

## مردانی که رنگ دوست دارند

پویا کمالی

شاید عجیب و کمی غیرمعمول باشد اگر بشنویم برخی آقایان محترم علاقه دارند موهایشان را رنگ کنند. جوگندمی شدن مو برای آقایان در اکثر مواقع به نشانه‌های جذابیت آنها می‌افزاید اما هستند برخی از افراد که از روند سفید شدن موهایشان راضی نیستند. صرف نظر از سفید شدن مو، بسیاری از آقایان علاقه‌مندند که موهایشان را به طور متنوعی رنگ کنند. نکاتی که در ادامه می‌آید شاید برای خانم‌ها نیز کاربرد داشته باشد اما اینجا به برخی از مراقبت‌ها و پیشنهادهایی اشاره می‌کنیم که آقایان در رنگ کردن موهای خود باید به آن توجه کنند.

در ابتدای رنگ کردن مو باید به طیف رنگ پوست خود دقت بیشتری کنید. برای آن دسته از آقایان که دارای رنگ پوست گرم هستند، رنگ‌های تیره شامل مشکی و قهوه‌ای توصیه می‌شود و آقایان با رنگ پوست سرد و روشن بهتر است از رنگ‌های روشن و براق استفاده کنند. برای تشخیص رنگ پوست خود به رنگ‌های روی مچ دست خود نگاه کنید اگر رنگ‌ها آبی رنگ باشند رنگ پوست شما سفید است و اگر سبز باشند شما پوست تیره دارید. برای روشن کردن موهای تیره شما راه راحتی در پیش ندارید بنابراین بهتر است با استفاده از توصیه‌های موجود در مواد آرایشی این کار را بکنید.

همچنین برای انتخاب رنگ موی مناسب باید به رنگدانه موی خود دقت کنید. اگر شما از جمله کسانی هستید که موی شما رنگدانه قرمز دارد از تناژ رنگ‌های گرم استفاده کنید و اگر رنگدانه موی شما قرمز نیست می‌توانید از رنگ‌هایی با تناژ سرد استفاده کنید.

اگر می‌خواهید موهای سفید یا خاکستری خود را تیره کنید، به یاد داشته باشید که برگرداندن رنگ کار ساده‌ای نخواهد بود. معمولا موهای سفید بویژه موهای ریز، کلفت و خاکستری که در اطراف شقیقه‌ها می‌رویند، در برابر رنگ مو مقاوم‌تر از سایر نواحی هستند و به آهستگی رنگ خود را نیز از دست می‌دهند. بنابراین به خاطر داشته باشید که زمان شست‌وشوی مو باید کاملاً درست و حساب شده باشد.

استایل‌بیل

سلبریتی‌های پولی چه تأثیری بر فرهنگ مصرفی جامعه دارند؟

## یک بام و دو هوای اینفلوئنسرهای وطنی

فرزانه قبادی

رویدادهای متعدد با حضور این افراد در نقاط مختلف دنیا مؤید همین نکته است. اینفلوئنسر (influencer) در لغت به معنای تأثیرگذار است. فردی که شاید تخصصی در زمینه خاصی نداشته باشد، اما توانسته با به اشتراک گذاشتن مداوم پست‌هایی عامه پسند از زندگی شخصی و کاری خود در شبکه‌های مجازی بویژه اینستاگرام، مخاطبان بسیاری را جذب و فالوورها مخابره کند. کمدهای پر از لباس، کسوهایی پر از لوازم آرایشی و بهداشتی و عطر... قفسه‌هایی پر از کیف و کفش و در مجموع زندگی‌ای که مصرف زدی از گوشه و کنارش سرریز می‌کند؛ این‌ها تصاویری است که یک اینفلوئنسر هر روز پیش چشم مخاطبان صفحه‌اش قاب می‌گیرد، اما ماجرا به همین قاب‌ها ختم نمی‌شود. امروز در دنیا اینفلوئنسرها و بلاگرها در حوزه‌های مختلف توانسته‌اند تا حدودی نقش تأثیرگذار خود در حوزه تبلیغات را تثبیت کنند. شرکت‌ها و تولیدکنندگان حالا به اینستاگرام و یوتیوب و توییتر و دیگر شبکه‌های اجتماعی به چشم یک ابزار تأثیرگذار تبلیغات نگاه می‌کنند و روری اثرگذاری اینفلوئنسرها و بلاگرها در بالا رفتن فروش خدمات و محصولاتشان حساب ویژه‌ای باز می‌کنند. برگزاری



رویدادهای متعدد با حضور این افراد در نقاط مختلف دنیا مؤید همین نکته است. اینفلوئنسر (influencer) در لغت به معنای تأثیرگذار است. فردی که شاید تخصصی در زمینه خاصی نداشته باشد، اما توانسته با به اشتراک گذاشتن مداوم پست‌هایی عامه پسند از زندگی شخصی و کاری خود در شبکه‌های مجازی بویژه اینستاگرام، مخاطبان بسیاری را جذب و فالوورها مخابره کند. کمدهای پر از لباس، کسوهایی پر از لوازم آرایشی و بهداشتی و عطر... قفسه‌هایی پر از کیف و کفش و در مجموع زندگی‌ای که مصرف زدی از گوشه و کنارش سرریز می‌کند؛ این‌ها تصاویری است که یک اینفلوئنسر هر روز پیش چشم مخاطبان صفحه‌اش قاب می‌گیرد، اما ماجرا به همین قاب‌ها ختم نمی‌شود. امروز در دنیا اینفلوئنسرها و بلاگرها در حوزه‌های مختلف توانسته‌اند تا حدودی نقش تأثیرگذار خود در حوزه تبلیغات را تثبیت کنند. شرکت‌ها و تولیدکنندگان حالا به اینستاگرام و یوتیوب و توییتر و دیگر شبکه‌های اجتماعی به چشم یک ابزار تأثیرگذار تبلیغات نگاه می‌کنند و روری اثرگذاری اینفلوئنسرها و بلاگرها در بالا رفتن فروش خدمات و محصولاتشان حساب ویژه‌ای باز می‌کنند. برگزاری

رویدادهای متعدد با حضور این افراد در نقاط مختلف دنیا مؤید همین نکته است. اینفلوئنسر (influencer) در لغت به معنای تأثیرگذار است. فردی که شاید تخصصی در زمینه خاصی نداشته باشد، اما توانسته با به اشتراک گذاشتن مداوم پست‌هایی عامه پسند از زندگی شخصی و کاری خود در شبکه‌های مجازی بویژه اینستاگرام، مخاطبان بسیاری را جذب و فالوورها مخابره کند. کمدهای پر از لباس، کسوهایی پر از لوازم آرایشی و بهداشتی و عطر... قفسه‌هایی پر از کیف و کفش و در مجموع زندگی‌ای که مصرف زدی از گوشه و کنارش سرریز می‌کند؛ این‌ها تصاویری است که یک اینفلوئنسر هر روز پیش چشم مخاطبان صفحه‌اش قاب می‌گیرد، اما ماجرا به همین قاب‌ها ختم نمی‌شود. امروز در دنیا اینفلوئنسرها و بلاگرها در حوزه‌های مختلف توانسته‌اند تا حدودی نقش تأثیرگذار خود در حوزه تبلیغات را تثبیت کنند. شرکت‌ها و تولیدکنندگان حالا به اینستاگرام و یوتیوب و توییتر و دیگر شبکه‌های اجتماعی به چشم یک ابزار تأثیرگذار تبلیغات نگاه می‌کنند و روری اثرگذاری اینفلوئنسرها و بلاگرها در بالا رفتن فروش خدمات و محصولاتشان حساب ویژه‌ای باز می‌کنند. برگزاری

■ سه‌شنبه ۱ بهمن ۱۳۹۸  
■ سال بیست‌وششم  
■ شماره ۷۲۶۱

## اصطلاحات خودمونی

آرزو تهرانی

بخش دیگری از اصطلاحات خودمونی که ساخته و پرداخته ذهن چند بعدی نسل جدید و دو دهه اخیر است روبه‌روی شماست. این مطلب قصد دارد شما را با اصطلاحات و جمله‌های کوتاهی آشنا کند که برای کوتاه سخن گفتن و به طعنه حرف زدن در میان نسل امروزی باب شده و در گوشه و کنار بویژه در مدارس راهنمایی و دبیرستان بسیار شنیده می‌شود. برای اینکه ارتباط دوسویه بین نسل جدید و قدیم برقرار شود اولین راه فهمیدن آنها حرف‌های آنهاست. پس بیایدد شروع کنیم.

■ به نه په

کافی است شما سوآلی پرسیده باشید که جوابش ساده یا در دل همان سوآل باشد خیلی رود باید منتظر این باشید که به شما بگویند په نه په که به معنی پس نه پس است. مثلاً وقتی می‌پرسید فلانی آمدی؟ یکی از آنها جواب می‌دهد: په نه په، هنوز تو راهم ۵ دقیقه دیگه می‌رسم.

■ حاجی

حاجی یک اسم اشاره به هرکسی می‌تواند باشد. مثلاً در میان جوان‌های ۱۸-۱۷ ساله زیاد می‌بینید که همدیگر را حاجی خطاب می‌کنند. بنابراین اگر آنها بجز خودشان پدر و پدربزرگ و عمو و برادر بزرگتر از خودشان را حاجی خطاب می‌کنند لزوماً به این معنی نیست که آن شخص به حج رفته باشد بلکه بیش از هرچیز یک اصطلاح خودمانی و رفاقتی است که سعی می‌کنند فضای دوستانه‌ای بین شما برقرار کنند.

■ ردا ده

بیشتر جنبه طنز دارد اما اگر کسی که کار اشتباهی را بی‌آنکه بداند انجام دهد یا کسی کاری را که از نظر عموم زشت و غیرطبیعی است، انجام داده باشد یا حتی کسی که از سر عصیانیت واکنش عجیبی از خودش نشان دهد، اصطلاحاً به او یک آدم رد داده گفته می‌شود. یعنی اینکه مغزش رد داده است، مغزش خوب کار نمی‌کند.

■ داستان شد

هر اتفاقی که در انتها منجر به دردسر و گرفتاری شود که شما مجبور شوید برای رفع و رجوعش کار اضافه‌ای انجام دهید یا درباره‌اش توضیح دهید، اسمش داستان است. مثلاً اگر دختری یا پسر نوجوان شما قرار است با ماشین شما رانندگی کند، اگر بخواهید به زبان خودش نصیحتش کنید باید به او بگویید «مراقب باش داستان درست نکنی یا باز داستان نشه برامون.»

فرهنگ زبان

و پست‌های روزمره، شیوه‌ای از زندگی را تبلیغ می‌کنند که شاید مخاطب فرسنگ‌ها از آن فاصله داشته باشد. رنگ‌های تند در عکس‌هایی که در خانه، باغ، کافه، خیابان... گرفته شده، شباهتی به شهر خاکستری که ما در آن زندگی می‌کنیم ندارد، اما آنها دنیای رنگی و مصرف‌رشدان را به حقیقت دنیای خاکستری مآخته‌می‌کنند.

افزایش تمایل به خرید بجز اینکه نتیجه زندگی در دنیایی پر از تنوع محصولات و تولیدات در حوزه‌های مختلف است، نتیجه نمایش زندگی مصرف زده اینفلوئنسرهایی است که شغلشان مصرف‌گرایی است. البته آنها هرگز به این نکته اعتراف نمی‌کنند و گاهی نقاب حمایت از محیط زیست به چهره می‌زنند و استوری‌ها و پست‌هایی در نقد مصرف‌گرایی منتشر می‌کنند، حرف‌هایی می‌زنند که با تصویری که از زندگی شخصی‌شان به نمایش می‌گذارند به‌طرز محسوسی تناقض دارد و این تناقض‌ها گاهی در بزنگاه‌هایی خود را نمایان می‌کند و هزینه‌هایی هم برای آنها در پی دارد. این تناقضات جایی به اوج می‌رسد که تبلیغ اپلیکیشنی را می‌پذیرند که با هدف مقابله با مصرف‌گرایی طراحی و اجرا شده است. به‌طور مثال در اقدامی خلاقانه برای تبلیغ خدمات این اپلیکیشن در مذمت شلوع بودن اتاق و زیاد بودن لباس‌های داخل کمد ساعت‌ها سخنرانی می‌کنند و بعد اعلام می‌کنند که قرار است لوازم اضافی اتاق‌شان را در اپلیکیشن مذکور به فروش برسانند و از فالوورها هم دعوت می‌کنند همین کار را انجام دهند. شاید به خاطر داشته‌باشند که یک سال پیش در کنار همان کمد تبلیغ برندی که کالاهای «درجه یک» خود را با «تخفیف عالی» به فروش می‌رساند ضبط کردند و از «دوستای خوب» خود خواستند که به سایت... سری بزنند و از آنها خرید کنند.

ریشه مصرف‌گرایی را از زوایای بسیاری می‌شود مطالعه کرد، این امر محصول مجموعه‌ای از عوامل است که هر کدام باید از زوایای مستقل بررسی شوند. نمی‌توان نقش اینفلوئنسرها را تنها عامل بروزنشید مصرف‌گرایی در جامعه دانست، اما از سویی می‌توان تأثیر آن را هم در شیوع این فرهنگ در جامعه نادیده گرفت.



نوبت دوم

مرکز آموزش، پژوهش و درمان سل و بیماری‌های ریوی بیمارستان دکتر مسیح دانشوری وابسته به دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سل و بیماری‌های ریوی دکتر مسیح دانشوری در نظر دارد محل تکثیر و کپی بیمارستان را از طریق برگزاری مزایده به اشخاص (حقیقی، حقوقی) واجد شرایط واگذار نماید. لذا داوطلبین شرکت در این مزایده می‌توانند با در دست داشتن معرفی‌نامه از شرکت مورد نظر طبق شرایط و برنامه زمانبندی ذیل نسبت به اخذ مدارک و تحویل آن اقدام نمایند.

- **موضوع مزایده:** واگذاری محل مورد مزایده و انجام کلیه امور مربوطه.
- **زمان دریافت اسناد مزایده:** در ساعات اداری (از ۸ ساعت: ۸ الی ۱۴) از تاریخ ۹۸/۱۱/۶ لغایت ۹۸/۱۱/۶
- **آخرین مهلت تسلیم پیشنهادها:** تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۹۸/۱۱/۶ می‌باشد.
- **زمان باز گشایی پاکت ها:** پیشنهادهای واصله در ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۹۸/۱۱/۲۰ در کمیسیون مزایده و مناقصات بیمارستان واقع در دفتر مدیریت مورد بررسی قرار می‌گیرد. پس از ارزیابی شرکت کنندگان پاکت‌های (الف، ب، ج) باز گشایی می‌شود. به پیشنهادهای واصله بعد از موعد مقرر، در بند ۳ آگهی مزایده، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- **هزینه آگهی و کارشناسی تعیین پایه مزایده به عهده برنده مزایده است.**
- **درج این آگهی هیچ گونه تعهدی برای دستگاه مزایده گزار ایجاد نمی‌کند.**



نوبت دوم

مرکز آموزش، پژوهش و درمان سل و بیماری‌های ریوی بیمارستان دکتر مسیح دانشوری وابسته به دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سل و بیماری‌های ریوی دکتر مسیح دانشوری در نظر دارد مکان بوفه را از طریق برگزاری مزایده به اشخاص (حقیقی، حقوقی) واجد شرایط واگذار نماید. لذا داوطلبین شرکت در این مزایده می‌توانند با در دست داشتن معرفی‌نامه و اصل فیش واریزی طبق شرایط و برنامه زمانبندی ذیل نسبت به اخذ مدارک و تحویل آن اقدام نمایند.

- **موضوع مزایده:** واگذاری مکان بوفه مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سل و بیماری‌های ریوی دکتر مسیح دانشوری
- **زمان دریافت اسناد مزایده:** در ساعات اداری (از ۸ ساعت: ۸ الی ۱۴) از تاریخ ۹۸/۱۱/۶ لغایت ۹۸/۱۱/۶ می‌باشد.
- **آخرین مهلت تسلیم پیشنهادها:** تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۹۸/۱۱/۶ می‌باشد.
- **زمان باز گشایی پاکت ها:** پیشنهادهای واصله در ساعت ۱۰ روز یکشنبه مورخ ۹۸/۱۱/۲۰ در کمیسیون مزایده واقع در دفتر مدیریت باز و خوانده می‌شود. به پیشنهادهایی که بعد از موعد مقرر در بند ۳ آگهی مزایده واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- **هزینه آگهی و کارشناسی تعیین پایه مزایده به عهده برنده مزایده است.**
- **درج این آگهی هیچ گونه تعهدی برای دستگاه مزایده گزار ایجاد نمی‌کند.**

## آگهی مناقصه عمومی



شهرداری منطقه ۱۲

شهرداری منطقه ۱۲ در نظر دارد اجرای عملیات مشروح ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید:

ردیف	موضوع پروژه	بر آورد اولیه (ریال)
۱	اجرای عملیات تعمیر و نگهداری آسفالت معابر در سطح نواحی ۲۰ منطقه ۱۲ - نوبت پنجم	۲۰,۳۶۳,۳۰۳,۶۲۳
۲	اجرای عملیات تعمیر و نگهداری آسفالت معابر در سطح نواحی ۳ و ۴ منطقه ۱۲ - نوبت پنجم	۲۰,۹۷۹,۲۲۸,۶۹۴
۳	اجرای عملیات تعمیر و نگهداری آسفالت معابر در سطح نواحی ۵ و ۶ منطقه ۱۲ - نوبت پنجم	۲۱,۱۲۵,۵۲۶,۵۸۵
۴	اجرای عملیات آسفالت مکتبزه سطح نواحی ۱ و ۲ - نوبت پنجم	۹,۸۶۲,۱۰۵,۹۰۱
۵	اجرای عملیات متفرقه نهر و جدول و کفپوش در سطح نواحی ۲ و ۳ - نوبت پنجم	۸,۰۰۹,۱۱۹,۶۰۳
۶	اجرای عملیات متفرقه نهر و جدول و کفپوش در سطح نواحی ۵ و ۶ - نوبت پنجم	۸,۱۷۳,۴۶۱,۳۱۶
۷	عملیات ابنیه متفرقه در سطح منطقه - نوبت چهارم	۷,۷۰۸,۵۶۰,۵۰۹

- **مهلت ارائه اسناد:** متقاضی می‌بایستی حداکثر ظرف ۱۰ روز کاری از تاریخ انتشار آگهی جهت دریافت اسناد و تحویل پیشنهادات به محل مندرج در بند (د) مراجعه نماید. ضمناً می‌بایستی اسناد مناقصه توسط دارندگان حق امضا، مجاز (برابر آخرین تغییرات روزنامه رسمی) مهر و امضا، و آنها را در پاکت‌های مربوطه قرار داده و پاکت را لاک و مهر نمایند.
- **در خصوص موارد بتدعی ۱۰۲۰۳:** مندرج در آگهی پیشنهاد دهندگان در روز بازگشایی پاکت متعهد می‌گردند در صورت برنده شدن در مناقصه نسبت به استفاده از فاسک آسفالت جهت حمل و پیش در کارهای لکه گیری اقدام نمایند.
- **بدهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.** ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج و هزینه آگهی به عهده برندگان مناقصه خواهد بود.

- **میزان سپرده شرکت در مناقصه:** برای ردیف ۱ و ۲ مبلغ ۳۰۳,۰۰۰,۰۰۰ ریال و برای ردیف ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰ مبلغ ۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال می‌باشد. که به‌پس است از طریق ضمانت‌نامه بانکی از بانک‌های استان تهران به مدت ۳ ماه، یا واریز وجه نقد به حساب شماره ۰۰۶۵۷۴۱۴۱ نزد بانک شهر شعبه میدان شهدا، (به نام شهرداری منطقه ۱۲) صورت پذیرد.
- **مدت زمان اجرای پروژه** برای ردیف ۱ و ۲ هجده ماه و الباقی موارد دوازده ماه شمسی می‌باشد.
- **شرایط متقاضی** برای موارد ۱ و ۲ و ۳ و ۴ و ۵ و ۶ و ۷ و ۸ و ۹ و ۱۰ و ۱۱ و ۱۲ و ۱۳ و ۱۴ و ۱۵ و ۱۶ و ۱۷ و ۱۸ و ۱۹ و ۲۰ و ۲۱ و ۲۲ و ۲۳ و ۲۴ و ۲۵ و ۲۶ و ۲۷ و ۲۸ و ۲۹ و ۳۰ و ۳۱ و ۳۲ و ۳۳ و ۳۴ و ۳۵ و ۳۶ و ۳۷ و ۳۸ و ۳۹ و ۴۰ و ۴۱ و ۴۲ و ۴۳ و ۴۴ و ۴۵ و ۴۶ و ۴۷ و ۴۸ و ۴۹ و ۵۰ و ۵۱ و ۵۲ و ۵۳ و ۵۴ و ۵۵ و ۵۶ و ۵۷ و ۵۸ و ۵۹ و ۶۰ و ۶۱ و ۶۲ و ۶۳ و ۶۴ و ۶۵ و ۶۶ و ۶۷ و ۶۸ و ۶۹ و ۷۰ و ۷۱ و ۷۲ و ۷۳ و ۷۴ و ۷۵ و ۷۶ و ۷۷ و ۷۸ و ۷۹ و ۸۰ و ۸۱ و ۸۲ و ۸۳ و ۸۴ و ۸۵ و ۸۶ و ۸۷ و ۸۸ و ۸۹ و ۹۰ و ۹۱ و ۹۲ و ۹۳ و ۹۴ و ۹۵ و ۹۶ و ۹۷ و ۹۸ و ۹۹ و ۱۰۰ و ۱۰۱ و ۱۰۲ و ۱۰۳ و ۱۰۴ و ۱۰۵ و ۱۰۶ و ۱۰۷ و ۱۰۸ و ۱۰۹ و ۱۱۰ و ۱۱۱ و ۱۱۲ و ۱۱۳ و ۱۱۴ و ۱۱۵ و ۱۱۶ و ۱۱۷ و ۱۱۸ و ۱۱۹ و ۱۲۰ و ۱۲۱ و ۱۲۲ و ۱۲۳ و ۱۲۴ و ۱۲۵ و ۱۲۶ و ۱۲۷ و ۱۲۸ و ۱۲۹ و ۱۳۰ و ۱۳۱ و ۱۳۲ و ۱۳۳ و ۱۳۴ و ۱۳۵ و ۱۳۶ و ۱۳۷ و ۱۳۸ و ۱۳۹ و ۱۴۰ و ۱۴۱ و ۱۴۲ و ۱۴۳ و ۱۴۴ و ۱۴۵ و ۱۴۶ و ۱۴۷ و ۱۴۸ و ۱۴۹ و ۱۵۰ و ۱۵۱ و ۱۵۲ و ۱۵۳ و ۱۵۴ و ۱۵۵ و ۱۵۶ و ۱۵۷ و ۱۵۸ و ۱۵۹ و ۱۶۰ و ۱۶۱ و ۱۶۲ و ۱۶۳ و ۱۶۴ و ۱۶۵ و ۱۶۶ و ۱۶۷ و ۱۶۸ و ۱۶۹ و ۱۷۰ و ۱۷۱ و ۱۷۲ و ۱۷۳ و ۱۷۴ و ۱۷۵ و ۱۷۶ و ۱۷۷ و ۱۷۸ و ۱۷۹ و ۱۸۰ و ۱۸۱ و ۱۸۲ و ۱۸۳ و ۱۸۴ و ۱۸۵ و ۱۸۶ و ۱۸۷ و ۱۸۸ و ۱۸۹ و ۱۹۰ و ۱۹۱ و ۱۹۲ و ۱۹۳ و ۱۹۴ و ۱۹۵ و ۱۹۶ و ۱۹۷ و ۱۹۸ و ۱۹۹ و ۲۰۰ و ۲۰۱ و ۲۰۲ و ۲۰۳ و ۲۰۴ و ۲۰۵ و ۲۰۶ و ۲۰۷ و ۲۰۸ و ۲۰۹ و ۲۱۰ و ۲۱۱ و ۲۱۲ و ۲۱۳ و ۲۱۴ و ۲۱۵ و ۲۱۶ و ۲۱۷ و ۲۱۸ و ۲۱۹ و ۲۲۰ و ۲۲۱ و ۲۲۲ و ۲۲۳ و ۲۲۴ و ۲۲۵ و ۲۲۶ و ۲۲۷ و ۲۲۸ و ۲۲۹ و ۲۳۰ و ۲۳۱ و ۲۳۲ و ۲۳۳ و ۲۳۴ و ۲۳۵ و ۲۳۶ و ۲۳۷ و ۲۳۸ و ۲۳۹ و ۲۴۰ و ۲۴۱ و ۲۴۲ و ۲۴۳ و ۲۴۴ و ۲۴۵ و ۲۴۶ و ۲۴۷ و ۲۴۸ و ۲۴۹ و ۲۵۰ و ۲۵۱ و ۲۵۲ و ۲۵۳ و ۲۵۴ و ۲۵۵ و ۲۵۶ و ۲۵۷ و ۲۵۸ و ۲۵۹ و ۲۶۰ و ۲۶۱ و ۲۶۲ و ۲۶۳ و ۲۶۴ و ۲۶۵ و ۲۶۶ و ۲۶۷ و ۲۶۸ و ۲۶۹ و ۲۷۰ و ۲۷۱ و ۲۷۲ و ۲۷۳ و ۲۷۴ و ۲۷۵ و ۲۷۶ و ۲۷۷ و ۲۷۸ و ۲۷۹ و ۲۸۰ و ۲۸۱ و ۲۸۲ و ۲۸۳ و ۲۸۴ و ۲۸۵ و ۲۸۶ و ۲۸۷ و ۲۸۸ و ۲۸۹ و ۲۹۰ و ۲۹۱ و ۲۹۲ و ۲۹۳ و ۲۹۴ و ۲۹۵ و ۲۹۶ و ۲۹۷ و ۲۹۸ و ۲۹۹ و ۳۰۰ و ۳۰۱ و ۳۰۲ و ۳۰۳ و ۳۰۴ و ۳۰۵ و ۳۰۶ و ۳۰۷ و ۳۰۸ و ۳۰۹ و ۳۱۰ و ۳۱۱ و ۳۱۲ و ۳۱۳ و ۳۱۴ و ۳۱۵ و ۳۱۶ و ۳۱۷ و ۳۱۸ و ۳۱۹ و ۳۲۰ و ۳۲۱ و ۳۲۲ و ۳۲۳ و ۳۲۴ و ۳۲۵ و ۳۲۶ و ۳۲۷ و ۳۲۸ و ۳۲۹ و ۳۳۰ و ۳۳۱ و ۳۳۲ و ۳۳۳ و ۳۳۴ و ۳۳۵ و ۳۳۶ و ۳۳۷ و ۳۳۸ و ۳۳۹ و ۳۴۰ و ۳۴۱ و ۳۴۲ و ۳۴۳ و ۳۴۴ و ۳۴۵ و ۳۴۶ و ۳۴۷ و ۳۴۸ و ۳۴۹ و ۳۵۰ و ۳۵۱ و ۳۵۲ و ۳۵۳ و ۳۵۴ و ۳۵۵ و ۳۵۶ و ۳۵۷ و ۳۵۸ و ۳۵۹ و ۳۶۰ و ۳۶۱ و ۳۶۲ و ۳۶۳ و ۳۶۴ و ۳۶۵ و ۳۶۶ و ۳۶۷ و ۳۶۸ و ۳۶۹ و ۳۷۰ و ۳۷۱ و ۳۷۲ و ۳۷۳ و ۳۷۴ و ۳۷۵ و ۳۷۶ و ۳۷۷ و ۳۷۸ و ۳۷۹ و ۳۸۰ و ۳۸۱ و ۳۸۲ و ۳۸۳ و ۳۸۴ و ۳۸۵ و ۳۸۶ و ۳۸۷ و ۳۸۸ و ۳۸۹ و ۳۹۰ و ۳۹۱ و ۳۹۲ و ۳۹۳ و ۳۹۴ و ۳۹۵ و ۳۹۶ و ۳۹۷ و ۳۹۸ و ۳۹۹ و ۴۰۰ و ۴۰۱ و ۴۰۲ و ۴۰۳ و ۴۰۴ و ۴۰۵ و ۴۰۶ و ۴۰۷ و ۴۰۸ و ۴۰۹ و ۴۱۰ و ۴۱۱ و ۴۱۲ و ۴۱۳ و ۴۱۴ و ۴۱۵ و ۴۱۶ و ۴۱۷ و ۴۱۸ و ۴۱۹ و ۴۲۰ و ۴۲۱ و ۴۲۲ و ۴۲۳ و ۴۲۴ و ۴۲۵ و ۴۲۶ و ۴۲۷ و ۴۲۸ و ۴۲۹ و ۴۳۰ و ۴۳۱ و ۴۳۲ و ۴۳۳ و ۴۳۴ و ۴۳۵ و ۴۳۶ و ۴۳۷ و ۴۳۸ و ۴۳۹ و ۴۴۰ و ۴۴۱ و ۴۴۲ و ۴۴۳ و ۴۴۴ و ۴۴۵ و ۴۴۶ و ۴۴۷ و ۴۴۸ و ۴۴۹ و ۴۵۰ و ۴۵۱ و ۴۵۲ و ۴۵۳ و ۴۵۴ و ۴۵۵ و ۴۵۶ و ۴۵۷ و ۴۵۸ و ۴۵۹ و ۴۶۰ و ۴۶۱ و ۴۶۲ و ۴۶۳ و ۴۶۴ و ۴۶۵ و ۴۶۶ و ۴۶۷ و ۴۶۸ و ۴۶۹ و ۴۷۰ و ۴۷۱ و ۴۷۲ و ۴۷۳ و ۴۷۴ و ۴۷۵ و ۴۷۶ و ۴۷۷ و ۴۷۸ و ۴۷۹ و ۴۸۰ و ۴۸۱ و ۴۸۲ و ۴۸۳ و ۴۸۴ و ۴۸۵ و ۴۸۶ و ۴۸۷ و ۴۸۸ و ۴۸۹ و ۴۹۰ و ۴۹۱ و ۴۹۲ و ۴۹۳ و ۴۹۴ و ۴۹۵ و ۴۹۶ و ۴۹۷ و ۴۹۸ و ۴۹۹ و ۵۰۰ و ۵۰۱ و ۵۰۲ و ۵۰۳ و ۵۰۴ و ۵۰۵ و ۵۰۶ و ۵۰۷ و ۵۰۸ و ۵۰۹ و ۵۱۰ و ۵۱۱ و ۵۱۲ و ۵۱۳ و ۵۱۴ و ۵۱۵ و ۵۱۶ و ۵۱۷ و ۵۱۸ و ۵۱۹ و ۵۲۰ و ۵۲۱ و ۵۲۲ و ۵۲۳ و ۵۲۴ و ۵۲۵ و ۵۲۶ و ۵۲۷ و ۵۲۸ و ۵۲۹ و ۵۳۰ و ۵۳۱ و ۵۳۲ و ۵۳۳ و ۵۳۴ و ۵۳۵ و ۵۳۶ و ۵۳۷ و ۵۳۸ و ۵۳۹ و ۵۴۰ و ۵۴۱ و ۵۴۲ و ۵۴۳ و ۵۴۴ و ۵۴۵ و ۵۴۶ و ۵۴۷ و ۵۴۸ و ۵۴۹ و ۵۵۰ و ۵۵۱ و ۵۵۲ و ۵۵۳ و ۵۵۴ و ۵۵۵ و ۵۵۶ و ۵۵۷ و ۵۵۸ و ۵۵۹ و ۵۶۰ و ۵۶۱ و ۵۶۲ و ۵۶۳ و ۵۶۴ و ۵۶۵ و ۵۶۶ و ۵۶۷ و ۵۶۸ و ۵۶۹ و ۵۷۰ و ۵۷۱ و ۵۷۲ و ۵۷۳ و ۵۷۴ و ۵۷۵ و ۵۷۶ و ۵۷۷ و ۵۷۸ و ۵۷۹ و ۵۸۰ و ۵۸۱ و ۵۸۲ و ۵۸۳ و ۵۸۴ و ۵۸۵ و ۵۸۶ و ۵۸۷ و ۵۸۸ و ۵۸۹ و ۵۹۰ و ۵۹۱ و ۵۹۲ و ۵۹۳ و ۵۹۴ و ۵۹۵ و ۵۹۶ و ۵۹۷ و ۵۹۸ و ۵۹۹ و ۶۰۰ و ۶۰۱ و ۶۰۲ و ۶۰۳ و ۶۰۴ و ۶۰۵ و ۶۰۶ و ۶۰۷ و ۶۰۸ و ۶۰۹ و ۶۱۰ و ۶۱۱ و ۶۱۲ و ۶۱۳ و ۶۱۴ و ۶۱۵ و ۶۱۶ و ۶۱۷ و ۶۱۸ و ۶۱۹ و ۶۲۰ و ۶۲۱ و ۶۲۲ و ۶۲۳ و ۶۲۴ و ۶۲۵ و ۶۲۶ و ۶۲۷ و ۶۲۸ و ۶۲۹ و ۶۳۰ و ۶۳۱ و ۶۳۲ و ۶۳۳ و ۶۳۴ و ۶۳۵ و ۶۳۶ و ۶۳۷ و ۶۳۸ و ۶۳۹ و ۶۴۰ و ۶۴۱ و ۶۴۲ و ۶۴۳ و ۶۴۴ و ۶۴۵ و ۶۴۶ و ۶۴۷ و ۶۴۸ و ۶۴۹ و ۶۵۰ و ۶۵۱ و ۶۵۲ و ۶۵۳ و ۶۵۴ و ۶۵۵ و ۶۵۶ و ۶۵۷ و ۶۵۸ و ۶۵۹ و ۶۶۰ و ۶۶۱ و ۶۶۲ و ۶۶۳ و ۶۶۴ و ۶۶۵ و ۶۶۶ و ۶۶۷ و ۶۶۸ و ۶۶۹ و ۶۷۰ و ۶۷۱ و ۶۷۲ و ۶۷۳ و ۶۷۴ و ۶۷۵ و ۶۷۶ و ۶۷۷ و ۶۷۸ و ۶۷۹ و ۶۸۰ و ۶۸۱ و ۶۸۲ و ۶۸۳ و ۶۸۴ و ۶۸۵ و ۶۸۶ و ۶۸۷ و ۶۸۸ و ۶۸۹ و ۶۹۰ و ۶۹۱ و ۶۹۲ و ۶۹۳ و ۶۹۴ و ۶۹۵ و ۶۹۶ و ۶۹۷ و ۶۹۸ و ۶۹۹ و ۷۰۰ و ۷۰۱ و ۷۰۲ و ۷۰۳ و ۷۰۴ و ۷۰۵ و ۷۰۶ و ۷۰۷ و ۷۰۸ و ۷۰۹ و ۷۱۰ و ۷۱۱ و ۷۱۲ و ۷۱۳ و ۷۱۴ و ۷۱۵ و ۷۱۶ و ۷۱۷ و ۷۱۸ و ۷۱۹ و ۷۲۰ و ۷۲۱ و ۷۲۲ و ۷۲۳ و ۷۲۴ و ۷۲۵ و ۷۲۶ و