

#### روبه‌راه

کتاب خوان ها بیشتر عمر می کنند

می گویند این روز ها کمتر کسی سراغ کتاب می رودو بیشتر مردم ترجیح می دهند نیاز خود به مطالعه را از طریق فناوری های نوین و یا صرف زمان اندک بر طرف کنند. گذشته از اینکه کاهش کتاب خوانی چه تأثیری بر میزان سواد مردم می گذارد، آیا تغییر در عادات کتاب خوانی منجر به بروز تغییراتی در شرایط جسمانی هم می شود؟ به گزارش « سلامت نیوز» شاید باورش کمی دشوار به نظر برسد؛ اما حقیقت این است که میزان کتاب خواندن اثر مستقیمی بر طول عمر انسان دارد. آن گونه که آخرین تحقیقات دانشمندان نشان داده است، افراد کتاب خوان صرف نظر از متغیر های دیگری مانند جنسیت، تحصیلات، وضعیت جسمانی و پایگاه اقتصادی به طور میانگین دو سال بیشتر از دیگران عمر می کنند. البته زمانی که از میزان مطالعه صحبت می شود مقصود تنها کتاب خواندن نیست؛ چرا که خواندن روز نامه، مجله و هر نوع مقاله یا مطلب دیگری در این دسته جای می گیرد و بر افزایش طول عمر اثر گذار است. نیم ساعت مطالعه در روز در بیشتر شدن طول عمر انسان مؤثر است. بدون شک مطالعه از هر نوعی علاوه بر تقویت کار کردهای مغز به طولانی تر شدن زندگی هم کمک می کند. بنابر این اگر دوست دارید سال های بیشتری را به چشم ببینید از همین امروز ۱۵ دقیقه مطالعه در طول روز را شروع کنید.

#### آشپزی

ماکارونی با ته چین

• مواد لازم:

رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری

زعفران: یک چهارم قاشق مرباخوری

گوشت چرخ کرده: یک کاسه ماست خوری (۲۵۰ گرم)

پیاز: یک عدد

ماکارونی: ۵۰۰ گرم

سسویس (اختیاری): دو عدد کوچک

روغن: یک و نیم فنجان

نمک، فلفل وزرد چوبه: به میزان لازم

تخم مرغ: دو عدد

ماست: ۲ قاشق غذاخوری

نخود فرنگی: یک فنجان (۱۰۰ گرم)

روش تهیه: دو عدد سوسیس هات داگ را خرد کرده، در یک فنجان روغن سرخ می کنیم. (به دلخواه) یک عدد پیاز را با روغن باقیمانده از سوسیس، سرخ کرده و به آن زردچوبه می زیم. سپس رب گوجه ادر نصف فنجان آب حل کرده، اضافه می کنیم. در نهایت گوشت چرخ کرده، کمی نمک و فلفل و کنسرو نخود فرنگی را اضافه کرده، تفت می دهیم تا مایه گوشتی آماده شود. در یک قابلمه بزرگ آب را جوش آورده و شش قاشق غذاخوری نمک اضافه می کنیم. ماکارونی ها را در آب جوش ریخته تا با شعله زیاد بپزد و نرم شود سپس آن را آبکش کرده، با آب سرد درآوان می شویم. دو قاشق ماست را هم زده، با دو عدد تخم مرغ، کمی نمک و زعفران آب کرده، مخلوط می کنیم. سپس کمی از ماکارونی آبکش شده را به آن آغشته می کنیم. نصف فنجان روغن را ته یک قابلمه بزرگ داغ می کنیم سپس ماکارونی آغشته به تخم مرغ (ته چین ماکارونی) را اضافه کرده، در قابلمه آرامی گذاریم تا ۵ دقیقه روی شعله بماند و تخم مرغ هاتر قریا بسته شوند. ماکارونی آبکش شده، مایه گوشتی و سوسیس های سرخ شده را لایه لایه ی ته چین ماکارونی می ریزیم. شش عدد سوسیس سرخ شده را برای تزئین کنار می گذاریم. سپس ماکارونی را برای حدود یک ساعت دم می کنیم. ماکارونی دم کشیده را در یک دیس بزرگ می کشیم و ته چین آن را بر کز دانده، به چهار یا شش قسمت برش می زنیم.

خانواده مجموعه ای در هم تنیده است که در قالب یک هر م تعریف می شود. همه باید برای آرامش اعضای خانواده تلاش کنند و به منظور بهبود و ارتقای مادی و معنوی همدیگر دست به دست هم دهند. به گزارش « آفتاب» برای رسیدن به آرامش، برنامه ریزی لازم است. متأسفانه گاهی وقت ها خانواده ها بدون برنامه ریزی و دقت و بدون درک همدیگر در کنار هم زندگی می کنند.

عدم درک همدیگر و دست بردن در جایگاه هم و انجام ندادن وظایف خود در حد مطلوب، از علل ایجاد استرس است. وظایف اعضای خانه باید مشخص باشد و افراد تلاش کنند وظایف شان را به طور کامل انجام دهند. یکی دیگر از راه های ایجاد آرامش در خانه این است که افراد برای هم وقت بگذارند. وقتی افراد به خانه می آیند وقت های آزاد خود را باید به صورت مشترک درآورند. به عنوان مثال، زمان خوردن ناهار و شام فرصت مناسبی برای این کار است. امکانات و فضاهای فیزیکی در خانه باید متناسب باشد. مثلاً آپارتمان یک خوابه برای خانواده ۵ نفره مناسب نیست و بهتر است در صورت امکان خانه بزرگتری خریداری یا اجاره شود؛ تفریح از ضروریات زندگی است که به کاهش استرس کمک می کند اما برای تفریح، برنامه ریزی لازم است. رقتن به پارک، دیدار با

#### ویزیت

## آرامش را به خانه بیاورید



اقوام با یک مسافرت می توانند در کاهش استرس و ایجاد آرامش نقش موثری داشته باشد. یکی از عوامل مهم ایجاد آرامش در خانه نظم است. بهتر است وقت خواب در خانه منظم باشد و ساعت بیدار بمانند.

مشخصی برای آن تعیین شود و این طور نباشد که ساعت خواب اعضای خانواده با هم متفاوت باشد و بعضی زود بخوابند و بعضی تا دیر وقت بیدار بمانند.

#### دئودورانت ها و تعریق بدن

برای حفاظت از سلامت پوست و جلوگیری از بروز حساسیت ها، بهتر است که تفاوت بین محصولات دئودورانت ها و ضد تعریق ها را از هم تشخیص دهید. به نقل از «تیبان» دئودورانت برای مخفی کردن بوی بدن کاربرد دارد، این ماده هیچ گونه مانعی در تعریق ایجاد نمی کند، اما در عوض بوی زننده ای که در اثر تعریق ایجاد می شود را از بین می برد. دئودورانت ها برای تمام نقاط بدن قابل استفاده است و فقط مخصوص زیر بغل نیست این ماده به شکل مایع، ژل، پودر، کرم و اسپری موجود است. دئودورانت پودری، بهترین گزینه برای پاهای شماست و نوع کرمی یا اسپری آن برای زیر بغل ها مناسب تر است. اگر تعریق شما زیاد است، باید به جای دئودورانت از ضد تعریق استفاده کنید، یا به دنبال دئودورانتی بگردید که حاوی مواد ضد تعریق نیز باشد. موقع ورزش یا ضد تعریق استفاده نکنید و اجاز دهید بدن به طور طبیعی عرق کند. باور کنید بوی عرق همیشه همد نیست. هر نوع تعرقی، به به حساب نمی آید زیرا بدن باید نفس بکشد و برای دفع سموم بدن، عرق کردن ضروری است. هرگز به



طور مداوم از ضد عرق ها استفاده نکنید، زیرا این کار ممکن است باعث ایجاد حساسیت پوستی شود.

## خراسان جنوبی

#### نی‌نی‌کده

سرزنش ممنوع



–تصحیح کردن، ناخودآگاه این پیام را به کودک منتقل می کند که تلاشش به اندازه کافی خوب نبوده است. بنابر این به جای توجه به مقدار کاری که انجام داده، به تلاشش توجه کنید و از سرزنش کردن او بپرهیزید. مطمئن باشید با گذشت زمان، کودک در کارهایش مهارت لازم را

پیدا می کند. –کودکان در ۱۸ ماهگی تا ۳ سالگی هویت کسب می کنند یعنی به نحوی خود را می یابند و خواسته هایشان خودنمایی می کند. تا قبل از این سن، کودک تنها نیازهای فیزیولوژیک دارد اما بعد از ۱۸ ماهگی، خواسته های فردی پیدا می کند یعنی اسم خود را می شناسد و به عنوان مثال می داند این توپ مال اوست. کودکی که در این سن است، می خواهد وسایل اطراف مال او باشد و سر این مسئله با دیگران به صورت بیخ‌زدن دعوا می کند. یعنی کودک سعی می کند با این رفتار به خواسته خود برسد.

#### حکیم‌باشی

ریحان؛ ضد تب و درد



مصطفی ریحان در تسکین سردرد موثر و نیز در درمان سرفه و تنگی نفس مؤثر است. ریحان گیاهی است یکساله که برگ های جوان آن سبز و روشن و به شکل بیضی نوک تیز با دندانه های زیر و معطر است. طبیعت این گیاه گرم و خشک است و خواص درمانی آن مقوی، محرک و بادشکن است و به هاضمه کمک می کند، علاوه بر این ریحان تب را، آرام کننده و ضد اسهال است. ریحان باعث رفع بوی بد ناشی از خوردن سیر و پیاز می شود. همچنین زخم های دهان را از بین می برد و کندی دندان را برطرف می کند. از سوی دیگر، ضعف معده و ضعف اعصاب را رفع می کند و انواع سردرد و میگرن را تسکین می دهد.

#### کی چی میگه؟

یک چرت قبل از امتحان

چرت زدن قبل از امتحان بهتر از درس خواندن در لحظه آخر است. به گزارش ایسنا نتایج مطالعات انجام شده حاکی از آن است که چرت زدن قبل از امتحان حتی نسبت به درس خواندن در دقایق آخر نتیجه بهتری دارد. نتایج این بررسی ها نشان داد، این چرت زدن به تقویت حافظه بسیار کمک می کند. این در حالی است که درس خواندن در آن لحظه در حفظ طولانی مدت اثری ندارد. نتایج این مطالعه همچنین نشان داد، چرت زدن در بازگزر داندن اطلاعات بسیار مؤثر است و منجر به افزایش هوشیاری و آمادگی برای مطالعات بیشتر هم می شود. محققان می گویند: چرت زدن بعد از ظهر بهترین راه برای افزایش حافظه و تمرکز است.

#### جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

● **قانون:** پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید

(نوشتن را از خود خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

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

واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

- ۵) (حرفی) این ستاره پیشین فوتبال آلمان با تمام شدن دوره مجازتش به خاطر تخلف مالیاتی به مسند ریاست باشگاه بایرن مونیخ برگشت.
- ۴) (حرفی) در مثل به اسب شاه نگویند!
- ۵) (حرفی) گوشه نشینی
- ۴) (حرفی) پول ژاپنی
- ۶) (حرفی) مصدومیت شدیدش در لیگ قهرمانان، شیرینی بُردارها به کام ثانی هاتلخ کرد تا رئال مادرید ۲اقل ۱و۰ تا منیم ستار مولژی نداشته باشد.
- ۳) (حرفی) یافشار و سمج
- ۶) (حرفی) پارچه ای نفیس
- ۵) (حرفی) از زمان ورودش به فوتبال اسپانیا آمار و ارقام زیادی را به نام خودش ثبت کرده که بهترین آمار گل کاشته اخیرا به نامش ثبت شد.
- ۷) (حرفی) پول خارجی
- ۳) (حرفی) ثبات و پفا داشتن
- ۶) (حرفی) جزو معدود بازیکنانی است که همه اهالی فوتبال از هر زنگی به او علاقه مندند. در بازی با پیکان از داور کار قزم گرفت در حالی که مستحق اخراج نبود و داور حداقل در مورد کارت اولش اشتباه کرده اما باین حال کسی اعتراضی از این بازیکن سر به زیر ندید و بهمان منات از بازی بیرون رفت.

اسب سفید به ۶۶ می رود تا سیاه به جز شاهش نتواند مهره ای را حرکت بدهد و در حرکت بعدی مات شود. اگر شاه سیاه به ۴۴ برود وزیر سفید به ۴۴ می رود. و اگر به ۶۶ برود اسب سفید به ۷۷ می رود. اگر هم به ۴۶ برود وزیر سفید به ۷۷ می رود. و اگر به ۴۴ برود وزیر سفید به ۷۷ می رود. اگر هم به ۶۶ برود اسب سفید به ۴۴ می رود.

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

#### پاسخ ها

#### کیدو کو (سودو کو کودک)

هر روز

● **قانون:** خانه های خالی را با ۱ تا ۹ پر کنید، طوری که رقمی: در سطر خود، در ستون خود و در مستطیل قرمزش تکراری نباشد.

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

نمونه های تشریح کیدو کو را برای گروه های سنی مختلف در لینک زیر جستجو کنید.

● **قانون:** ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید که

در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ رقمی تکراری نباشد.

				۹																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--