



زندگی سلام
دوشنبه
۱۰ بهمن ۱۴۰۱
۸ رجب ۱۴۴۴
۳۰ ژانویه ۲۰۲۳
شماره ۲۳۶۲

خانواده و مشاوره

خواب نیم‌روزی کارمندان ژاپنی فایده‌ای دارد؟

خوابیدن ژاپنی‌ها در محل کار به مدت ۳۰ دقیقه بعد از ناهار باعث اخراج‌شان نمی‌شود؛ این تصمیم به افزایش بهره‌وری ختم می‌شود؟



دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

شبکه‌های اجتماعی خواب یکی از مهم‌ترین عوامل حفظ سلامت جسم و روان است. معمولاً اولین نشانه‌های مشکلات سلامت روان در آشفته‌گی خواب نمایان می‌شود. به تازگی پستی در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده که نوشته: «در محل کار بخوابید! در ژاپن خوابیدن در محل کار باعث اخراج کارمندان نمی‌شود. آن‌ها اعتقاد دارند که ۳۰ دقیقه بعد از ناهار می‌توانند در محل کار بخوابند تا با انرژی بیشتر ادامه فعالیت دهند و در منزل هم کنار خانواده حال خوبی داشته باشند.» آیا این تصمیم کارفرمایان ژاپنی از منظر روان‌شناسی درست است؟



کسل شدن در صورت خواب طولانی

خطاهای انسانی، با چرت‌روانه به شدت کاهش می‌یابد، به همین منظور برنامه‌هایی برای استراحت کوتاه‌میان‌روز برای پزشکان و پرستاران در برخی کشورها در نظر گرفته شده‌است. در واقع ۲۰ تا ۳۰ دقیقه چرت زدن بعد از ناهار، باعث دوباره شارژ شدن انسان می‌شود. البته خواب طولانی میان روز برعکس باعث کسل شدن و کاهش انرژی می‌شود. حتی اگر خواب‌تان نمی‌برد بعد از ناهار، ۲۰ دقیقه چشمان خود را ببندید و چرت‌زنید.

کیفیت خواب مهم‌تر از میزان آن

میزان خواب برای افراد مختلف متفاوت است، اما معمولاً برای بزرگسالان ۶ تا ۹ ساعت خواب نرمال محسوب می‌شود. البته کیفیت خواب مهم‌تر از میزان آن است. خواب شبانه خوب برای حفظ سلامتی بسیار مهم است.

افزایش تمرکز با چرت میان‌روز

طبق تحقیقات انجام شده چرت کوتاه در میان روز هم باعث افزایش سطح انرژی بدن می‌شود. بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه چرت زدن بعد از ناهار، می‌تواند سطح انرژی و تمرکز را در حد اول صبح بالا ببرد. در واقع پیش از خستگی شدید، استراحت کنید. چرت میان روز باعث بهبود بهره‌وری هم می‌شود، چه برای کودکان چه بزرگسالان. چرت روزانه معمولاً جزو برنامه عادی مهدی‌های کودک در بعضی کشورهای جهان است، اما برای بزرگسالان این نیاز معمولاً نادیده گرفته می‌شود. خواب میان‌روز به ویژه بعد از ناهار، باعث بهبود فرایند هضم غذا می‌شود و سنگینی و کرحتی آدم بعد از غذا را کاهش می‌دهد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پایمک ۰۹۹۹-۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در باره مطلب «ترمیناتور به تحقیق پیوست؟»، می‌خواستم بگم که خیلی پیشرفت‌های حوزه‌های مهندسی و پزشکی، بر اساس فیلم‌های تخیلی بوده و جرقه‌اش را دیدن یک فیلم در ذهن دانشمندان زده شده.
* در صفحه سلامت درباره صفر تا صد ماساژ کودک نوشید. درباره ماساژ بزرگسالان هم بنویسید. به خصوص این که بعضی از قدیمی‌های بچه‌ها می‌گویند که روی دست و پشت آن‌ها راه بروند. این کار ضرر ندارد؟
دلیل خودکشی دختر ۳۰ ساله، امکان نداره دعوی پدر و مادرش باشه. شکست عشقی بوده.
* زندگی سلام، می‌گن کشور های خارجی برای گرمایش به جای گاز از برق استفاده

برگ سبز خودرو MVM315 بنام سجاد هرور فرزند رحیم

به شماره انتظامی ۸۴ ایران ۹۵۱ س ۸۲ و شماره موتور ۷۷۱۱۰۲۲۶۵۹۱۰۲۲۸۱۷۳۹۹۳ و شماره شاسی ۷۷۱۱۰۲۲۶۵۹۱۰۲۲۸۱۷۳۹۹۳ و شماره موتور ۷۷۱۱۰۲۲۶۵۹۱۰۲۲۸۱۷۳۹۹۳

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد

۰۵۱۳۲۰۰۹۳۹۰ layout@khorasannews.com

برگ سبز سواری پراید جی‌تی ایکس آی مدل ۱۳۸۴

شماره پلاک ۵۷۷ ن ۱۳- ایران ۳۲ موتور ۵۱۴۱۲۲۸۲۵۰۰۷۴۴ و شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۲۵۰۰۷۴۴ و شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۲۵۰۰۷۴۴

می باشد

۰۵۱۳۲۰۰۹۳۹۰

برگ سبز سواری پژو ۲۰۶ مدل ۱۴۰۱

رنگ سفید به شماره پلاک ۵۷۷ ن ۱۳- ایران ۳۲ موتور ۵۱۴۱۲۲۸۲۵۰۰۷۴۴ و شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۲۵۰۰۷۴۴

می باشد

۰۵۱۳۲۰۰۹۳۹۰

برگ سبز وسند مالکیت و برگ کمپانی سواری پراید به شماره انتظامی ۷۴- ایران ۱۲۲-۳۲ و شماره موتور ۵۷۷۱۱۰۲۲۶۵۹۱۰۲۲۸۱۷۳۹۹۳ و شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۲۵۰۰۷۴۴

می باشد

۰۵۱۳۲۰۰۹۳۹۰

برگ سبز وسند مالکیت و برگ کمپانی سواری پراید به شماره انتظامی ۷۴- ایران ۱۲۲-۳۲ و شماره موتور ۵۷۷۱۱۰۲۲۶۵۹۱۰۲۲۸۱۷۳۹۹۳ و شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۲۵۰۰۷۴۴

می باشد

۰۵۱۳۲۰۰۹۳۹۰

معتبر با تابلوهای سبز رنگ مراجعه کننده نمی‌بینند، دارای شماره نظام‌روان شناسی نیستند و فقط از طریق فروختن بسته های آموزشی که اغلب محتوای زرد و عامه‌پسند دارند با مخاطبان خود در تماس هستند. این اشخاص با شناسایی نیاز های جامعه هدف که در اغلب موارد مسائل عشقی و نحوه ارتباط گرفتن و جذب جنس مخالف است، سعی می‌کنند بسته های خود را به قیمت های گزاف بفروشند و محتوای خود را به مخاطب تحمیل کنند.

بی‌اعتماد شدن به مشاوره و لو رفتن اطلاعات شخصی | نتایج رفتن به سمت چنین اشخاصی فقط بی‌اعتمادی به قشر روان شناس و مشاور است زیرا این گونه در نظر گرفته می‌شود که روان شناسی یک علم سطحی و فقط در حد حرف است و کمکی به بهبود حال شخص نمی‌کند. متأسفانه به‌وفور دیده می‌شود که اشخاص اطلاعات خود را با روان شناس نماها در میان می‌گذارند و به غیر از لو رفتن اطلاعات محرمانه نه تنها مشکل حل نمی‌شود بلکه به دلیل راهنمایی غیر اصولی اوضاع پیچیده‌تر می‌شود.

۴ توصیه برای تشخیص صفحه‌های قلابی

در ادامه چند توصیه مهم برای انتخاب روان شناس را با شما در میان می‌گذاریم.

۱ داشتن کد نظام‌روان شناسی

برای انتخاب روان شناس حتما دقت داشته باشید که روان شناس مدنظر که عضویت در نظام روان شناسی یا سازمان بهزیستی را داشته باشد یا کلینیک یا مطبی که مراجعه می‌کنید تابلوی سبز رنگ نظام‌روان شناسی یا سازمان بهزیستی را نصب کرده باشد.

۲ اعتماد نکردن به تعداد فالوئر

صرفاً بدون تحقیق و از روی پیج اینستاگرام و تعداد فالوئر به فرد روان شناس اعتماد نکنید. سعی کنید خودتان درباره شمار نظام روان شناسی وی تحقیق و بعد به‌اومر اوجه کنید یا بسته و مجموعه آموزشی را خرید.

۳ مشورت گرفتن از دیگران

اگر جزو کسانی هستید که تا کنون از روان شناس یا مشاور رسمی کمک نگرفته‌اید، بهتر است قبل از انتخاب روان شناس با کسانی که قبلاً از روان شناس خاصی نتیجه مطلوب گرفته‌اند، کمک بگیرید. چون انتخاب تصادفی و بدون تحقیق امکان اشتباه را بالا می‌برد و ممکن است نتیجه به نفع‌تان نباشد.

۴ سراغ مشاوران تخصصی بروید

نکته پایانی هم این که همیشه روان شناس هایی که تنها در یک حیطه به صورت تخصصی کار می‌کنند، روان شناس های قابل اطمینان‌تری هستند. این که یک روان شناس در حوزه اعتیاد، بزرگسال، کودک، زوج‌پیش از ازدواج یا طوطی‌همزمان کار کند، ریسک در مان‌های سطحی و بدون نتیجه را بالا می‌برد.



رئیس سازمان نظام روان شناسی گفته که یک سوم پیج‌های روان شناسی در فضای مجازی متعلق به افرادی است که روان شناس نیستند یا مجوز ندارند؛ از آسیب‌های دنبال کردن این افراد گفتیم



دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس

این روزها بیشتر مردم از اهمیت سلامت روان آگاه هستند و فضای مجازی به دلیل راحت بودن دسترسی به آن، بستری برای فعالیت مشاوران و روان‌شناسان است. دکتر «محمد حاتم» رئیس سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور به تازگی گفته: «حدود ۱۲ هزار صفحه (پیج) در فضای مجازی، در حوزه روان‌شناسی و مشاوره فعالیت می‌کنند که از این تعداد، ۴ هزار صفحه روان‌شناس واقعی نیستند؛ یعنی نه تحصیلات مرتبط و نه مجوز دارند و خود را روان‌شناس جا زده‌اند. امسال اسامی افراد غیر روان‌شناس فاقد مجوز را در ۳ فهرست آماده کرده‌ایم، ۲ فهرست را منتشر کردیم و سومی هم شامل ۳۰ نفر است که آماده شده و به زودی منتشر می‌شود. اسامی افراد این فهرست در سایت سازمان نظام روان‌شناسی به آدرس pcoiran.ir موجود است.» (منبع خبر: همشهری آنلاین). به همین بهانه و در ادامه از آسیب‌های دنبال کردن چنین پیج‌هایی و راه‌های یافتن در دام آن‌ها خواهیم گفت.

صفحه‌هایی با محتوای روان‌شناسی زرد مثبت‌نگر

همزمان با رشد استفاده از فضای مجازی به‌ویژه اینستاگرام، افراد شروع به معرفی کسب و کار و تخصص خود در این فضا کردند و متأسفانه در این میان افرادی سودجو بدون داشتن تخصص کافی و مدرک حرفه‌ای و انمود به داشتن تخصص روان‌شناسی و مشاوره کردند. غالب این افراد با گذاشتن ویدئوهای انگیزشی و روان‌شناسی زرد مثبت‌نگر توجه زیادی از مخاطبان دریافت کردند و کار به جایی رسید که خود این افراد هم باور کردند که در کاروان شناسی و مشاوره تخصص مورد نیاز را دارند! خوشبختانه از اوایل امسال نظام روان‌شناسی در چندین نوبت اسامی افراد غیر متخصص و سودگرا منتشر کرده و سعی دارد دیدش از پیش افراد را از مضرات دنبال کردن این اشخاص آگاه کند.

اعتماد به شوهر معنادم بعد از ترک مواد برنگشت



خانمی ۲۱ ساله هستم که در ۱۸ سالگی بر خلاف میل خانواده‌ام ازدواج کردم. بعد از گذشت یک ماه همسر از طریق رفیق ناباب به طرف دود و مواد مخدر کشیده شد و شروع به دروغ گفتن و مخفی کاری در زندگی مشترک‌مان کرد. الان حدود دو سال است که مواد را کنار گذاشته، اما اعتماد من به او برگشته است.



مصطفی نجمی | پژوهشگر حوزه اعتیاد



مشاوره اعتیاد

مخاطب گرامی، از جمله پیامدها و عوارض اعتیاد، آلوده شدن روابط اجتماعی و عاطفی به الگوهای مخرب ارتباطی است که بی‌اعتمادی و بدبینی از جمله این الگوهای مخرب هستند. این طور که از سوال‌تان پیداست، لغزش‌های رفتاری صورت گرفته همچون دروغ‌گویی و مخفی کاری در

ضرورت تحسین شوهرتان بابت ترک

همسر شما یکی از سخت‌ترین تغییرات را سیری کرده است که بسیاری از افراد قادر به ترک مواد نیستند و این مسئله بسیار تحسین برانگیز است و آگاه باشید که سایر تغییرات مرتبط با مواد، نیازمند زمان و حمایت‌های اجتماعی است. بنابراین پیشنهاد می‌شود که با در نظر گرفتن موقعیت بیماری همسرتان در گذشته و تجربه شرایط سخت درمان، با این لغزش‌های رفتاری روبه‌رو شوید.

حس بی‌اعتمادی خطرناک‌تری نیست که حس بی‌اعتمادی از بی‌اعتمادی خطرناک‌تر است چرا که فردی که احساس بی‌اعتمادی می‌کند مدام گوش به زنگ است و انتظار رفتارهایی همچون مخفی کاری و دروغ‌گویی از فرد مقابل را

آگهی تجدید مزایده فروش ۲۸ قطعه زمین مسکونی و تجاری واقع در خیابان امام علی(ع) و بلوار شهرداری

موضوع: شهرداری قاین در نظر دارد بر اساس ماده ۶ و ۷ و آیین‌نامه ملی شهرداری و به استناد لایحه شماره ۱۱۹۷۳/۱۰/۱۳۹۳ مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۴ و مصوبه شماره ۱۳۱۷ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۸ تعداد ۱۷ قطعه زمین تجاری واقع در بلوار شهرداری به پلاک ثبتی های ۴۵۱ - ۴۵۲ - ۴۵۳ - ۴۵۴ - ۴۵۵ - ۴۵۸ - ۴۵۹ - ۴۶۰ - ۴۶۱ - ۴۶۲ - ۴۶۳ - ۴۶۴ - ۴۶۵ - ۴۶۸ - ۴۶۹ - ۴۷۰ - ۴۷۱ - ۴۷۲ - ۴۷۳ - ۴۷۴ - ۴۷۵ - ۴۷۶ - ۴۷۷ - ۴۷۸ - ۴۷۹ - ۴۸۰ - ۴۸۱ - ۴۸۲ - ۴۸۳ - ۴۸۴ - ۴۸۵ - ۴۸۶ - ۴۸۷ - ۴۸۸ - ۴۸۹ - ۴۹۰ - ۴۹۱ - ۴۹۲ - ۴۹۳ - ۴۹۴ - ۴۹۵ - ۴۹۶ - ۴۹۷ - ۴۹۸ - ۴۹۹ - ۵۰۰ - ۵۰۱ - ۵۰۲ - ۵۰۳ - ۵۰۴ - ۵۰۵ - ۵۰۶ - ۵۰۷ - ۵۰۸ - ۵۰۹ - ۵۱۰ - ۵۱۱ - ۵۱۲ - ۵۱۳ - ۵۱۴ - ۵۱۵ - ۵۱۶ - ۵۱۷ - ۵۱۸ - ۵۱۹ - ۵۲۰ - ۵۲۱ - ۵۲۲ - ۵۲۳ - ۵۲۴ - ۵۲۵ - ۵۲۶ - ۵۲۷ - ۵۲۸ - ۵۲۹ - ۵۳۰ - ۵۳۱ - ۵۳۲ - ۵۳۳ - ۵۳۴ - ۵۳۵ - ۵۳۶ - ۵۳۷ - ۵۳۸ - ۵۳۹ - ۵۴۰ - ۵۴۱ - ۵۴۲ - ۵۴۳ - ۵۴۴ - ۵۴۵ - ۵۴۶ - ۵۴۷ - ۵۴۸ - ۵۴۹ - ۵۵۰ - ۵۵۱ - ۵۵۲ - ۵۵۳ - ۵۵۴ - ۵۵۵ - ۵۵۶ - ۵۵۷ - ۵۵۸ - ۵۵۹ - ۵۶۰ - ۵۶۱ - ۵۶۲ - ۵۶۳ - ۵۶۴ - ۵۶۵ - ۵۶۶ - ۵۶۷ - ۵۶۸ - ۵۶۹ - ۵۷۰ - ۵۷۱ - ۵۷۲ - ۵۷۳ - ۵۷۴ - ۵۷۵ - ۵۷۶ - ۵۷۷ - ۵۷۸ - ۵۷۹ - ۵۸۰ - ۵۸۱ - ۵۸۲ - ۵۸۳ - ۵۸۴ - ۵۸۵ - ۵۸۶ - ۵۸۷ - ۵۸۸ - ۵۸۹ - ۵۹۰ - ۵۹۱ - ۵۹۲ - ۵۹۳ - ۵۹۴ - ۵۹۵ - ۵۹۶ - ۵۹۷ - ۵۹۸ - ۵۹۹ - ۶۰۰ - ۶۰۱ - ۶۰۲ - ۶۰۳ - ۶۰۴ - ۶۰۵ - ۶۰۶ - ۶۰۷ - ۶۰۸ - ۶۰۹ - ۶۱۰ - ۶۱۱ - ۶۱۲ - ۶۱۳ - ۶۱۴ - ۶۱۵ - ۶۱۶ - ۶۱۷ - ۶۱۸ - ۶۱۹ - ۶۲۰ - ۶۲۱ - ۶۲۲ - ۶۲۳ - ۶۲۴ - ۶۲۵ - ۶۲۶ - ۶۲۷ - ۶۲۸ - ۶۲۹ - ۶۳۰ - ۶۳۱ - ۶۳۲ - ۶۳۳ - ۶۳۴ - ۶۳۵ - ۶۳۶ - ۶۳۷ - ۶۳۸ - ۶۳۹ - ۶۴۰ - ۶۴۱ - ۶۴۲ - ۶۴۳ - ۶۴۴ - ۶۴۵ - ۶۴۶ - ۶۴۷ - ۶۴۸ - ۶۴۹ - ۶۵۰ - ۶۵۱ - ۶۵۲ - ۶۵۳ - ۶۵۴ - ۶۵۵ - ۶۵۶ - ۶۵۷ - ۶۵۸ - ۶۵۹ - ۶۶۰ - ۶۶۱ - ۶۶۲ - ۶۶۳ - ۶۶۴ - ۶۶۵ - ۶۶۶ - ۶۶۷ - ۶۶۸ - ۶۶۹ - ۶۷۰ - ۶۷۱ - ۶۷۲ - ۶۷۳ - ۶۷۴ - ۶۷۵ - ۶۷۶ - ۶۷۷ - ۶۷۸ - ۶۷۹ - ۶۸۰ - ۶۸۱ - ۶۸۲ - ۶۸۳ - ۶۸۴ - ۶۸۵ - ۶۸۶ - ۶۸۷ - ۶۸۸ - ۶۸۹ - ۶۹۰ - ۶۹۱ - ۶۹۲ - ۶۹۳ - ۶۹۴ - ۶۹۵ - ۶۹۶ - ۶۹۷ - ۶۹۸ - ۶۹۹ - ۷۰۰ - ۷۰۱ - ۷۰۲ - ۷۰۳ - ۷۰۴ - ۷۰۵ - ۷۰۶ - ۷۰۷ - ۷۰۸ - ۷۰۹ - ۷۱۰ - ۷۱۱ - ۷۱۲ - ۷۱۳ - ۷۱۴ - ۷۱۵ - ۷۱۶ - ۷۱۷ - ۷۱۸ - ۷۱۹ - ۷۲۰ - ۷۲۱ - ۷۲۲ - ۷۲۳ - ۷۲۴ - ۷۲۵ - ۷۲۶ - ۷۲۷ - ۷۲۸ - ۷۲۹ - ۷۳۰ - ۷۳۱ - ۷۳۲ - ۷۳۳ - ۷۳۴ - ۷۳۵ - ۷۳۶ - ۷۳۷ - ۷۳۸ - ۷۳۹ - ۷۴۰ - ۷۴۱ - ۷۴۲ - ۷۴۳ - ۷۴۴ - ۷۴۵ - ۷۴۶ - ۷۴۷ - ۷۴۸ - ۷۴۹ - ۷۵۰ - ۷۵۱ - ۷۵۲ - ۷۵۳ - ۷۵۴ - ۷۵۵ - ۷۵۶ - ۷۵۷ - ۷۵۸ - ۷۵۹ - ۷۶۰ - ۷۶۱ - ۷۶۲ - ۷۶۳ - ۷۶۴ - ۷۶۵ - ۷۶۶ - ۷۶۷ - ۷۶۸ - ۷۶۹ - ۷۷۰ - ۷۷۱ - ۷۷۲ - ۷۷۳ - ۷۷۴ - ۷۷۵ - ۷۷۶ - ۷۷۷ - ۷۷۸ - ۷۷۹ - ۷۸۰ - ۷۸۱ - ۷۸۲ - ۷۸۳ - ۷۸۴ - ۷۸۵ - ۷۸۶ - ۷۸۷ - ۷۸۸ - ۷۸۹ - ۷۹۰ - ۷۹۱ - ۷۹۲ - ۷۹۳ - ۷۹۴ - ۷۹۵ - ۷۹۶ - ۷۹۷ - ۷۹۸ - ۷۹۹ - ۸۰۰ - ۸۰۱ - ۸۰۲ - ۸۰۳ - ۸۰۴ - ۸۰۵ - ۸۰۶ - ۸۰۷ - ۸۰۸ - ۸۰۹ - ۸۱۰ - ۸۱۱ - ۸۱۲ - ۸۱۳ - ۸۱۴ - ۸۱۵ - ۸۱۶ - ۸۱۷ - ۸۱۸ - ۸۱۹ - ۸۲۰ - ۸۲۱ - ۸۲۲ - ۸۲۳ - ۸۲۴ - ۸۲۵ - ۸۲۶ - ۸۲۷ - ۸۲۸ - ۸۲۹ - ۸۳۰ - ۸۳۱ - ۸۳۲ - ۸۳۳ - ۸۳۴ - ۸۳۵ - ۸۳۶ - ۸۳۷ - ۸۳۸ - ۸۳۹ - ۸۴۰ - ۸۴۱ - ۸۴۲ - ۸۴۳ - ۸۴۴ - ۸۴۵ - ۸۴۶ - ۸۴۷ - ۸۴۸ - ۸۴۹ - ۸۵۰ - ۸۵۱ - ۸۵۲ - ۸۵۳ - ۸۵۴ - ۸۵۵ - ۸۵۶ - ۸۵۷ - ۸۵۸ - ۸۵۹ - ۸۶۰ - ۸۶۱ - ۸۶۲ - ۸۶۳ - ۸۶۴ - ۸۶۵ - ۸۶۶ - ۸۶۷ - ۸۶۸ - ۸۶۹ - ۸۷۰ - ۸۷۱ - ۸۷۲ - ۸۷۳ - ۸۷۴ - ۸۷۵ - ۸۷۶ - ۸۷۷ - ۸۷۸ - ۸۷۹ - ۸۸۰ - ۸۸۱ - ۸۸۲ - ۸۸۳ - ۸۸۴ - ۸۸۵ - ۸۸۶ - ۸۸۷ - ۸۸۸ - ۸۸۹ - ۸۹۰ - ۸۹۱ - ۸۹۲ - ۸۹۳ - ۸۹۴ - ۸۹۵ - ۸۹۶ - ۸۹۷ - ۸۹۸ - ۸۹۹ - ۹۰۰ - ۹۰۱ - ۹۰۲ - ۹۰۳ - ۹۰۴ - ۹۰۵ - ۹۰۶ - ۹۰۷ - ۹۰۸ - ۹۰۹ - ۹۱۰ - ۹۱۱ - ۹۱۲ - ۹۱۳ - ۹۱۴ - ۹۱۵ - ۹۱۶ - ۹۱۷ - ۹۱۸ - ۹۱۹ - ۹۲۰ - ۹۲۱ - ۹۲۲ - ۹۲۳ - ۹۲۴ - ۹۲۵ - ۹۲۶ - ۹۲۷ - ۹۲۸ - ۹۲۹ - ۹۳۰ - ۹۳۱ - ۹۳۲ - ۹۳۳ - ۹۳۴ - ۹۳۵ - ۹۳۶ - ۹۳۷ - ۹۳۸ - ۹۳۹ - ۹۴۰ - ۹۴۱ - ۹۴۲ - ۹۴۳ - ۹۴۴ - ۹۴۵ - ۹۴۶ - ۹۴۷ - ۹۴۸ - ۹۴۹ - ۹۵۰ - ۹۵۱ - ۹۵۲ - ۹۵۳ - ۹۵۴ - ۹۵۵ - ۹۵۶ - ۹۵۷ - ۹۵۸ - ۹۵۹ - ۹۶۰ - ۹۶۱ - ۹۶۲ - ۹۶۳ - ۹۶۴ - ۹۶۵ - ۹۶۶ - ۹۶۷ - ۹۶۸ - ۹۶۹ - ۹۷۰ - ۹۷۱ - ۹۷۲ - ۹۷۳ - ۹۷۴ - ۹۷۵ - ۹۷۶ - ۹۷۷ - ۹۷۸ - ۹۷۹ - ۹۸۰ - ۹۸۱ - ۹۸۲ - ۹۸۳ - ۹۸۴ - ۹۸۵ - ۹۸۶ - ۹۸۷ - ۹۸۸ - ۹۸۹ - ۹۹۰ - ۹۹۱ - ۹۹۲ - ۹۹۳ - ۹۹۴ - ۹۹۵ - ۹۹۶ - ۹۹۷ - ۹۹۸ - ۹۹۹ - ۱۰۰۰ - ۱۰۰۱ - ۱۰۰۲ - ۱۰۰۳ - ۱۰۰۴ - ۱۰۰۵ - ۱۰۰۶ - ۱۰۰۷ - ۱۰۰۸ - ۱۰۰۹ - ۱۰۱۰ - ۱۰۱۱ - ۱۰۱۲ - ۱۰۱۳ - ۱۰۱۴ - ۱۰۱۵ - ۱۰۱۶ - ۱۰۱۷ - ۱۰۱۸ - ۱۰۱۹ - ۱۰۲۰ - ۱۰۲۱ - ۱۰۲۲ - ۱۰۲۳ - ۱۰۲۴ - ۱۰۲۵ - ۱۰۲۶ - ۱۰۲۷ - ۱۰۲۸ - ۱۰۲۹ - ۱۰۳۰ - ۱۰۳۱ - ۱۰۳۲ - ۱۰۳۳ - ۱۰۳۴ - ۱۰۳۵ - ۱۰۳۶ - ۱۰۳۷ - ۱۰۳۸ - ۱۰۳۹ - ۱۰۴۰ - ۱۰۴۱ - ۱۰۴۲ - ۱۰۴۳ - ۱۰۴۴ - ۱۰۴۵ - ۱۰۴۶ - ۱۰۴۷ - ۱۰۴۸ - ۱۰۴۹ - ۱۰۵۰ - ۱۰۵۱ - ۱۰۵۲ - ۱۰۵۳ - ۱۰۵۴ - ۱۰۵۵ - ۱۰۵۶ - ۱۰۵۷ - ۱۰۵۸ - ۱۰۵۹ - ۱۰۶۰ - ۱۰۶۱ - ۱۰۶۲ - ۱۰۶۳ - ۱۰۶۴ - ۱۰۶۵ - ۱۰۶۶ - ۱۰۶۷ - ۱۰۶۸ - ۱۰۶۹ - ۱۰۷۰ - ۱۰۷۱ - ۱۰۷۲ - ۱۰۷۳ - ۱۰۷۴ - ۱۰۷۵ - ۱۰۷۶ - ۱۰۷۷ - ۱۰۷۸ - ۱۰۷۹ - ۱۰۸۰ - ۱۰۸۱ - ۱۰۸۲ - ۱۰۸۳ - ۱۰۸۴ - ۱۰۸۵ - ۱۰۸۶ - ۱۰۸۷ - ۱۰۸۸ - ۱۰۸۹ - ۱۰۹۰ - ۱۰۹۱ - ۱۰۹۲ - ۱۰۹۳ - ۱۰۹۴ - ۱۰۹۵ - ۱۰۹۶ - ۱۰۹۷ - ۱۰۹۸ - ۱۰۹۹ - ۱۱۰۰ - ۱۱۰۱ - ۱۱۰۲ - ۱۱۰۳ - ۱۱۰۴ - ۱۱۰۵ - ۱۱۰۶ - ۱۱۰۷ - ۱۱۰۸ - ۱۱۰۹ - ۱۱۱۰ - ۱۱۱۱ - ۱۱۱۲ - ۱۱۱۳ - ۱۱۱۴ - ۱۱۱۵ - ۱۱۱۶ - ۱۱۱۷ - ۱۱۱۸ - ۱۱۱۹ - ۱۱۲۰ - ۱۱۲۱ - ۱۱۲۲ - ۱۱۲۳ - ۱۱۲۴ - ۱۱۲۵ - ۱۱۲۶ - ۱۱۲۷ - ۱۱۲۸ - ۱۱۲۹ - ۱۱۳۰ - ۱۱۳۱ - ۱۱۳۲ - ۱۱۳۳ - ۱۱۳۴ - ۱۱۳۵ - ۱۱۳۶ - ۱۱۳۷ - ۱۱۳۸ - ۱۱۳۹ - ۱۱۴۰ - ۱۱۴۱ - ۱۱۴۲ - ۱۱۴۳ - ۱۱۴۴ - ۱۱۴۵ - ۱۱۴۶ - ۱۱۴۷ - ۱۱۴۸ - ۱۱۴۹ - ۱۱۵۰ - ۱۱۵۱ - ۱۱۵۲ - ۱۱۵۳ - ۱۱۵۴ - ۱۱۵۵ - ۱۱۵۶ - ۱۱۵۷ - ۱۱۵۸ - ۱۱۵۹ - ۱۱۶۰ - ۱۱۶۱ - ۱۱۶۲ - ۱۱۶۳ - ۱۱۶۴ - ۱۱۶۵ - ۱۱۶۶ - ۱۱۶۷ - ۱۱۶۸ - ۱۱۶۹ - ۱۱۷۰ - ۱۱۷۱ - ۱۱۷۲ - ۱۱۷۳ - ۱۱۷۴ - ۱۱۷۵ - ۱۱۷۶ - ۱۱۷۷ - ۱۱۷۸ - ۱۱۷۹ - ۱۱۸۰ - ۱۱۸۱ - ۱۱۸۲ - ۱۱۸۳ - ۱۱۸۴ - ۱۱۸۵ - ۱۱۸۶ - ۱۱۸۷ - ۱۱۸۸ - ۱۱۸۹ - ۱۱۹۰ - ۱۱۹۱ - ۱۱۹۲ - ۱۱۹۳ - ۱۱۹۴ - ۱۱۹۵ - ۱۱۹۶ - ۱۱۹۷ - ۱۱۹۸ - ۱۱۹۹ - ۱۲۰۰ - ۱۲۰۱ - ۱۲۰۲ - ۱۲۰۳ - ۱۲۰۴ - ۱۲۰۵ - ۱۲۰۶ - ۱۲۰۷ - ۱۲۰۸ - ۱۲۰۹ - ۱۲۱۰ - ۱۲۱۱ - ۱۲۱۲ - ۱۲۱۳ - ۱۲۱۴ - ۱۲۱۵ - ۱۲۱۶ - ۱۲۱۷ - ۱۲۱۸ - ۱۲۱۹ - ۱۲۲۰ - ۱۲۲۱ - ۱۲۲۲ - ۱۲۲۳ - ۱۲۲۴ - ۱۲۲۵ - ۱۲۲۶ - ۱۲۲۷ - ۱۲۲۸ - ۱۲۲۹ - ۱۲۳۰ - ۱۲۳۱ - ۱۲۳۲ - ۱۲۳۳ - ۱۲۳۴ - ۱۲۳۵ - ۱۲۳۶ - ۱۲۳۷ - ۱۲