

با توجه به گرمای این روزها، مهم‌ترین تغییری که مردم باید در عادت‌های روزانه و برنامه ورزشی خود ایجاد کنند، چیست؟ مهم‌ترین کار تغییر نگاه از «فشار بیش از حد به خود» به «انعطاف‌پذیری هوشمندانه» است؛ به عبارتی، به جای اینکه یک برنامه ثابت را به هر قیمتی دنبال کنیم، باید بر اساس شرایط گرمای تابستان، زمان، شدت و نوع فعالیت خود را تنظیم نماییم. این تغییر شامل چند اصل اساسی است که همگی بر مفهوم «توجه به نیاز بدن و سازگاری با گرما و نه مبارزه با آن» تاکید دارد. در همین راستا وقتی گرمای هوا در میانه روز به ویژه از ۱۱ صبح تا ۳ بعدازظهر به اوج خود می‌رسد، ورزش بسیار خطرناک است؛ پس از نظر زمان، مهم‌ترین تغییر این است که فعالیت‌های ورزشی را به ساعات خنک‌تر روز، یعنی اوایل صبح یا پس از غروب آفتاب، موکول کرد و در صورت امکان، مسیرهایی با سایه بیشتر انتخاب شود، چراکه دمای هوا در سایه می‌تواند حتی تا ۱۵ تا ۲۰ درجه خنک‌تر باشد. برخی تنه‌ازمانی به فکر نوشیدن آب می‌افتند که تشنه می‌شوند، اما در هوای گرم این کار اشتباه است؛ زیرا تشنگی در واقع یک «نشانه دیر هنگام» از کم‌آبی است؛ بنابراین توصیه می‌شود از شب قبل از تمرین، آب کافی بنوشید. حداقل یک ساعت پیش از ورزش شروع به نوشیدن کنید و در حین تمرین، هر ۱۰ تا ۲۰ دقیقه چند جرعه آب یا نوشیدنی ورزشی بنوشید. آب بهترین گزینه برای تمرینات کوتاه‌مدت است و برای تمرینات طولانی‌تر (بیش از یک ساعت)، نوشیدنی‌های دارای الکترولیت‌ها یعنی املاح مورد نیاز بدن می‌توانند به جبران املاح از دست رفته کمک کنند. باید از نوشیدنی‌های کافئین‌دار و قندی پرهیز کرد و با اشاره به اینکه در هوای گرم، بدن برای خنک‌سازی خود، جریان خون را به سمت پوست هدایت می‌کند که این موضوع باعث کاهش رسیدن اکسیژن به عضلات می‌شود و افراد زودتر خسته می‌شوند، به همین دلیل، نباید انتظار داشته باشید که با همان شدت قبلی تمرین کنید. مدت زمان تمرین خود را کوتاه‌تر کنید و شدت آن را کاهش دهید. مثلا به جای یک تمرین طولانی، آن را به بخش‌های کوتاه‌تر با استراحت‌های بیشتر در سایه تقسیم کنید و فرصت بدهید تا بدن‌تان عادت کند. بدن انسان قابلیت شگفت‌انگیزی برای سازگاری با گرما دارد؛ اما این فرایند زمان می‌برد. عجله نکنید و به بدن خود ۱۰ تا ۱۴ روز فرصت دهید تا با شرایط جدید وفق پیدا کند. با تمرینات کوتاه‌تر و سبک‌تر شروع کنید و به تدریج بر مدت و شدت آن بیفزایید. همچنین انتخاب لباس مناسب تأثیر زیادی در تنظیم دمای بدن دارد. از لباس‌های گشاد، خنک و پارتنگ روشن استفاده کنید که نور خورشید را جذب نکنند.

بسیاری از افراد روز خود را با خوردن تخم مرغ آغاز می‌کنند. بعضی تخم مرغ آب‌پز را ترجیح می‌دهند، بعضی املت یا نیمرو، و برخی از علاقه‌مندان به تناسب اندام حتی تخم مرغ خام می‌نوشند، اما این سؤال همیشه مطرح است که بهترین روش مصرف تخم مرغ برای بهره‌مندی از پروتئین آن چیست؛ خام، آب‌پز یا سرخ‌شده؟

«بسیاری از افراد روز خود را با خوردن تخم مرغ آغاز می‌کنند. بعضی تخم مرغ آب‌پز را ترجیح می‌دهند، بعضی املت یا نیمرو، و برخی از علاقه‌مندان به تناسب اندام حتی تخم مرغ خام می‌نوشند، اما این سؤال همیشه مطرح است که بهترین روش مصرف تخم مرغ برای بهره‌مندی از پروتئین آن چیست؛ خام، آب‌پز یا سرخ‌شده؟

به گفته متخصص تغذیه، تخم مرغ یکی از بهترین منابع پروتئین باکیفیت است و هر عدد تخم مرغ، چه خام باشد، چه آب‌پز یا سرخ‌شده، حدود ۶ تا ۷ گرم پروتئین دارد. تفاوت اصلی در مقدار پروتئین موجود نیست، بلکه در میزان جذب آن توسط بدن و همچنین مقدار چربی و کالری ناشی از روش پخت است.

تخم مرغ خام: اگرچه مقدار پروتئین در تخم مرغ خام با سایر روش‌ها تفاوتی ندارد، اما بدن تنها حدود نیمی از این پروتئین را جذب می‌کند، زیرا پروتئین‌ها هنوز به شکلی هستند که هضم آنها دشوارتر است. علاوه بر این، مصرف تخم مرغ خام می‌تواند خطر ابتلا به عفونت باکتری سالمونلا را افزایش دهد.

تخم مرغ آب‌پز: آب‌پز کردن یکی از سالم‌ترین روش‌های پخت تخم مرغ محسوب می‌شود. حرارت باعث تغییر ساختار پروتئین‌ها می‌شود و هضم آن‌ها را برای بدن آسان‌تر می‌کند؛ به همین دلیل بدن می‌تواند حدود ۹۰ درصد پروتئین تخم مرغ آب‌پز را جذب کند. از آنجاکه در این روش نیازی به روغن یا کره نیست، کالری غذایز پایین‌تر بوده و برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند گزینه مناسبی است.

تخم مرغ سرخ‌شده: میزان پروتئین قابل جذب در تخم مرغ سرخ‌شده تقریباً مشابه تخم مرغ آب‌پز است، زیرا فرآیند پخت باعث می‌شود پروتئین راحت‌تر هضم شود. با این حال، استفاده از روغن یا کره هنگام سرخ کردن، کالری و میزان چربی، به‌ویژه چربی اشباع، را افزایش می‌دهد.

چیترا بی‌کی در جمع‌بندی می‌گوید: «به‌طور کلی، تخم مرغ آب‌پز و نیم‌پز بهترین تعادل را از نظر قابلیت هضم پروتئین، ایمنی و ارزش غذایی فراهم می‌کنند، در حالی که تخم مرغ خام، با وجود داشتن همان مقدار پروتئین، کمترین مزیت را دارد.»

مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۲ در مجله Nutrients منتشر شد، نشان می‌دهد تخم مرغ چیزی فراتر از یک منبع کلسترول غذایی است. این ماده غذایی یکی از بهترین منابع پروتئین با قابلیت هضم بالا محسوب می‌شود و تمامی اسیدهای آمینه ضروری مورد نیاز بدن را در خود دارد؛ به همین دلیل یک پروتئین کامل به‌شمار می‌رود.

پژوهشگران می‌گویند پروتئین تخم مرغ می‌تواند از سوءتغذیه و کمبود شدید پروتئین جلوگیری کند، به رشد قدی کودکان کمک کند، در ساخت و حفظ عضلات نقش داشته باشد و از تحلیل عضلات ناشی از افزایش سن (سارکوپنی) پیشگیری کند. همچنین باعث ایجاد احساس سیری بیشتر شده و در نتیجه به کاهش دریافت کالری روزانه کمک می‌کند. علاوه بر این، تخم مرغ دارای خواص ضد میکروبی و ضد ویروسی است، می‌تواند در کاهش فشار خون مؤثر باشد و حتی احتمال دارد اثرات محافظتی در برابر برخی سرطان‌ها داشته باشد.

بر اساس توصیه کلینیک کليولند، بیشتر افراد سالم می‌توانند هر روز یک عدد تخم مرغ کامل، همراه با زرده، مصرف کنند. اما افرادی که به بیماری‌های قلبی، کلسترول بالا یا دیابت نوع ۲ مبتلا هستند، بهتر است مصرف تخم مرغ کامل را به سه تا چهار عدد در هفته محدود کنند و برای تعیین مقدار مناسب مصرف با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت داشته باشند.

در نهایت، اگر هدف شما دریافت بیشترین میزان پروتئین قابل جذب از تخم مرغ است، تخم مرغ آب‌پز بهترین انتخاب محسوب می‌شود؛ زیرا علاوه بر جذب بهتر پروتئین، بدون افزودن روغن یا کره، کالری و چربی کمتری نیز دارد. تخم مرغ سرخ‌شده نیز از نظر پروتئین گزینه مناسبی است، اما کالری بیشتری دارد، در حالی که مصرف تخم مرغ خام به دلیل جذب کمتر پروتئین و خطر آلودگی به سالمونلا توصیه نمی‌شود.

یک متخصص شنوایی‌سنجی با بیان اینکه کم‌شنوایی ناگهانی به معنای بروز سریع کاهش شنوایی است، گفت: تشخیص و درمان سریع، نقش مهمی در افزایش شانس بهبود شنوایی دارد. دکتر افسانه دوستی درباره «کم‌شنوایی ناگهانی» اظهار کرد: کم‌شنوایی ناگهانی به معنای بروز سریع کاهش شنوایی است. این احتمال وجود دارد که کم‌شنوایی به‌طور ناگهانی اتفاق افتد. منظور از ناگهانی بودن کم‌شنوایی این است که فرد هیچ مشکلی نداشته باشد و به‌طور مثال، پس از بیدار شدن از خواب در صبح دچار مشکلات شنوایی جدی باشد. او با بیان اینکه کم‌شنوایی می‌تواند با علائمی همراه باشد، توضیح داد: کم‌شنوایی می‌تواند علائمی مانند وزوز در سر یا گوش، سرگیجه و همچنین با احساس کپ یا پر بودن گوش همراه باشد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیواز درباره درجات کم‌شنوایی گفت: کم‌شنوایی می‌تواند درجات متفاوتی از افت شنوایی را داشته باشد؛ به عبارت دیگر، کم‌شنوایی می‌تواند خیلی ملایم تا شدید باشد. اگرچه علل مختلفی می‌تواند سبب کم‌شنوایی شود، اما فقط ۱۰ درصد علل شناخته‌می‌شوند و ۹۰ درصد ناشناخته می‌مانند. بیماری‌های خودایمنی، عفونت‌های ویروسی، ضربه به سر و مصرف برخی داروها سبب بروز کم‌شنوایی می‌شود. همچنین بیماری «منییر» که برای گوش داخلی است و همچنین آسیب به خون‌رسانی به حلزون گوش می‌تواند سبب بروز کم‌شنوایی شود.

برای کاهش التهاب چه کار کنیم؟

التهاب مزمن با بسیاری از بیماری‌های شایع از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌ها ارتباط دارد. به همین دلیل، کنترل التهاب و کاهش عوامل مؤثر بر آن یکی از موضوعات مهم در پیشگیری و حفظ سلامت محسوب می‌شود. در این میان، جای سبز به دلیل داشتن ترکیبات آنتی‌اکسیدانی به‌عنوان یکی از گزین‌های غذایی مورد توجه قرار گرفته است.

رژیم غذایی متعادل داشته باشید

مصرف طیف متنوعی از مواد غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان می‌تواند از دفاع طبیعی بدن حمایت کند. سبزیجات برگ سبز، انواع توت‌ها و سایر میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ از گزینه‌های مناسب هستند.



مصرف قندهای افزوده را محدود کنید

مصرف زیاد قندهای افزوده می‌تواند با افزایش التهاب ارتباط داشته باشد. نوشیدنی‌های شیرین، دسرها، شیرینی‌ها و پای یا قهوه شیرین شده از منابع رایج قند افزوده هستند.



خواب کافی داشته باشید

کمبود خواب فقط باعث فستگی نمی‌شود؛ خواب ناکافی می‌تواند بر فرآیندهای التهابی بدن نیز تأثیر بگذارد.



فعالیت بدنی را فراموش نکنید

ورزش منظم می‌تواند به کاهش برخی نشانه‌های التهاب کمک کند و از طریق بهبود مساسیت به انسولین و جلوگیری از تجمع چربی امشایی، اثرات مثبتی بر سلامت متابولیک داشته باشد.



مصرف چای سبز

چای سبز به دلیل داشتن کاتچین‌ها، به ویژه EGCG، یکی از نوشیدنی‌های سرشار از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی محسوب می‌شود.



نکات مهم

تغذیه سالم

نوشیدن آب کافی

مدیریت استرس

اینها گرافیک آرمان ملی - ممد حسن نورمسنی

اینها گرافیک آرمان ملی - ممد حسن نورمسنی

آلودگی هوا باعث تشدید آرتروز می‌شود

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض آلودگی هوای ذرات ریز ممکن است باعث تشدید بیماری روماتوئید که در معرض سطوح بالاتری از آلودگی هوای ذرات ریز- معروف به PM۲.۵- قرار داشتند، بیماری فعال‌تر و خطر بیشتری برای تشدید درد داشتند. تیمی به رهبری «سونگ چنول جونگ»، از کالج پزشکی دانشگاه ملی ستول در کره جنوبی، بیش از ۱۰۰۰ بیمار را طی چهار سال پیگیری کردند

عدم تأمین کالری کافی برای حمایت از تمرین و بازیابی و سازگاری بدن است. «محققان ۲۲ دوندۀ زن اسقامت، ۱۸ تا ۳۵ ساله، را که به‌طور تصادفی به مدت چهار هفته هر روز ۲۰ گرم پپتید کلاژن یا دارونما مصرف می‌کردند، مورد بررسی قرار دادند. فیلدز گفت: «برخلاف اکثر پروتئین‌های غذایی، برخی از دی پپتیدها و تری پپتیدهایی که پپتیدهای کلاژن را تشکیل می‌دهند، می‌توانند توسط روده ما به‌طور دست نخورده جذب شوند،»

کلاژن برای سلامت استخوان زنان مفید است

کلاژن بیشتر به‌خاطر فواید زیبایی‌اش شناخته‌شده است، اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ممکن است به حمایت از استخوان‌های قوی نیز کمک کند. به گزارش مدیسین نت، «جنیفر فیلدز»، سرپرست مطالعه و استاد یار علوم تغذیه در دانشگاه کنتیکت، گفت: «اغلب اوقات، ما دودین را با تمر بر برای استخوان‌هایمان مرتبط می‌دانیم، زیرا دوندگان در معرض خطر بیشتر آسیب‌های مرتبط با استرس هستند. اما اغلب اوقات، این به دلیل کمبود سوخت و

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- اثری از برتراند راسل - از حواریون حضرت مسیح ۲- پاکیزه گردانیدن - اثری از آندره موروا ۳- از زبان‌های برنامه نویسی - مستمری - نادان - تصدیق فرانسوی ۴- جار زنده - نام قدیم کشور اتریش - نویسنده مدار راس جدی ۵- از شهرهای فرانسه - بنیانگذار مذهب بودایی - لباس ورزش شنا ۶- آتشدان و مجمر - کاشف میکروب طاعون - پشته بلندی ۷- سگ گزنده - زخم پشت گوش - نامه سرگشاده ۸- از سازهای بادی - مسافر فقیر - روز قبل ۹- اوباش و راذل - مهلکه - باشگاه فوتبال آلمانی ۱۰- نماز بدون وضو - پایتخت سرزمین تزارها - پایتخت کشور آنگولا ۱۱- زوج - فیلمی از نیکیتی کریمی - در ۱۳- دخمه اموات اشکانیان - کلت معروف - پایتخت کشور نیجریه ۱۲- از اقمار سیاره مشتری - از نام‌های خداوند - شهری در مجارستان - از خواهران پروتته ۱۴- نویسنده آمریکایی خالق اثر ان سوی نیمه شب - برق رسان اتومبیل ۱۵- معادل فارسی سوبسید - اثری از آلفرد دوموسه

حل جدول

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
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	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵
۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸	۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷	۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰
۱۲۱	۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴	۱۲۵	۱۲۶	۱۲۷	۱۲۸	۱۲۹	۱۳۰	۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳	۱۳۴	۱۳۵
۱۳۶	۱۳۷	۱۳۸	۱۳۹	۱۴۰	۱۴۱	۱۴۲	۱۴۳	۱۴۴	۱۴۵	۱۴۶	۱۴۷	۱۴۸	۱۴۹	۱۵۰
۱۵۱	۱۵۲	۱۵۳	۱۵۴	۱۵۵	۱۵۶	۱۵۷	۱۵۸	۱۵۹	۱۶۰	۱۶۱	۱۶۲	۱۶۳	۱۶۴	۱۶۵

																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					</
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----