

Hjälp, vi har fått en tonåring PDF ladda ner



LADDA NER

LÄSA

Beskrivning

Författare: Alf B. Svensson.

Kanske vill din tonåring bara se dig som chaufför, tvättinrättning och bankomat, men din tonåring behöver dig på en massa andra sätt. Din tid, din kärlek, dina livserfarenheter, normer och värderingar behövs mer än någonsin tidigare. Du behöver hitta andra sätt att relatera till den växande tonåring som är på god väg att bli vuxen. Bästsäljande författaren och psykologen Alf B Svensson ger uppmuntrande och praktiska råd kring problem som många tonårsföräldrar kan känna igen sig i.

Ur innehållet:

Så stärker du självkänslan och självförtroendet

Du fattar ju typ ingenting

Hur får man en mussla att börja prata?

Han sitter jämt framför datorn.

Tuff kärlek - om att sätta gränser

Ett rikt och meningsfullt liv - hur får man det?

Annan Information

Vi har sammanställt frågor som föräldrar ofta undrar över kring sina barns . ansökan om att få mer hjälp och stöd i form av en samtalskontakt och eventuellt drogtest. . Ungdomar har rapporterat att de mår sämre dagen efter och har fått fler.

14 jun 2017 . Migration En tonåring som i slutet av maj tvångsutvisades från .. Sökningarna har gjorts som övningar eftersom sjöräddningen inte har fått några . utan vi har gjort detta för att vi tänker på de anhöriga och vill hjälpa till.

Hjälp, vi har fått en tonåring! Publicerat måndag 10 februari 2014 kl 14.20. Helena Schütt: "Det händer mycket i huvudet på tonåringar". (0:35 min) (0:35 min).

6 maj 2016 . Allt färre tonåringar blir gravida. . I Sverige har man försökt hjälpa till att skjuta på graviditeten och ge . Vi har också en föräldraförsäkring som gör att du får ut mer pengar om du har jobbat innan du blir förälder. . år kan vara att långverkande preventivmedel, som spiral och p-stav, fått en helt ny status.

29 nov 2016 . Den har som syfte att hjälpa unga läsare att dels förstå hur vår hjärna fungerar och dels hur man . När jag var tonåring för sådär femton år sedan, vågade jag aldrig prata om det här. .. Vi har fått väldigt mycket bra reaktioner.

som är föräldrar, men även till andra som har barn och ungdomar i sin . förälder så kan vi ordna träffar, anmäl ditt intresse till . Hjälp! Vi har fått en tonåring!

19 jun 2008 . Två spanska tonåringar behandlas nu för sitt beroende av . Det här är första gången vi har fått behandla någon för mobilberoende, säger.

Du är här: Startside · Omsorg och hjälp · Familj, barn och ungdom · Stöd till barn . Under tonåren händer mycket för ungdomar som kan leda till att föräldrar . När vi fått en bild av problemet kan vi hjälpa till att komma vidare om behov finns.

24 jan 2010 . Har du problem med din tonåring? Ja, blev svaret när . Vi vill ju att hon ska träffa kompisar för att gå på bio, fika eller gå på stan. Hur ska vi få.

Dessa samtal hjälper inte. Är det någon här som sökt hjälp? Vilken hjälp har ni fått? Finns det andra ställen man söka hjälp? Vi bor i Stockholms län. /Anneli.

Här på cannabishjälpen kommer vi att samla så mycket information om . Samtidigt är det bra om din tonåring tidigt förstår riskerna med olika droger. . T ex kan du göra det klart för ditt barn att de kan ringa dig när som helst för att få hjälp oavsett vad de har gjort. .. Vad gör jag om mitt barn har fått problem med cannabis?

Det har en positiv sida också, för tonåringen lär sig en hel del om hur man ska . på vad den andra har att säga, att man ibland kan ändra sig när man har fått . hon skulle städa sitt rum, han skulle komma hem klockan fyra för att hjälpa till med maten. . Kanske måste vi ändra strategi och låta konsekvenserna bli tydliga.

13 apr 2017 . Jag är mamma till en 15-årig tjej som nyliet har fått sin add-diagnos. . innan vi har förstått vad det är som har tyngt henne och gjort att hon har.

Hjälp, vi har fått en tonåring Psykologi/pedagogik Svensson Alf B.

Våra unga är i större behov än tidigare av hjälp och vägledning från oss vuxna. Denna . Det betyder att vi har större sömnbehov ju yngre vi är. Sömnbehov per dygn/ (5,6) . tonåring fått

lära sig genom QLeva i skolan om rekommendationer för.

30 sep 2017 . De är i ett mkt fint skick förutom några märken på de hårda bokomslagen som båda har. Innehållsförteckning på bild 5 tillhör den gröna boken.

Ju bättre självkänsla vi människor eller tonåringar har, ju mer vi vet vem vi är och . För att hjälpa och stödja våra tonåringar i deras utveckling är det dock bra att . De berömmar när de spelat en bra fotbollsmatch, ritat en fin teckning, har fått.

28 feb 2013 . Välkommen till en spännande och intressant föreläsning med Alf B Svensson, Legitimerad psykolog och pappa till tre barn. Du får praktiska och.

Vi har för ett par månader sen kommit ur den här fasen men ärligt talat det har varit hemskt ibland, både för henne och för oss. Kände igen varje ord du skrev.

Föreläsning: Hjälp – vi har fått en tonåring. 27 apr 2011 | Kontoret. Behandlar din tonåring dig som chaufför, tvättinrättning och bankomat? Din tonåring behöver.

24 sep 2012 . Ungdomsforskaren: Vi har fått tonåringar redan i mellanstadiet . Mats Trondman menar att barn behöver hjälp av vuxna att göra val som håller.

Hjälp, vi har fått en tonåring! Produkten är inte tillgänglig. 6,50 €. Hjälp, vi har fått en tonåring! Utforska även dessa kategorier: Vuxen, REA 2017.

Medan vi ännu lever dödenboken . Därför är det väsentligt att tonåringen får hjälp och stöd att besöka den sjuka. .. För om tonåringen har fått svar på sina frågor, känt sig trygg och involverad under sjukdomstiden och kunnat ha en fortsatt.

1 mar 2011 . "Hjälp - vi har fått en tonåring" föreläsning & böcker av Alf B Svensson. Marie var och lyssnade på författaren och psykologen Alf B Svensson.

Nordisk Ungdom har sedan starten 2009 samlat personer med olika bakgrund inom högerextrema grupperingar och har fått stor uppmärksamhet för . men också gå in rent praktiskt och hjälpa till i SDFöreningar: – Vi kan tänka oss att man på.

Att göra slut med någon är aldrig lätt, men för en tonåring kan det kännas som att . det några saker du bör tänka på när han eller hon har fått sitt hjärta krossat.

Din inställning har alltså stor betydelse för om dina tonåringar dricker. Den som . Fisk innehåller mycket nyttigt som vi behöver. Dra ner på . De har skyldighet att hjälpa och stötta, och framför allt se till att kränkningarna upphör omedelbart. . Det är väldigt svårt att i samtal ta upp något som du fått reda på genom att snoka.

23 okt 2016 . Hur märks det att man har fått en depression? . Man kan naturligtvis alltid söka hjälp hos sin husläkare. .. Kanske har vi känt något i vår kropp som avvikit från det normala, eller läst något som skrämde oss för stunden.

Jämför priser på Hjälp, vi har fått en tonåring (Inbunden, 2010), läs recensioner om Böcker. Använd vår tjänst för att göra det bästa köpet av Hjälp, vi har fått en.

15 jun 2017 . Nästan var femte förälder har fått frågan från tonåringen om man kan köpa ut . Vi på Systembolaget vill vara oerhört tydliga: ett nej spelar roll.

1 nov 2011 . Hjälp - vi har fått en tonåring. Aktuellt från Missionskyrkan och SMU. Ur innehållet: ◇ Jag har tjuvstartat julen... sid. 3 ◇ Orgelvirtuos till.

21 apr 2015 . Reportage: Vår tonåring har adhd . Martin är snart 15 år, en tonåring. .. Vi har även fått jättebra hjälp på adhd-center dit hans lärare också fick.

information om psykisk ohälsa och att det finns hjälp att få. Nyckelord: depression, litteraturstudie, ohälsa, psykisk sjukdom, tonåringar. Tonåringars ... Vi har använt oss av studier som fått tillstånd av en etisk kommitté, alternativt innehållande.

30 sep 2015 . När ska man låta sin tonåring börja sova över hos sin pojkvän eller flickvän? . dessa frågor och om hon planerat preventivmedel och om hon vill ha hjälp. . Vi har varit ihop i 2 månader snart och hon vill ha sex men jag vet inte om vi . Intresant: Tack så mycket, då har jag fått lite tips om vaken-studien.

Tonåren är minst sagt en händelserik period i livet. . Den här resan från barndomen till vuxenvärlden kan för en del liknas vid en racklig berg- och dalbana, men majoriteten färdas någorlunda säkert och lyckas . Hjälpt, vi har fått en tonåring!

Många yngre skolbarn har ännu inte lärt sig somna själva, och då vaknar de . De första skolåren sover barn kring 10 timmar per natt, i tonåren 1-2 timmar mindre. . Om vi behöver mer eller mindre sömn än genomsnittet beror på vilka gener vi ärvt . tidigt eller barn som aldrig fått lära sig att somna utan någon form av hjälp.

31 jan 2011 . Hjälpt - Vi har fått en tonåring! Välkommen till en spännande och intressant föreläsning. Du får praktiska råd, ny inspiration och en tro på att du.

De flesta är väldigt hjälpsamma och väluppfostrade och . Vi är flera som har tagit emot en ungdom i vårt hem. . det var roligt att han hade fått en lillebror och att.

Vi försi alla fall inte krypa in i vårt lilla hål, förrän ett bra stycke av första akten redan . Men är det inte nästan ett trolleri, när man tänkarefter, att vi verkligen har fått.

29 jul 2011 . Tyvärr kom hon inte hem alls i natt, vi har "pratad " med henne via sms . Hoppas att du fått hjälp på traven och att du nu vet hur du ska gå vidare.

Barnen har sin egen gudstjänst på söndag förmiddag. Söndagsklubben är till för barn från ungefär fyra års ålder och uppåt. Samlingen är i kyrkans.

Here you can get PDF Hjälpt, vi har fått en tonåring ePub special book for you. On this website provides books in PDF format, Kindle, Ebook, ePub and Mobi.

Pappan berättar att han känner en person på arbetet vars tonåring har fått specialisthjälp.

Pappa: (under kafferasten) Peter, jag måste få prata med dig. Vi är.

Tonårsboken : så gick det för andra som liksom du undrade - hur ska det här . bland tonåringar och för familjen Zachrisson som var övertygade om att deras tonåring "fått någon form . Till din hjälp hittar du utrymme för egna tankar under rubriken "Nu är det din tur", där du bjuds in att . Omslag - Hjälpt, vi har fått en tonåring.

19 aug 2011 . Hennes äldste son blev tonåring 1985 och förra året fyllde yngsta dottern 19 år. . Helena Harrysson tycker att tekniken har fått henne att våga släppa sina yngre tonåringar på ett annat sätt. . Vad har vi vuxna med oss i bagaget i form av både erfarenheter och drömmar . Ta hjälp av proffs om det blir svårt.

Vi kan även hjälpa och stödja om du eller en anhörig har oro kring drog- eller . Om du har fått förhinder till en bokad tid är det viktigt att du meddelar oss snarast.

Älskade förbannade tonåring | Birgitta Kimber | Kloka tankar kring föräldraskap . anknytning, oavsett hur det har sett . det några saker som kan hjälpa oss föräldrar till att ha kontakt och att fördjupa den med vår tonåring. Ett av de viktigaste redskap vi har är vår förmåga .. flesta svarar ja på den frågan men om man fått nej.

20 mar 2014 . Stockholm: Skolverket. Svensson, A. (2001). Våga vara förälder. Örebro: Libris förlag. Svensson, A. (2010). Hjälpt vi har fått en tonåring. Örebro:.

24 nov 2016 . Vill du ladda ner boken "Hjälpt, vi har fått en tonåring"? Eller läs online? Då är du på rätt väg. På vår hemsida hittar du många nya och gamla.

Jag har själv en sexårig tjej nu och hjälp säger jag bara! . förstår ju att det är helt normalt..men herregud vilka fighter vi kan ha.hon börjar.

5 May 2009 - 4 min - Uploaded by RisrullarenArtist: Svensk Ungdom Låt: Vi har fått nog Album: Daniel Wretströms eftermäle.

26 nov 2014 . Måndag 24/11 var det föräldramöte med föreläsning av psykologen Alf B Svensson för föräldrar till elever i åk 8 på Stenbackaskolan.

Vi samarbetar med Familjecenter och har du små barn kan du få hjälp och stöd där, . eller förälder till en tonåring har behov av stöd har vi en ungdomsrådgivning, . Om du har fått avslag på ett beslut har du möjlighet att överklaga beslutet, se.

11 nov 2016 . MUSIK. Denna vecka presenterar Nordfront det svenska bandet Svensk Ungdom och deras låt Vi har fått nog.

Hon har fått bekräftelse på precis den rädsla som kanske var upprinnelsen till att . vi. göra. för. att. hjälpa? Tonårsbantning är vanligt förekommande och det är.

Hjälp, vi har fått en tonåring av Svensson, Alf B. Bild saknas Du behöver hitta andra sätt att relatera till den växande tonåring som är på god väg att bli vuxen.

Hjälp, vi har fått en tonåring! av Alf B. Svensson (Bok) 2010, Svenska, För vuxna. Ämne: Barnuppfostran, Uppfostran, Psykologi, Puberteten, Tonåren,.

Förvandlas ditt hem till en krigszon när du försöker prata med din tonåring? Läs varför det blir så . januari 2013. HJÄLP FÖR FAMILJEN | FÖRÄLDRASKAP . med din tonåring. Men först ska vi se på två faktorer som kan bidra till utmaningen. * . ”Om jag inte har fått mer frihet när jag blir 18 så flyttar jag hemifrån!” Abstrakt.

Älskade förbannade tonåring är kostnadsfria föräldraträffar för dig med barn i åldrarna 13–17 år. . Akut hjälp · Trygg och säker · Konsumentvägledning · Ekonomi och försörjningsstöd · Invandring . Jag har fått fler verktyg att använda som förälder och jag tar konflikterna på ett nytt sätt. . Vi har det trevligare tillsammans nu.

9 sep 2017 . Tro det eller ej, men dina föräldrar har också varit tonåringar, och tro oss, de hade stil! . Vi håller tummarna för att den här trenden kommer komma igen så . VIDEO+TEXT Danielles Tweet har fått över 15 tusen delningar och.

24 sep 2010 . De kunde inte hjälpa oss utan hon fick en läkartid tre veckor senare. Vi . Vi har under hela vår kontakt med BUP aldrig blivit tillfrågade hur . Jag blir bekymrad när jag läser om den vård ni har fått (eller inte fått) från BUP.

1 sep 2017 . bland alla småbarn på sjukhuset. Tema: Cancer som tonåring .. vi satt fokus på tonåringar, vi har fångat ... Hon har också fått hjälp av.

Vi har knatte, grön, vit, gul och orange grupp. Vi som varit ledare tidigare har tagit huvudansvaret för var sin grupp. Vi har fått in några hjälptränare. Vi behöver.

27 sep 2016 . I Hjälp! Vi har fått barnbarn! har Erik Sidenbladh samlat sina egna och andra mor- och farföräldrars erfarenheter och tips. För livet med.

20 dec 2014 . Det var varsin blodig biff och vi två, då öppnade han sig och vi kunde . Han tycker att man kan ta hjälp av andra vuxna som tonåringen har en bra .. och säger: ”tänk att du håller på att få bröst”, det vet jag att flickor fått utstå.

Hjälp, vi har fått en tonåring. Alf B. Svensson 2010, Inbunden. Kanske vill din tonåring bara se dig som chaufför, tvättinrättning och bankomat, men din tonåring.

10 okt 2008 . Det är totalt kaos, säger Madelene när vi ses hemma i lägenheten. . familjen fått hjälp av Aftonbladets nanny Anne-Lie Arrefelt har saker och.

ja tonåringen som barnvaksresurs i tid och otid är inte alltid lyckat. . Däremot är det praktiskt med en tonåring som vid behov kan rycka in och hjälpa till med familjens . Vi har sett en väldigt bra ”småbarnseffekt” på vår egen tonåring. . Jag vet att min sambos dotter har fått sin mens, och jag förstår att min son har kommit in.

Vi har inte något enkelt svar på frågan – det beror ju bland .. De problem som gör att tonåringar söker hjälp på BUP handlar ofta om att de känner sig .. Nästan fyra av fem tonåringar tycker att den vård och behandling de har fått hos oss är.

För det första skulle vi vilja säga att det är otroligt kul att just Din tonåring brukar. hänga med . frukosten bjuda på föreläsningen ”Hjälp – vi har fått en tonåring”.

Vid en depression i tonåren är det viktigt att få snar hjälp för att slippa förlora viktig tid för utveckling, studier och kamratliv. . Bipolära tillstånd med svängningar mellan depression och mani har fått ett helt eget kapitel . Vi rekommenderar även.

Tonåringens pojk- respektive flickvän gör slut och detta kan utlösa mycket starka . Samtidigt

understryker Ziehe hur vi har fått en allmän emotionell upphettnings.

Vi försöker hitta en realistisk placering och hjälpa ungdomen att genomföra den. . Det händer också att socialarbetarna släpper ansvaret helt när vi har fått en . Att se hur en tonåring blir en skicklig yrkesmänniska med ett gott självförtroende.

Hon har försökt några ggr men det brukar sluta med att vi får komma . Äldre barn och tonåringar, som inte kan sova, kan man hjälpa med en ... Nu blev detta lite rörigt..jag hoppas att du tar till dig alla goda råd du fått.you.

Denna korta berättelse om en tonåring med ADHD kan ge en glimt av deras värld. . Varje behandling har sitt sätt att hjälpa till att hålla symtomen under kontroll. . Se filmen om Elin och Patrik som bägge har fått diagnosen ADHD. . Om du godkänner hur vi använder cookies är det bara att fortsätta använda vår webbplats.

7 jun 2014 . Internetakuten – Tonåringar som spelar för mycket dataspel kommer ut i . Vi har fått en enorm positiv respons från föräldrar som har mailat oss.

27 feb 2017 . Tonåringar som är trötta dagtid har också ökad risk för brottslighet senare i livet. 1/2. Foto: Getty . till brott senare liv. Däremot tror forskarna att vetenskapen kan vara till hjälp för många. . Jag har fått bältros – kan jag smitta andra? . Vi smittar våra barn med våra olater så att säga, säger hon till tidningen.

7 feb 2012 . Vi har hela tiden talat om att det vi får i "pengar" inget belopp nämt, är vår sak och ingen annans. Har även fått hjälp med förklaring från soc att.

Kanske vill din tonåring bara se dig som chaufför, tvättinrättning och bankomat, men din tonåring behöver dig på en massa andra sätt. Din tid, din kärlek, dina.

10 feb 2015 . Men vi har öppnat ”dörren” för det samtalsämnet och jag är glad över att vi har samma . när de de kommer in i tonåren och när dom pengarna är slut så är dom slut. .. och har aldrig behövt fråga mina föräldrar om hjälp med hyra/mat/el osv. . Tidigare har han fått pengar när han har utfört vissa saker.

Däremot har tonåringar som inte har fått lära sig så mycket i större . Det är relativt stor skillnad i hur mycket unga förväntas hjälpa till hemma för att få sin.

Författare: Alf B. Svensson Format: Inbunden Förlag: Libris Sidor: 108. Utgivningsår: 2010.

Tonårstiden är nog den svåraste tiden i ett barns liv - och i en.

13 sep 2016 . Hjälp, vi har fått barnbarn! . Den här boken tar med eftertanke och respekt upp alla sidor av ”livets efter rätt”. . Älskade, förbannade tonåring.

LADDAR. Du är här:Start > Kalender. onsdag 12 februari 18:30 - 19:30. Föreläsning ”Hjälp vi har fått en tonåring”. Alf B Svensson. Arr. Föräldrar emellan.

27 okt 2007 . Vad ska man som mamma göra med en tonåring som inte vill någonting? . det var ju jättebra för då var det mycket roligare att hjälpa till och göra saker. . Vi har fått en bättre stämning hos oss, och visst är det jobbigt ibland,.

2 okt 2016 . Den är skriven av journalisten Erik Sidenbladh och berättar om vad som kan vara värt att tänka på för oss som fått denna Livets Efter rätt.

23 okt 2015 . Bedöm fem situationer på sociala medier och svara om någon har gått . bilden men Stina vill inte eftersom den redan har fått över 300 likes.

14 mar 2016 . Att få tonåringen att känna stolthet över sina känslor är en nyckel till . Om vi ser till att tidigt prata med barnen om allt, blir det lättare att . Många menar att kyrkan bidragit till att allt kring sex har känts förbjudet. . den kan ge trygghet och hjälpa oss att överleva, men den kan också starta en skogsbrand.

Moderskapet har förändrat dem, tonåringarna har fått en ny identitet och roll i livet, de är ... Vi vill med hjälp av vår undersökning få reda på hur den personliga.

Vi har märkt att ett förberedande tempelseminarium är till hjälp för dem, men . att templet är en plats där vi har fått svar på böner och där vi känner Guds kärlek.

1 aug 2007 . 4 år och arg som en tonåring . Hon har fått sitta på sitt rum eller inte fått lov att gå ut. . Jag vet inte hur jag ska göra för att hjälpa min dotter.

korskyrkan.be/2014/02/02/hjalp-vi-har-fatt-en-tonaring/

29 jan 2013 . Efter succén med Alf B Svenssons föreläsning "Våga vara förälder" bjuder BRÅ, Brottsförebyggande Rådet in till en föreläsning, Hjälp - vi har.

Om du har fått din mens så är du definitivt gammal nog att använda Lunettes koppar! . Vi har designat vår mindre modell (Lunette modell 1) särskilt med unga . låta koppen vara blöt eller använda vattenbaserat glidmedel för lite extra hjälp.

själva är tonåringar tänker, kan vara till stor hjälp. I den här bro- ... var tonåringar visste de flesta av oss inte ens att det existerade. Vi har fattat att det både finns .. Då gick jag rakt på sak och sa till henne: Jag har fått för mig att du har en riktig.

Vi tycker att vi har lyckats med detta och detta arbete fortsätter fortfarande. . Vi är glada för den idéhjälp vi fått från de andra projekten, speciellt från Skellefteå.

Inlägg om tonåring skrivna av supermamsen. . Vi har fått lirka mycket. Numera går det nästan inte . Vi har köpt en kalender till C där vi har skrivit in viktiga datum men C tittar inte i den. Något annat . Vilken dag det är kan vi hjälpa till med!

18 feb 2011 . Hjälp vi har fått en tonåring! KUNSKAP. En spännande och intressant föreläsning av Alf B Svensson, där han ger praktiska råd, ny inspiration.

13 jul 2017 . En tonåring är förd till sjukhus. . Vi har fått uppgifter om att personen kan ha varit under vattnet i över tio minuter, säger Niklas Ignell, inre befäl.

Välkommen till en föreläsning som ger dig konkreta råd, ny inspiration och en hel del glada skratt. Kvällens föreläsare är Alf B Svensson, leg psykolog.

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
560
561
562
563
564
565
566
567
568
569
570
571
572
573
574
575
576
577
578
579
580
581
582
583
584
585
586
587
588
589
590
591
592
593
594
595
596
597
598
599
600
601
602
603
604
605
606
607
608
609
610
611
612
613
614
615
616
617
618
619
620
621
622
623
624
625
626
627
628
629
630
631
632
633
634
635
636
637
638
639
640
641
642
643
644
645
646
647
648
649
650
651
652
653
654
655
656
657
658
659
660
661
662
663
664
665
666
667
668
669
670
671
672
673
674
675
676
677
678
679
680
681
682
683
684
685
686
687
688
689
690
691
692
693
694
695
696
697
698
699
700
701
702
703
704
705
706
707
708
709
710
711
712
713
714
715
716
717
718
719
720
721
722
723
724
725
726
727
728
729
730
731
732
733
734
735
736
737
738
739
740
741
742
743
744
745
746
747
748
749
750
751
752
753
754
755
756
757
758
759
760
761
762
763
764
765
766
767
768
769
770
771
772
773
774
775
776
777
778
779
780
781
782
783
784
785
786
787
788
789
790
791
792
793
794
795
796
797
798
799
800
801
802
803
804
805
806
807
808
809
810
811
812
813
814
815
816
817
818
819
820
821
822
823
824
825
826
827
828
829
830
831
832
833
834
835
836
837
838
839
840
841
842
843
844
845
846
847
848
849
850
851
852
853
854
855
856
857
858
859
860
861
862
863
864
865
866
867
868
869
870
871
872
873
874
875
876
877
878
879
880
881
882
883
884
885
886
887
888
889
890
891
892
893
894
895
896
897
898
899
900
901
902
903
904
905
906
907
908
909
910
911
912
913
914
915
916
917
918
919
920
921
922
923
924
925
926
927
928
929
930
931
932
933
934
935
936
937
938
939
940
941
942
943
944
945
946
947
948
949
950
951
952
953
954
955
956
957
958
959
960
961
962
963
964
965
966
967
968
969
970
971
972
973
974
975
976
977
978
979
980
981
982
983
984
985
986
987
988
989
990
991
992
993
994
995
996
997
998
999
1000