

```
#include <iostream>
```

```
using namespace std;
```

```
int main()
```

```
{
```

```
    long long n,resultado;
```

```
    cin>>n;
```

```
    for(long long i=1;i<=n;i++){
```

```
        cout<<i<<endl;
```

```
        resultado=resultado+i;
```

```
    }
```

```
    cout<<resultado;
```

```
    return 0;
```

```
}
```