

۲۵ سال خماری

رضایی –هیکل نحیفی دارد و انگشتانش را مدام به هم گره می زند. او می گوید: الان که ترک کرده ام می فهمم چگونه ۲۵ سال از زندگی و بهترین روزهای عمرم را با مواد مخدر نابود کردم.

حالا به طور مرتب دور هم جمع می شویم تا به کمک هم، با یکی خود را حفظ کنیم. ما معتادانی هستیم که برخلاف انتظار، از مهلکه اعتیاد جان سالم به در بردیم و متوجه شدیم اگر تلاش کنیم برای ما هم امید وجود دارد.

حمید یکی از افرادی است که در اوج مصرف مواد مخدر تصمیم به پاک‌ی و رهایی گرفت.

- از کجا اعتیاد شما شروع شد و چندسال در گیر آن بودی؟**

معتاد شدنم به سال ها پیش بر می گردد، نمی دانم فکر کنم ۱۵ سال داشتم که شروع به مصرف مواد مخدر کردم تا چشم باز کردم دیدم ۲۵ سال است که در باتلاق افیون گرفتار شده‌ام.

عوامل زیادی باعث اعتیادم شد مثل جنگ و دعواهای مداوم در خانه که سبب سلب آرامشم شده بود، دایم از خانه فراری بودم و همین امر باعث پناه بردن به دوستانی شد که مرا به سمت مصرف مواد مخدر ترغیب کردند. آن‌ها می گفتند با مصرف مواد آرام می شوی.

- چگونه استعمال مواد مخدر را شروع کردی؟**

اوایل با سیگار شروع کردم اما وقتی دیدم دوستانم بعد از مصرف مواد به اصطلاح شادو شنگول می شوند من هم تحریک شدم و برای رهایی از افکار آشفته پای

۶ قاچاقچی، ناکام در حمل نیم تن تریاک و حبشیش

فرمانده انتظامی استان از کشف ۵۳۳ کیلوگرم تریاک و حبشیش طی دو عملیات جداگانه خبر داد. سر دار، شجاع گفت: مأموران پلیس امنیت عمومی با همکاری پلیس مبارزه با مواد مخدر خراسان جنوبی از دپوی مقدار قابل توجهی مواد مخدر در بیرجند مطلع شدند. وی افزود: پس از شناسایی محل در بازرسی انجام شده ۲۴۶ کیلو و ۵۰۰گرم تریاک و ۳۷ کیلو و ۵۰۰گرم حبشیش کشف شد و ۳ قاچاقچی به دام افتادند. وی ادامه داد: در عملیاتی دیگر مأموران انتظامی طبس با همکاری پلیس امنیت عمومی استان با کسب خبری مبنی بر جابه جایی و انتقال مواد مخدر بررسی موضوع را در دستور کار قرار دادند و هنگام کنترل محورهای عبوری دو دستگاه سواری قاچاقچیان را مشاهده و متوقف کردند که در بازرسی از خودروها ۲۴۹ کیلوگرم تریاک کشف شد و سه متهم دستگیر شدند.

بساط مصرف مواد نشستم و ابتدا حبشیش را تجربه کردم و این کار کم کم به تریاک و سپس هروئین کشیده شدو در آخر هم به کراک روی آوردم. هر چه می گذشت مصرف بیشتر می شد تا جایی که برای تأمین مخارج اعتیادم مجبور به دزدی می شدم و همین کار باعث شد اختیار زندگی ام را از دست بدهم.

- مصرف مواد چه تأثیری بر زندگی ات گذاشته بود؟**

چهره ام زار می زد که معتادم بنابر این از جمع فراری بودم و به فردی گوشه نشین تبدیل شده بودم چون می دیدم دیگران مرا به چشم یک آدم حقیر نگاه می کنند و این باعث رنجش من نسبت به جامعه می شد؛ به قول معروف با مصرف بیشتر می خواستم از دیگران انتقام بگیرم.

در چندسال اول مصرف، هیچ وقت خودم را معتاد تصور نمی کردم چون آن قدر دیوار افکارم بلند بود که اعتیادم را نمی دیدم و با خود می گفتم من معتاد نیستم و هر موقع بخواهم ترک می کنم، معتاد کسی است که در پارک می خوابد یا کنار جوی یا خیابان افتاده است.

- چه شد که تصمیم به ترک گرفتی؟**

بعد از ۲۵سال مصرف دیگر خسته شدم، از خودم و از مواد مخدر بدم می آمد. دایم از خدا می خواستم یا جانم را بگیرد یا کمکم کند تا ترک کنم چون همه اختیارم در دست مواد بود.

انگار می گفت یا چه کسی بگر دم، چی بخورم، کی بخوامی و کجا بروم و این بسیار آرام می داد تا این که خودم را به کمپ ترک اعتیاد معرفی کردم و توانستم



اعتیاد را کنار بگذارم و الان حدود هفت سال است که هیچ گونه مواد مخدرا الکلکی مصرف نکرده‌ام.

- بعد از ترک اعتیاد، وسوسه برگشتن به شما دست می داد؟**

اوایل ترک و بعضی اوقات احساس بی هویتی و پوچی به سراغم می آمد و باعث می شد وسوسه یک بار مصرف دوباره، به سراغم بیاید ولی با یادآوری بدبختی هایی که به خاطر استعمال مواد مخدر کشیدم و شناختی که از بیماری اعتیاد پیدا کردم خیلی راحت وسوسه را از خودم دور می کردم. الان هیچ گونه رغبتی به مصرف مواد ندارم و هر گاه اندک وسوسه ای به سراغم بیاید، گذشته ام را به یاد می آورم و از همه مهم تر با کسی که از جنس خودم هست مشارکت می کنم و از وسوسه ه‌های شوم چون آموختم تنها با اقرا به وسوسه و مشارکت آن، می توانم به خودم کمک کنم.

- چه احساسی نسبت به خودت و زندگی پیدا کردی؟**

در زمان مصرف، افکار خراب و منحرفی داشتم و هر چیزی را با فکر بیمارم سنجش می کردم و تفکرم این بود که فقط خودم قادر به فهمیدن هستم و فکر من بگراست و از درک گفته های دیگران عاجز بودم اما الان که ترک کرده ام می فهمم چگونه ۲۵سال از زندگی و بهترین دوران نوجوانی و جوانی ام را با مواد مخدر نابود کرده‌ام.

- رفتار جامعه و خانواده با معتاد باید چگونه باشد؟**

در وهله اول خانواده و سپس جامعه، فرد معتاد را بیماری بدانند که نیاز به دستگیری دارد. همه ما را می برای برگشتن به روال طبیعی زندگی داریم و شاید این حق ما باشد اما طرد شدن، خیلی از معتادان را به ورطه نابودی و مرگ می کشاند. باید خانواده و جامعه بپذیرند که این افراد نیاز به درک شدن، دیده شدن، دستگیری و حمایت دارند و باور داشته باشند معتادان هم می توانند راهی به سوی فردا باز کنند.

- حرف آخر؟**

اگر خانواده ها آگاهی لازم در باره نوع بر خورد با یک مصرف کننده را داشته باشند و در جامعه دسترسی به مواد مخدر به راحتی میسر نباشد، اگر آموزش و پرورش در شناخت این معضل و بیماری تلاش گسترده ای به خرج دهدو همه و همه برای نجات یک مصرف کننده دست به دست هم بدهند، این بیماری را می توان به راحتی شکست داد و از آمار افراد مبتلا به مصرف مواد به شدت کم کرد.

ورود ممنوع

پیشگیری از سرقت

تا حد امکان از خالی گذاشتن منزل

بهره‌بیزید ـ برای اطمینان بیشتر بر روی دیوارها ، تمام پنجره ها و نقاط قابل نفوذ مانند نوزگیر پاسیو ... حفاظ محکم و مقاوم نصب کنید.

در پشت بام منزل را به حفاظ نده ای و قفل آویز مطمئن مجهز کنید.

هنگام خروج از منزل فقط به قفل کردن در خروجی اکتفا نکرده و همه در های داخلی

ساختمان اعم از در پشت بام، هال، اتاق ها، آشپز خانه، حمام، حیاط خلوت و ... را قفل کنید. در صورت تغییر محل سکونت یا مفقود شدن کلید یدک منزل ، توبی قفل در های ورودی را تعویض کنید.

کنترل ورود و خروج مجتمع های مسکونی را به سر ایدار یا نگهبان مطمئن بسپارید، با این حال از باز گذاشتن در ورودی منزل (حتی برای مدت کوتاهی) در طول شبانه

روز خودداری کنید. کلید منزل خود را در دسترس افراد غیر مطمئن قرار ندهید. از قرار دادن کلید بر جاکشی، داخل کشش وسایل نقاط قابل دسترسی خودداری کنید. دقت داشته باشید که کلید خودروی قفل در جا نگذارید. برای جلوگیری از سرقت منزل خود به روش توبی زنی، توبی قفل را با بدنه در همسحق کنید و در صورت نبود امکان لوله ای فلزی به دور آن جوش دهید.

خراسان جنوبی

آزیر

۳ زخمی در واژ گونی سمند

ایمان -واژ گونی خودروی سمند در محور خور به خوسف ۳ زخمی بر جا گذاشت.
جانشین رئیس پلیس راه استان گفت: روز گذشته یک دستگاه سمند در کیلومتر ۱۳ محور خوسف به خور واژ گون شد که بر اثر این حادثه راننده و دو سرنشین آن زخمی و به بیمارستان امام رضا(ع) بیرجند منتقل شدند.

سرهنگ «نیک مرده» علت این حادثه را بی احتیاطی راننده به دلیل توجه نکردن به جلو اعلام کرد.

تلخی پسته های خندان برای سارق

فرمانده انتظامی شهرستان فردوس از کشف یک تن پسته سرقتی در این شهرستان خبر داد.
به گفته سرهنگ «هوشنگی» با اعلام سرقت از کارگاه ضبط پسته یکی از شهروندان، مأموران انتظامی در محل سرقت حاضر شدند. وی افزود: در بررسی های به عمل آمده مشخص شد سارق یا سارقان یک تن پسته را از کارگاه ضبط پسته به سرقت برده اند که مأموران با اقدامات فنی به فردی که به محل کارگاه رفت و آمد داشت مشکوک شدند و وی را دستگیر کردند.

وی ادامه داد: متهم در پلیس آگاهی به سرقت یک تن پسته از کارگاه اعتراف کرد و اموال سرقتی تحویل مالباختگان شد.

نجات ۵ دانشجو از رمل های کویر خوسف

جانشین فرمانده انتظامی استان از نجات پنج دانشجو که در کویر خوسف گرفتار شده بودند خبر داد.
به گفته سرهنگ «سعید دادگر» با اعلام مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ مبنی بر گرفتار شدن خودروی پنج دانشجو در رمل، یک تیم از مأموران شهرستان به محل اعزام شدند.

وی افزود: باتوجه به این که موقعیت دقیق افراد گرفتار شده در حاشیه کویر در دست نبود تمام مسیرهای فرعی محدوده اعلامی بررسی شد که پس از چند ساعت تلاش بی وقفه، خودروی مورد نظر در یکی از مسیرهای فرعی خاکی مشاهده شد.

وی ادامه داد: با تلاش مأموران خودرو از رمل خارج شد و باتوجه به صعب العبور بودن قسمتی از مسیر، با کمک یک دستگاه خودروی دیگر به مسیر جاده اصلی هدایت شد.

پارچه فروشی خاکستر شد

بر اثر آتش سوزی در یکی از مجتمع های تجاری شهر قاین یک باب مغاز پارچه فروشی به طور کامل طعمه حریق شد و سوخت.
مسئول آتش نشانی و خدمات ایمنی شهر داری قاین گفت: در پی تماس تلفنی یکی از شهروندان در ساعت ۱۳:۴۵ روز گذشته مبنی بر حریق پاساژ حسن زاده واقع در ابتدای خیابان امام خمینی (ره)، نیروهای آتش نشانی با ۲ دستگاه خودرو و چهار نیرو به محل حادثه اعزام شدند و در مدت ۳۰ دقیقه آتش را مهار کردند.

«فتاح» افزود: در این آتش سوزی که علت آن در دست بررسی است مغازه پارچه فروشی داخل پاساژ به طور کامل سوخت و به مغازه های روبرو و کنار نیز آسیب رسید.
علت این حادثه در دست بررسی است.

برنج های قاچاق دم نکشید

در طرح عملیاتی مبارزه با قاچاق کالا ۲۵ میلیون ریال کالای قاچاق در شهرستان درمیان کشف شد.
فرمانده انتظامی درمیان گفت: طرح مبارزه با قاچاق کالا با هدف افزایش ضریب امنیتی و ناامن کردن محیط برای قاچاقچیان کالا در شهرستان اجرایی شد که در این طرح ۲۵ میلیون ریال کالای قاچاق طی دو عملیات به دست آمد.

سرهنگ «زال بیگی» با اشاره به کشف ۱۵ کیسه برنج خارجی قاچاق، ۶۰ تخته پتو و لوازم خانگی افزود: برای دو متهم دستگیر شده پرونده تشکیل شد.

قاچاقچی پوشاک نقره داغ شد

وارد کننده پوشاک قاچاق در طبس ۸ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان جریمه شد.
مدیرکل تعزیرات حکومتی استان گفت: متهم پرونده ۳۱۲ توب انواع پوشاک زانه قاچاق شامل ۱۳۰ توب بلوز مجلسی، ۱۴۶ توب ژاکت، ۲۴ توب پالتو و ۱۲ توب سویشرت را وارد کرده بود.

«انصاری» افزود: پس از بررسی پرونده در شعبه ویژه قاچاق کالا و ارز شهرستان طبس وی علاوه بر ضبط کالا، به پرداخت ۸ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان در حق صندوق دولت جریمه شد.

روزبازار

نیازمندی های عمومی

پیشخوران

برنامه پروازهای فرودگاه بین‌المللی بیرجند

ایران هفت	ایران ایر	ماهان ایر	ایران ایر	ایران ایر	ایران ایر	ایران ایر
تهران - بیرجند	تهران - بیرجند	تهران - بیرجند	تهران - بیرجند	تهران - بیرجند	تهران - بیرجند	تهران - بیرجند
۰۹:۰۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵
۰۹:۳۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰۸:۳۵	۰۹:۱۵	۰	