

که در خانه سالمندان هستند یا تنها زندگی می کنند بیشترین فشار را تحمل می کنند. قرنطینه برای سالمندان سخت و غیر قابل تحمل است و فاصله فیزیکی و منع رفت و آمد بهانه خوبی برای بی توجهی خانواده ها به سالمندان شده است. خیلی از سالمندان به این مسائل اشاره می کنند و از تنهایی گلایه دارند و حتی در مصاحبه با پژوهشگران اعلام می کنند در این شرایط مرگ برای ما غنیمت است.

او تأکید می کند: «پیام کرونا این بود که سلامت جسمی، راهبردی ترین متغیر در زندگی انسان است و مرحله بعد هم سلامت روان است. کرونا ما را نیازمند کرد تا لایه های پنهان زندگی سالمندان را بشناسیم. بنابراین مطالعات پدیدارشناسانه ای نیاز است تا در این باره نگاه درون کاوانه ای داشته باشیم. کرونا توانسته حوزه ذهنیت و عینیت زندگی سالمندان را تغییر دهد و تغییرات اساسی در مدار و سبک زندگی و ارتباط شان به وجود آورد.»



۳

سالمندان در جمعیت ۷۰ میلیونی ایران سهم ده درصدی دارند: «در این دوره به جای رها کردن سالمندان باید حمایت های اجتماعی و عاطفی با حفظ رعایت فاصله فیزیکی توسط خانواده و جامعه انجام شود و عواملی که آسیب پذیری سلامت روان سالمندان را تشدید می کنند مورد کنترل قرار گیرد؛ مثل انتشار اخبار غلط و هراس آور، در دریافت خدمات دیجیتال نیز سالمندان باید در اولویت قرار گیرند و تغییراتی در عادت واره ها و هنجار سازی های مربوط به زندگی آنها ایجاد شود. همچنین باید در شرایط زندگی و توانمند سازی مؤسسات حمایتی در ارائه خدمات به سالمندان و آگاهی بخشی آنها درباره کرونا اولویت قائل شد.»

کرونا زندگی خیلی هایمان را تغییر داده اما سعی کرده ایم طور دیگری با زندگی کنار بیایم با این همه چقدر سالمندان دور و برمان هم توانسته اند شرایط زندگی و توانمند سازی مؤسسات حمایتی در ارائه خدمات به سالمندان و آگاهی بخشی آنها درباره کرونا اولویت بوده ایم؟

■ حذف اخبار هراس آور از زندگی سالمندان

«شیوع ویروس کووید ۱۹ ویران کننده ترین نوع بحران بعد از جنگ جهانی دوم است و بسیار سریع تر از آنچه تصور می شد کل جهان را درگیر کرد و به همه گیری تبدیل شد و فاصله گذاری فیزیکی مؤثر ترین راه تا کشف واکسن در نظر گرفته شد. این ویروس فراتر از بحران زیستی است و تعلیق های ناشی از آن زمینه ساز گسل های اجتماعی، اقتصادی و تغییرات اجتماعی فراوانی شد و عادت واره های جدیدی را ایجاد کرد که سالمندان راهم بی نصیب نگذاشت.» اینها گفته های عالیه شکر بیگی، استاد دانشگاه و جامعه شناس در حوزه سالمندی است.

به گفته او، با اینکه هنوز تحقیقات زیادی در رابطه با سالمندی و کرونا انجام نشده اما با همان تحقیقات اندکی که سالمند خانواده سر بزنند. سر زدن فاکتورهای خطرناک انتقال کرونا را ندارد و تحمل ماسک برای هر دو طرف قابل تحمل تر است.»

سالمندان تجربه کمتری در این باره داشته باشند اما تجربه کرونا نشان داد که سالمندان خیلی خوب توانستند از این وسایل استفاده کنند. راهکار دیگر این است که شکل ارتباطات فیزیکی را تغییر دهیم قبلا همه پیش بزرگ خانواده می رفتند و ساعت های طولانی کنار هم بودند. اما ما سنت سر زدن هم داریم؛ سر زدن به معنای میهمانی رفتن نیست و البته جمعی هم نیست. در طول هفته افراد می توانند با فواصل کوتاه و رعایت پروتکل ها به افراد سالمند خانواده سر بزنند. سر زدن فاکتورهای خطرناک انتقال کرونا را ندارد و تحمل ماسک برای هر دو طرف قابل تحمل تر است.»

به گفته این روانپزشک، ما در کشورمان دسترسی آسان به تست کرونا نداریم وگرنه در شرایط دسترسی راحت کسانی که تست شان منفی بود بیشتر می توانستند با سالمندان در ارتباط باشند. درواقع هرچقدر دسترسی به تست بیشتر باشد ارتباطات هم قابل کنترل تر است.

بگوییم در خانه بمانید. من در این مدت مراجعانی داشتم که واقعا از منزل خارج نشدند و وقتی توضیح می دهم مراعات یعنی آنکه در محل های پرخطر حاضر نشوید باور نمی کنند. می گویم می توانید در محل های خلوت با ماسک و پروتکل های بهداشتی حاضر شوید تعجب می کنند و ترس شدید برای خروج از منزل دارند. به هیچ عنوان شعار در خانه ماندن درست نیست بلکه تغییر شکل ارتباطات، بهبود ارتباطات و جلوگیری از تجمع در محل های سر بسته مهم است. بسیاری از سالمندان از این شعار آسیب دیدند.»

او درباره تغییر ارتباطات پیشنهادهایی دارد: «ما نمی توانیم روان افراد را از زندگی اجتماعی جدا کنیم روان سالمندان وابسته به شرایط اجتماعی است در این دوره درباره سالمندان کم کاری شده. ارتباط مجازی جایگزین ارتباط رودر رو نیست اما به عنوان یک راه حل کمکی می تواند تا حدی مؤثر باشد. ممکن است

کرونا

کرونا ما را نیازمند کرد تا لایه های پنهان زندگی سالمندان را بشناسیم. بنابراین مطالعات پدیدار شناسانه ای نیاز است تا در این باره نگاه درون کاوانه ای داشته باشیم.

می کند؟» آنها صبح ها برنامه ورزش صبحگاهی هم دارند و می گویند تا حدی توانسته اند با این وضعیت کنار بیایند.

بهنام شریعتی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران و محقق در حوزه روانپزشکی سالمندان می گوید: «افراد سالمند یکی از مهم ترین قربانیان کووید ۱۹ هم از نظر جسمی و هم روحی بوده اند. اول برای آرامش جامعه می گفتند، نگران نباشید فقط کسانی که سالمندند و بیماری زمینه ای دارند در معرض خطر جدی هستند و جوان ها نباید نگران باشند. البته این روزها

می دانیم این موضوع واقعیت ندارد اما به هر حال سالمندان با این گفته ها هم تحت تأثیر شدید این ویروس قرار گرفته اند. با تحقیقاتی که تا الان درباره نقش کرونا در زندگی سالمندان انجام شده مشخص شده افسردگی، اضطراب و فشار روانی در سالمندان افزایش یافته. هرچند این استرس ممکن است نمود ظاهری نداشته باشد و سالمندان کمتر علائم ظاهری اضطراب مانند ترس و بی قراری را نشان بدهند اما این یک واقعیت پنهان است.»

دکتر شریعتی با اشاره به اینکه به هیچ عنوان توصیه نمی شود که ارتباط سالمندان محدود شود با سالمندان در خانه بمانند ادامه می دهد: «ما دوره قرنطینه داشتیم و آن موقع لازم بود کسی از خانه خارج نشود که در ایران این شکل قرنطینه بسیار محدود بود. اما تبلیغ اینکه مطلقا از خانه خارج نشوید هم بود. این شعار به نظر من گمراه کننده است. ما می گوییم ارتباطات تان را محدود کنید و در محل های پرخطر حاضر نشوید. این اصطلاحات درست تر است تا اینکه

و تا سر کوچه و پارک بروم؛ می گویند نه خطرناک است. حواست نیست دست را به سر و صورتت می مالی کرونا می گیری؛ می گویند باید دو لایه ماسک بزنم. آنقدر از این حرف ها زدند تصمیم گرفتم بنشینم توی خانه و برای همسایه ها آشنیزی کنم اما نگران بالا رفتن وزنم هم هستم؛ غذا بیشتر می خورم و تحرکم هم پایین آمده. احساس خستگی هم دارم. کرونا نکشد چاقی و سکنه می کشد، می گویند نه واکسن زود می آید طاقت بیار.»

■ افزایش افسردگی و اضطراب در سالمندان

منیژه خانم تنها سالمندی نیست که در دوره کرونا تنها شده و نمی داند چطور باید وقت بگذراند. محققان انگلیسی گفته اند تأثیر تنهایی ناشی از شیوع کووید ۱۹ می تواند افسردگی در میان افراد میانسال را افزایش دهد. پژوهش هایی که در ایران انجام شده هم نتایج مشابهی را نشان می دهد. کرونا همان طور که خیلی چیزها را عوض کرده سبک زندگی سالمندان را هم تغییر داده و با توجه به طولانی شدن همه گیری خیلی ها دنبال راه حل هایی هستند تا افسردگی در سالمندان را کنترل کنند اما با چه راهکارهایی می توانیم این روند را کندتر کنیم؟ آیا واقعا راه حل حفاظت از سالمندان در برابر کووید ۱۹ خانه نشین کردن شان است؟ چند مرد میانسال ماسک زده در پارک دور هم نشستند. با فاصله از هم اختلاط می کنند: «اولش نشستیم توی خانه بعد دیدیم کم کم عقل مان دارد از دست می رود. الان می آییم اینجا دور هم می نشینیم اما فاصله را حفظ می کنیم. کرونا که آدم را یقه نمی کند،

ترانه بنی یعقوب گزارش نویسن

دیروز برای همسایه بالایی آش رشته پخت. وقتی همسایه آش رشته داغ را دید چقدر ذوق کرد. چقدر از عطر و طعم اش و پیاز و سیر داغ روی آش رشته اش تعریف کرد. لبخند روی لبش نشست و با خودش فکر کرد دختر جوان تنها زندگی می کند، طفلی مگر وقت می کند از این غذاها برای خودش درست کند؟ تازه توی این کرونا که دیگر نمی تواند بیرون هم غذا بخورد. مگر می شود آدم ۹ شب از راه برسد و تازه بایستد به آشپزی. پایینی ها هم طفلکی ها خیلی مشکل دارند زن و شوهر شاغلند بهتر است امشب برای شام آنها هم فکری کند. زرشک پلو با مرغ برای خودش و شام همسایه اش.

منیژه خانم ۷۳ ساله است و این روزها که دیگر بچه ها و نوه هایش به خاطر کرونا کمتر سراغش می روند و بیشتر هم توی خانه تنهاست سرگرمی جدیدی برای خودش دست و پا کرده؛ آشپزی برای همسایه ها: «دختر جون! بچه ها که مدام می گویند از در خانه بیرون نرو. تمام خریدهایم را ضد عفونی می کنند و برایم می آورند. البته از این کامپیوترها دارم که مدام تصویری حرف می زنیم؛ اما می گویند چون تو سنت بالا رفته نباید از خانه بروی بیرون. خدا را شکر این تصویری هست وگرنه دق می کردم.»

شهر منیژه خانم چند سال پیش فوت کرده سه تا دختر و سه تا نوه تا قبل از کرونا همه دلخوشی زندگی اش بود و البته چند تا دوستی که در پارک نزدیک محله شان داشت: «بهشان می گویم حالا که مثل سابق پیش من نمی آیند و من تنها هستم بگذارید ماسک بزنم

جدول روزنامه ایران دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

یک جدول با دو شرح

- ۳- همیشه-بسرعت-نام«کامران»بازگیرخانم
- ۴- پرنده سعادت-واحد جهانی طلا- پالان- برسر دستان ننهد
- ۵- واخواست سفته- صندوق مرده- زانده پشت جانور
- ۶- شهرشنواره- دارای حق تقدم- محرک ماشین
- ۷- بعداز(انگلیسی- پادشاه اسکانی- دانه ای روغنی
- ۸- فتنه انگیزی- اندازه امتداد دوست- صحرا
- ۹- بازار سهام- گیاهی طبی- آقای آلمانی
- ۱۰- کشوری در شبه جزیره بالکان- کم قطر- بازعامیانه!
- ۱۱- ناخن اسب- خبرگزاری رسمی ایران- بسیار مهربان
- ۱۲- نینژوزن- مثل ومانند- شهر«تل قلعه»- پرنده ای گنجشک خان
- ۱۳- فرشته مغضوب- تقلبی، جعلی- انبر اغلات
- ۱۴- پاکنویس- دردها- بازی روشندان
- ۱۵- شاعره درخشان عصر سامانیان

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
															۱
															۲
															۳
															۴
															۵
															۶
															۷
															۸
															۹
															۱۰
															۱۱
															۱۲
															۱۳
															۱۴
															۱۵

سارال انفراد

حل جدول ویژه شماره ۷۵۵۸

حل جدول ویژه شماره ۷۵۵۸

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸																						