

# هشدارهایی درباره سلامت شما

نشانه هایی چون جرم گوش، نفخ، آروغ زدن و مخاط بینی وضعیت سلامت بدن را نشان می دهد

زینب سادات کسنوی | روزنامه نگار



اگر چه برخی عملکردهای بدن ممکن است ناخوشایند و حتی چندش آور به نظر برسند، اما در واقع برای حفظ سلامت مفید هستند. بنابراین بسیار مهم است که به این نشانه ها توجه کنید زیرا برای عملکرد سالم بدن به آن ها نیاز دارید. در این مقاله ترجمه شده از رایج ترین سازو کارهای بدن که ممکن است چندش آور باشند، اما در واقع مفید هستند معرفی می شوند.

## • جرم گوش

اگر متوجه احساس گرفتگی در گوش خود شده اید، ممکن است به دلیل تجمع جرم گوش باشد که به آن سرومن هم می گویند. با این حال، تا زمانی که این نوع جرم باعث آسیب و ناراحتی نشود، برای شما مفید است. جرم گوش نه تنها طبیعی است، بلکه ضروری است و در برابر چیزهایی که می تواند به پرده گوش آسیب برساند، مانند گرد و غبار، مو یا حشرات کوچک محافظت را ایجاد می کند. در واقع جرم گوش نقش حفاظت را ایفا می کند و اگر این جرم چندش آور نبود، معلوم نیست چه بلایی سر شنوایی شما می آمد. برای همین است

که متخصصان توصیه می کنند به صورت مداوم و مستمر از گوش پاک کن استفاده نکنید. **• نفخ شکم** در حالی که دفع گاز ممکن است خجالت آور و ناخوشایند باشد، اما نتیجه طبیعی فرایند گوارش است. دفع گاز راهی است که بدن شما هم هوای بلعیده شده و هم محصولات فرعی تخمیر شده غذایی هضم نشده را دفع می کند. حجم و دفعات نفخ می تواند بین افراد بسیار متفاوت باشد و تحت تأثیر رژیم غذایی، سطح فعالیت، مصرف آنتی بیوتیک و حتی ارتفاع قرار گیرد. علاوه بر این، نفخ ممکن است نشان دهنده این باشد که رژیم

غذایی شما سرشار از فیبر است و می تواند حاکی از بهبود سلامت روده و میکروبیوم باشد. در هر صورت، علت نفخ در صورت ادامه دار بودن، باید توسط پزشک بررسی شود. **• آروغ زدن** آروغ زدن روشی است که بدن برای بیرون راندن گاز اضافی از معده انجام می دهد و حتی اگر به نظر ناخوشایند باشد، عملکرد طبیعی بدن است. اگر همیشه از آروغ زدن اجتناب می کنید، ممکن است دچار نفخ و تورم بیش از حد معده شوید. در حالی که آروغ زدن چند بار در روز دلیلی برای نگرانی نیست، اما اگر این روند ادامه داشت، به پزشک مراجعه کنید چون می تواند با شرایط خاصی مانند سوءهاضمه، ورم معده، زخم و سندروم روده تحریک پذیر ارتباط داشته باشد.

## • ترشحات و اژن

این نوع ترشحات در واقع نشانه یک سیستم تولید مثل سالم است. ترشحات و اژن راهی است که بدن شما سلول های مرده و باکتری ها را دفع می کند، و اژن را تمییز نگه می دارد و از عفونت جلوگیری می کند. با این حال اگر ترشحات شما بوی بدی

دارد و باعث خارش می شود، باید به یک متخصص زنان مراجعه کنید. **• مخاط بینی** مخاط بینی نقش مهمی در محافظت از راه هوایی آنتی بادی ها و پروتئین های خاصی است که به مبارزه با میکروب های ضری که ممکن است وارد دستگاه تنفسی شما شوند، کمک می کند. مخاط سالم معمولاً رقیق و شفاف است، اما اگر بیمار باشید، مخاط می تواند غلیظ و باعث مشکل در تنفس شود. همچنین یافته های جدید نشان می دهد زمانی که ما از طریق تنفس، باکتری ها را به درون بدن وارد می کنیم، سلول های مخصوص، کسه های متشکل از مایعی به نام "exosomes" را منتشر می کنند. کسه های exosomes همانند آنتی بیوتیک ها به طور موفقیت آمیزی باکتری ها را از پا در می آورد. به گفته محققان در صورتی که فرد دچار سرماخوردگی یا حساسیت شود، مخاط بینی با میکروب ها مبارز می کند و قبل از این که فرد بیمار شود، مخاط بینی، آن ها را از بین می برد.

## آشپزی من

## پیش غذا

## سوپ شیر و قارچ به سبک رستوران ها

### مواد لازم برای ۸ نفر

- شیر پر چرب: یک لیتر
- جو پرک: یک لیوان
- هویج: ۳ عدد
- قارچ: ۳۰۰ گرم
- پیاز: یک عدد
- سینه مرغ: نصف
- خامه: ۱۰۰ میلی لیتر
- ذرت کنسروی: یک پیمانه
- نمک، فلفل سفید، زردچوبه: به مقدار لازم
- کرس: به مقدار لازم
- آرد: به مقدار لازم



### طرز تهیه:

۱- ابتدا سینه مرغ را با نمک، ادویه و یک پیاز کوچک به صورت جداگانه بپزید. ۲- جو پرک را داخل مخلوط کن بریزید و آسیاب کنید تا حدود یک چهارم اندازه اصلی شود، سپس جو پرک را داخل قابلمه حاوی آب بریزید و روی شعله قرار دهید. در قابلمه را باز بگذارید تا جو کاملاً باز و لعاب دار شود. ۳- حدود یک ساعت صبر کنید تا جو کاملاً پخته و آب آن تا حد امکان تبخیر شود. ۴- همزمان قارچ و رقه یا نگینی شده را با کمی کره تفت دهید و سپس آرد را به آن اضافه کنید و باز هم تفت دهید. ۵- حالا هویج رنده شده و مغز کرفس را به همراه ترکیب آرد و قارچ نگینی به جو در حال پخت اضافه کنید. یک ساعت صبر کنید تا سوپ جا بیفتد. سپس شیر را داخل قابلمه بریزید. ۶- اکنون سینه مرغ را که پخته و سرد شده ریش ریش کنید و همراه ذرت به بقیه مواد سوپ شیرتان اضافه کنید. بعد از چند دقیقه نمک، فلفل و ادویه را هم اضافه و شعله را خاموش کنید. ۷- در آخر خامه را به سوپی که حالا شعله اش خاموش شده، اضافه کنید و خوب هم بزنید. سوپ را در ظرف مناسب سرو و با جعفری تزیین کنید.

## پرسش و پاسخ پزشکی

**سوال:** باسلام علت دفع خون از کلیه چیست و چه راه حلی برای درمان وجود دارد؟

**پاسخ:** دفع پروتئین در کلیه دلایل متنوعی دارد مثل داشتن زمینه دیابت، فشار خون بالا یا ضعف سیستم ایمنی. بسته به این که مقدار دفع خون چقدر باشد، به همراه گلبول های سفید و سرخ خون باشد یا به تنهایی دفع شود علت آن متفاوت است. بنابراین برای روشن شدن درمان باید بررسی دقیق و همه جانبه توسط پزشک صورت بگیرد.

**بیشتر بدانیم**

## ترفندهای جرم گیری لباس شویی

◀ **سرکه و جوش شیرین**  
برای استفاده از این روش ابتدا میزان دمای ماشین لباس شویی را حداقل روی ۶۰ درجه سانتی گراد تنظیم کنید و یک پیمانه سرکه را مستقیم درون دیگ آن بریزید سپس دو قاشق غذاخوری جوش شیرین را داخل جاپودی بریزید و ماشین را روشن کنید.

◀ **قرص جرم گیر**  
دو عدد قرص جرم گیر را درون محفظه لباس شویی قرار دهید و لباس شویی را روی ۶۰ دقیقه بدون دور تند تنظیم کنید تا لباس شویی به آرامی تمیز شود. توجه کنید که این کار باید با دمای بالا انجام شود، بنابراین فراموش نکنید که دمای لباس شویی را تنظیم کنید (دما باید کمی بیشتر از آب گرم باشد). اگر دما را تا حد زیادی بالا ببرید ممکن است لباس شویی آسیب ببیند.

◀ **امونیاک و سرکه**  
این روش جرم گیری معمولاً برای درواستیک های لباس شویی استفاده می شود. برای شروع کار باید حتماً از ماسک و دستکش استفاده کنید. یک ظرف آب گرم آماده و یک یا دو قاشق چای خوری امونیاک و نصف لیوان سرکه به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید. بعد از حل شدن مواد با یکدیگر، شما می توانید یک دستمال بردارید و با آغشته کردن آن به محلول به جرم گیری لباس شویی اقدام کنید. بهتر است این کار را یک یا دو ماه یک بار انجام دهید.

◀ **توجه:** برخی از این روش ها ممکن است بنا به نوع ماشین لباس شویی شما آسیب زان باشد و موثر بودن شان عمومیت نداشته باشد.



<p><b>برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۸۲</b></p> <p>به شماره انتظامی ۲۵-۵۷۱ ایران ۱۲ و شماره شاسی ۴۳۰۹۳۰۹۲۰۰۸۲۰۰ و شماره موتور ۵۷۷۰۰۵۷۲۵۶۸۲۰۰ بنام کبری نوید مفقود و فاقد اعتبار میباشد</p> <p>۱۴۰۱/۰۶/۰۴</p>	<p><b>برگ سبز خودرو پراید صبا مدل ۸۴</b></p> <p>به شماره انتظامی ۲۵-۵۷۱ ایران ۱۲ و شماره شاسی ۴۳۰۹۳۰۹۲۰۰۸۲۰۰ و شماره موتور ۵۷۷۰۰۵۷۲۵۶۸۲۰۰ بنام کبری نوید مفقود و فاقد اعتبار میباشد</p> <p>۱۴۰۱/۰۶/۰۴</p>	<p><b>برگ سبز و برگ کمپانی پیکان وانت سفید مدل ۸۰</b></p> <p>شماره انتظامی ایران ۴۲-۱۲۸ و ۷۶ شماره شاسی ۸۰۹۱۱۳۷۷ شماره موتور ۱۱۵۸۰۱۱۱۹۷ به نام سید هادی نظامی مفقود گردیده و از اعتبار ساقط میباشد</p> <p>۱۴۰۱/۰۶/۰۴</p>	<p><b>سند کمپانی و برگ سبز پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ۱۴۱ ایران ۱۹</b></p> <p>و شماره شاسی ۴۲۳۹۰۸۲۱۰۰۴۳۰۹ و شماره موتور M13/6259814 به نام رضا علی خالصی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد</p> <p>۱۴۰۱/۰۶/۰۴</p>	<p><b>برگ سبز خودرو کوئیک اتومات مدل ۱۴۰۱</b></p> <p>به شماره پلاک ایران ۵۲-۸۵۵ م ۸۸ و شماره موتور M15/9486360 به شماره شاسی NAS841200N3398406 بنام رضوان نیک طلب مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۴۰۱/۰۶/۰۴</p>	<p><b>برگ سبز خودرو کوئیک اتومات مدل ۱۴۰۱</b></p> <p>به شماره پلاک ایران ۵۲-۸۵۵ م ۸۸ و شماره موتور M15/9486360 به شماره شاسی NAS841200N3398406 بنام رضوان نیک طلب مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۴۰۱/۰۶/۰۴</p>
<p><b>کارت و برگ سبز خودرو پراید صبا مدل ۸۴</b></p> <p>به شماره انتظامی ۱۷۲ ایران ۶۴۸۱۲۶ شماره شاسی ۱412284498578 شماره موتور 01153527 بنام مسعود سبزی کار مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۴۰۱/۰۶/۰۴</p>	<p><b>برگ سبز سهند</b></p> <p>شماره انتظامی ۳۳۶ ایران ۲۷ شماره موتور ۵۹۱-۲۴۸۸۰۱ و شماره شاسی ۹۱CCXAA۷۷۶۸۶۹ بنام حاجی رحیمی خراسانی مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۴۰۱/۰۶/۰۴</p>	<p><b>برگ سبز دوو سیلو مدل ۱۳۷۸</b></p> <p>به شماره انتظامی ۱۸۵ ایران ۸۲ شماره موتور ۷۳۷۰۰۵ و شماره شاسی ۷۳۷۰۰۵ بنام مسعود تقیان مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد</p> <p>۱۴۰۱/۰۶/۰۴</p>	<p><b>برگ سبز پراید مدل ۸۵ زیتونی</b></p> <p>شماره انتظامی ۴۲-ایران ۱۴۵ شماره شاسی 1412285019278 شماره موتور 1828344 به نام عباس غفنی قزاقی مفقود و اعتبار ندارد</p> <p>۱۴۰۱/۰۶/۰۴</p>	<p><b>برگ سبز مزدا دو کابین</b></p> <p>شماره انتظامی ۲۸۲ ایران ۶۶ شماره موتور ۱۹۷۱۹۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷۲۷</p>	