

Så känns det : en bok om känslor PDF ladda ner



LADDA NER

LÄSA

Beskrivning

Författare: Katerina Janouch.

Viktig bok om barns känslor

Kan barn och unga bli våldsamt kära? Hatar barn lika intensivt som vuxna? Vad är känslor egentligen? Är någon känsla bättre än andra?

Tar vi vuxna barns känslor på allvar, eller finns risk för att vi ignorerar eller förminskar dem? Förstår vuxna att barn känner lika starkt som vi? Hur kan vi hjälpa våra barn att hantera sina känslor? I den här boken diskuterar välkända författaren och relationsexperten Katerina Janouch både inkännande och humoristiskt med barnen hur det kan kännas i kroppen och knoppen när vi blir glada, arga, ledsna, besvikna, sorgsna och så vidare. Men hjälp av fyra barn och en rad elefanter, fint tecknade av illustratören Mia Maria Güettler, åskådliggörs olika känslor och stämningar på ett enkelt och lättbegripligt sätt.

Känslorna bor i samma påse. Ilskan bredvid ledsenheten, rädslan bredvid glädjen. Känslorna skulle kunna vara godisar med olika färger och smaker. Vissa bitar väljer man bort för man gillar inte hur de smakar. Ändå finns de där och ibland råkar man tugga i sig en sån.

Katerina Janouch, relationsexpert och författare till en lång rad böcker för både unga och vuxna kommer nu med boken Så känns det en bok om känslor för barn från cirka sex år.

Annan Information

8 dec 2015 . . med tusen. Precis så känns det att bli förälskad i någon som inte bor... . Här är känslorna alla som levt i en relation på distans har upplevt.

Åh! är en bok om känslor, och den vänder sig till både små och stora. . Kan man se en känsla i taget kan man också förstå varför man känner som man gör.

11 maj 2016 . Läser en bok. Att läsa en bok går långt bortom att bara läsa orden på sidan. . På så sätt känner vi ofta på samma sätt som de gör. Det är därför.

Eftersom det känns så starkt i kroppen kan det vara svårt att förstå att det har att .. byta sinnesstämning, till exempel ta en promenad, läsa en bok, lösa korsord,.

11 dec 2015 . Du glömmer hur du mår, känslor och reflektion. Vilka är guldkornen i din . Frågor som det nästan känns lite läskigt att tvingas fundera på . Jag övar mig i det . Vi är uppkopplade, så jäkla digitala hela tiden. Vi använder för få.

känslorna. är. med. Det tar emot att acceptera det här. Det är inte så lätt att tro det som inte känns, att tro den fördolda nåden och rättfärdigheten när vi ser och.

5 apr 2011 . Oj, det verkar som att du har väldigt starka känslor när det gäller Johan. ... känner så igen mig i både Ninas o Fridas berättelse o i det du skrev i . När vi föreslår att läsa en bok, spela spel så är det ok så länge vi är med.

Det firar hon genom att ge ut den här boken, Konsten att älska sig själv, där . Ju fler positiva känslor jag är/känner, desto mer positiva känslor sprider jag till andra. . Själen vill lära mig mer om kärlek, men den talar så tyst och snabbt att jag får.

22 maj 2017 . Det känns som att det skulle vara bra med en känslor-ordbok, eller hur? Nu finns det en sån bok! Den heter Ord inuti och är helt enkelt en bok med känslor inuti, precis . Så här säger Carl von Essen, generalsekretare på Mind:.

LIBRIS titelinformation: Så känns det : en bok om känslor / Katerina Janouch ; illustrationer: Mia Maria Güettler.

Jag har hunnit skumma lite på Rusz bok och de tre första myterna och det stämmer mycket med vad säger. . Känslor som har "dött" går inte att väcka till liv igen. . Så ibland känns vi som partners och ibland bara som vänner.

16 sep 2009 . I sin nya bok lär psykoterapeuten Anna Kåver ut konsten att surfa i starka känslor . Känslor kommer vi alltid att ha, men vi kan påverka hur de styr våra liv . Hur ska man agera om man känner sig hopplöst känslostyrd i många situationer . Men det är inte bara så att kemin styr oss, vi styr också kemin.

Du kan berätta hur det känns, vilket humör du är på eller vad du gör i en . Om du väljer en aktivitet som att titta på ett tv-program eller läsa en bok, visas även.

9 apr 2013 . Drunkna inte i dina känslor är en bok om högkänslig personlighet (HSP) . De menar att man måste acceptera att man är så ena dagen och så andra dagen. Tipsen man får om hur man ska hantera sin starkskörhet känns dock.

Känslor äger rum består av tre essäer, den första heter "Riktiga hem, riktiga liv". . en bok där jag känner mig så hemma som i Pia Ingströms Känslor äger rum.

bok. "Jag vet ingen som har ett så stort hjärta som du, Lina", sade hon. . Hur kan andra människor inte se vad jag känner, när känslorna är så starka för mig?

29 nov 2016 . Medan andra har känslorna utanpå och reagerar innan man knappt hunnit Så känns det: en bok om känslor av Katerina Janouch.

Alla pratar om dem, men de syns inte. Känslor har alla. En del känslor sitter i huvudet. Andra i magen eller i hjärtat. En del känslor är bra, andra inte.

En bok som skapar förståelse för insekter och småkryp som många inte . En pekbok för de minsta barnen om olika känslor och hur de kanske ser ut. . Bilderna är svartvita, så att barnen ska kunna färglägga själva om de vill. . Hur känns det för herr Muffin och hur känns det för barnet som levt med och skött om honom?

Skammen färgar av sig på andra känslor och smyger sig in i våra relationer. . "Detta är den bok som berört mig mest av alla böcker jag nogonsin läst som . ser sig själv, vänner, familj, generella "samhällsbeteenden" o de känns så träffande!

7 BLI AV MED HINDER Minns du de så kallade bok- och filmklubbarna på 1990-talet? . Oavsett vad så känns det ibland omöjligt att få människor att agera.

En liten bok om kärlek av Ida Björs & Ulf Stark. Mamma och pappa . Fred längtar efter att pappa ska komma hem och så är han kär i Elsa. Hon har burrigt hår.

11 mar 2015 . Vem bestämmer?, baserad på Stina Wirséns barnbok, tar stora som små . Boken har en rörelse och ett starkt driv framåt, så det känns naturligt.

något om vad hon tror sig märka att den hjälpsökande känner. . innan det mer gick att tala om svåra känslor, och länge kunde det bara ske i små portioner. . Om språket på så vis är svårt att använda för att tänka med fungerar det minst lika.

28 aug 2017 . Ny bok: Åh Lunargatan, så mycket känslor. 0. delningar. Noveller . Men i övrigt känns några berättelser tråkigt nog ofärdiga. När mödrskapet.

Om du beställer fler böcker med månadens bok blir de också fraktfria. . Boken lär dig i fem steg att lyssna till en annan människa så att hon verkligen känner sig hörd. . Den här boken ger en förklaring till varför det kan kännas både så helvetiskt . Sex helvetiska känslor: tvekan, tomhet, frustration, rädsla, ångest och ilska.

känslor. Vi har valt att skriva en bilderbok som vår gestaltande del av arbetet. Bilderboken . Bilderboken är utformad som så att man först tittar på . känner sig?

23 jan 2015 . Alla känner vi! Men vi har fått olika träning i att identifiera och uttrycka känslor. En kompetens som är extremt viktig både för . Boken erbjuder på så sätt en breddning av vad det innebär att vara man. På många förskolor vittnar.

Men egentligen är det bara min hjärna som lurar mig till att få känna så – för att palla med det .. Annars kommer det aldrig bli en fjärde bok som det känns nu.

Hem / Våra boktitlar från A-Ö / Kompisar, kärlek, känslor . Känner du dig misslyckad när det blir fel på jobbet? Blir du . Boken säger inte åt dig vad du ska göra.

2 aug 2016 . Alla har känslor, men ibland kan det vara svårt att beskriva dem – eller prata om dem, för de syns ju inte. I boken Så känns det, en bok om.

Boken "Izzys äpple" handlar om att alla kan vara lite tankspridda och hur ens ouppmärksamhet kan påverka andra. button (1) . Hur känns det att var arg/ledsen/glad? .

Prova gärna att spela de olika scenarion i Peppy Pals app och sätt ord på de känslor som djuren visar. På så sätt blir lärandet roligare och mer interaktivt.

En bok som man måste läsa men ändå känner att man vill slå igen och inte öppna . delar med er så generöst av berättelser, tankar och känslor från olyckan då.

6 mar 2015 . När jag gjorde min första bok tyckte jag att det var så svårt med . När jag gör dem

så känns det som att jag hälsar på dem, sitter med dem och.

Köp 'Så känns det : en bok om känslor' bok nu. SÅ KÄNNES DET : EN BOK OM KÄNSLOR av Katerina Janouch är en viktig bok om barns känslor och hur de kan.

11 jan 2012 . . i förskola och skola och har skrivit boken Ge ditt barn 100 möjligheter i . Då känner barnet att man tycker om att vara tillsammans, säger Eva Gordon. . Man kan vara tillåtande mot känslorna, utan att acceptera alla uttryck.

Kärlek & vänskap. Det kan vara både härligt och besvärligt att vara kär i någon. Precis som det kan vara både härligt och besvärligt att vara kompis, eller kanske.

Det är inte en så enkel sak att ge barn bra och lättförståeliga svar på svåra frågor. . Boken Pricken lyfter frågan om hur det känns att vara ”annorlunda” och ger.

Läs dem flera gånger innan du börjar, så att du verkligen kan använda dem . Hur känns det? . Lägg märke till vilka andra känslor som kanske dyker upp 7.

Augustnominerade Ingrid Olsson skriver hudlöst och drabbande om unga människors känslor. "Jag vet hur det känns där uppe. Vet hur det suger i magen och.

Världens viktigaste bok : om kroppen, känslor och sex. Nathalie . Hur känns det att vara kåt? . Men nu finns äntligen boken som är världens bästa storasyskon.

Men ibland kan det vara svårt att visa negativa känslor på ett bra sätt. Språket är konkret och enkelt. Boken beskriver hur det kan kännas att vara arg och.

26 sep 2016 . Martina Haag har skrivit årets bok tycker läsarna. . Mandelmanns blir årets julvärdar: "Det känns fantastiskt!" klipp. i dag kl 11:24. längd. 1:24.

Jämför priser på Så känns det: en bok om känslor (Inbunden, 2016), läs recensioner om Böcker. Använd vår tjänst för att göra det bästa köpet av Så känns det:.

I den här övningen får barnen lära sig vad olika känslor heter, hur de kan kännas i kroppen, när det kan kännas så och att det finns nyanser i en och samma.

Det är just så det känns att vara kontrollerad av sina känslor: vi sitter fast i . STEG 3: Föreställ dig återigen att den här boken innehåller dina jobbigaste känslor.

18 sep 2012 . Den klassiska bilderboken är kanske den med bilder på föremål, och . för små barn som precis upptäcker vad det är som känns inuti huvudet eller kroppen. Samtidigt kan det vara ett problem att visa känslorna så enkla – som.

Back to the book / Back to reviews BTJ-häfte nr 17, 2016 Lektor Eva Lexell Törnblom, skriver såhär om mina bilder i boken : "Fyra barn och en mängd elefanter.

Så lär du dig behärska dina känslor. . "Boken innehåller många användbara tips när man kört fast och det känns tungt med försäljningen. Den är mycket lättläst.

När vi blir avvisade kan det kännas som ett skrubbsår på själen. En förlust eller ett . Första hjälpen för känslor är hans första bok på svenska. "Det här är den.

I boken Anhörig berättar hon i skönlitterär form om sin makes långvariga alkohol- . Piratförlaget, 2016); Så känns det: En bok om känslor (Lava Förlag, 2016).

12 okt 2017 . De här novellerna tar upp stora känslor för tämligen små människor, kan man säga. På bokens . för att man har svikit en kompis, eller hur det känns att bli dumpad av pojkvännen. . Aktuell: Ger ut boken Vilse i rymden och andra berättelser i november . Så här jobbar Österlenmagasinet med journalistik:.

Här beskrivs stora känslor på ett sätt så att både små och stora kan känna . en ny bok av Sven Nordqvist om Pettson och katten Findus, Känner du Pettson och.

17 sep 2010 . Finns det nån bra bok,roman/film t.ex där man ser just äkta kärlek eller en . Men finns inte dessa känslor hos dig, men du har trots det roligt, så.

mina känslor. 9. Hälsa – kroppsdelar . Vi vet att det inte är så lätt att flytta och byta land och språk. . Vi hoppas att du får hjälp av en vuxen att jobba i den här boken lite nu och då under . Hur känns det när du är glad, rädd, arg och ledsen?

Handlingen känns trovärdig och sann, trots att den inte är på riktigt. . Jag tycker att boken är jättebra för att det händer så mycket saker i den och jag kunde inte.

Utifrån boken kan ni sedan dramatisera eller gestalta livets olika skeden. . Gestalta sedan fler känslor från boken som exempelvis hur det känns att vinna en.

16 jun 2016 . Bim Eriksson har debuterat med en asfin bok om kärlek & feminism & systerskap . Blev så glad när jag öppnade den efter att den dimpt ner i brevkastet. . Känner att jag vill skicka denna bild till samtliga snubbar som skrev.

18 aug 2016 . "Ska inte vara frågetecken utan underbar bok! " Pia Gummesson. "Underbar bok? " Med i media | Jörgen Löwenfeldt. "[...] you know wines 9 feb.

Åsikter är t.ex. vad du tänker och anser om boken. Tycker du . Ofta kan ju böcker också göra så, att man känner mycket, när man . åsikter och fyra om känslor.

Den första och självklara frågan är förstås: Hur känns det? . Din bok har väckt starka känslor hos läsarna, är det något som du har märkt av? . Jag har precis släppt en kokbok, Du är min bästa vän och jag tycker så mycket om att komma på.

19 dec 2016 . Boken "Ord inuti" ger förslag på 150 nya ord på känslor och . ord på känslor för att göra det lättare att beskriva hur man mår och känner. . I samhället utvecklar vi nya ord för jättemycket saker, men inte så mycket för känslor.

Känslor som förälskelser och njutningar handlar krasst nog bara om bindningar mellan olika molekyler. Hjärnans sinnrika kemifabrik är det som gör oss både.

13 okt 2017 . Jag tror att folk tror att det är lätt att skriva en barnbok; det är ju så lite . Visst känner man igen Hurmes stil, med runda linjer och mjuka färger.

från boken Liten och webbplatsen jagvillveta.se och utformas så att den blir . svåra händelser, känslor och barns rättigheter med utgångspunkt i boken Liten och .. förskolan, valt att fokusera på situationer när personalen känner oro utan att.

Idag så tror jag alla ungdomar känner sig mer påverkade om kärleken eftersom det har blivit som ett . Boken väckte mycket känslor och funderingar kring livet.

25 jul 2017 . "Det är också en bok som efterlämnar frågor, dock inte som en brist, utan som en lust. . där var det nämligen så mycket lättare att orkestrera känslorna och avskyn . men också att utöva inflytande över hur människor känner.

För alla som är intresserade av detta skulle jag vilja rekommendera boken .. När en vuxen är med så känner sig barnet sig ofta tryggare och den vuxne kan.

Men samtidigt så berör arga Ester, det finns ju dagar när vi alla känner oss mer . barn och känslor borde jubla över både boken och alla tips i handledningen,.

Känner man igen sina egna känslor och vet vad man känner ger det självkänsla . Med boken "Med känsla för dig" och arbetsmaterialet som hör till får vuxna ett . barnen vilket är en förutsättning för att lära barn något så abstrakt som känslor.

21 jan 2016 . Så använder du känslor för att driva kunder vidare i deras köpresa . Om du till exempel upptäcker du att din buyer persona känner starkt för . att lämna ifrån sig sin e-postadress i utbyte mot en gratis e-bok eller en rapport.

28 nov 2016 . Föreningen Mind släpper boken "Ord inuti" som ska främja samtal om känslor. . Känner du kanske igen dig i känslan av att allting bara rullar på? . julklass till någon som behöver en knuff i rätt samtalsriktning eller så blir den.

30 sep 2013 . I en bok för skilda män ger han handfasta råd om allt från att sätta ord . Tror du att alla män känner igen sig i din bok? . kan prata om känslor och självklart vill vara mer jämlika, så det är kanske en positiv förändring på gång.

16 nov 2016 . I en av presenterna han ska få på lördag, gömmer sig denna bok om känslor ”Så känns det”. Blir perfekt att krypa upp i soffan bara han och jag.

Jag har idag självinsikt och färdiga strategier för att hantera många känslor och . Impulserna

känns svagare nu och när tanken kommer ibland så känner jag ett.

19 apr 2017 . Skam är en av våra tuffaste känslor eftersom den får oss att känna oss värdelösa. . Ibland så mycket att du vill sjunka genom jorden. . ett speciellt ansiktsuttryck för skam och skuld kan bero på att vi inte har velat att omgivningen ska få reda på vad vi känner. Skam citat Göran Larsson från boken Skamfilad.

Köp Så känns det : en bok om känslor av Katerina Janouch hos Bokus.com. Pris: 150 kr. inbunden, 2016. Skickas inom 1-3 vardagar. Köp boken Så känns det.

Steg för steg vägleder författaren dig genom sanningar, tankar, känslor och reaktioner. . "En fantastiskt bra bok som sätter fingret på livets självklarheter som vi har så lätt att glömma bort, läser den . Känner igen mig och det är jättebra tips.

Jana Söderberg är samtalsterapeut i psykosyntes och författare till boken . De har inte alltid lärt sig hantera känslor som ilska och sorg över huvud taget. .. av övningar bör man upprepa två-tre gånger så att barnen känner sig trygga i dem.

29 apr 2013 . Jag vill ju inte att detta ska hända min egen bok, att mina läsare ska glömma . känner jag inget när jag läser en roman kommer jag inte att läsa ut den. . Men – för att säga men igen – så lägger jag själv titt som oftast ifrån mig.

16 okt 2014 . "De kan inte dölja sina känslor". Per Jensen har samlat vetenskapliga studier om hundar från hela världen och nu har han skrivit sin andra bok.

Vad heter du och hur skulle du kort beskriva vad du gör? Jag heter Mia och jobbar med illustration och grafisk formgivning (mest bokformgivning). Mina bilder är.

19 maj 2017 . . Barretts ambitiösa bok om känslor känns irriterande på flera sätt. . är att författarens egen tolkning av hur känslorna fungerar är så dunkel.

15 feb 2017 . Vi är uppvuxna i en kultur som anser att obehagliga känslor ska undvikas till varje pris. . När du känner en känsla som du tycker är obehaglig eller som . Du kanske är avundsjuk på en vän som precis gett ut sin första bok.

Om man ogärna läser och måste kämpa sig igenom varje ord, så behöver man motiveras extra mycket med en bra handling och ett lättläst språk. Annars blir det.

21 aug 2012 . En ny bok om sex, relationer och känslor vänder sig i första hand till elever i . "I den åldern är frågorna så många", säger författaren Nathalie Simonsson. . Men många lärare känner sig väldigt osäkra på ämnet och skjutur.

Skriv ner en beskrivning av var i kroppen du känner de känslor som räknas upp nedan. Försök vara så exakt som möjligt i det beskrivande språkbruket.

10 okt 2017 . Hur känns det att vara arg som ett lejon? Det här är en liten bok om stora känslor med hög igenkänningsfaktor. Den kan läsas helt genom.

16 sep 2017 . Samma dag som Ester Erikssons bok släpps på Adlibris beställer jag den. Det kanske inte gör mig helt . I så fall är detta den ljuvligaste konsten. För allt jag gör är känner känslor när jag läser den. Boken ger en inblick i.

"En utomordentligt klok bok om sorg.den talar ur djup erfarenhet.saknar uns . Det förtydligande språket och avdramatiseringen av känslor kan alla ta till sig. . att kunna skratta och vara glad igen, även om det kanske inte känns så just nu.

Viktig bok om barns känslor Kan barn och unga bli våldsamt kära? Hatar barn lika intensivt som vuxna? Vad är känslor egentligen? Är någon känsla bättre än a.

"Pengar är känslor". Fredrik Virtanen chattade med läsarna om sin nya bok "Kraschad".

KULTUR 10 december . Hur känns det att förlora så mycket pengar?

11 dec 2015 . Å vad roligt, nu börjar barnen bli så stora att de kan leka med varandra! . Det här är en fin bok om hur det kan kännas att tycka om någon och hur det . Det är stora känslor och säkert mycket igenkänning från förskolemiljön.

Finns inne, Bibliotek, Lånetiden går ut, Avdelning, Placering, Uppställd på. Nej (0 av 1),

Aspuddens bibliotek, Inte tillgänglig, Barn & ungdom STÄNGT, Hylla.

Den här boken riktar sig till dig som känner att du är alltför stressad i din vardag och som behöver hjälp med att förändra din situation. I boken får . Jag känner mig så konstig! .

Viktigast av allt: Ingen behöver må dåligt över de känslor vi har.

När du är klar frågar du dig själv hur du känner dig som helhet, ifall det finns . Försätt att känna dig helt jordad så att du lättare kan komma tillbaka helt och fullt till . Anteckna också eventuella känslor inför övningen som helhet och huruvida.

14 dec 2016 . Ibland går det inte att sätta ord på det man känner. . Därför har nu Mind tagit fram en bok med 150 ord från A till Ö som beskriver många av de . Känslan av att längta efter kärlek så mycket att du faller för vem som helst.

17 sep 2012 . Så här drar du nytta av dina starka känslor . Hon har skrivit boken "Drunkena inte i dina känslor - en överlevnadsbok för sensitivt begåvade" (2012, . Sluta att försöka förklara hur du menar och känner för dem som inte förstår.

17 feb 2017 . Och en bok om att inte missa den guldgruva av känslor som vi har. . Vad brukar du själv göra när du känner att livet skaver lite? . Ibland suckar du över att det här med mat är så komplicerat och du skulle vilja återerövra.

Vi är många som har samma känslor, samma tomhet, samma ensamhet. Men vi saknar möjlighet att verbalisera dem. Så vi får fortsätta ändå, kämpa vidare. . Kanske känner jag inte allt som andra människor känner, men jag förstår känslorna.

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