

## با سردرد سینوسی چه کنیم؟



انواع مختلفی از سردرد وجود دارند، اما در مورد سردرد سینوسی ممکن است به اشتباه فکر کنید دچار عفونت سینوس شده‌اید، زیرا علائم این دو شرایط بسیار شبیه به یکدیگر هستند. حتی اگر سینوزیت (عفونت سینوس) در شما تشخیص داده شود، سردرد شما ممکن است هیچ ارتباطی با سینوس‌ها نداشته باشد. در نتیجه توانایی تمیز دادن بین این دو شرایط مفید است و بر اساس آن می‌توانید به بهترین شکل ممکن سردرد را درمان کنید.

در شرایطی که استرس می‌تواند در برخی موارد موجب شکل گیری سردرد شود (سردردهای تنشی را مد نظر قرار دهید)، سردردهای سینوسی معمولاً با این محرک در ارتباط نیستند. سردردهای سینوسی به واسطه گرفتگی و التهاب سینوس در نتیجه یک عفونت، از جمله سرماخوردگی یا آنفلوآنزا شکل می‌گیرند.

از دیگر دلایل ممکن یک سردرد سینوسی می‌توان به آلرژی‌های فصلی مانند تب یونجه اشاره کرد. اگر چه سرماخوردگی مقصر اصلی محسوب می‌شود، سینوزیت می‌تواند به واسطه هر چیزی که از تخلیه سینوس‌ها جلوگیری کند، شکل بگیرد. سردردهای سینوسی می‌تواند اغلب به تب منجر شود که به طور معمول در دیگر انواع سردرد دیده نمی‌شود. حتی تشخیص یک عفونت سینوسی به معنای آن نیست که سردرد شما ناشی از سینوس‌هاست و در این میان تب می‌تواند

به تشخیص دقیق کمک کند. احساس درد ناشی از یک سردرد سینوسی احتمالاً زمانی که به سمت جلو خم می‌شوید یا به بدن کشش وارد می‌کنید، مانند زمانی که قصد دارید فرزند خود را از روی زمین بلند کنید یا هنگام باغبانی، تشدید می‌شود.

درد ناشی از سردرد سینوسی در قسمت بالا یا پشت سر شما شکل نمی‌گیرد. سردرد سینوسی در ناحیه صورت، جایی که حفره‌های سینوسی قرار دارند، متمرکز است.

این به معنای آن است که درد را در قسمت شقیقه‌ها، پیشانی یا گونه‌ها احساس خواهید کرد، حتی ممکن است در دندان‌های خود نیز احساس درد داشته باشید.

خستگی یکی از نشانگرهای قوی برای عفونت سینوسی محسوب می‌شود که می‌تواند به شکل گیری یک سردرد سینوسی منجر شود. یک تفاوت مهم بین میگرن و سردرد سینوسی وجود دارد؛ سردردی که از سینوس‌ها سرچشمه می‌گیرد به طور معمول مانند دیگر انواع سردرد به شکل گیری حالت تهوع یا استفراغ منجر نمی‌شود.

برای تسکین سردرد سینوسی می‌توان به مواردی شامل تخلیه مسیرهای بینی با استفاده از اسپری محلول نمک یا شست و شوی آن‌ها با این محلول، استفاده از مکمل‌های بروملین و بخور اکالیپتوس، نوشیدن آب فراوان، استفاده از کمپرس‌های گرم و مصرف غذاهای تند برای پاکسازی انسداد در سینوس اشاره کرد.

## امان از موخوره



دو شاخه شدن انتهای مو یا همان موخوره یکی از مشکلاتی است که بسیاری با آن مواجه می‌شوند. موخوره حالت موهای تان را خراب می‌کند و به مرور زمان دیگر نمی‌توانید موهای خوش فرم و خوش حالت همیشگی خود را داشته باشید. علاوه بر این که روش‌هایی برای جلوگیری از به وجود آمدن موخوره وجود دارد، شما می‌توانید از ماسک‌های خانگی و روش‌های طبیعی برای درمان موخوره استفاده کنید. تخم مرغ سرشار از پروتئین و اسیدهای چرب است و به خوبی می‌تواند موهای تان را تقویت کند و در برابر موخوره مقاوم سازد.

زرده تخم مرغ را با یک یا دو قاشق غذاخوری روغن زیتون و یک قاشق غذاخوری عسل هم‌بزنید و روی موهای مرطوب خود بمالید و بگذارید ۳۰ دقیقه بماند و سپس آن را بشویید. شما می‌توانید برای مرطوب کردن موها و جلوگیری از خشک شدن آن از انواع روغن‌ها نیز به صورت گرم استفاده کنید.

روغن زیتون، روغن نارگیل و روغن بادام‌دره مایکروویو به مدت ۲۰ ثانیه گرم کنید و بعد مو و سر را با این ترکیب گرم به آرامی ماساژ دهید و بعد از ۴۵ دقیقه بشویید.

## کودک من زیاد سوال می‌پرسد



کودکان دایم در حال یادگیری و مشاهده محیط اطرافشان هستند و زمان حال را درک می‌کنند. آن‌ها دوست دارند در باره محیط اطرافشان اطلاعات به دست آورند، به همین دلیل همیشه سوال می‌پرسند. بچه‌ها فکر می‌کنند که والدین‌شان پاسخ همه سوالات آن‌ها را می‌دانند، به همین دلیل می‌پرسند، آن‌ها احساس می‌کنند که هر چیزی غلطی دارد و می‌توانند با سوال پرسیدن به مسائل مختلف پی ببرند. گاهی اوقات کودک برای کاهش استرس و تنش خودش سوال می‌پرسد. در بسیاری از موارد وقتی پدر و مادر پاسخ سوالات کودک را می‌دهند، او دوباره همان سوال را می‌پرسد چون منظور شما را متوجه نشده است. بهتر است قبل از پاسخ دادن به سوالات کودک، از او سوال بپرسید تا بفهمید منظورش چیست؟ نگرش کودک به مسائل مختلف با شما تفاوت دارد، به همین دلیل شما باید با توجه به سن و سال او پاسخ سوال‌هایش را بدهید شما همچنین باید آمادگی شنیدن سوال‌های تکراری کودک‌تان را داشته باشید چون او باید یک مطلب را بارها در ذهنش مرور کند تا بتواند آن را درک کند.

## تترا سایکلین



تترا سایکلین‌ها از خانواده آنتی بیوتیک‌های باکتری کش هستند که در مقابل باکتری‌های مختلف گرم منفی و گرم مثبت، مایکوپلازماها، کلامیدیاها و ریکتزیاها فعال هستند. همچنین به دلیل جذب آن توسط استخوان از آن به عنوان نشانگر در بررسی‌های رشد استخوان‌ها در بیوپسی‌های انسانی استفاده می‌شود. این دارو برای درمان پروتئیت مزمن، عفونت‌های ناشی از بروسلا، کلامیدیا، مایکوپلازما، ریکتزیا و آکنه... مصرف می‌شود. تهوع، استفراغ، اسهال، عفونت ثانویه ناشی از میکروارگانیزم‌های مقاوم و به ندرت واکنش‌های آلرژیک با مصرف این دارو گزارش شده است. سردرد و اختلالات بینایی، دراز، قرمزی، تورم و سایر علائم تحریک با مصرف موضعی دارو نیز اعلام شده است. تترا سایکلین‌ها باعث دفع شدید یون کلسیم می‌شوند، به همین دلیل مصرف برای زنان باردار و کودکان زیر هشت سال ممنوع است.

## ترشی موسیر

## • مواد لازم

موسیر خشک: ۱۰۰ گرم

سرکه سفید: یک لیتر

زردچوبه: یک قاشق چای‌خوری

نمک به اندازه دلخواه

## • روش آماده کردن موسیر خشک:

موسیر خشک را درون آب سرد بریزید و بگذارید خیس بخورد، یکی دو بار هم آب آن را عوض کنید و پس از آن که موسیر به طور کامل لطیف و نرم شد، ریشه‌های ریز و دورریز آن را بگیرد. اینک موسیر شسته را روی پارچه‌ای پهن کنید تا کمی خشک شود.

موسیرهای آماده را درون شیشه بریزید و به اندازه دلخواه نمک، یک قاشق چای‌خوری زردچوبه و سرکه بیفزایید و در آن را به طور کامل ببندید تا ترشی جا بیفتد. برای آماده کردن ترشی موسیر می‌توان هم از موسیر تازه و هم از موسیر خشک استفاده کرد.

## خراسان جنوبی

## نیازمندی‌های عمومی

## روزبازار

پیشخوان

برنامه پروازهای فرودگاه بین‌المللی بیرجند

ایران اهواز	ایران ابر	ماهان ابر	ایران ابر	ایران ابر	کیهان ابر
تهران - بیرجند	تهران - بیرجند	تهران - بیرجند	بیرجند - مشهد	زاهدان - بیرجند	بیرجند - کیهان
۵:۷۰:۰۰	۱۳:۱۰:۰۰	۱۹:۱۰:۰۰	۲۱:۳۰:۰۰	۰۹:۱۰:۰۰	۱۱:۳۵:۰۰
۵:۳۰:۰۰	۱۳:۲۰:۰۰	—	—	—	—
۵:۷۰:۰۰	۱۳:۱۰:۰۰	۱۹:۱۰:۰۰	۲۱:۳۰:۰۰	۱۷:۵۵:۰۰	—
۵:۶۰:۰۰	۱۳:۴۰:۰۰	—	—	—	—
۱۶:۰۰:۰۰	۱۳:۰۰:۰۰	۱۹:۱۰:۰۰	۲۱:۳۰:۰۰	۱۸:۴۰:۰۰	۱۱:۴۰:۰۰
۱۴:۴۰:۰۰	۱۳:۵۰:۰۰	۱۹:۱۰:۰۰	۲۱:۳۰:۰۰	—	۱۶:۵۵:۰۰
۱۵:۳۰:۰۰	۱۷:۵۰:۰۰	۱۳:۴۵:۰۰	۱۶:۱۵:۰۰	—	—

برنامه حرکت قطارهای سافری ناحیه شرق

مسافری	شماره قطار	حرکت از مبدأ	ورود به خروج از طبی	ورود به مقصد
مشهد-بندر	۸۸۱	۱۳:۰۰	۱۸:۱۵ - ۱۸:۱۵	۰۷:۵۵
بندر-مشهد	۸۸۰	۱۵:۱۰	۰۶:۴۰ - ۰۶:۴۰	۱۱:۵۵
مشهد-کرمان	۷۸۱	۱۳:۴۰	۲۰:۱۱ - ۲۰:۴۱	۰۶:۴۵
کرمان-مشهد	۷۸۰	۱۳:۱۰	۲۰:۵۷ - ۲۱:۰۷	۰۳:۵۵
باهر-سبز	۶۸۱	۱۸:۱۰	۰۰:۴۱ - ۰۰:۴۱	۰۸:۰۵
بزر-مشهد	۶۸۰	۱۶:۴۰	۲۳:۴۵ - ۲۳:۴۵	۰۶:۳۵
مشهد-اصفهان	۵۸۱	۱۴:۵۵	۲۱:۳۸ - ۲۱:۳۸	۰۸:۳۰
اصفهان-مشهد	۵۸۰	۱۴:۵۰	۰۱:۱۵ - ۰۱:۱۵	۰۸:۳۰
مشهد-طبرستان	۹۷۵	۲۴:۵۵	—	۰۶:۵۰
طبرستان-مشهد	۹۷۴	۲۴:۴۵	—	۰۵:۱۵
تهران-طبرستان	۳۵۸	۱۴:۴۵	۰۳:۴۵ - ۰۳:۴۵	۰۳:۴۵
طبرستان-تهران	۳۵۹	۱۳:۴۵	—	۰۴:۴۰
مشهد-شیراز	۵۷۷	۰۹:۱۰	۱۶:۱۵ - ۱۶:۱۵	۰۹:۴۵
شیراز-مشهد	۵۷۶	۱۳:۴۵	۰۶:۴۱ - ۰۶:۴۱	۱۴:۵۰

فرح اروز آژانه و مهانه ای

نوع	قیمت (ریال)	نوع اوز	نرخ آزاد	نرخ مبادله ای
هر گرم های ۱۸ عیار	۱.۳۰۷.۷۰	خار	۴۱.۸۰۰	۳۶.۰۰۳۹
سکه های آزادی	۱۳.۷۰۰.۰۰۰	بزر	۵۰.۲۵۰	۴۴.۷۵۱
نیم سکه	۶.۸۷۰.۰۰۰	پود	۵۷.۱۸۰	۴۸.۴۱۴
ربع سکه	۳.۰۵۷.۰۰۰	درهم اهرات	۱۱.۵۵۰	۹.۸۱۴
سکه گرمی	۲.۶۹۰.۰۰۰	ایر ترکیه	۱۱.۴۱۰	۹.۴۶۳

پیش بینی وضعیت جوی استان

۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱۰	۱۰-۱۰-۱
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	---------