بامعلولین

مراحل مراقبت و پیشگیری از بیماری‌های دهان و دندان کودکان عقب مانده ذهنی

بیماران فراموش شده دندانپزشکی ها

■ سیده سارا طباطبایی‌نیا- آموزگار کودکان استثنایی **قسمت اول**

تقدیم به برادر کوچک و دوست داشتنی ام «سعید» و تمامی کودکان عقب مانده ذهنی که مشوق من در نوشتن مقاله بودند

بیماران ناتوان، اعم از بیماران عقب افتاده جسمی و یا ذهنی، بیماران فراموش شده دندانپزشکی بوده‌اند و اکنون نیز عموماً فراموش شده هستند.

در گذشته دندانپزشکی برای کودکان ناتوان غالباً به صورت انجام اعمال محافظه کارانه، در موارد اورژانس مثل تروما و وجود دردهای دندانی مشخص می شد و کشیدن دندانها، مهم‌ترین بخش از طرح درمان دندانپزشکی را به خود اختصاص می داد. متاسفانه برخی از دندانپزشکان نیز از معالجه این کودکان خودداری می کنند که این امر به نوبه خود سبب می شود تا به مراتب سرویس کمتری به این بیماران ارائه شود.

از سوی دیگر، کودکان ناتوان ممکن است رفتارهای غیرطبیعی نظیر پرخاشگری، تهاجم و مقاومت در برابر انجام معالجات، ترس از دندانپزشک و غیره را از خود نشان دهند که اقدامات خاصی را از جانب دندانپزشک و کارکنان مطب دندانپزشکی برای آماده سازی آنان قبل از انجام معالجات، ایجاب می کند. وجود این مشکلات باعث شده است تا توجه زیادی به انجام مراقبت‌های جامع دندانی برای این کودکان مبذول نشود.

میلر علل زیر را برای نادیده انگاشتن این مراقبتها ذکر کرده و متذکر شده که دندانپزشکان باید در قبال ارائه خدمات دندانپزشکی به تمام مردم احساس مسئولیت کنند:

۱. دندانپزشکان تمایل به مداوای بیماران ناتوان در مطب خصوصی خود ندارند.

۲.دندانپزشکان وسایل لازم برای مقابله با مشکلات احتمالی خاص این بیماران را در اختیار ندارند.

۳.در برنامه های آموزشی دانشکده های دندانپزشکی، جایی برای آموزش به منظور معالجه و کنترل این بیماران در نظر گرفته نشده است.

۴.در مورد نیازهای دندانی این بیماران، اطلاعات کافی و واقعی وجود ندارد.

۵.به علت عدم عضویت دندانپزشکان در تیم های بهداشتی، سرویس های دندانپزشکی از بسیاری از برنامه‌های بهداشتی حذف شده است.

۶.به علت مشکلات فراوان این بیماران اعم از پزشکی و غیرپزشکی والدین آنها توجهی به نیازهای دندانی آنها ندارند.

۷. وجود اشکالاتی در پذیرش فلسفه دندانپزشکی جامع و پیشگیری در مدرسه، منزل و انجمن ها.

۸.عدم وجود همکاری لازم بین پزشکان و دندانپزشکان در انجام مراقبت های بهداشتی برای این کودکان

۹.معالجه آنان نیاز به وقت بیشتری دارد.

۱۰. مشکلات اقتصادی بیماران.

مراحل مراقبت و پیشگیری

درمان دندانپزشکی فرد عقب افتاده ذهنی:

تامین درمان دندانپزشکی برای یک فرد عقب افتاده ذهنی نیاز به تطبیق و تنظیم برنامه ها با عدم رشد اجتماعی، هوش و وضعیت روحی وی دارد. توجه کم، بی قراری و رفتار هیجانی متغیر بیماران عقب افتاده ذهنی، طرح درمان دندانپزشکی را برای آنان مشخص می کند. دندانپزشک باید میزان عقب افتادگی ذهنی را به وسیله مشورت با پزشک بیمار یا کارکنان موسسه، در صورتی که بیمار با والدین زندگی نمی کند، ارزیابی کند.

روش های زیر در برقراری رابطه دندانپزشک با بیمار و کاهش اضطراب بیمار در زمان درمان دندانپزشکی مفید می باشند:

۱.قبل از مبادرت به درمان، گردش مختصری در مطب با خانواده انجام دهید. بیمار و خانواده اش را به پرسنل مطب معرفی نمایید. این کار بیمار را با پرسنل و وسایل آشنا می سازد و ترس بیمار را از ناشناخته ها کاهش می دهد.

۲.به آرامی و با کلمات ساده سخن بگویید. اگر سوالاتی برای شما وجود دارد، با پرسش از بیمار برطرف کنید و اطمینان حاصل کنید که توضیحات را درک می کند.

۳.در هر بار فقط یک دستور دهید. بعد از درمان همراه با موفقیت در هر مرحله ضمن تعریف از بیمار به وی پاداش دهید.

۴.با دقت به حرفهای بیمار گوش دهید. اشخاص کم توان ذهنی اغلب در برقراری ارتباط دچار مشکل هستند و دندانپزشک باید به روش های مخصوصی به ژستها (اشارات) و تقاضاهای لفظی آنها، حساس و آشنا باشند.

۵. از والدین برای کمک کردن، به داخل اتاق کار دعوت نمایید.

۶.ملاقات ها را کوتاه مدت نگه دارید. بعداز اینکه بیمار به محیط دندانپزشکی خو گرفت، به تدریج به اعمال و در پایان به سمت روش های سخت تر (مثل بی حسی و دندانپزشکی ترمیمی) پیش بروید.

۷. به این بیماران در اوایل روز، به طوری که دندانپزشک، کارکنان و بیمار کمتر خسته شوند، وقت ملاقات دهید.

با آمادگی کافی، دندانپزشک و کارکنان می توانند خدمات ارزشمندی را ارائه نمایند، با درک کامل میزان عقب ماندگی ذهنی و توانایی های بیمار و با بردباری و درک دندانپزشک، در ارائه درمان دندانپزشکی نباید مشکلات بارزی وجود داشته باشد.

دندانپزشکی پیشگیری

پیشگیری از بیماری دهان قبل از اینکه شروع شود، مطلوب ترین راه تامین سلامت دندانی خوب برای هر بیمار دندانپزشکی است. برای یک کودک معلولی، به دلیل عوامل مستعدکننده‌ای که وجود دارد، درمان دندانی ترمیمی را که ضروری هم می باشند، مشکل تر می سازد.

گفتگوی کافی و توضیحات به والدین از طرف دندانپزشک بسیار لازم و ضروری است.

ادامه دارد

نگهداری هر معلول، ماهی ۲۰۰ هزار تومان خرج دارد

مدیرکل بهزیستی استان تهران اعلام کرد: نگهداری از هر معلول ماهانه حدود ۲ میلیون ریال برای بهزیستی هزینه دارد. «عباسعلی الصاق» در مراسم افتتاح کارگاه آموزشی ارتقاء شبکه مشاوره ژنتیک افزود: این درحالی است که مراقبت و نگهداری هر معلول نیازمند بکارگیری ۱۲ نفر می باشد. او گفت: کاهش تعداد معلولان در جامعه موجب ارتقاء سطح بهره وری اقتصادی، اجتماعی و سیاسی شده و نیز کاهش هزینه های نگهداری را به دنبال دارد. براساس آمار، هم اکنون ۴/۷ درصد از جمعیت کشور (معادل ۲ میلیون و ۶۰۰ هزار نفر) به انواع معلولیت ها دچار هستند که این سازمان قادر است تنها به ۲۰ تا ۳۰ درصد آنان خدمات مورد نیاز را ارائه کند. او با اشاره به محدودیت امکانات سازمان بهزیستی برای تحت پوشش قرار دادن معلولان، پیشگیری را تنها راه حل رفع این مشکلات ذکر کرد و گفت: مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج، نقش مهمی در جلوگیری از تولد فرزندان معلول ایفا می کند و متاسفانه مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج درایران، جدی گرفته نمی شود.

مدیر کل بهزیستی استان تهران، با اعلام اینکه علت بیش از ۷۰ درصد از معلولیت ها در کشور ازدواج های فامیلی است، گفت: با انجام مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج و حتی بعد از زایمان می توان از تولد فرزندان معلول در جامعه جلوگیری کرد.

او به نقش فرهنگسازی در این زمینه بویژه در بین خانواده‌ها اشاره کرد و گفت: اغلب خانواده ها به شکل سنتی و خویشاوندی ازدواج می کنند و به مشاوره کمترین اهمیت را نیز نمی دهند. اغلب زوج هایی هم که برای مشاوره ژنتیک مراجعه می کنند، قبلا تمام مقدمات ازدواج را فراهم کرده اند.

«الصاق» با اشاره به ریسک پذیری بالای ازدواج میان خانواده های ایرانی گفت: فرهنگ مشاوره قبل از ازدواج باید به‌ویژه دربین جوانان نهادینه شود و از این طریق از تعداد معلولان کاسته شود.

این مقام مسئول در سازمان بهزیستی در عین حال تصریح کرد: سالانه شش درصد به تعداد معلولان کشور اضافه می شود.

او به طرح «توانبخشی مبتنی بر جامعه» اشاره کرد و گفت: در راستای این طرح در سازمان بهزیستی، افرادی که به نحوی دچار معلولیت باشند، قبل از تولد شناسایی می شوند.

اعضای شورای مشورتی هیات امنای موسسه عصای سفید تعیین شدند

موسسه عصای سفید اعلام کرد: اعضای شورای مشورتی هیاءت امنای موسسه به این ترتیب تعیین شدند:

۱.آقای دکتر علی صابری، نابینا، دکترای حقوق متولد ۱۳۵۲.

۲.خانم نغمه عافیت، نابینا، کارشناسی ارشد جامعه شناسی متولد ۱۳۵۴.

۳.آقای پیمان صادقی نژاد، کم بینا، کارشناسی کاردرمانی متولد ۱۳۶۰.

۴. آقای حسن احمدی، جانباز، کارشناسی ارشد تاریخ و حقوق متولد ۱۳۴۶.

۵. آقای مجید مشایخی، کارشناسی ارشد علوم قرآنی متولد ۱۳۵۷.

۶. خانم مرجان سبحانی، کارشناسی جامعه شناسی متولد ۱۳۵۰.

۷. آقای امیرحسین شاهوردی، کارشناسی روانشناسی متولد ۱۳۵۷.

دردهایی که «مردم» درست می کنند...

فرض کنید آخر ساله و حس می کنید اون طور که معلم بچه‌تون باید برای آموزش وقت و انرژی صرف می کرد، نکرده و این سهل انگاری رو از طرف بچه‌تون میدونه و برای در رفتن از زیر بار مسئولیت برچسب های ناهنجار روی بچه‌تون بزنه، شما چیکار می کنید؟

فرض کنید یه بچه نابینا دارید که مشکلاتی هم در تکلم داره و نمی‌تونه صحبت کنه و معلم بچه هم پیره و حوصله کلنجار زدن با اونو نداره. پس تا از در کلاس میاد تو، بچه رو می‌بره گوشه کلاس میشونه تا زنگ خونه بخوره، بچه هم نمیتونه حرف بزنه به اولیاش بگه تو کلاسش چه خبره و یه دفعه بعد از ۶ ماه به ولی بگن بچه‌ات آموزش‌پذیر نیست و چند تا تست بی‌ارزش ازش بگیرن و با باندبازی‌های معمول دار و دسته خودشون، تو اداره آموزش استثنایی به این نتیجه برسند که این بچه چون حرف نمیزنه، پس آموزش‌پذیر نیست و باید کنج خونه بشینه تا ۱۵ ساله بشه و توی مراکز بهزیست پذیرش بشه، شما چیکار می کنی؟

فرض کنید بچه‌تون نابیناست و شرایطی مثل بچه‌بالایی داره و سال دومه که در آمادگی مونده و سال قبل مادرش باردار بوده و استراحت مطلق و کل سال رو بچه ۴ ماه بیشتر به مدرسه نیومده و غایب بوده و از اول سال هم کنج کلاس محزون و ساکت نشسته تا وقت بگذره و معلمش یک بار هم به او گوشه چشمی نندازه و او هم مثل بچه‌بالا از تحصیل محروم بشه و کنج خونه بشینه تازه همین بچه هوش خوبی هم داشته باشه، و اون وقت تا بچه می خواد خودی نشون بده فوری برچسب عدم آموزش‌پذیری روش بخوره و بیفته کنج خونه، شما چیکار می کنی؟

فرض کنید بچه‌تون نابیناست و دو ساله میاد آمادگی، هم حرف میزنه هم یاد میگیره ولی بریل رو نمی‌نویسه چون تمرکز کافی نداره و باید معلمش بیشتر براش انرژی و وقت اختصاصی بگذاره چون معلم استثناییه و باید کارش هم استثنایی باشه و حقوقش هم استثناییه!!

فرض کنید بچه‌تون یه بچه معمولی با توانایی‌های مختص به سن خودش باشه اما نابینا باشه البته کمی شیطون و کنجکاو باشه و توی مدرسه و کلاس این ور اون ور بره تا همه جا رو ببینه تا به حال هم هیچ مرکز آموزشی نرفته باشه و بچه‌های همسن خودشو ندیده باشه و یک دفعه توی این محیط وسیع قرار بگیره و جذابیت‌های محیط اونقدر تحت تأثیر قرارش بده که دائم در حال کشف محیط باشه، اون وقت برچسب بیش فعالی (شیطنتهای بی حد و مرز و عدم تمرکز و..) روش بخوره و بفرستنش روان‌پزشک (یه بچه سالم‌رو) و داروی مخدر «ریتالین» سرازیر کنن تو حلق بچه و اون رو به مرده متحرک تبدیل کنن با لکنت زبان زیاد، با این انگیزه که بهش بریل یاد بدن، و یه دفعه ببینی ای بابا ۱۲ اردیبهشته و هنوز یک بار هم دست بچه لوح و قلم بریل نویسی ندادند، شما چیکار می کنی؟

فرض کنید بچه‌تون یه بچه معمولیه البته با بهره هوشی خوب اما نابیناست و میکروسفاله. خلاصه بگم سرش کوچیکتره و اعصاب بینایی مغزش رشد کافی نکرده و همینطور اعصابی که فرمان دهی به دست‌ها می کنند برای نگه داشتن اشیا ریزبین انگشتان و تا ۱۲۰ سال دیگه هم که عمر کنه این مشکل رو خواهد داشت و به همین دلیل معلمه ۱۲اردیبهشت بگه بچه‌تون بریل یاد نمیگیره پس امسال رفوزه است و باید سال دیگه هم آمادگی بمونه، و از خودش سلب مسئولیت کنه، شما چیکار می کنی؟

فرض کنید یه بچه نابینا دارید و مجبورید مجبورید ببریدش زیر دست معلمی این چنین و مشاور روانی و دیوانه‌ای مث هیاهو بگذارید، شما چیکار می کنید؟

واقعاً باید به این معلم گفت روزت مبارک!

معلمی که تو اداره به سرش قسم بخورن و همه قبولش داشته باشند و با جوسازی نگذارن هیچ یک از اولیا جراءت اعتراض داشته باشند و او هم آنقدر زبون چرب و نرم شیرینی داشته باشه که اولیا همیشه تو شک و دو دلیشون بمونن تا کار از کار بگذره و سال تموم بشه...

والله هیچی زیاد از حد نگفتم. خیلی هم رعایت کردم و حقایق تلخ‌تر رو نگفتم به خاطر مصالح دیگه‌ای که در کاره...

فعلاً نمیگم که چه برچسب هایی روی پسرم «حسن» گذاشتن که وقتی یادم میفته، سرم داغ می شه و این قدر باد می کنه تا می ترکه و باز دوباره باد می کنه و می ترکه. اونقدر که از درد گریه می کنم بلکه آروم

بشم اما نمی‌شم. تمام این مدت که نبودم، درگیر ثابت کردن این قضایا بودم که فرزندم مشکلی نداره که خوشبختانه ثابت شد با دلایل قاطع پزشکی اما چه سود، تمام سال اهمال کاری در آموزش که او یاد نمی گیره، باعث شده پایه‌اش ضعیف بشه و جزء شاگردان مشروط بشه، درده به خدا درده اتلاف عمر شیرین یه بچه درده! مشاورشون میگه خانم غصه نداره، بچه بمونه آمادگی تا سه سال وقت داره پایه‌اش قوی میشه... ای خدا سوراخ کردن یه کاغذ و یاد گرفت جهات چپ راست بالا پایین اینقدر سخته؟؟!!! اون هم برای بچه‌ای که بهره هوشی خوب داره؟

آمادگی بچه های نابینا که می رم، بچه هایی رو می بینم که بچه‌های بیش فعال (شیطون) ما باید پیششون لنگ بندازن، نه بهشون برچسبی می خوره، نه به اولیاشون بی احترامی می شه، وقتی می بینم مادری که نمی‌تونه به بچه‌اش یاد بده درست کفش بپوشه اونجا سرشو می گیره بالا راه میره و با مادرای بچه های خودمون مقایسه می کنم که تو کارشون چه پشتکاری دارن، می سوزم، کباب می شم، آتیش می گیرم...

دردهای مادران کودکان روشندل خیلی زیاده خیلی. همه و همه هم دردهایی هست که مردم و مردم بهشون وارد می کنن. این مردم می‌تونه شامل خانواده خود اولیای روشندلان، مراکز آموزشی، دوستان همسایه‌ها و دیگران باشه تا بقیه...

○ از وبلاگ «مادر یک روشندل»

roshandel.persianlog.com

بسمه تعالی

قابل توجه متخصصین، پژوهشگران و فرهنگدوستان آرشیو خود را کامل کنید

● CD فروردین ماه ۱۳۸۳ روزنامه اطلاعات ●

● و دوره روزنامه ۱۳۲۶ منتشرشد ●

استقبال شایان توجه محققین و خوانندگان فاضل روزنامه اطلاعات از تجدید چاپ و انتشار دوره‌های سالهای گذشته و CD سالهای اخیر روزنامه اطلاعات مسئولان واحد انتشارات و شبکه اطلاع رسانی مؤسسه اطلاعات را بر آن داشت تا در پاسخگویی به این عزیزان اقدام به چاپ و نشر مجدد دوره ۱۳۲۶ روزنامه اطلاعات و تهیه CD فروردین ماه ۱۳۸۳ و همچنین CD نشریات اطلاعات هفتگی، مجله جوانان، دنیای ورزش، اطلاعات سیاسی اقتصادی و اطلاعات علمی نمایند تا خواسته های مخاطبین خویش را فراهم سازند. متقاضیان دوره ۱۳۲۶ می‌توانند مبلغ ۱۵۰۰۰۰ ریال و مبلغ ۱۵۰۰۰ ریال برای CD فروردین ماه ۱۳۸۳ و یا برای هر یک از ردیفهای جدول روبرو مبلغ مربوط به آن ردیف را به حساب ۲۵۱۰۰۵۰۶۰ بانک تجارت شعبه میرداماد شرقی کد ۳۵۱ به نام (موسسه اطلاعات شهرستانها) واریز نموده و اصل فیش بانکی را بهمراه درخواست خود به آدرس: تهران، بلوار میرداماد خیابان نفت جنوبی، مؤسسه اطلاعات، امور مشترکین ارسال دارند.

فرم مخصوص درخواست دوره و CD روزنامه اطلاعات سالهای 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 ۷۲۷ و ۷۲۸ و ۷۲۹ و ۷۳۰ و ۷۳۱ و ۷۳۲ و ۷۳۳ و ۷۳۴ و ۷۳۵ و ۷۳۶ و ۷۳۷ و ۷۳۸ و ۷۳۹ و ۷۴۰ و ۷۴۱ و ۷۴۲ و ۷۴۳ و ۷۴۴ و ۷۴۵ و ۷۴۶ و ۷۴۷ و ۷۴۸ و ۷۴۹ و ۷۵۰ و ۷۵۱ و ۷۵۲ و ۷۵۳ و ۷۵۴ و ۷۵۵ و ۷۵۶ و ۷۵۷ و ۷۵۸ و ۷۵۹ و ۷۶۰ و ۷۶۱ و ۷۶۲ و ۷۶۳ و ۷۶۴ و ۷۶۵ و ۷۶۶ و ۷۶۷ و ۷۶۸ و ۷۶۹ و ۷۷۰ و ۷۷۱ و ۷۷۲ و ۷۷۳ و ۷۷۴ و ۷۷۵ و ۷۷۶ و ۷۷۷ و ۷۷۸ و ۷۷۹ و ۷۸۰ و ۷۸۱ و ۷۸۲ و ۷۸۳ و ۷۸۴ و ۷۸۵ و ۷۸۶ و ۷۸۷ و ۷۸۸ و ۷۸۹ و ۷۹۰ و ۷۹۱ و ۷۹۲ و ۷۹۳ و ۷۹۴ و ۷۹۵ و ۷۹۶ و ۷۹۷ و ۷۹۸ و ۷۹۹ و ۸۰۰ و ۸۰۱ و ۸۰۲ و ۸۰۳ و ۸۰۴ و ۸۰۵ و ۸۰۶ و ۸۰۷ و ۸۰۸ و ۸۰۹ و ۸۱۰ و ۸۱۱ و ۸۱۲ و ۸۱۳ و ۸۱۴ و ۸۱۵ و ۸۱۶ و ۸۱۷ و ۸۱۸ و ۸۱۹ و ۸۲۰ و ۸۲۱ و ۸۲۲ و ۸۲۳ و ۸۲۴ و ۸۲۵ و ۸۲۶ و ۸۲۷ و ۸۲۸ و ۸۲۹ و ۸۳۰ و ۸۳۱ و ۸۳۲ و ۸۳۳ و ۸۳۴ و ۸۳۵ و ۸۳۶ و ۸۳۷ و ۸۳۸ و ۸۳۹ و ۸۴۰ و ۸۴۱ و ۸۴۲ و ۸۴۳ و ۸۴۴ و ۸۴۵ و ۸۴۶ و ۸۴۷ و ۸۴۸ و ۸۴۹ و ۸۵۰ و ۸۵۱ و ۸۵۲ و ۸۵۳ و ۸۵۴ و ۸۵۵ و ۸۵۶ و ۸۵۷ و ۸۵۸ و ۸۵۹ و ۸۶۰ و ۸۶۱ و ۸۶۲ و ۸۶۳ و ۸۶۴ و ۸۶۵ و ۸۶۶ و ۸۶۷ و ۸۶۸ و ۸۶۹ و ۸۷۰ و ۸۷۱ و ۸۷۲ و ۸۷۳ و ۸۷۴ و ۸۷۵ و ۸۷۶ و ۸۷۷ و ۸۷۸ و ۸۷۹ و ۸۸۰ و ۸۸۱ و ۸۸۲ و ۸۸۳ و ۸۸۴ و ۸۸۵ و ۸۸۶ و ۸۸۷ و ۸۸۸ و ۸۸۹ و ۸۹۰ و ۸۹۱ و ۸۹۲ و ۸۹۳ و ۸۹۴ و ۸۹۵ و ۸۹۶ و ۸۹۷ و ۸۹۸ و ۸۹۹ و ۹۰۰ و ۹۰۱ و ۹۰۲ و ۹۰۳ و ۹۰۴ و ۹۰۵ و ۹۰۶ و ۹۰۷ و ۹۰۸ و ۹۰۹ و ۹۱۰ و ۹۱۱ و ۹۱۲ و ۹۱۳ و ۹۱۴ و ۹۱۵