

اشتباهات والدین در دوران پسامدرسه



بعضی پدر و مادر های دانش آموزان دبستانی به محض شروع تعطیلات تابستانی با خیال رهایی از درس و مشق تمام حواس شان به سمت تفریح و شادی فرزندان شان پرت می شود؛ چرا این رویکرد اشتباه است؟

فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

مجموری

پایان امتحانات مدارس و یک سال تحصیلی پر فراز و نشیب، حس آزاد ی برای دانش آموزان و پدر و مادر های شان از دغدغه های تحصیلی دارد. بعضی والدین تصور می کنند که چون مدارس تمام شده، بچه های شان باید کلا درس و مشق را تا آخر تابستان کنار بگذارند و فقط برای پر کردن اوقات فراغت شان به تفریح، بازی و سرگرمی بپردازند. اما این تصمیم، آسیب هایی دارد که در ادامه به تعدادی از اشتباهات والدین در دوران پسامدرسه اشاره خواهد شد.

۱ برنامهریزی فقط برای بازی و تفریح

ما به عنوان پدر و مادر یک دانش آموز با آمدن تابستان و تعطیلی مدرسه ها باید به فکر روش صحیح درس خواندن در تابستان برای فرزندان مان باشیم. به محض پایان سال تحصیلی، ذهن دانش آموزان با خیال رهایی از مدرسه و درس و مشق پرواز می کند و تمام حواس شان به سمت تفریح و شادی در روز های تابستان و وقت گذرانی با خانواده و دوستان پرت می شود. این در حالی است که همه ما می دانیم در صورت غافل شدن از درس و مدرسه در طول تابستان، همه دانش آموزان حتما بخشی از مباحث درسی را فراموش می کنند. بنابراین برنامهریزی فقط برای بازی و تفریح فرزندان در تابستان یک اشتباه رایج است.

۲ غفلت از ضرورت نیم ساعت درس خواندن روزانه

روزانه یک ربع تا نیم ساعت درس خواندن در تابستان به دانش آموزان کمک می کند که در سال تحصیلی بعد عملکرد

بهتری داشته باشند. تابستان فرصتی طلایی برای همه دانش آموزان است که می توانند علاوه بر داشتن برنامه درس خواندن در تابستان، فرصت زیادی هم برای کلاس و فعالیت های تابستانی داشته باشند. والدین نباید از ضرورت نیم ساعت درس خواندن روزانه توسط فرزندان شان غفلت کنند.

۳ به بهر یختن ساعت خواب دانش آموز

در زمان تعطیلی مدارس، کودکان دیگر علاقه ای به برنامه درسی و خواب سر وقت ندارند و ترجیح می دهند بیشتر وقت شان را با تبلت یا بازی کردن با دوستان شان بگذرانند. همین باعث می شود که سازگار شدن دوباره با برنامه مدرسه در سال تحصیلی بعد برای شان سخت باشد. تابستان، معمولاً پر از ماجراجویی، تفریح و بازی است و به همین دلیل برنامه ریزی و وفاداری به آن سخت است. اما داشتن برنامه خواب منظم که توسط والدین مشخص و تعیین شود، می تواند عادت کردن به مدرسه را دهمراه

و زمان شروع شدن مدارس آسان تر کند.

۴ فرای دادن دانش آموزان کتاب

بعضی والدین در تابستان به فرزندان شان توصیه می کنند که سمت کتاب و درس نروند و فقط استراحت کند تا سال بعد را با انرژی بیشتری شروع کنند. این رفتار هم اشتباه است. در تابستان دانش آموزان اوقات فراغت بیشتری برای مطالعه آزاد دارند که مهارت خواندن شان را تقویت می کند. یکی از فعالیت های تابستانی مای تواند این باشد که فرزندان را در یکی از کتابخانه های عمومی نزدیک خانه ثبت نام کنیم تا با دسترسی به کتاب های گوناگون مهارت خواندن را فراموش نکنند و همچنین مطالب زیادی هم بیاموزد. همچنین برای تقویت مهارت خواندن و درک مطلب فرزندان می توانیم به آن ها پیشنهاد بدهیم که روزانه چند دقیقه کتاب داستان یا مان بخوانند. کودکان در همه سنین و با هر استعدادی، از مطالعه داستان های جذاب لذت می برند. می توانیم از فرزندان درباره این کتاب ها سوال کنیم و از او بخواهیم به سوالات آن پاسخ دهند. این تمرین قدرت استدلال و درک مطلب کودکان را بالا می برد.

۵ جدی نگرفتن فرار بودن درس ریاضی

حل مسائل ریاضی به عنوان یک جور درس خواندن در تابستان به احتمال زیاد برای خیلی از بچه ها تنهاسرگرم کننده نیست بلکه باعث می شود حوصله آن هاسربرود و به روشی از این کار فرار کنند. اما چاره ای نیست و واقعا مرور تمرین های ریاضی ضروری است. حل سه یا چهار مسئله ریاضی در هر روز از فصل تابستان باعث می شود بچه ها درس های ریاضی را به کلی فراموش نکنند. روشی که می تواند درس خواندن در تابستان را قابل تحمل کند این است که درس ریاضی را به صورت سرگرمی و مثل یک چالش روزانه برای بچه ها در بیاریم. مثلاً می توانیم در کار بگذاریم که روزی ۳ تا مسئله حل کنند و امتیازات خود را بالا ببرند. کتاب های کار ریاضی زیادی در کتاب فروشی ها هست که می توانیم برای فرزندانمان تهیه کنیم. با حل چند مسئله ریاضی در روز، دانش آموزان درس های سال گذشته شان را مرور می کنند و برای سال تحصیلی جدید هم آماده می شوند. همچنین با تهیه کتاب کار مناسب پایه تحصیلی شان می توانیم از آن ها بخواهیم که تمرین ها را حل کنند و پاسخ شان را با قسمت پاسخ تشریحی کتاب مقایسه کنند. حتی اگر اشتباه کنند با درست کردن اشتباهات شان، پایه شان قوی تر می شود و سال بعد را با آمادگی بیشتری شروع خواهند کرد.

اتاق مشاوره

خانمم اصلا به خودش نمی رسد

مردی هستم ۴۷ ساله. خانمم ۳۹ ساله است. او به خصوص در یک سال اخیر، خیلی کمتر به خودش می رسد. البته انصافاً من هم خیلی مرده خودشیفتگی و مروتی در خانه نیستم ولی توقع دارم که خانمم بیشتر به خودش برسد. چطور این مسئله را به او بگویم؟

زهرامتی شکیب | کارشناس ارشد روان شناسی

گفته اید همسر تان به خصوص در یک سال اخیر، خیلی کمتر به خودش می رسد. بهترین عملکرد در چنین موارد، گفت و گوی مثبت است؛ این گونه که ابتدا درباره دلایل تغییر رفتار او سوال کنید. ممکن است دلایلی پشت این تغییرات باشد که شما از آن بی خبر هستید. همچنین، ابراز احساسات و نگرانی های خود به شکلی محترمانه و بدون انتقاد می تواند به او کمک کند تا درک بهتری از دیدگاه شما داشته باشد. زمانی را برای صحبت درباره این موضوع انتخاب کنید که هر دوی شما آرام و بدون استرس هستید. می توانید با جملاتی شروع کنید که بر احساسات خود تمرکز دارند، مانند «من متوجه شدم که...» یا «من احساس می کنم...». این کار می تواند به جلوگیری از دفاعی شدن طرف مقابل کمک کند. با همسر تان درباره احساسات و نگرانی هایش صحبت کنید. بپرسید که چه چیزی موجب این تغییرات در یک سال اخیر شده است و چگونه می توانید به او کمک کنید. سعی کنید احساسات و نگرانی های همسر تان را درک کنید. ممکن است دلایلی پشت این استرس، خستگی یا مسائل دیگر باعث شده باشد که به

تفکر کار آمد

خودشناسی از مسیری متفاوت

سیدسورنا ساداتی | روزنامه نگار موفقیت

برای این که تفکری کارآمد داشته باشیم نیاز است خودمان را به خوبی بشناسیم، نقاط قوت، ضعف، رویاها و... ما نیاز داریم بر اساس احساسات مختلف مان، چیزی شبیه یک کاتالوگ درباره خودمان درست کنیم که روش درست و پر از بهره وری ما را بر اساس توانایی، استعداد و علاقه ها نشان می دهد و این کاتالوگ نیاز به صفحه ای درباره حسادت ها دارد. بله حسادت که در باور بسیاری از ما به درستی زشت است، اما نباید نادیده گرفته شود.

● به حسادت مان جهت بدهیم

ما در مواجهه با حس حسادت غمگین و خجالت زده می شویم چون حس می کنیم به اندازه کافی مناعت طبع نداریم تا از موفقیت دیگران لذت ببریم و عزت نفس هم نداریم چون خودمان و دستاوردهای مان را نادیده می گیریم. در حالی که باید رویکرد بهتری به حسادت داشته باشیم، حسادت همیشه منکر توانایی ما نیست و دلالت بر موفقیت و برتری محض دیگری هم ندارد. حسادت یعنی گوشه ای از زندگی یک نفر دیگر از ما بهتر است و به ما پیام می دهد که وقتش شده ما هم درباره آن فکر کنیم و به سمتش حرکت کنیم. حسادت از جنس هشدار یک کمبود و دعوت به عمل است. البته مشروط به این که دقیق و مدیریت شده به آن نگاه کنیم. به فرض حسادت ما به داشته های یک نفر دیگر که به او اثر سیده اشتباه باشد؛ با نادیده گرفتن ماجرا و بروز نداشتن چیزی حل نمی شود؛ اما اگر به آن فکر کنیم می توانیم در صورت قابل دسترس بودن به سمتش حرکت کنیم و در صورت اشتباه بودن فرصت اصلاح به خودمان بدهیم.

نکته ها

۶ عبارت که گفتن شان نشان دهنده ناامنی شدید درونی تان است

- ۱- اگر شکست بخورم چی؟
- ۲- موفقیت من شانس ی بود...
- ۳- تصمیم من منطقیه، نه؟
- ۴- ای کاش شبیه فلانی بودم.
- ۵- برابرم فرقی نداره که چی بشه.
- ۶- من کارشناس هیچ حوزه ای نیستم اما...

نکته ها

آمار ترسناک یونیسِف از تنبیه بدنی و روانی کودکان جهان در خانه ها

● **مصادیق آزار روانی و فیزیکی کودکان**
مصادیق های آزار روانی از نظر یونیسِف می تواند شامل فریاد زدن بر سر کودک یا «احمق» یا «تبل» خواندن او باشد. آزار فیزیکی هم مواردی همچون تکان دادن، ضربه زدن یا کتک زدن کودک یا هر اقدامی را که منجر به ایجاد دردی نا ارحتی فیزیکی بدون ایجاد جراحت باشد، شامل می شود. یونیسِف در این گزارش اشاره کرده که بیش از ۲۵ درصد (از هر چهار نفر یک نفر) از مادران یا سایر اولیای بزرگسالان معتقدند که تنبیه بدنی برای تربیت صحیح فرزندان شان ضروری است.

ما و شما

راهارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام

● دیدن این همه زنبور روی صورت یک نفر خیلی ترسناکه؛ چه برسه که بیان و روی صورت خود آدم بشین! ● مطلب اتاق مشاوره با عنوان «دولم چون دختر مورد علاقه ام فرزند طلاق است» مورخ ۲۲ خرداد. مردم را نباید از ادواج با فرزندان طلاق ترساند به خصوص که الان آمار طلاق هم بالاست. بیشتر دقت کنید.

● درباره نیش پشه به خصوص وقتی بچه ها رومیز نه؛ پدر و مادر ها شون باید خیلی مراقب باشن که تخارون چون سریع بزرگ میشه و باد می کنه. مربوط به صفحه سلامت.

● از صداقت این آقای زنبوردار که حق روزه مردم داده که نمی تونن به عسل های امروزی و طبیعی بودن شون اعتماد کنن، خیلی خوشم اومد. ایول بهش.

● این بنده خدا گفته که ماهی سه کیلو عسل می خوره و عسل طبیعی هم حداقل کیلویی ۷۰۰ هزار تومنه؛ یعنی فقط ۲ میلیون تومن در ماه، عسل می خوره!

برگ سبز پراید صبا
به شماره تنظیمی ۳۴۵۵۸۴۱۳۸۱۳۸۱
شماره موتور ۲۳۳۴۸۱۸
بشماری ۵۱۳۸۱۳۸۱۳۸۱۳۸۱
مفقود و فاقد اعتبار میباشد

برگ سبز خودرو پوزو ۴-۵
به شماره تنظیمی ۹۴۶۴۸۱۳۸۱۳۸۱
شماره شاسی NA01۱۳۸۱۳۸۱۳۸۱۳۸۱
شماره موتور ۸۸۵۴۱۳۸۱۳۸۱۳۸۱
مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز تویوس اسکایا پی شهری مدل ۸۵/به شماره
تنظیمی ۴۱۳۸۱۳۸۱۳۸۱۳۸۱
شماره شاسی ۷۵۵۴۸۱۳۸۱۳۸۱۳۸۱
شماره موتور ۵۱۳۸۱۳۸۱۳۸۱۳۸۱
مفقود و فاقد اعتبار میباشد

کارت شناسایی سازمانی (سازمان زندان ها)
مربوط به اینجاب حسین محمد
محمدعلی به شماره ملی ۹۱۳۸۱۳۸۱۳۸۱
گرفته است و از درجه افسران سابق می باشد

برگ سبز وسند کمپانی خودرو مزدا ۳۴۱۸۹ مدل ۱۳۸۹
ش تنظیمی ایران ۱۲-۱۶۵۰ ۸۸ ش شانی
ش NAGDSXACC۱۱۰۶ ش موتور ۹۶۶۶۸ ۱۴۱ بنام مهدی دوستی امروزی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۱۹۹۵

برگ سبز هاج ک نیاسفید مدل ۱۴۰۱
به شماره تنظیمی ۳۴۱۳۸۱۳۸۱۳۸۱
شماره موتور ۹۶۶۶۸ ۱۴۱ بنام مهدی دوستی امروزی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۱۹۹۵

برگ سبز خودرو پراید به شماره تنظیمی
۳۴۵۵۸۴۱۳۸۱۳۸۱۳۸۱
شماره موتور ۲۳۳۴۸۱۸
بشماری ۵۱۳۸۱۳۸۱۳۸۱۳۸۱
مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز وسند کمپانی خودرو پراید پی ایکس
مدل ۸۵/به شماره تنظیمی ۹۴۶۴۸۱۳۸۱۳۸۱
شماره موتور ۲۳۳۴۸۱۸
بشماری ۵۱۳۸۱۳۸۱۳۸۱۳۸۱
مفقود و فاقد اعتبار میباشد

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر آرای شماره های ۵۵۷۶۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰