

## گردونه

ورزش

## جلسه بررسی راهکارهای حمایت از لیگ برتری های استان هفته آینده برگزار می شود

میرزاده- معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گفت: جلسه بررسی راهکار های حمایت از تیم های ورزشی لیگ برتری استان را در رقابت های کشوری، هفته آینده برگزار می کنیم.
د کتر "سید جواد حسینی" در گفت وگو با "خراسان رضوی"، افزود: باتوجه به تأکید استاندار بر حمایت از تیم های لیگ برتری استان در ۲۲ جلسه شورای ورزش استان،از مدیران برخی از این تیم ها خواستیم پیشنهادهای خود را برای بهره گیری از ظرفیت های مالی صنایع و بخش خصوصی استان، به ما اعلام کنند که باتوجه به این که این پیشنهادها به تازگی به ما اعلام شد، هفته آینده و با حضور مدیران این باشگاه ها، پیشنهادها بررسی و تصمیمات لازم، اتخاذ می شود.

## استقبال از کشتی گیر فریمانی تیم قهرمان «جام تختی»

**فریمان، اصغری-** مراسم استقبال از کشتی گیر با آتیه شهرستان فریمان که در مسابقات کشتی "جام تختی" درخشید، با حضور مردم و مسئولان برگزار شد.
به گزارش "خراسان رضوی"، "مصطفی شهری" درسی و هفتمین دوره رقابت های بین المللی کشتی آزاد،فرنگی وپهلوانی جام تختی باحضور ۲۶ تیم خارجی و ۱۴۲ تیم داخلی در سالن شهید بهشتی مشهد، در کشتی پهلوانی به همراه تیم استان به مقام قهرمانی دست یافت.
شایان ذکر است، وی در وزن ۱۰۰ کیلوگرم مسابقات کشتی پهلوانی با شکست دادن کشتی گیرانی از ایران الف، قرقیزستان، ایران ب و بیلاروس، در فینال رقابت ها «ماگومد تاشاگادزیف» از کشور روسیه را با نتیجه ۷ بر ۲ شکست داد و به همراه سایر کشتی گیران استان،قهرمان رقابت های کشتی پهلوانی "جام تختی" شد.

## پایان مسابقات ورزشی دانش آموزان سمای استان

**تربت جام:اعلمی-** ششمین دوره المپیاد ورزشی دانش آموزی پسران مقطع متوسطه دور اول مدارس سمای خراسان رضوی در رشته های شنا و فوتسال در تربت جام به کار خود پایان داد.
مدیر اجرایی این مسابقات با اعلام این خبر گفت : ۶۶ تیم از شهرستان های قوچان ، مشهد ، نیشابور ، تربت حیدریه ، گاشمر و تربت جام در این مسابقات شرکت کردند که در رشته شنا و در استخر پردیس تربت جام، تیم ششای دانش آموزی مدارس سمای تربت جام عنوان سوم را از آن خود کرد و نیشابور و مشهد نیز اول و دوم شدند.
"حبیب قربی" افزود: در مسابقات فوتسال نیز که در سالن شهید صفایی تربت جام برگزار شد، نیشابور، مشهد و قوچان به ترتیب مقام های اول تا سوم را به دست آوردند و جام اخلاق نیز به تربت جام رسید.

## گفت و گو

سه شنبه ۵ بهمن ۱۳۹۵ . شماره ۳۴۸۶

## ورزش

## گفت وگو با جوانی که پس از ۲۰ سال، وزنه برداری استان را طلایی کرد

## گفت و گو

مجید خروشی

یکشنبه شب گذشته از قهرمانی که اخیرا در مسابقات جوانان کشور (انتخابی تیم ملی) در ماهدشت کرج با بلند کردن وزنه ۱۵۴ کیلوگرمی موفق به کسب مدال طلا در حرکت یک ضرب شد و پس از ۲۰ سال وزنه برداری استان را طلایی کرد، طی مراسمی باحضور معاون فرماندار، رئیس اعضای هیئت مدیره، مربیان وپیشکسوتان هیئت وزنه برداری در اداره کار و تعاون مشهد تجلیل شد.
در حاشیه این مراسم، "سید شهریار بهنام" قهرمان ار زنده وزنه برداری جوانان کشور در گفت وگو با "خراسان رضوی" گفت:متولد ۱۳۷۵ مشهد و دانشجوی رشته تربیت بدنی دانشگاه آزاد هستم. وزنه برداری را به صورت حرفه ای از سال ۸۸ در مشهد زیر نظر مربیانی چون کاظمی، منصور دیده بان، ابراهیم محمدی و ایمان قشقایی آغاز کردم و در همان سال نیز در وزن ۶۹ کیلوگرم قهرمان مسابقات شرق کشور شدم. وی خاطر نشان کرد: در ادامه، در مسابقات وزنه برداری قهرمانی و انتخابی خراسان رضوی (برای اعزام به رقابت های قهرمانی نوجوانان کشور در سال ۹۱) در ۸۵ کیلوگرم به مقام قهرمانی دست یافتم. مسابقات وزنه برداری نوجوانان کشور ادیبهشت سال ۹۲ در ایلام برگزار شد، و من در این رقابت ها توانستم به حد نصاب مورد نظر کادر فنی تیم ملی دست یابم و جواز حضور در جمع ملی پوشان نوجوان وزنه برداری کشور را کسب کنم؛ در مسابقات نوجوانان کشور در وزن ۸۵ کیلوگرم نیز که تبر همان سال به



میزیانی را اکبر برگزار شد، مدال برنز را کسب کردم. سپس در سال ۹۲ در وزن ۹۴ کیلوگرم، قهرمانی نوجوانان را تکرار کردم.

## اولین مدال طلای جوانان کشور پس از ۲۰ سال

"بهنام" افزود: قبل از اینکه پس از ۲۰ سال در رده سنی جوانان بتوانم برای استان در کشور، مدال طلا را به ار نشان آورم، در مسابقات وزنه برداری شرق کشور که به میزبانی مشهد در مرداد ۹۵ برگزار شد، در دسته ۱۰۵ کیلوگرم به مقام اول دست یافتم. در مسابقات اخیر قهرمانی جوانان کشور (انتخابی تیم ملی) در ماهدشت کرج نیز "علیرضا دهقان" - قهرمان وزنه برداری ی چندین دوره جهان که ۳ تن از بهترین مربیان کشور مربیان وی بودند - را پشت سر گذاشتم و در حرکت یک ضرب با بلند کردن وزنه ۱۵۴ کیلوگرمی به مقام



## ورزش

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی اجتماعی خراسان رضوی

Tue, 24 Jan , 2017, No.3486

## ورزش

## از شکست ها «پل پیروزی» ساختم



قهرمانی دست یافتم. در ادامه نیز در حرکت دو ضرب، مقام سوم و مدال برنز و در مجموع با ۳۳۹ کیلوگرم، رتبه سوم قهرمانی جوانان کشور را کسب کردم. وی افزود: در مسابقات انتخابی تیم ملی با هزینه شخصی شرکت کردم و بعد از ۲۰ سال مدال طلایی را برای استان در یک ضرب این دسته کسب کردم. این وزنه بردار جوان در باره معضل دوپینگ در این رشته نیز گفت: شخصا همیشه از داروهای نیروزادوری کرده ام و با افتخار در برابر پولاد سردمبارزه می کنم و هیچ هراسی از آزمایش دوپینگ نیز ندارم.

### شکست، پل پیروزی

"بهنام" رمز موفقیت خود را در وزنه برداری، حمایت مربیان و همچنین پدرش دانست، اما رمز اصلی پیشرفتش را تمرین و همارست عنوان کرد و گفت:

هرگز نباید از شکست ها ناامید شد؛ بلکه باید با تلاش و جدیت بیشتر و در نبرد با سختی ها صبر و مقاومت کرد. وی در س اول وزنه برداری را مقابله با نا کامی ها و شکست ها دانست و گفت: مبارزه با پولاد سر، انسان را آماده می کند تا در برابر سختی ها و ناملادی های زندگی، مقاوم و سرسخت باشد و با تمام قدرت مشکلات و شکست ها را، تحمل و برای موفقیت و پیروزی در تمام ابعاد تلاش کند و از شکست "پل" پیروزی بسازد که من هم با همین هدف تلاش می کردم. وی خواستار حمایت بیشتر مسئولان و مدیران ورزشی استان از جوانان علاقه مند به رشته

کند و ار مد آ کر ه شوم و قرار داد ببندیم.

اول سال آینده با حضور ۷ تیم جبر داد.

وزنه برداری

همچنین عضو هیئت مدیره هیئت وزنه برداری مشهد نیز گفت: با پیگیری انجام شده ۱۹ شرکت و کارخانه تولیدی کوچک برای حمایت مالی از وزنه برداری مشهد اعلام آمادگی کرده اند.
علی اکبر چوپان" افزود: در حال ریزی هستیم تا از میان حامیان مالی یاد شده، با شرکت هایی که بتوانند خواسته ها و نیاز های بلند مدت هیئت را تامین کنند و ار مد آ کر ه شوم و قرار داد ببندیم.

وزنه برداری

همچنین عضو هیئت مدیره هیئت وزنه برداری مشهد نیز گفت: با پیگیری انجام شده ۱۹ شرکت و کارخانه تولیدی کوچک برای حمایت مالی از وزنه برداری مشهد اعلام آمادگی کرده اند.
علی اکبر چوپان" افزود: در حال ریزی هستیم تا از میان حامیان مالی یاد شده، با شرکت هایی که بتوانند خواسته ها و نیاز های بلند مدت هیئت را تامین کنند و ار مد آ کر ه شوم و قرار داد ببندیم.

وزنه برداری

همچنین عضو هیئت مدیره هیئت وزنه برداری مشهد نیز گفت: با پیگیری انجام شده ۱۹ شرکت و کارخانه تولیدی کوچک برای حمایت مالی از وزنه برداری مشهد اعلام آمادگی کرده اند.
علی اکبر چوپان" افزود: در حال ریزی هستیم تا از میان حامیان مالی یاد شده، با شرکت هایی که بتوانند خواسته ها و نیاز های بلند مدت هیئت را تامین کنند و ار مد آ کر ه شوم و قرار داد ببندیم.

وزنه برداری

همچنین عضو هیئت مدیره هیئت وزنه برداری مشهد نیز گفت: با پیگیری انجام شده ۱۹ شرکت و کارخانه تولیدی کوچک برای حمایت مالی از وزنه برداری مشهد اعلام آمادگی کرده اند.
علی اکبر چوپان" افزود: در حال ریزی هستیم تا از میان حامیان مالی یاد شده، با شرکت هایی که بتوانند خواسته ها و نیاز های بلند مدت هیئت را تامین کنند و ار مد آ کر ه شوم و قرار داد ببندیم.

وزنه برداری

همچنین عضو هیئت مدیره هیئت وزنه برداری مشهد نیز گفت: با پیگیری انجام شده ۱۹ شرکت و کارخانه تولیدی کوچک برای حمایت مالی از وزنه برداری مشهد اعلام آمادگی کرده اند.
علی اکبر چوپان" افزود: در حال ریزی هستیم تا از میان حامیان مالی یاد شده، با شرکت هایی که بتوانند خواسته ها و نیاز های بلند مدت هیئت را تامین کنند و ار مد آ کر ه شوم و قرار داد ببندیم.

وزنه برداری

همچنین عضو هیئت مدیره هیئت وزنه برداری مشهد نیز گفت: با پیگیری انجام شده ۱۹ شرکت و کارخانه تولیدی کوچک برای حمایت مالی از وزنه برداری مشهد اعلام آمادگی کرده اند.
علی اکبر چوپان" افزود: در حال ریزی هستیم تا از میان حامیان مالی یاد شده، با شرکت هایی که بتوانند خواسته ها و نیاز های بلند مدت هیئت را تامین کنند و ار مد آ کر ه شوم و قرار داد ببندیم.

وزنه برداری

همچنین عضو هیئت مدیره هیئت وزنه برداری مشهد نیز گفت: با پیگیری انجام شده ۱۹ شرکت و کارخانه تولیدی کوچک برای حمایت مالی از وزنه برداری مشهد اعلام آمادگی کرده اند.
علی اکبر چوپان" افزود: در حال ریزی هستیم تا از میان حامیان مالی یاد شده، با شرکت هایی که بتوانند خواسته ها و نیاز های بلند مدت هیئت را تامین کنند و ار مد آ کر ه شوم و قرار داد ببندیم.

وزنه برداری

همچنین عضو هیئت مدیره هیئت وزنه برداری مشهد نیز گفت: با پیگیری انجام شده ۱۹ شرکت و کارخانه تولیدی کوچک برای حمایت مالی از وزنه برداری مشهد اعلام آمادگی کرده اند.
علی اکبر چوپان" افزود: در حال ریزی هستیم تا از میان حامیان مالی یاد شده، با شرکت هایی که بتوانند خواسته ها و نیاز های بلند مدت هیئت را تامین کنند و ار مد آ کر ه شوم و قرار داد ببندیم.

وزنه برداری

همچنین عضو هیئت مدیره هیئت وزنه برداری مشهد نیز گفت: با پیگیری انجام شده ۱۹ شرکت و کارخانه تولیدی کوچک برای حمایت مالی از وزنه برداری مشهد اعلام آمادگی کرده اند.
علی اکبر چوپان" افزود: در حال ریزی هستیم تا از میان حامیان مالی یاد شده، با شرکت هایی که بتوانند خواسته ها و نیاز های بلند مدت هیئت را تامین کنند و ار مد آ کر ه شوم و قرار داد ببندیم.

وزنه برداری

همچنین عضو هیئت مدیره هیئت وزنه برداری مشهد نیز گفت: با پیگیری انجام شده ۱۹ شرکت و کارخانه تولیدی کوچک برای حمایت مالی از وزنه برداری مشهد اعلام آمادگی کرده اند.
علی اکبر چوپان" افزود: در حال ریزی هستیم تا از میان حامیان مالی یاد شده، با شرکت هایی که بتوانند خواسته ها و نیاز های بلند مدت هیئت را تامین کنند و ار مد آ کر ه شوم و قرار داد ببندیم.

وزنه برداری

همچنین عضو هیئت مدیره هیئت وزنه برداری مشهد نیز گفت: با پیگیری انجام شده ۱۹ شرکت و کارخانه تولیدی کوچک برای حمایت مالی از وزنه برداری مشهد اعلام آمادگی کرده اند.
علی اکبر چوپان" افزود: در حال ریزی هستیم تا از میان حامیان مالی یاد شده، با شرکت هایی که بتوانند خواسته ها و نیاز های بلند مدت هیئت را تامین کنند و ار مد آ کر ه شوم و قرار داد ببندیم.

وزنه برداری

همچنین عضو هیئت مدیره هیئت وزنه برداری مشهد نیز گفت: با پیگیری انجام شده ۱۹ شرکت و کارخانه تولیدی کوچک برای حمایت مالی از وزنه برداری مشهد اعلام آمادگی کرده اند.
علی اکبر چوپان" افزود: در حال ریزی هستیم تا از میان حامیان مالی یاد شده، با شرکت هایی که بتوانند خواسته ها و نیاز های بلند مدت هیئت را تامین کنند و ار مد آ کر ه شوم و قرار داد ببندیم.

وزنه برداری

همچنین عضو هیئت مدیره هیئت وزنه برداری مشهد نیز گفت: با پیگیری انجام شده ۱۹ شرکت و کارخانه تولیدی کوچک برای حمایت مالی از وزنه برداری مشهد اعلام آمادگی کرده اند.
علی اکبر چوپان" افزود: در حال ریزی هستیم تا از میان حامیان مالی یاد شده، با شرکت هایی که بتوانند خواسته ها و نیاز های بلند مدت هیئت را تامین کنند و ار مد آ کر ه شوم و قرار داد ببندیم.

وزنه برداری

همچنین عضو هیئت مدیره هیئت وزنه برداری مشهد نیز گفت: با پیگیری انجام شده ۱۹ شرکت و کارخانه تولیدی کوچک برای حمایت مالی از وزنه برداری مشهد اعلام آمادگی کرده اند.
علی اکبر چوپان" افزود: در حال ریزی هستیم تا از میان حامیان مالی یاد شده، با شرکت هایی که بتوانند خواسته ها و نیاز های بلند مدت هیئت را تامین کنند و ار مد آ کر ه شوم و قرار داد ببندیم.

وزنه برداری

همچنین عضو هیئت مدیره هیئت وزنه برداری مشهد نیز گفت: با پیگیری انجام شده ۱۹ شرکت و کارخانه تولیدی کوچک برای حمایت مالی از وزنه برداری مشهد اعلام آمادگی کرده اند.
علی اکبر چوپان" افزود: در حال ریزی هستیم تا از میان حامیان مالی یاد شده، با شرکت هایی که بتوانند خواسته ها و نیاز های بلند مدت هیئت را تامین کنند و ار مد آ کر ه شوم و قرار داد ببندیم.

## اخبار

ورزش

## تیم هندبال «بیتای سبزوار» امروز در مرودشت به میدان می رود

خروشی- رقابت های هفته یازدهم لیگ برتر هندبال کشور امروز سه شنبه پنجم بهمن ما، دنبال می شود و تیم "بیتای سبزوار" نیز در همین چارچوب در "مرودشت" به میدان می رود.
مربی این تیم به خبرنگار ما گفت: دیدار امروز را مقابل تیم "هیئت هندبال مرودشت" در این شهرستان برگزار می کنیم. «حاجی زاده» افزود: بازیکنان ما در آمادگی کامل به سر می برند و در این دیدار از بازیکنان برزلی خود نیز استفاده خواهیم کرد. وی افزود: مسابقات راس ساعت ۱۶ آغاز خواهد شد.

## حضور ۲ تیم و ۲ داور استان در لیگ های دوچرخه سواری کشور

پیروز- از خراسان رضوی تیم های "امید نیا" و "شهر سالم" به همراه ۲۲ داور در لیگ های دوچرخه سواری کشور حضور دارند.
به گزارش پایگاه خبری هیئت دوچرخه سواری استان، لیگ برتر سرعت کشور امروز در اهواز پایان می یابد که تیم امید نیا با ترتیب: کیوان ر کانی، کمال راضی، علی متقیان، مهدی روزبهان و احمد نصرآبادی در این رقابت ها حضور دارد. همچنین تیم شهر سالم نیز به عنوان تنها نماینده شرق کشور در لیگ برتر جاده کشور از فردا در ماهشهر به میدان می رود که این تیم نیز با ترتیب: کیوان ر کانی، علی متقیان، سجاد کوکی، محمدرضاضایی و مهدی روزبهان در این مسابقات شرکت می کند.
در خور ذکر است "مجید روح پرور" و "امیر غلام رضایی" از داوران برجسته استان نیز در لیگ های دوچرخه سواری جاده و سرعت قضاوت دارند.

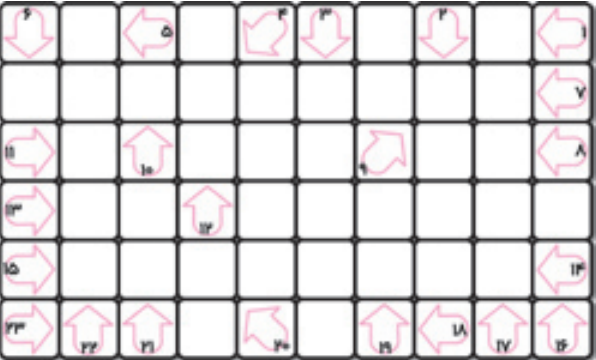
## وعده ای دیگر برای تکمیل تنها سالن اختصاصی سنگ نوردی مشهد پس از ۸ سال

پیروز- رئیس هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان از وعده تأمین بودجه برای تکمیل ساخت تنها سالن اختصاصی سنگ نوردی مشهد پس از ۸ سال خبر داد.
«زن کشک» در گفت وگو با ایسنا، با اشاره به ناتمام ماندن تنها سالن اختصاصی سنگ نوردی در مشهد، افزود: متأسفانه این سالن واقع در مجموعه ورزشی ۱۵ خرداد مشهد، ۸ سال است که ناتمام است اما در ماه گذشته طی ۲۲ جلسه که باوزیر ورزش و معاون استاندار داشتیم قرار شده است تا هزینه باقی مانده تأمین شود. وی افزود: هزینه تخمین زده شده برای تکمیل سالن حداکثر ۸۰۰ میلیون تومان عنوان شد و معاون استاندار در حضور وزیر، قول کمک به تکمیل آن را داد و نامه ای نیز نوشته شد و قدراسیون نیز در حال پیگیری است.
امیدوارم شاهد تمام شدن پروژه در سال آینده باشیم. وی گفت: اعتبار ۴۰۰ میلیون تومانی نیز از سوی استانداری به سالن اختصاصی سنگ نوردی در نیشابور اختصاص یافته است.

## جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

● **قانون:** پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودخانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخ چند حرف دارد.



انتخابی جام جهانی به دست آورد، برکنار شد.
۱۲- (۴ حرفی) جهان فنانپنیر
۱۳- (۵ حرفی) نوعی خرس محبوب
۱۴- (۶ حرفی) حسن تفتیان ملی پوش وی سرعت
ایران برای برپایی ار دوی چند ماهه، جمعه هفته جاری راهی این کشور خواهد شد.

۱۵- (۴ حرفی) میوه تخم مرغی
۱۶- (۵ حرفی) تهمت و بهتان
۱۷- (۵ حرفی) عاقبت و پایان

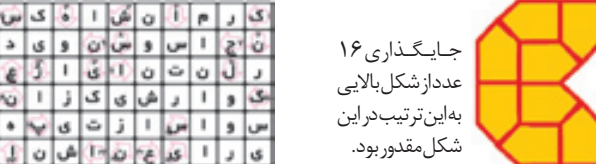
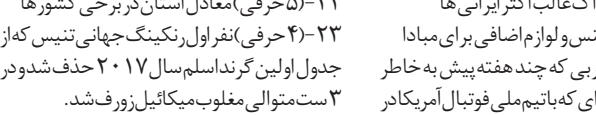
۱۸- (۵ حرفی) این دوومیدانی کار ایرانی که پس از حضور در المپیک اروپا، ی خود را به تیغ جراحان سپرد،
اوایل دی ماه تمریناتش را آغاز کرد.

۱۹- (۳ حرفی) قلعه ای در فارس
۲۰- (۳ حرفی) ضرب و تکان شدید

۲۱- (۴ حرفی) تساو ی شاگردان آقای خاص در لیگ جزیره مقابل استوک سیتی برای این بازیکن یک اتفاق خوب به همراه داشت؛ عبور از کورد

اسطور میونایتد سر بایی چارلتون!
۲۲- (۵ حرفی) معادل استان در برخی کشور ها

۲۳- (۴ حرفی) نفر اول رنکنینگ جهانی تنیس که از جدول اولین گرنداسلم سال ۲۰۱۷ حذف شد و در ۳ ست متوالی مغلوب میکائیل زورف شد.



جایگزاری ۱۶ عدد از شکل بالایی به این ترتیب در این شکل مقفود بود.

## جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۱۱/۵]

● **مجموع** از قام، یک سرگرمی جذاب با قوانین ساده است که فقط به «منطق» و «جمع» نیاز دارد. سابقه

پیدایش آن به بیش از ۶۰ سال پیش در آمریکای می گردد اما از ۳۰ سال پیش مورد توجه ژاپنی ها قرار گرفت طوری که در بیش از ۱۰۰ نشریه ژاپن منتشر شد و حالا دومین سرگرمی محبوب شان (پس از سودوکو) است که در جهان هم با کارو (Kakuro) پرطرفدار است. حل کردن «مجموع» را، با سرگرمی های منطقی شبیهان، سرعت پردازش ذهن را بالا می برد. به همین دلیل محققان از آنها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی پیشگیری از آلزایمر» یاد می کنند.

● **حل گام به گام یک نمونه**
جدول ویژه می گوید: ۱ باید ۱+۳ باشد و ۲ هم قطعی می تواند ۱+۲ باشد. پس مجبوریم خانه ای تقاطع را با رقم ۱ پر کنیم. پس جای ۲ و ۳ هم قطعی است. همین تقاطع ۲ و ۳ در آن سوی جدول هم ۳ خانه را پر کرد. جدول ویژه می گوید: در سطری که مجموعش ۶ است، باید ۱ و ۲ و ۳ باشد اما باید ۲ را در خانه راست نوشت. تا در ستونش تکراری نشود. ستونی که جمعش ۱۳ است دورقم لازم دارد که جمع شان ۱۰ باشد. فقط ۳ راه داریم: ۸+۲ و ۴+۹ و ۱+۹+۳ و ۲+۸+۳ و ۳+۷+۳ و ۴+۹+۰ و ۵+۸+۰ و ۶+۷+۰ و ۷+۶+۰ و ۸+۵+۰ و ۹+۴+۰ و ۱۰+۳+۰ و ۱۱+۲+۰ و ۱۲+۱+۰ و ۱۳+۰+۰ و ۱۴+۰+۰ و ۱۵+۰+۰ و ۱۶+۰+۰ و ۱۷+۰+۰ و ۱۸+۰+۰ و ۱۹+۰+۰ و ۲۰+۰+۰ و ۲۱+۰+۰ و ۲۲+۰+۰ و ۲۳+۰+۰ و ۲۴+۰+۰ و ۲۵+۰+۰ و ۲۶+۰+۰ و ۲۷+۰+۰ و ۲۸+۰+۰ و ۲۹+۰+۰ و ۳۰+۰+۰ و ۳۱+۰+۰ و ۳۲+۰+۰ و ۳۳+۰+۰ و ۳۴+۰+۰ و ۳۵+۰+۰ و ۳۶+۰+۰ و ۳۷+۰+۰ و ۳۸+۰+۰ و ۳۹+۰+۰ و ۴۰+۰+۰ و ۴۱+۰+۰ و ۴۲+۰+۰ و ۴۳+۰+۰ و ۴۴+۰+۰ و ۴۵+۰+۰ و ۴۶+۰+۰ و ۴۷+۰+۰ و ۴۸+۰+۰ و ۴۹+۰+۰ و ۵۰+۰+۰ و ۵۱+۰+۰ و ۵۲+۰+۰ و ۵۳+۰+۰ و ۵۴+۰+۰ و ۵۵+۰+۰ و ۵۶+۰+۰ و ۵۷+۰+۰ و ۵۸+۰+۰ و ۵۹+۰+۰ و ۶۰+۰+۰ و ۶۱+۰+۰ و ۶۲+۰+۰ و ۶۳+۰+۰ و ۶۴+۰+۰ و ۶۵+۰+۰ و ۶۶+۰+۰ و ۶۷+۰+۰ و ۶۸+۰+۰ و ۶۹+۰+۰ و ۷۰+۰+۰ و ۷۱+۰+۰ و ۷۲+۰+۰ و ۷۳+۰+۰ و ۷۴+۰+۰ و ۷۵+۰+۰ و ۷۶+۰+۰ و ۷۷+۰+۰ و ۷۸+۰+۰ و ۷۹+۰+۰ و ۸۰+۰+۰ و ۸۱+۰+۰ و ۸۲+۰+۰ و ۸۳+۰+۰ و ۸۴+۰+۰ و ۸۵+۰+۰ و ۸۶+۰+۰ و ۸۷+۰+۰ و ۸۸+۰+۰ و ۸۹+۰+۰ و ۹۰+۰+۰ و ۹۱+۰+۰ و ۹۲+۰+۰ و ۹۳+۰+۰ و ۹۴+۰+۰ و ۹۵+۰+۰ و ۹۶+۰+۰ و ۹۷+۰+۰ و ۹۸+۰+۰ و ۹۹+۰+۰ و ۱۰۰+۰+۰ و ۱۰۱+۰+۰ و ۱۰۲+۰+۰ و ۱۰۳+۰+۰ و ۱۰۴+۰+۰ و ۱۰۵+۰+۰ و ۱۰۶+۰+۰ و ۱۰۷+۰+۰ و ۱۰۸+۰+۰ و ۱۰۹+۰+۰ و ۱۱۰+۰+۰ و ۱۱۱+۰+۰ و ۱۱۲+۰+۰ و ۱۱۳+۰+۰ و ۱۱۴+۰+۰ و ۱۱۵+۰+۰ و ۱۱۶+۰+۰ و ۱۱۷+۰+۰ و ۱۱۸+۰+۰ و ۱۱۹+۰+۰ و ۱۲۰+۰+۰ و ۱۲۱+۰+۰ و ۱۲۲+۰+۰ و ۱۲۳+۰+۰ و ۱۲۴+۰+۰ و ۱۲۵+۰+۰ و ۱۲۶+۰+۰ و ۱۲۷+۰+۰ و ۱۲۸+۰+۰ و ۱۲۹+۰+۰ و ۱۳۰+۰+۰ و ۱۳۱+۰+۰ و ۱۳۲+۰+۰ و ۱۳۳+۰+۰ و ۱۳۴+۰+۰ و ۱۳۵+۰+۰ و ۱۳۶+۰+۰ و ۱۳۷+۰+۰ و ۱۳۸+۰+۰ و ۱۳۹+۰+۰ و ۱۴۰+۰+۰ و ۱۴۱+۰+۰ و ۱۴۲+۰+۰ و ۱۴۳+۰+۰ و ۱۴۴+۰+۰ و ۱۴۵+۰+۰ و ۱۴۶+۰+۰ و ۱۴۷+۰+۰ و ۱۴۸+۰+۰ و ۱۴۹+۰+۰ و ۱۵۰+۰+۰ و ۱۵۱+۰+۰ و ۱۵۲+۰+۰ و ۱۵۳+۰+۰ و ۱۵۴+۰+۰ و ۱۵۵+۰+۰ و ۱۵۶+۰+۰ و ۱۵۷+۰+۰ و ۱۵۸+۰+۰ و ۱۵۹+۰+۰ و ۱۶۰+۰+۰ و ۱۶۱+۰+۰ و ۱۶۲+۰+۰ و ۱۶۳+۰+۰ و ۱۶۴+۰+۰ و ۱۶۵+۰+۰ و ۱۶۶+۰+۰ و ۱۶۷+۰+۰ و ۱۶۸+۰+۰ و ۱۶۹+۰+۰ و ۱۷۰+۰+۰ و ۱۷۱+۰+۰ و ۱۷۲+۰+۰ و ۱۷۳+۰+۰ و ۱۷۴+۰+۰ و ۱۷۵+۰+۰ و ۱۷۶+۰+۰ و ۱۷۷+۰+۰ و ۱۷۸+۰+۰ و ۱۷۹+۰+۰ و ۱۸۰+۰+۰ و ۱۸۱+۰+۰ و ۱۸۲+۰+۰ و ۱۸۳+۰+۰ و ۱۸۴+۰+۰ و ۱۸۵+۰+۰ و ۱۸۶+۰+۰ و ۱۸۷+۰+۰ و ۱۸۸+۰+۰ و ۱۸۹+۰+۰ و ۱۹۰+۰+۰ و ۱۹۱+۰+۰ و ۱۹۲+۰+۰ و ۱۹۳+۰+۰ و ۱۹۴+۰+۰ و ۱۹۵+۰+۰ و ۱۹۶+۰+۰ و ۱۹۷+۰+۰ و ۱۹۸+۰+۰ و ۱۹۹+۰+۰ و ۲۰۰+۰+۰ و ۲۰۱+۰+۰ و ۲۰۲+۰+۰ و ۲۰۳+۰+۰ و ۲۰۴+۰+۰ و ۲۰۵+۰+۰ و ۲۰۶+۰+۰ و ۲۰۷+۰+۰ و ۲۰۸+۰+۰ و ۲۰۹+۰+۰ و ۲۱۰+۰+۰ و ۲۱۱+۰+۰ و ۲۱۲+۰+۰ و ۲۱۳+۰+۰ و ۲۱۴+۰+۰ و ۲۱۵+۰+۰ و ۲۱۶+۰+۰ و ۲۱۷+۰+۰ و ۲۱۸+۰+۰ و ۲۱۹+۰+۰ و ۲۲۰+۰+۰ و ۲۲۱+۰+۰ و ۲۲۲+۰+۰ و ۲۲۳+۰+۰ و ۲۲۴+۰+۰ و ۲۲۵+۰+۰ و ۲۲۶+۰+۰ و ۲۲۷+۰+۰ و ۲۲۸+۰+۰ و ۲۲۹+۰+۰ و ۲۳۰+۰+۰ و ۲۳۱+۰+۰ و ۲۳۲+۰+۰ و ۲۳۳+۰+۰ و ۲۳۴+۰+۰ و ۲۳۵+۰+۰ و ۲۳۶+۰+۰ و ۲۳۷+۰+۰ و ۲۳۸+۰+۰ و ۲۳۹+۰+۰ و ۲۴۰+۰+۰ و ۲۴۱+۰+۰ و ۲۴۲+۰+۰ و ۲۴۳+۰+۰ و ۲۴۴+۰+۰ و ۲۴۵+۰+۰ و ۲۴۶+۰+۰ و ۲۴۷+۰+۰ و ۲۴۸+۰+۰ و ۲۴۹+۰+۰ و ۲۵۰+۰+۰ و ۲۵۱+۰+۰ و ۲۵۲+۰+۰ و ۲۵۳+۰+۰ و ۲۵۴+۰+۰ و ۲۵۵+۰+۰ و ۲۵۶+۰+۰ و ۲۵۷+۰+۰ و ۲۵۸+۰+۰ و ۲۵۹+۰+۰ و ۲۶۰+۰+۰ و ۲۶۱+۰+۰ و ۲۶۲+۰+۰ و ۲۶۳+۰+۰ و ۲۶۴+۰+۰ و ۲۶۵+۰+۰ و ۲۶۶+۰+۰ و ۲۶۷+۰+۰ و ۲۶۸+۰+۰ و ۲۶۹+۰+۰ و ۲۷۰+۰+۰ و ۲۷۱+۰+۰ و ۲۷۲+۰+۰ و ۲۷۳+۰+۰ و ۲۷۴+۰+۰ و ۲۷