

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة الجزائر
معهد التربية البدنية والرياضية
سيدي عبد الله

مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية
التربية البدنية و الرياضية

تخصص :النشاط البدني الرياضي المكيف

الموضوع :

أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي
في التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق حركيا
دراسة ميدانية بالمركز التربوي للمعاقين حركيا
ولاية أم البواقي

تحت إشراف الأستاذ
الدكتور : بوداود عبد اليمين

من إعداد الطالب :
بشير حسام

السنة الدراسية : 2006/2005

•
•

.

.

.

”

”

.

.

:

.

:

:

.

:

.

:

.

:

.

:

.

:

:

:

.

.

:

-1

-2

-3

-4

-5

-6

-7

-8

: -1

.

:

.....

.

.

.

. 1

:

:

-

-1

-2

-3

:

-2

∴

•

•

•

∴

-3

∴

•

•

•

*

: -4

:

-

-

-

.

-

: -5

.

: -6

:

"

"

:

05

500

:

.

:

(1992

)

()

:

24

"KYLE "

:

10

-

%41.67

09

-

%37.50

05

-

%20.83

:

":

"

“

”

. 2002/2001

20

20 09

.

-

-

.

:

:

"

"

"

"

2004/2003

·
:

-7

:

.1

·
:

.2

·
2

:

.3

·
:

.4

: .5

: .6

.3

: -1

:

:

.

:

:

-1

.

.

<

>

.

1886

< >

<<

>>

"

"

-

-

:
4

: -2

5 . < >

RECREATION

GORDAN

⁶ . ()

: AUGÉ

. 6 5 / _____ - -4

⁵ - R- MDE CASABIANCTA : SOCIABILITE ETLOISIRS CHEZ L' ENFANT , DE LA CHOUX ET NIESTLE , PARIS,1968 , P42

⁶- L. GORDON ET E. KLOPON: L'HOMME APRES LE TRAVAIL , ED PARAGRES , MOSCOU,1976,P88 .

: P : FOULQUIE

7.

PETLLER

.

:

-3

....

8.

:

" "

:

-

:

-

.

:

-

:

⁷- PAUL FOULQUIE: VOCABULAIRE DES SCIENCES SOCIALES, P.U.F. PARIS , 1978,ART{ LOISIR} ,P203.

⁸- ALANI TOURAINE: LA SOCIETE POST—INDUSTRIELLE, EDITION DONOEL, PARIS , 1969,P:265

: .1-3

: .2-3

:
: .1-2-3

...
: .2-2-3

: .3-2-3

9.
: .4-2-3

: .3-3

⁹ - J. CAZANEUVE: SOCIOLOGIE DE LA RADIO – TELEVISION ,P.U.F,5EM EDITION ,
PARIS, 1980, P:95

:

<

>

:

-

:

-

:

-

:

.4-3

:

:

.5-3

.

10.

:

:

-

:

:

-

.

:

:

-

.
:
.6-3

.
:
.7-3

11 .

:
-4

:

-

-

-

. 64 1982 3

: -11

12

-

13

:

.1-4

14

:

.2-4

. 22 1985

:

- 12

24 .23

- 13

150 1992 2

- 14

COACLY

:

15

:

.3-4

:

()

-1

-2

16

: .4-4

" "

55 96

17 . % 5

: .5-4

:

-

-

-

. 20 1978

-¹⁶

1967 1

:

-¹⁷

.560

. -
: .6-4

(" ")

18 .

: -5

1980

¹⁸ - A-DOMART – AL: NOUVEAU LAROUSSE MEDICAL, LIBRAIRIE LA ROUSSE , PARIS , 1986 , P 589.

50 25

344

:

*

*

*

*

*

*

:

-6

:

:

-

:

:

: -7

:

-1

:

: -

(.....)

: -

: -

: -2

: -8

:

: .1-8

LUSHEN " "

"

1880

21

: .2-8

<< >>

: .4-8

1967

²².

: .4-8

" HOUNZIK " "

23 .

: .5-8

" "

²² - ROYMOND TOMAS : PSYCHOLOGIE DU SPORT , P,U,F,1"EDITION , PARIS ,1983, P ,71,72.

: -9

" " SEG
MUND FREUD " " JEAN PIAGET " " KARL
GROS :

: () .1-9

24 .

25 .

. 57 -56

: -24

:

.2-9

" KARL GROS"

:

.3-9

"STANLEY HOOL "

" "

26

²⁵ - SERAE MOYENCA : SOCIOLGIE ET ACTION SOCIALE , ED LA BOR , BRUXELLES, 1982,P 163 .

: .4-9

" "

. . . .

. 27

: .5-9

.

:

: .6-9

.
:
-10

.
>>
. <<

>>

[51 :] <<

28 .

:

- II

:

.

\

:

.

-

-

.

-

-

:

-1

()

1944

SIR GUTMANN

1992

1987

1988

1981

:

*

*

*

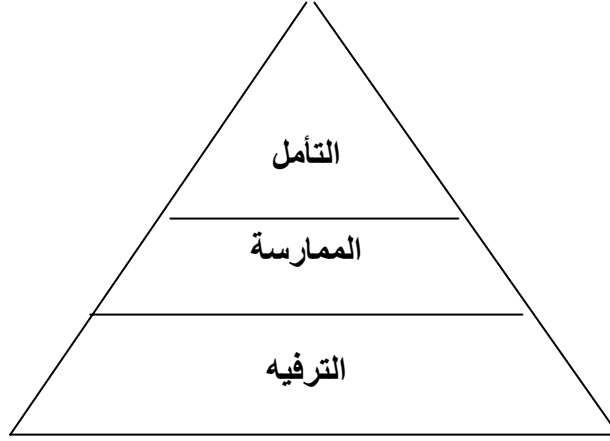
*

29

:

-2

:



30

:

-3

1

/

/

30

54

1998

⋮

*

*

*

*

*

*

*

⋮

:

:

:

-

-

-

-

100

-

-

-

-

:

-

-

-

-

-

32

⋮

. 225—224 :

/ / -³²

-I

:

-

-

.

-

:

-1

LUDIVIG UTHMAN

STOKE MONDE VILLE

GUTHMANLUDIVIG

1948-07-22

33

STOKE MONDE VILLE

1952

1960

TORINTO (- - -)

. 1778

1924

³⁴1992

: -2

HANDICAP

IMPEAIRMENT

DISABILITY

.

HARRIS

.

WING

PETER TOWNSED

-1

-2

-3

35

-4

-3

.1-3

: .2-3

.
:
.3-3

>>

36 . <<

: -4

37

:

-5

.

:

%80

:

38 .

: -6

: .1-6

)

(

: .2-6

.

:

.1-2-6

.

:

.2-2-6

.

:

.3-2-6

.

:

.4-2-6

: -7

:

: -

)

(...

: -

: -

40 .

: -8

:

: .1-8

" "

: .2-8

: .3-8

⁴⁰ - GERHARD WITSHI ,EFGS TRADICHON, SPORT ET HAMDICAPES: YVES JEANNOTAT REVUE SPECIALISEE DE LECOLE FEDERAL DE GYMMASTIQUE ET DE SPORT MACOLIN (SUISSE), NOVEMBRE 1988 ,N 11 ,P :08 .

: -9

: " " .1-9

: .2-9

: .3-9

⁴¹ - GODE FROIDE , LES FONDEMENT DE LA PSYCHLOGIE- SCIENCE HUMAINE ET SCIENCECOGMITIVES , VIGOT , P372 .

42 .

: -10

: .1-10

: .2-10

⁴²COUPER (B) , LES HANDICAPES ET LEURS PROBLEMES , 1" EDITION . PARIS , P,U,F
.1971.P: 84 -

43 .

:

-11

:

:
-1

:

-2

-3

-4

-5

-6

-7

-8

44

-II

:

-

-

:

-1

45

:

46

:

-2

1

:

/

/ -⁴⁵

. 21

2001

:

/ -⁴⁶

121

1982

.

:

:

-

.

:

-

.

:

-

.

:

-

47

.

:

-3

:

.1-3

(ANOXIE)

(RAYONX)

(PARASITOSE).

(pre maturite)

-1

-2

.
:
-3

48

.
:
.2-3

:

: -

: -

()

: -

: **.3-3**

⁴⁸ SIR LUDWINGUTTMAN , LE SPORT POUR HOMDIPAPES PHYSIQUE . UNESCO ,
PARIS .1976 , P , 28 .

()

: **.4-3**

:

-

-

-

: **.5-3**

.

:

.6-3

:

-

49 . ()

: -4

:

:(-) .1-4

- - - -

- - - -

. .. - -

: .2-4

- -

...

...

:

:

-

...

()

.

:

-

•

.

•

.

•

.
 : -
 *
 •
)
 •
 . (. (: -
 •
 . () :
 :
 . -
 50 . -
 : -5

. 51

: -6

. 52

: -7

:

: -

: -

. 108 1980

. 239

: -⁵¹
-⁵²

:

-

-

53

-

:

-

54

:

-8

⁵³ - PIRRE OLERON , LEDUCATION DES ENFANTS PHYSIQVEEMENT HANDICAPES

,P,U,F, 1961,P, 8-9

.26 1994

:

- 54

55 .

:

-9

:

.1-9

(... 200 100)

. (

)

:

.2-9

.

:

.3-9

.

:

.4-9

. . . 56

:

.

.

-1

:

57

ADOLSE

adolescence

:

58

59

-
- 57 - جمال الدين أحمد منصور : لسان البيان ، تهذيب لسان العرب ، دار الكتب العلمية ، ط1 ، لبنان ، 1993 ، ص 520 .
- 58 - د / حامد عبد السلام زهران ، علم النفس – النمو الطفولة و المراهقة ، ط5 ، القاهرة ، 1990 ، ص 38 .
- 59 - محمد حامد الناصر ، خولة درويش : تربية المراهق في رحاب الإسلام ، ابن حزم ، بيروت ، 1997 ، ص20 .

60 .

61 .

: -2

:

: .1-2

13

. 225

: - 60

. 185 1986

- 61

17 15

: **.2-2**

: **.3-2**

21 18

62

: **-3**

:

: .1-3

63 .

: .2-3

:

ANNA TREUD MELANIE KLEIN

EDITH JAKOBSON

⁶³ - - SAUVEUR BANK RISP : LADOLESCENCE LAGE DES TEMPETES , ED . HACHETTE
.PARIS, 1990,P, 149 .

64 .

: .3-3

65 .

: -4

64 - مصطفى غالب: سيكولوجية الطفولة و المراهقة ، مكتبة الهلال ، ط 1 ، بيروت ، 1979 ، ص 30 .
65 - : . 43

<< >>

:

: .1-4

66

: .2-4

: .3-4

. 72 1981

: -66

67 .

: .4-4

68 .

: .5-4

:

: -

: -

.300
. 76

- 67
- 68

· -
:

69 .

: -5

·

70 .

. 160 4

: -69
: -70
. 130 1977

:

-II

:

:

.

-

:

-

.

: -1

.

.

)

⁷¹(

⁷².

: **-2**

()

:

. 100 2002 1

.86 1999 1

: ⁷¹-

: ⁷²-

()

73

: -3

75

: **.1-4**

:

76

. 10 2002

. 196 2003 3

: -⁷⁵

: / -⁷⁶

77.

: .2-4

: .1-2-4

()

()

: .2-2-4

78 .

: **.3-2-4**

()

:

*

*

*

79 .

*

: **.3-4**

. 111

: \ / -⁷⁸

. 288 2002

: / -⁷⁹

:

: *

: *

: *

80

: **.4-4**

: *

: *

: / *

: *

•

*

*

*

81

.5-4

.1-5-4

()

1

CASTRATION

()

82 .

: **.2-5-4**

83 .

: **.3-5-4**

()

: **.4-5-4**

84 .

: **-6-4**

NERVOSIS

⁸³ - MAZET D!HOUZEL : PSYCHIATRIEDE L!ENFANT, 2 EDITION MALOIE , 1979, P ,302 .

85 .

: **.7-4**

()

()

()

()

()

()

: { } 1926

86 .

: **.8-4**

:

: .9-4

:

: .1-9-4

.

: .2-9-4

.

: .3-9-4

. : **4-9-4**

88 .

. : **5-9-4**

. : **6-9-4**

89 .

: **-5**

: .1-5

: .2-5

:

-

-

90 - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 2000 ، ص 55 .
 91 - د/ عبد العزيز القوصي : تنمية الثقة بالنفس ، ترجمة محمد أحمد الغنام ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1993 ، ص18

-

-

:

:

*

:

:

*

:

:

*

.

:

*

...

93 .

:

.3-5

\

:

:

.1-3-5

OPTIMAL SELF-CONFIDENCE

.

: **.2-3-5**

LACK CONFIDENCE

: **.3-3-5**

OVERCONFIDENT

FALSE CONFIDENCE

94

: **.5-4**

*

*

*

*

*

95 .

:

.6-5

96 .

:

. 24-23

/ . -⁹⁵

32

:

-⁹⁶

. () :

()

97

:

-2

-1

-2

-3

-4

-5

-6

-7

98

:

{ RICHY }

-1

-2

-3

. 39-38 1999 2

/

:

-⁹⁷

. 96 2000 1

:

-⁹⁸

-4

-5

-6

99 . -7

: -3

:

: **.1-3**

: **.2-3**

: **.3-3**

.
:
.4-3

.
:
.5-3

100 .

:
-4

101 .

:
.1-4

. 119 2001 1

:
_____ - 100

2002 1

:
/ - 101
. 226

:

()

-

-

-

102

:

.2-4

103

:

.3-4

:

:

.1-3-4

-1

-2

-3

-4

-5

:

.2-3-4

:

-1

-2

-3

-4

104

:

.4-4

:

:

.1-4-4

. 237

:

/ - ¹⁰⁴

: **.2-4-4**

: **.3-4-4**

: **.4-4-4**

105

: **.5-4**

:

:

-

.

:()

-

:

*

.

*

.

:

-

"

"

.

:()

-

106

:

.6-4

" " :
 : -1
)
 . (
 : -2
 .
 : -3

107

: -5

:

.

.

.

.

108

:

.1-5

:

: .1-1-5

:

.2-1-5

.
:
.3-1-5

.
:
.4-1-5

.
:
.5-1-5

109

.
:
.2-5

:

*

*

*

*

*

110

*

:

.3-5

:

:

.1-3-5

-

-

-

-

-

-

-

.2-3-5

:

-

()

-

.(...)

-

()

-

¹¹¹.(...)

-

:

.4-5

112 .

¹¹¹ - د/ محمد صبحي حسنين : برامج الصقل والتدريب أثناء الخدمة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 2001 ، ص 114

¹¹² - / : .341

-1 :

113 .

114 .

.1 -1 :

:

20

✦

¹¹³ - خالد محمد: منهج البحث العلمي، دار ربحانة للنشر والتوزيع ط1، 2003، ص 31.
¹¹⁴ - رابح تركي: مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للككتاب، الجزائر، 1984، 23..

✦

✦

: **.2**

.3

: **.1-3**

40

120 :

" "

. 1

: **.1 -1 -3**

" "

: .2 -3

: .1 -2 -3

115

" "

: -

: .2 -2 -3

:

:" " : ✦

116 .

: ✦

117 .

: .4

: .1 -4

1991

20

120

...

: .2 -4

¹¹⁶ - سيجموند فرويد: الكف والعرض والقلق: ترجمة محمد عثمان نجاتي، دار الشروق، ط4، 1989، ص03.
¹¹⁷ - أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، ط1، 2000، ص 55.

.2005

.2006

: .5

: .1 -5

1970 "Spelberger "

" "

20

: .1 -1 -5

80

20

✦

"4"

"3"

"2"

"1"

10

10

"

"

4 1

.20 -19 -16 -15 -11 -10 -8 -5 -2 -1 : *

.18 -17 -14 -13 -12 -9 -7 -6 -4 -3 : *

: **.2 -5**

1990 " S.shrauger

"

"

"

:

20

-

-

-

-

-

.

"0 -1 -2 -3 -4"

: 5

.20 12 5 3 : .1

.13 10 4 2 : .2

.19 7 14 1 : .3

.18 9 16 15 : .4

.17 11 8 6 : .5

: .3 -5

40

.2006 03

15 : .4 -5

15

: .5 -5

: .1 -5 -5

118 .

: .6 -5

:

"

"R"

:

"T.test" "

$$x - [x]$$

119

$$= R: .1$$

¹¹⁸ عبد الحفيظ مقدم: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص 146.
¹¹⁹ عيسى عبد الرحمان : مبادئ الإحصاء في التربية و علم النفس ، ج2 ، ط4 ، مكتبة دار الفكر ، 1998 ، ص 178 .

$$[\begin{matrix} 2 \\ -2 \end{matrix}] [\begin{matrix} 2 \\ -2 \end{matrix}]$$

= :

:

:

:2

:2

×

: .2

/ =

: T .3

2 - 1

120

=T

$$[\begin{matrix} + \\ x^2 \end{matrix}] [\begin{matrix} 2 \\ x_2 \end{matrix}] - [\begin{matrix} 1 \\ x_1 \end{matrix}]$$

$$\frac{2 - [\begin{matrix} 2 \\ + 1 \end{matrix}]}{}$$

: .4

=

= :

:

:

: .5

= T

.100x / = : .6

:

.

: .1

: .1-1

: 01

0.05	T					
		2	2	1	1	
	7.17	1.08	6.75	1.3	5.1	

:

"1.68"

" "

"7.17":

" "

%.95

"0.05"

.2-1

: 02

0.05	T					
		2	2	1	1	
	10	1.32	5.87	1.56	4.87	

:

10

" "

.%95

0.05

.

:

.3-1

:03

0.05	T					
		2	2	1	1	
	12.25	1.57	8.02	1.30	4.1	

:

" "

" 12.25"

" "

."0.05"

:

.4-1

: 04

0.05	T					/
		2	2	1	1	

	13.5	1.41	8.17	1.02	5.20	
--	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--

:

.

.

"13.5"

" "

"0.05"

:

.5-1

:05

--	--	--	--	--

0.05	T	2	2	1	1	
	6.4	1.32	8.32	1.41	6.4	

:

.

.

" "

"6.4"

" "

."0.05"

:

.2

: 06

0.05	T					
		2	2	1	1	
	24.1	8.45	62.27	2.45	28.77	

:

"24.1"

" "

"0.05"

•
•

•

•

•
•

•

•

•

20

15

.1

:

: 07

		/
00	20	
00	100	

:

:

%100

.2

. :

: 08

				/
00	00	03	17	
00	00	15	85	

08

:

:

%85

% 15

.3

:

.

:09

			/
20	00	00	
100	00	00	

:

:

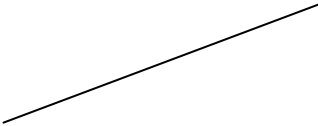
%100

.

.

:

:10

	
05	
100	

10

:

:

05

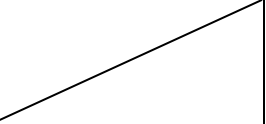
%100

.

.5

. **:**

:11

		
20	00	
100	00	

11

:

:

%100

.6

:

:12

00	20	
00	100	

12

:

:

%100

.

.7

:

:13

.

.

00	04	16	
00	20	80	

13

:

:

% 80

%20

:

:14

00	17	03	
00	85	15	

14

:

:

%85

% 15

.9

:

:15

15	05	00	
% 75	25	00	

15

:

:

%75

.

%25

.

.

.10

:

.

:16

00	20	
00	100	

16

:

:

%100

.11

:

.

:17

.

00	20	
00	100	

: 17

:

% 100

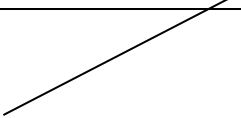
.

:

.

:18

.

		
00	20	
00	100	

18

:

:

% 100

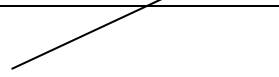
.

.13

:

.

:19

			
20	00	00	
% 100	00	00	

19

:

% 100:

.14

" " :

:20

00	20	
00	100	

20

:

:

% 100

.

.15

:

.

:21

.

00	20	
00	100	

21

:

:

.

:

.

.

.

.

.

✦

∟

5 :

✦

التوصيات والإقتراحات

:

:

.1

.2

.3

.4

.5

.6

.7

.8

:

.

-

:

*

*

-

	:	.
216	_____	.1
		.1996
1	_____	.2
		.2001
1	_____ :	.3
		.2003
1	_____	.4
		.1998
2	_____	.5
		.1992
.1998	1 _____	.6
1	_____	.7
		.1990
.2000	3 _____ :	.8
_____ :		.9
		.2001
.1999	1 _____	.10
1	_____ :	.11
		.2001
.1976	- _____	.12
_____ :		.13
		.2003 1

		_____ :	.14
		.1982	
	1	_____	.15
			.1993
		_____ :	.16
		_____ :	.17
		.1977	
.1990	5	_____ -	.18
	.2000	_____ :	.19
.1995	1	_____ :	.20
1		_____	.21
			.2003
.1990	1	_____ :	.22
.2002		_____ :	.23
	.1	_____ :	.24
			.1984
	.1975	_____ :	.25
	4	_____	.26
.1982		_____ :	.27
.1979	1	_____ :	.28
.1990	3	_____ :	.29
.2002		_____ :	.30
1		_____ :	.31
		.2002	
_____ :			.32
	.2002		1

	_____ :	.1997	.33
1	_____ :		.34
		.2001	
1	_____ :		.35
		.2000	
	_____ :		.36
		.2001	1
	_____ :		.37
		.1971	
	_____ :		.38
		.1985	
1	_____ :		.39
		.1967	
	_____ :		.40
		.	
	_____ :		.41
		.1983	
.1997	_____ :		.42
1	_____ :		.43
		.2004	
	_____ :		.44
		.2002	
.1981	_____ :		.45
	1 _____ :		.46
		.1977	
	_____ :		.47

.1980	_____ :	.48
	_____ :	.49
	_____ .1994	
.2002	1 _____ :	.50
1	_____ :	.51
	_____ .2002	
.1974	_____ :	.52
.1989	_____ :	.53
	_____ :	.54
	_____ .1998	
	1 _____ :	.55
	_____ .2003	
	.1986 _____ :	.56
4 ²	_____ :	.57
	_____ .1998	
	_____ :	.58
	_____ .1989	
	_____ :	.59
	_____ .1993	
.2003	_____ :	.60
	_____ :	.61
	_____ .1985	
.1982	3 _____ :	.62
	1 _____ :	.63
	_____ .2002	
.1978	_____ :	.64

1	_____ :	.1998	.65
	_____ :	.1993	.66
.2003	_____ :		.67
	1 _____ :	.2002	.68
	_____ :		.69
.2002 2001	_____ :		.70
	_____ :	.2004 2003	
	_____ :	.1979	.71
.1999	_____ :		.72
	_____ :		

73. Alain Touraine, la société post-industrielle édition Donoel , paris , 1969.

74. couper(b) : les les handicapé et leur problème, 1^{er} Edition , paris, p.u.f,1979.

75. Gerhard Withi,efgs, tradition , sport et handicapés yvses jeanotat revre spécialisée.

76. gode froide : les fondamentale de la psychologies , science humaine et science cognitive , vigot.1982.

- 77.** j.casaneuve : sociologie de la radiotélévision puf, 5ème édition , paris.1980.
- 78.** l.gordane et e.klopon : l'homme après le travail ,édition paragré , Moscou.
- 79.** mazet d'hauzele , psychologie de l'enfant , 2eme édition malou.1980.
- 80.** paul foulquie veoabulaire de science sociale , puf paris . 1987.
- 81.** pière Oléron : l'éducation des enfants physiquement handicapé ,puf.1961.
- 82.** « Regard sur la pédagogie du sport chez les handicapés moteurs » imc en particulier ffh.

- 83.** R.M de casabianca : sociabilité et loisir chez l'enfant , de la chaux et miestllé .paris .
- 84.** Saveur bankrisp : l'adolescence lage des tempête ,ed,hachette, paris, 1990.
- 85.** Sirludwing guttman : le sport handicapés physique, UNESCO, paris ,1976.

:

- 86.** dictionnaire de psychologie, narber silamy, La rousse.paris.1976.
- 87.** Nouveau la rousse médical, a domart – al librairie la rousse, paris . 1986.

"01"

:
أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية
التي يتعرض لها المعاق حركيا

:
:

"X"

:

..... :

..... :

..... :

..... :

..... :

.1



:

.2



✦



✦



✦

.....

.3



.4



:

.5



+



-

.6



.7



+



+



+

.8



+



+

:

.9



.10



.11



.12



:

.13



-



-



-

.14



.15



"02"

					.1
					.2
					.3
					.4
					.5
					.6

					.7
					.8
					.9
					.10
					.11
					.12
					.13
					.14
					.15
					.16
					.17
					.18
					.19
					.20

"03"

					-1
					-2
					-3
					-4

					-5
					-6
					-7
					-8
					-9
					-10
					-11
					-12
					-13
					-14
					-15
					-16
					-17
					-18
					-19
					-20

:

		/
270	104	
355	175	
321	164	
327	208	
338	258	

:

/		
	1151	2556

ملحق رقم 04

نتائج الاختبار

:

<i>/</i>		
	104	270
	175	355
	164	321
	208	327
	258	338

:

<i>/</i>		
	1151	2556

