

# کینه شتری

بخشیدن فردی که در حق شما بی‌انصافی کرده است، کار آسانی نیست، اما از هر نظر به نفع شماست چرا که کینه جویی علاوه بر این که انرژی جسمی و روحی شما را هدر می‌دهد به سلامتی‌تان نیز آسیب می‌رساند با این وجود خیلی‌ها به هیچ وجه نمی‌توانند از خطای بقیه چشم‌پوشی کنند به طور حتم شما هم با یکی از همین افراد در خانه، محل کار، موقع رانندگی و... برخورد داشته‌اید و می‌دانید وقتی آتش کینه‌ورزی‌شان روشن شود، ممکن است چه رفتارهای زننده‌ای داشته باشند. به گزارش «چطور» فرد کینه‌ای در بسیاری از اوقات، حس می‌کند دنیا دو نیم شده؛ افرادی که حق با آن هاست و آن‌هایی که اشتباه می‌کنند و فرد کینه‌ای را در دسته افرادی که حق با آن هاست و فرد خاطی را نیز در دسته مقابل یعنی افراد بد قرار می‌دهد و مشکل این است که میزان کینه و خشم همراه با آن، اغلب با اشتباه رخ‌داده، متناسب نیست.

#### چرا؟

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند. اشتباهاتی که اغلب در دوران کودکی اتفاق افتاده‌اند، یعنی زمانی که فرد قدرت کمی برای پاسخ به صدمات وارد شده داشته یا قدرتی نداشته است و بر این اساس هیچ چاره‌ای جز نگه داشتن خشم و غظت در درونش نداشته و به فردی کینه‌ای تبدیل شده است او حالا به خودش حق می‌دهد خشمگین و کینه‌ای باشد، هر چند ممکن است احساساتش را روی فرد اشتباهی تخلیه کند. در یک کلام وقتی فردی در مدتی طولانی به کینه‌ورزی تمایل داشته

باشد، این مسئله مربوط می‌شود به شخصیتی که با آن متولد شده و تجربیاتش در طول زندگی و نیز روشی که در دوران رشد برای رویارویی با احساساتش یاد گرفته است.

#### عذرخواهی کنید

در برخورد با افراد کینه‌ای اگر کار اشتباهی کرده‌اید، مسئولیت آن را بر عهده بگیرید و اعتراف کنید که اشتباه کرده‌اید و برای جبران آن هر کاری می‌توانید بکنید. اگر فکر نمی‌کنید کار اشتباهی انجام داده اید اما می‌دانید طرف مقابل‌تان این طور فکر می‌کند، کاری کنید طرف مقابل متوجه شود که از وضعیت پیش‌آمده متأسف هستید و از عمد باعث ایجاد مشکل مدنظر نشده‌اید، حتی اگر فکر می‌کنید خطایی از شما سر نزده است.

#### سمج نباشید

بعد از عذرخواهی و دلیل آوردن برای دفاع از خودتان، مسئله را رها کنید. اگر مستمر تلاش کنید که دیدگاه‌تان درباره آن مسئله مورد تأیید طرف مقابل قرار بگیرد، حس کینه را در او تقویت خواهید کرد. فرد کینه‌ای در بسیاری از موارد، در نهایت دست از کینه‌جویی برمی‌دارد و گاهی اوقات این تغییر موضع با تغییر برخورد شما، سریع‌تر اتفاق می‌افتد.

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

از نظر روان‌شناختی، فرد کینه‌ای ممکن است شما را نه تنها به دلیل اشتباه اخیرتان مجازات کند، بلکه شاید برای اشتباه یا مجموعه‌ای از اشتباهات گذشته هم مجازات کند

#### داروخانه



#### هشدارهای استامینوفن

استامینوفن یک مسکن و تب بر است که برای درمان بسیاری از بیماری‌ها مانند سردرد، درد عضلانی، آرتрит، کمردرد، دندان درد، سرماخوردگی و تب استفاده می‌شود و بر این اساس خیلی‌ها بدون نسخه پزشک اقدام به مصرف آن می‌کنند این در حالی است که به گزارش «مرجع دارو» مصرف بیش از حد استامینوفن می‌تواند به کبد آسیب برساند و حتی باعث مرگ شود. همچنین باید به محض دچار شدن به تهوع، درد بالای شکم، خارش، بی اشتها، ادرار تیره، قرمزی پوست یا یثوراتی که گسترش می‌یابد و باعث التهاب و تاول می‌شود، مصرف دارو را قطع و به پزشک مراجعه کرد. استامینوفن در صورت ابتلا به بیماری شدید کبدی یا آلرژی هم منع مصرف دارد و نباید از این دارو بدون تجویز پزشک برای کودکان زیر ۳ سال استفاده کرد.

#### چی‌پیزم؟

#### عصرانه عسلی

چیز کیک عسلی از عصرانه‌های خوشمزه و دلچسبی است که مواد لازم برای تهیه آن به گزارش «نمناک» به این شرح است.

#### مواد لازم:

**بیسکویت ساده:** ۲ عدد  
**پنیر خامه‌ای:** ۲۵۰ گرم  
**عسل:** یک چهارم پیمانه  
**بیسکویت تارت:** ۱۲ عدد  
**خامه غلیظ:** ۳۰۰ میلی لیتر

#### طرز تهیه:

خامه را هم بزیند تا فرم بگیرد سپس پنیر خامه‌ای و عسل را به آن بیفزایید و با همزن برقی آن قدر بزیند تا یکدست شود، مخلوط گرمی به دست آمده را با استفاده از قیف داخل بیسکویت‌های تارت بریزید و روی تارت‌ها را با پودر بیسکویت‌تزیین و به عنوان عصرانه سرو کنید. برای تهیه پودر بیسکویت می‌توانید بیسکویت‌های ساده را در غذاساز به شکل پودر درآورید.



#### نی‌نی‌کده

#### راز نقاشی

نقاشی کشیدن کودکان نشانه رشد آن هاست، خیلی‌ها معتقدند این نقاشی‌ها قابل تعبیر و تفسیر است و با تماشای آن می‌توان به رموز شخصیت کودکان پی برد. به گزارش «آکا» این حرف اگر چه صحیح است اما همیشه مصداق ندارد و بر این اساس توصیه روان شناسان این است که همیشه با گفتن این که چه نقاشی زیبایی کشیده ای، کودک‌تان را تشویق کنید. توجه داشته باشید نقاشی تنها گویای شخصیت در حال ساخت کودک است پس نقاشی‌ها را نقد نکنید بلکه از خود کودک بخواهید آن چه را ترسیم کرده برای شما تعریف کند و قضاوت را به گفته‌های او بسپارید. نقاشی‌های کودکان به طور معمول کمی دور از حقیقت است. ممکن است آدمک نقاشی او چهار انگشت داشته باشد یا خورشیدش قرمز باشد. دلیل آن هم این است که کودکان آن چه را که می‌دانند می‌کشند نه آن چه را می‌بینند پس دست شان را باز بگذارید تا آن چه را می‌خواهند بکشند.



#### جدول ویژه

شنبه تا چهارشنبه



۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

هستند.

۱۰- (۳حرفی) کلاه فرمانروا

۱۱- (۴حرفی) رئیس اورژانس کشور از سالمندان، اطفال، افراد دارای بیماری‌های.....، زنان باردار

خواست در زمان سردی شدید هوادر خانه بمانند.

۱۲- (۴حرفی) نشانی

۱۳- (۳حرفی) لوله گوارشی متصل به گلو

۱۴- (۲حرفی) نقش بازیگر

۱۵- (۴حرفی) نظیر

۱۶- (۲حرفی) دندان درآوردن در برخی کودکان با مشکلاتی مانند آب‌ریزش دهان،.....، یا مشکلات گوارشی همراه خواهد بود.

۱۷- (۵حرفی) استفاده کودک از..... در زمان

خواندن خطوط، می‌تواند یکی از دلایل مشکلات بینایی او باشد.

۱۸- (۵حرفی) از میوه‌های درمان‌کننده یبوست

۱۹- (۶حرفی) آخرین نخست‌وزیر محمدرضا شاه

۲۰- (۴حرفی) میوه صد دانه یا قوت

۲۱- (۴حرفی) پوشش

۲۲- (۶حرفی) اختلال این حس، در کودکان گاهی خود را به صورت افت تحصیلی و مشکل در

انجام تکالیف مدرسه نشان می‌دهد.



وزیر سفید به ۱۵ می‌رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر شاه سیاه به ۵ برود قیل سفید به ۴ می‌رود. اگر شاه سیاه به ۳ برود قیل سفید به ۱ می‌رود. اگر سرباز سیاه به ۲ برود قیل سفید به ۱۲ می‌رود. اگر همین سرباز تبدیل به مهر دیگری شود، وزیر سفید به ۱۳ می‌رود.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----



۴	۷	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----



۴	۷	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷
---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----