

یادداشت

جوان باوری و جوان باوری

ندا اکبری

دبیر شورای مشورتی جوانان شهرستان تهران

● اول: دوشیزه اورلن یا ژان دارک، قهرمان ملی فرانسه، به عنوان فرمانده، موفق به بازپس گیری مناطق شمالی فرانسه شد. ژان دارک در ۱۹ سالگی به حکم اسقفی که از زن ستیزان عصر بود و تحمل دیدن رشادتها و پیشرفت‌های یک دختر جوان را نداشت، به اتهام ارتداد در میدان شهر سوزانده و کشته شد که ۲۰ سال بعد در یک دادگاه تجدیدنظر اتهام او رد شد و نامش در قدیسین کلیسا قرار گرفت...

دوم: درحالی‌که ما آقای آذری جهرمی، وزیر ارتباطات، را با ۳۸ سال سن وزیر جوان می‌نامیم، صدراعظم اتریش، سباستین کورز، ۳۲ ساله است. لوئیجی دی‌مایو، معاون نخست‌وزیر ایتالیا، ۳۱ سال دارد. سید صدیق ۲۵ سال سن، وزیر ورزش و جوانان مازنی است ...

سوم: سال گذشته در جلسه‌ای به تاریخ ۲۰ شهریور ۹۷ ستاد ساماندهی امور جوانان استان تهران، به ریاست استاندار محترم، تشکیل مجمع مشورتی با حضور نمایندگان از جوانان ۱۶ شهرستان استان و هفت دستگاه اجرایی مرتبط با حوزه جوانان را مصوب کرد. مجمع مشورتی جوانان استان تهران طبق اساسنامه، نهادی مدنی مشورتی متشکل از جوانان علاقه‌مند از اقشار مختلف جامعه است که به‌منظور کمک به اجرای بدون نقص قانون اساسی کشور، تحقق حداکثری سند افق چشم‌انداز ۱۴۰۴ جمهوری اسلامی ایران، همچنین کمک به ساماندهی امور خویش و ارتقای آن نسبت‌به نظام‌مندکردن فعالیت‌هایشان در حوزه‌های تصمیم‌سازی، برنامه‌ریزی، اطلاع‌رسانی، مشارکت و همکاری در اجرای طرح‌ها و برنامه‌ها تشکیل شده است. این مجمع، نهادی با رویکرد همگرایانه در بستر نظام خرد جمعی، کارگروهی و تعامل و تضارب آرا برا تعیین اولویت‌های جوانان، ترسیم نقشه راه جوانان و ارائه پیشنهاد‌های اجرایی در حوزه‌های مرتبط با جوانان در راستای ابفای نقش‌آفرینی فعال آنان در سطوح مختلف جامعه و کمک به توسعه همه‌جانبه، متوازن و پایدار است.

چهارم: ما در شهرستان تهران با پنج کارگروه تخصصی متناظر با کارگروه‌های شورای برنامه‌ریزی و توسعه استان، سه کمیته و یک واحد تخصصی در راستای تحقق اهداف اساسنامه مجمع تلاش می‌کنیم؛ کارگروه اقتصاد و کارآفرینی، کارگروه اجتماعی و فرهنگی، کارگروه امور توسعه و زیربنایی، کارگروه علم و فناوری، کارگروه محیط زیست و سلامت، کمیته حقوقی قضائی، کمیته معماری، کمیته ورزش و واحد رسانه. وظایف کارگروه‌های تخصصی مجمع، گردآوری بانک اطلاعاتی ایده‌ها و طرح‌ها در حوزه تخصصی، تهیه طرح‌های پژوهشی- تحقیقاتی، تدوین سند جامع تحول در حوزه تخصصی، ارائه پیشنهادها و نظرات کارشناسی به کمیسیون‌ها و کارگروه‌های اجرایی استان، بررسی و پاسخ به طرح‌های ارائه‌شده ازسوی کمیسیون‌ها و کارگروه‌های اجرایی استان به مجمع مشورتی است. این کارگروه‌ها براساس شرح وظایف کارگروه‌های شورای برنامه‌ریزی و توسعه استان در راستای قانون برنامه پنج‌ساله ششم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی استان، طرح تقسیم کار ملی برای کنترل و کاهش آسیب‌های اجتماعی، سند آمایش سرزمینی استان که ازسوی سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی تدوین شده است، فعالیت می‌کنند.

ادامه در صفحه ۱۳

جدول ۳۶۲۶ ■ طراح: ییزن گورانی

افقی:

۱- موجب شفا به لطف خدا- نام فارسی اسیدکلیدریک- طایفه چادر نشین ۲- استراتژی- دعوت‌شده- میدانی در تهران ۳- پول ژاپن- دریاچه‌ای در آفریقای جنوبی- مار افسانه‌ای ۴- بسندگی- پارچه‌ای لطیف- خواب کودکانه ۵ - گیاه آسیایی و نافع برای آلزایمر- لقب پادشاهان حبشه بود ۶- پرده‌ای با پاهای بلند- شعبه‌ای از نژاد سفید- گردآوری و تنظیم ۷- به راست متعایل‌شدن- پارچه‌ها- عنوانی برای سران قبایل ۸- قوه بینایی- پیش غذای خوشمزه کیلائی- دانه کش بی‌آزار ۹- قومی ایرانی- شهر سوسیس آلمان- میمون آدم‌نما ۱۰- پاکدان نظامی- دست افزار- مقابل آمدن ۱۱- پیچیدگی- از ایالات آمریکا ۱۲- جالب توجه- آشوب- تازه‌کار ۱۳- معادل فارسی خروج- داستانی نوشته ماکسیم گورکی- دریا ۱۴- خداحافظی بیگانه- سمت و سو- مفتی برای سرخ‌رخی ۱۵- ترکیب آبی و زرد- پایتخت سیرالئون- کالبد.

عمودی:

۱- شجاع و قوی- بی‌میل و رغبت- کافی ۲- کلیسای قدیمی اصفهان- شیره خشکیده گون- برگزیده از هر چیز ۳- نفس بلند- جلدکردن کتاب- سنکری در دشت‌های فاقه موانع طبیعی ۴- از باشگاه‌های فوتبال پرتغال- هرج‌ومرج ۵- حرکت ماده سیالی- حکم خواندن قرآن در سجده- مدفن علامه امینی ۶- کتاب هندو- شبکه تلویزیونی- سلسله نادر شاه ۷- پوست این حیوان بلای جانش شده- پست فطرتی- گیاه تالاب ۸- فالگیر- یاقوت-

علیرضا غریب‌دوست: جامعه ایران، این‌بار درگیر یک اپیدمی فراگیر است. بیماری «کووید ۱۹» که به‌وسیله ویروس جدیدی از خانواده کرونا به وجود می‌آید، تقریباً تمام ایران را فراگرفته و می‌رود که فاجعه بزرگی را رقم زند. منصرف از نقش دولت و بی‌تدبیری‌های سیاست‌مداران و سیاست‌گذاران در عرصه مدیریت کلان کشور و توجه‌ها و توضیح‌های نادرست و درست مسئولان، نگارنده این سطور از منظر دیگری به مسئله این اپیدمی مرگبار می‌نگرد.

بیماری کووید۱۹ که هنوز راه‌های شیوع، انتقال، درمان و کنترل آن به‌صورت علمی و دقیق شناسایی نشده، می‌تواند به مرگ مبتلایان منجر شود؛ اگرچه هنوز چندوچون و چرایی آن مشخص نیست اما گفته می‌شود که کودکان زیر ۱۰ سال بر اساس آمار موجود کمتر مبتلا و متأثر از این بیماری می‌شوند و گروه‌های سنی دیگر بر اساس مقاومت سیستم ایمنی بدن، در برابر این بیماری واکنش‌های مختلفی دارند. به‌هرحال این بیماری هرچه هست، با نقص سیستم ایمنی، به حیات فرد مبتلا پایان می‌دهد. اما این نقص ایمنی، در جامعه ایرانی مدت‌هاست وجود دارد. خودبینی، خودمحوری، خوددوستی و منافع شخصی بزرگ‌ترین آفتی است که جامعه ایرانی مدت‌هاست به آن مبتلاست و به این دلیل دچار نقص جدی سیستم «ایمنی اجتماعی» است. شیوع این بیماری اثبات کرد که هر چقدر بخواهیم فقط خود را از مهلکه نجات دهیم و

جامعه

کرونا، ویروس خوددوستی

از خود محافظت کنیم، به دلیل وابستگی به اجتماع، امکان حفاظت از خود را نخواهیم داشت و جامعه آلوده، ما را نیز مبتلا خواهد کرد. وقتی منفعت‌طلبی‌های ما باعث شد شیوع این بیماری را «فرصت» تلقی کنیم و با تجارت کثیف ملزومات مورد نیاز بهداشتی، درآمدهای آن‌چنانی کسب کنیم، متوجه این مهم نبودیم که به خود آسیب می‌زнім. اگر یک نفر در این جامعه مبتلا به بیماری شود، به‌تدریج همه مبتلا خواهند شد و وقتی همه در امان خواهند بود که حتی یک نفر مبتلا و درگیر این بیماری باقی نمانده باشد. آموزه‌ای تلخ برای ما ایرانیان که سال‌هاست منافع شخصی را به منافع عمومی جامعه اولویت و برتری داده‌ایم.

بسترهای گسترش و شیوع این بیماری، خودبینی‌ها و خوددوستی‌های ما بوده است که راه را برای آسیب هموار می‌کند. ویروس کرونا، بار دیگر ثابت کرد که انسان‌ها بدون اجتماع قادر به ادامه حیات نیستند، انسان فارغ از اجتماع در امنیت نخواهند بود و منافع افراد در گرو منافع اجتماعی است.

نگرش نگارنده به مسئله نگاه انسانی از منظر اجتماعی است؛ اگرچه ممکن است سوسیالیستی برداشت شود!

با این نگرش، پرستاران، پزشکان، کادر درمانی بیمارستان‌ها و مراکز درمانی و فوریت‌های پزشکی در اجتماع نقش گلول‌های قرمز خون را

سبزه هفت‌سین و ارزش آن از منظر تغذیه



آمریکا روی ۱۴ هزار نفر در دو دهه، مشاهده شده است در افرادی که در برنامه غذایی کاهش وزن، میزان کالری دریافتی خود را از کربوهیدرات به‌شدت محدود کرده‌اند، احتمال ابتلا به یکی از شایع‌ترین اختلالات ریتم قلب (فیبریلاسیون دهلیزی) افزایش یافته است. این اختلال با عوارضی همچون تپش قلب، سرگیجه و خستگی همراه است و می‌تواند به نارسایی قلبی منجر شود.

۳- جوانه غلات و حبوبات به شکل سبزه، باعث کاهش مواد ضدتغذیه‌ای می‌شود؛ موادی که به‌طور طبیعی در دانه‌های غلات و حبوبات وجود دارند و با ممانعت از فعالیت برخی آنزیم‌ها به کاهش جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی در بدن منجر می‌شوند. با روند جوانه‌زدن و کاهش مواد

ضدتغذیه‌ای جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی بهبود می‌یابد. بنابراین افراد با برنامه غذایی گیاه‌خواری که رژیم آنها بر مبنای استفاده از غلات و حبوبات است، ممکن است به دلیل وجود این مواد ضدمغذی به کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی دچار شوند. بنابراین استفاده از جوانه غلات و حبوبات به بهبود جذب

ایفا می‌کند که با فداکردن خویش، در ازای خوددوستی‌های آن بازرگان و دلال ماسک و الکل، درصدد نجات جان اجتماع ایرانی هستند. این بیماری اجتماعی فقط با درک اجتماعی و فداکاری اجتماعی درمان خواهد شد؛ اگرچه رعایت آموزه‌های بهداشتی توصیه شده و شست‌وشوی مکرر دست‌ها و حضورنیافتن در مکان‌های پرجمعیت، تنها راهکاری است که متخصصان در برابر شیوع این بیماری توصیه می‌کنند اما نگارنده معتقد است دست‌شستن از منافع شخصی و خوددوستی، راهکار واقعی کنترل و درمان این بیماری است. وقتی بپذیریم که برای در امان ماندن خود و خانواده خود، باید همه ایرانیان از این بیماری رهایی یابند، در آن صورت از احتکار ماسک و دستکش و الکل استریل و مواد بهداشتی مورد نیاز و فروش چندده برابر قیمت آنها دست خواهیم شست.

کرونا، بیماری اجتماع ایرانی است که در بستر آسیب‌پذیری ناشی از خوددوستی‌های ما به‌سرعت در حال شیوع است و دیری نخواهد پاید که هر خانواده ایرانی را سوگوار درگذشت عزیزی کند. برای درمان کرونا و جلوگیری از گسترش آن، کافی است از خوددوستی‌های احمقانه و منفعت‌طلبی‌های کوتاه‌بینانه خویش دست برداریم و بپذیریم که دوران انقراض نسل ما ایرانیان خودخواه و خوددوست سرآمده و اگر «دگردوستی» پیشه نکنیم، مرگ در انتظار ما و عزیزان ماست.

۵- جوانه‌های سبزه سفره هفت‌سین به بهبود عملکرد دستگاه گردش خون کمک می‌کنند.

نتایج مطالعات، بیانگر ارتباط مصرف منظم جوانه‌ها با کاهش میزان تری گلیسیرید، کلسترول تام و ال دی ال و افزایش کلسترول خوب اچ‌دی‌ال است. میزان ابتلا به تصلب شرایین، افزایش فشار خون و سکنه قلبی با مصرف مقدار مناسب و منظم جوانه‌ها در ارتباط بوده است.

تنوع موارد مورد استفاده جوانه‌ها

۶- تنوع انواع استفاده از جوانه‌های سبزه حبوبات، نکته مهم دیگر ویژگی‌های آنهاست.

غلات و حبوبات جوانه‌زده به انواع و اشکال مختلف قابل استفاده هستند و به صورت خام یا حرارت‌دیده در انواع سوپ، سالاد و مایه خوراک قابل مصرف هستند. از پودر و فرم آسیاب‌شده آن نیز می‌توان در مواد غذایی استفاده کرد.

۷- جوانه‌هایی سبزه نوروزی منابع غنی آنتی‌اکسیدان هم هستند.

تغییر ساختار و جوانه‌زدن غلات و حبوبات باعث افزایش سطح آنتی‌اکسیدان موجود در آنها می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌ها ترکیباتی هستند که باعث خنثی‌سازی ترکیبات مضر ناشی از متابولیسم و فعل و انفعالات شیمیایی بدن می‌شوند. این مواد غذایی با محتوای بالای فیبر نامحلول باعث بهبود عملکرد دستگاه گوارش شده و احتمال ابتلا به یبوست را کاهش می‌دهند.

درباره مصرف جوانه‌ها به دلیل اینکه ممکن است به صورت خام یا نیمه‌پخته مصرف شوند، می‌توانند به‌ندرت، از نظر اسهال، استفراغ و دل‌درد تهدیدکننده افراد پرخطر مانند کودکان، زنان باردار، سالمندان و افرادی با سیستم ایمنی ضعیف باشند که برای آنها باید بسیار محتاطانه مصرف شوند که بر این پایه، توصیه‌هایی برای کاهش خطر آلودگی میکروبی جوانه‌ها برای مصرف غذایی عبارت‌اند از:

-استفاده از جوانه‌ها به صورت تازه و نگهداری در شرایط سرمای مناسب

-نگهداری جوانه‌ها در دمای زیر هشت درجه سانتی‌گراد

-شستن دست‌ها، پیش از استفاده از جوانه‌ها مانند سایر مواد غذایی خام.

***مختص تغذیه و رژیم درمانی**

نگاه

کرونا محمول «کار» ما است یا «کارما»؟

ابراهیم احمدیان

● این روزها که همه‌جا سخن از ویروس کرونای جدید یا کووید ۱۹ است، اظهارنظرها درباره آن در فضاهای حمایت از حیوانات نیز درخور توجه است. حامیان حیوانات در ایران را می‌توان با معیارهای مختلفی دسته‌بندی کرد. با معیار زیرساخت‌های نظری و فکری، دو گروه مهم عبارت‌اند از اول، متخصصان بااطلاع از مسائل محیط زیست که استدلال‌ها و عملکردهای آنها مبتنی بر یافته‌های علمی است و دوم، طیفی از حامیان محیط زیست و حیوانات شکل‌گرفته در دو دهه اخیر که بیشتر اعضای آن را مردمان عادی طبقه متوسط تشکیل می‌دهند؛ این گروه اگرچه رویکرد گروه نخست را هم تا حدودی داراست، ولی بیشتر بر پایه «شهودهای عاطفی و اخلاقی» می‌اندیشد و عمل می‌کند. گروه نخست، عمده مشکلات زیست‌محیطی نوپدید را معلول سیاست‌های غلط توسعه دولت‌ها می‌داند و راهکارهای صرفاً علمی برای درمان پیش می‌نهد؛ اما گروه دوم، رذایل اخلاقی (مثلا طمع‌کاری انسان) یا حتی عوامل ماوراء طبیعی و آنچه را علم از آن سخن نگفته نیز دخیل می‌داند. در میان این گروه از تعبیری مانند «انتقام طبیعت» بهر می‌شویم؛ نه به معنای مجازی آن بلکه به معنای حقیقی کلمه؛ به این معنا که طبیعت واقعا با آگاهی، اراده و شعور در حال انتقام‌جویی است. در این نگرش، با «طبیعتی انسان‌واره» مواجهیم؛ طبیعتی که خصوصیات انسانی ـ مانند آگاهی، خشم و غضب و اراده دارد. کرونا با بلایای طبیعی‌ای مانند سیل، از این منظر، انتقام عمدی و آگاهانه طبیعت است از انسان ماده‌گرا که برای رسیدن به آرزوهای مادی خود، بی‌رحمانه به زمین، طبیعت و حیوانات دست می‌اندازد. در سال‌های اخیر، آموزه‌های ادیان هندو هم به ماجرا راه یافته‌اند و در این میان «کارمه» ورد زبان‌ها شده است. شما در فضای مجازی در توجه پیدایش ویروس جدید کرونا هم بسیار به آموزه کارمه برمی‌خورید. ظاهراً کارما یا کارمه، نخست در «اوپانیاد»ها (یا اوپانیاد) از متون دینی ـ فلسفی هندویی) آمده است و تعریف ساده آن، این است که هر عمل آگاهانه و با اختیار و اراده، در جهان ما تبدیل به بازخورد می‌شود و گریبان شخص عامل را می‌گیرد. پیتر سینگر، فیلسوف حامی حیوانات، در کتاب «آزادی حیوانات» ضمن ارج‌گذاشتن به عواطف و احساسات انسانی، معتقد است در این میدان باید فقط از استدلال‌های عقلی و علمی و اصول اساسی اخلاق بهره جست. توسل به شهودهای عرفانی، عاطفی و اخلاقی به‌جای استدلال‌های علمی و دلایل عقلی اخلاقی، توانایی اقناع همه مردم جهان را ندارد. این‌گونه رهیافت‌های غیرعلمی، معیار و ملاک پایدار و یسکانی ندارند. همان‌گونه که شهود می‌تواند ما را به دوری از گوشت‌خواری راه نماید، توان آن را هم دارد که دیگران را به جهت مخالف هدایت کند. کاربست آموزه‌هایی مانند کارمه، ممکن است مردم را به بی‌عملی دچار کند؛ زیرا آنها به عمل خود طبیعت امید می‌بندند و گمان می‌کنند طبیعت خود می‌تواند حق خویش را ببستند. خلاصه کلام اینکه ما آن‌قدر برای اثبات زبان‌باربودن تخریب محیط زیست و رنج‌دادن به حیوانات دلایل عقلی و علمی داریم که نیازی به شهود، عرفان و آموزه‌هایی مانند کارمه نیست. غالب بلایای طبیعی نوظهور مانند گرم‌شدن کره زمین و بش‌سوزی‌های مهیب و کنترل‌ناشدنی جنگل‌ها، بی‌نظمی نزولات آسمانی و وقوع غیرطبیعی سیل یا خشک‌سالی و مانند آن، همه محصول مستقیم «کار» ما انسان‌هاست نه آموزه‌هایی مبهم و اثبات‌ناشدنی مانند کارمه.

سودوکو سخت ۲۶۲۲

زمان پیشنهادی: ۴۰ دقیقه

قانون‌های حل جدول سودوکو:

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.
۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

سودوکو ساده ۲۶۲۲

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

سودوکو

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشور‌های مختلف به چاپ می‌رسد.

حل سودوکو سخت ۲۶۲۲

۵	۳	۷	۸	۴	۶	۲	۹	۱
۱	۶	۹	۲	۵	۳	۸	۴	۷
۲	۸	۹	۳	۱	۶	۷	۵	۴
۷	۸	۴	۱	۵	۳	۹	۲	۶
۹	۵	۳	۶	۲	۸	۱	۴	۷
۲	۱	۶	۹	۷	۸	۵	۳	۴
۸	۷	۲	۳	۶	۴	۵	۱	۹
۶	۴	۱	۸	۹	۷	۳	۲	۵
۳	۹	۵	۷	۱	۲	۴	۳	۸

حل سودوکو ۲۶۲۱

۳	۴	۷	۹	۶	۵	۱	۸	۲
۸	۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۵	۳	۸	۱	۷	۴	۹	۶	۲
۲	۶	۵	۴	۸	۳	۷	۹	۱
۶	۱	۹	۵	۲	۳	۷	۴	۸
۷	۲	۴	۱	۸	۹	۳	۵	۶
۴	۵	۶	۷	۹	۲	۸	۱	۳
۱	۷	۳	۶	۵	۸	۹	۲	۴
۹	۸	۲	۳	۴	۱	۶	۷	۵

جدول ۳۶۲۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۳	۷	۲	۸	۴	۶	۱	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۲	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۳	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۴	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۵	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۶	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۷	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۸	۴	۳	۲	۱	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
۹	۳	۲	۱	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۱۰	۲	۱	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۱۱	۱	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۱۲	۱	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۱۳	۱	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۱۴	۱	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۱۵	۱	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲