



بهزادحاحمی

فوق تخصص کبد و گوارش

«سیروز کبدی» مرحله انتهایی بیماری پیشرفته کبدی و نتیجه التهاب و آسیب مزمن در کبد است. این بیماری بر اثر علل مختلف از قبیل هپاتیت ویروسی و C و کبدچرب، الکلی، هپاتیت خودایمنی، بیماری‌های بجاری صفراوی، بیماری‌های متابولیک ارثی ایجاد می‌شود که در آن ساختار طبیعی بافت کبد توسط بافت جوشگاهی یا اسکار جایگزین می‌شود. هپاتیت C با داروهای خوراکی موثر و کم عارضه که در دسترس همگانی قرار گرفته به‌طور کامل قابل درمان و ریشه‌کنی است، از این‌رو، سیروز کبدی ناشی از هپاتیت ویروسی جای خود را به کبدچرب داده که به موازات اپیدمی چاقی و سندرم متابولیک در جامعه، شیوع سیروز ناشی از کبدچرب به‌سرعت در حال افزایش است. سیروز کبدی در مراحل ابتدایی ممکن است بدون علامت باشد و یا با علامت غیراختصاصی مانند بی‌اشتهایی، کاهش وزن، ضعف و بی‌حالی و خستگی خود را نشان دهد. با پیشرفت بیماری ممکن است علائم و نشانه‌های عدم جبران کبدی از قبیل زردی، خارش، خونریزی دستگاه گوارش فوقانی، آسیت (اتساع شکم ناشی از تجمع آب در داخل حفره شکم)، تورم اندام‌های تحتانی، گیجی، اختلال خواب و اختلال هوشیاری تظاهر پیدا کنند. به‌علاوه، بیماران سیروزی به‌ویژه در مراحل پیشرفته ممکن است دچار کرامپ‌های عضلانی در دناک شوند. از شایع‌ترین عارضه‌های سیروز کبدی می‌توان به آسیت (تجمع آب در شکم)، ایجاد واریس (وریدهای برجسته) در مری یا معده و خونریزی ناشی از پارگی آنها و اختلال هوشیاری اشاره کرد. برای پیشگیری و درمان آسیت، بیماران باید مقدار نمک مصرفی خود را کاهش دهند و به‌طور منظم داروهایی را که توسط پزشک برای این منظور تجویز می‌شود مصرف کنند این داروها باعث دفع آب شکم از طریق ادرار می‌شوند. برای پیشگیری از خونریزی واریسی باید داروهایی که برای این منظور تجویز می‌شود استفاده کنید، گاهی برای پیشگیری از خونریزی واریسی نیاز به انجام اندوسکوپی و بستن واریس‌های مری نیز وجود دارد که به این عمل باندگذاری یا بستن واریس اطلاق می‌شود. برای پیشگیری از اختلال خواب و اختلال هوشیاری ناشی از سیروز کبدی و درمان آن می‌توان شربت لاکتولوز (که باعث شل‌شدن و دفع آسان مدفوع می‌شود) مصرف کرد، همچنین ممکن است داروهایی توسط پزشک برای درمان این عارضه تجویز شود.

نشانه‌های سندرم مقاومت به انسولین

مقاومت به انسولین زمانی اتفاق می‌افتد که سلول‌های ماهیچه‌ای، چربی و کبد به انسولین پاسخ نمی‌دهند و نمی‌توانند از گلوکز خون برای انرژی استفاده کنند. سندرم مقاومت به انسولین شامل گروهی از مشکلات مانند چاقی، فشارخون بالا، کلسترول بالا و دیابت است، برخی علائم ممکن است روی پوست ظاهر شود که نسبت به مقاومت به انسولین هشدار می‌دهد.

لکه‌های قرمز پوستی

این عارضه پوستی اغلب به‌صورت برآمدگی‌های کوچک، برجسته و سفت که شبیه جوش هستند، شروع می‌شود. با پیشرفت بیماری، این برجستگی‌ها به تکه‌های متورم و سفت پوست تبدیل می‌شوند. لکه‌ها می‌توانند زرد، قرمز یا قهوه‌ای باشند. علائم دیگری ممکن است ظاهر شوند که می‌تواند شامل موارد زیر باشد: اطراف آن ظاهری براق دارد - خارش در دناک.

لکه‌های تیره

یک لکه تیره از پوست مخملی در پشت گردن، زیر بغل، کشاله ران یا جاهای دیگر می‌تواند به معنای وجود انسولین اضافی در خون باشد. این اغلب نشانه پیش دیابت است.

ضخامت پوست

ممکن است پوسته ضخیم روی انگشتان دست، انگشتان پا یا هر دو دست ایجاد شود که به‌عنوان اسکلروز دیجیتال شناخته می‌شود، در این حالت شما توجه سفت شدن پوست در پشت دست خواهید شد. انگشتان ممکن است سفت و سخت شوند و حرکت آنها سخت، ضخیم و متورم شود. پوست می‌تواند گسترش یابد و روی ساعد و بازوها ظاهر شود. همچنین می‌تواند در قسمت فوقانی پشت، شانه‌ها و گردن ایجاد شود و گاهی اوقات پوست ضخیم به‌صورت، شانه‌ها و سینه گسترش می‌یابد. در موارد نادر، پوست بالای زانو، مچ پا یا آرنج‌ها نیز افزایش می‌یابد و صاف کردن پاها و دست‌ها را دشوار می‌کند.

تاول

تاول‌ها ممکن است نشانه‌ای از مقاومت به انسولین یا پیش دیابت باشد. این تاول‌ها با پراکندگی در سراسر بدن مشخص می‌شوند و بدون درد هستند.

عفونت‌ها

افراد مبتلا به مقاومت به انسولین تمایل به ایجاد عفونت‌های پوستی و تشدید غیرقابل توجه مشکلات پوستی دارند و ممکن است یک یا چند مورد از این علائم مانند خارش پوست، خشکی پوست، پوسته پوسته شدن و مشکل در بهبود تاول ظاهر شود.

مشکل در بهبود زخم‌ها

افزایش طولانی مدت گلوکز می‌تواند منجر به گردش خون ضعیف و آسیب عصبی شود. گردش خون ضعیف و آسیب عصبی می‌تواند بهبود زخم‌ها را برای بدن دشوار کند.

هیرسوتیسم

هیرسوتیسم یک الگوی رشد موی مردانه است که بعد از بلوغ اتفاق می‌افتد. ممکن است در زنان مبتلا به مقاومت به انسولین رخ دهد. موها در نواحی سبیل و ریش ظاهر می‌شوند و ممکن است قسمت‌های مختلفی از بدن را در بر بگیرند.

نکته

بهترین مواد غذایی برای سلامت چشم

بسیاری از ما درباره اینکه چه مواد غذایی برای چشم‌ها مفیدند مطالبی شنیده‌ام. شاید شنیده‌اید هویج برای چشم بسیار مفید است. اما مواد غذایی فراوان دیگری هستند که چه بسا بیشتر از هویج برای سلامت چشم مفید است.

ویتامین E

بیماری‌های چشمی به دلیل عدم تعادل بین رادیکال‌های آزاد و آنتی‌اکسیدان در بدن انسان رخ می‌دهد. ویتامین E یک آنتی‌اکسیدان قوی است. به محافظت از سلول‌های چشم در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. رژیم غذایی سرشار از ویتامین E به جلوگیری از آب‌مروارید مرتبط با افزایش سن کمک می‌کند و تاثیر مفیدی در حفظ سلامت چشم دارد. روغن‌های گیاهی، آووکادو، سبزیجات با برگ سبز تیره، دانه‌های روغنی، بادام زمینی، ماهی سالمون، قارچ و تخم‌مرغ غنی از ویتامین E است.

ویتامین C

ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی است که از چشم‌ها در برابر اثرات مضر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. از تولید کلاژن، پروتئین ساختمانی که برای ترمیم بافت‌های چشم در قرنیه لازم است، پشتیبانی می‌کند. ویتامین C به کاهش خطر ابتلا به آب‌مروارید کمک می‌کند. برای دریافت مقدار توصیه شده روزانه ویتامین C، باید مصرف برخی غذاها را افزایش دهید. مرکبات و میوه‌های استوایی، فلفل، کلم بروکلی و کلم سفید، میوه‌ها، به‌خصوص توت‌سیاه و توت‌فرنگی، شوید و جعفری و اسفناج غنی از ویتامین C است.

لوتئین و زآگزانتین

لوتئین و زآگزانتین ترکیبات مفیدی هستند که توسط گیاهان متعلق به گروه کاروتنوئیدها سنتز می‌شوند. این عناصر اجزای سازنده ماکولا و شبکیه هستند. آنها با کمک به فیلتر کردن نور آبی بالقوه خطرناک از چشم‌ها در برابر آسیب محافظت می‌کنند. دوزهای توصیه شده روزانه برای این ترکیبات مشخص نشده است. مشخص است که تنها ۶-۲۰ میلی گرم لوتئین و زآگزانتین می‌تواند مفید باشد. اسفناج، کلم، کلم‌سفید، نخودفرنگی، عضله دوسر، بروکلی، مارچوبه، هویج، پسته و فلز روی غنی از لوتئین و زآگزانتین است.

روی

روی یک آنتی‌اکسیدان قوی است که از چشم در برابر آسیب سلولی محافظت می‌کند. روی یک ماده معدنی ضروری برای سلامت چشم است. اما در صورت مصرف روی، جذب مس کاهش می‌یابد، بنابراین توصیه می‌شود آن را با غذاهای حاوی مس ترکیب نکنید، در سبوس گندم، بادام زمینی، دانه‌های آفتابگردان، پنیر، گوشت، لوبیا و گردو روی وجود دارد.

ویتامین A

غذاهای غنی از ویتامین A رنگ نارنجی دارند. ویتامین A قرنیه را تمیز نگه می‌دارد. وقتی صحبت از سلامت چشم می‌شود، اولین چیزی که به ذهن می‌رسد هویج است، اما فقط این نیست. روغن ماهی، جگر گاو، هویج، پنیر فتا، ماهی سالمون، کره، تخم‌مرغ و شیر بزرگ‌ترین منابع ویتامین A هستند. کرفس، گل‌رزه، اسفناج و شوید نیز منابع عالی هستند، در حالی که سبزیجات برگ سبز تیره، کدو تنبل و فلفل نیز حاوی ویتامین A هستند.

خوراکی‌هایی که نباید در «مایکروفر» گرم شوند

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

مایکروفر دستگاه پر کاربردی است که هم در مصارف تجاری مانند رستوران‌ها و هم برای مصارف خانگی استفاده می‌شود. اما در این بین برخی از مواد غذایی را هرگز نباید با مایکروفر گرم کنید. این موضوع به این دلیل است که گاهی با این کار خواص غذا از بین می‌رود.



برنج

برنجی که با مایکروفر گرم شود می‌تواند منجر به چیزی به‌نام سندروم برنج سرخ شده شود. سندرم برنج سرخ شده یک نوع مسمومیت غذایی است که توسط باکتری‌های باسیلوس سرئوس ایجاد می‌شود. این نوع باکتری‌ها حتی از طریق پخت و پز نیز می‌توانند به زندگی خود ادامه دهند و وقتی که برنج در دمای اتاق باقی بماند، این باکتری‌ها واقعا می‌توانند شکوفا شده و رشد کنند.



کلم بروکلی

کلم بروکلی به‌راحتی در مایکروفر گرم می‌شود. اما قراردادن بروکلی در مایکروفر به اندازه ۹۷ درصد از کل محتوای غذایی آن را هدر می‌دهد. مهم‌تر اینکه یختن بروکلی بسیاری از مزایای مثبت آن را از بین می‌برد.



تخم‌مرغ

تخم‌مرغ کامل نباید در مایکروفر قرار داده شود. دمای شدید در طی فرآیند مایکروفر می‌تواند منجر به فشار درونی زیادی شود. اساسا، تخم‌مرغ در مایکروفر سابقه انفجار دارد. متأسفانه حتی تخم‌مرغ بدون پوسته نیز از این حیث ایمن نیست، زیرا درون تخم‌مرغ هنوز هم می‌تواند تجمع بخار را تجربه کند و وقتی شما تخم‌مرغ را باز می‌کنید، بخار داغ می‌تواند روی دست و یا صورت شما سرازیر شود.



فلفل قرمز چیلی

نبايد فلفل چیلی را در مایکروفر قرار دهید، مگر اینکه اسپری فلفل دوست داشته باشید. دما «کیسا پسین» موجود در فلفل را آزاد کرده و آن را تبخیر می‌کند. در نتیجه چشم، بینی و ریه‌تان می‌سوزد.



تاثیر پایداری وزن بر مغز سالم

تحقیقات جدید نشان می‌دهد سالمندانی که با افزایش سن وزن ثابتی دارند، کمتر دچار زوال سریع شناختی می‌شوند. «میشل اشنایدر، بیری» می‌گوید: «در سنین بالا، شاخص توده بدنی پایدار ممکن است نقش حفاظتی در برابر کاهش شناختی ایجاد کند.» بیری گفت: «افرادی که استخوان، چربی و عضله‌شان حفظ شده است ممکن است در سنین بالا از سلامت بهتری برخوردار باشند.» مطالعات باید نشان دهد که چگونه نوسانات شاخص توده بدنی بر سلامت مغز تاثیر می‌گذارد. شواهد نشان می‌دهد که شاخص توده بدنی در میانسالی با پیامدهای ذهنی ضعیف در سال‌های بعدی زندگی مرتبط است.

درمان «اومیکرون» با ضد ویروس‌ها

محققان گزارش دادند که دو داروی ضد ویروسی «مولنوپیراویر» و داروی داخل وریدی «رمدسیویر» به اندازه انواع قبلی کرونا ویروس جدید در درمان اومیکرون موثر بودند. محققان مشاهده کردند چهار درمان آنتی‌بادی همگی در درمان اومیکرون، تاثیر کمتری داشتند. دکتر «ولیم. لانگ»، می‌گوید: «بیشتر داروهای ضد ویروسی در مرحله مهم در توانایی ویروس برای هدایت ساخت پروتئین‌ها (پاسکولوید) اختلال ایجاد می‌کنند یا باعث ایجاد خطا در تولید پروتئین می‌شوند که نتیجه آن، تولید پروتئین‌های غیرفعال است.»

سکته مغزی در «زنان» بیشتر است

یک بررسی نشان می‌دهد سکته مغزی در زنان بیشتر از مردان رخ می‌دهد. دکتر «شارون. پویزن»، می‌گوید: «احتمالا بارداری یکی از عوامل احتمالی آن است: شرایط مرتبط با بارداری، از جمله لخته شدن خون، فشارخون بالا و دیابت، می‌تواند خطر سکته مغزی را در زنان افزایش دهد.» به گفته پویزن، «قرص‌های ضد بارداری هم از این موارد است. قرص‌های ضد بارداری بی‌خطر از فرمولاسیون‌های سال‌های پیش هستند، اما زمانی که از آنها استفاده می‌کنند معمولا در معرض خطر سکته مغزی نسبت به افرادی هستند که مصرف نمی‌کنند.»

جدول سودوکو

۲		۸	۶	۷		۳	۵
۶	۵	۹				۱	
۳			۵				۸
۷		۵					۴
۹		۲	۳	۵			۱
۱			۸			۳	
۸				۶			۷
	۹				۱	۸	۶
۵	۲		۱	۸	۳		۹

♥	♠	♣	♠	♣	♠	♣	♠	♣	♠
♠	♣	♠	♣	♠	♣	♠	♣	♠	♣
♣	♠	♣	♠	♣	♠	♣	♠	♣	♠
♠	♣	♠	♣	♠	♣	♠	♣	♠	♣
♣	♠	♣	♠	♣	♠	♣	♠	♣	♠
♠	♣	♠	♣	♠	♣	♠	♣	♠	♣
♣	♠	♣	♠	♣	♠	♣	♠	♣	♠
♠	♣	♠	♣	♠	♣	♠	♣	♠	♣
♣	♠	♣	♠	♣	♠	♣	♠	♣	♠
♠	♣	♠	♣	♠	♣	♠	♣	♠	♣

افقی

۱- به‌نظر می‌رسد که این گیاه بومی هندوستان بوده است- از غذاهای ایرانی ۲- متوسل‌شونده- نام امام اول شیعیان- مقابل اخروی ۳- طرف و کنار- رجوع به گذشته در اصطلاح فیلم- صدای بلند و واضح ۴- اقدام به کاری کردن- ذره‌بشاردار- گل تاج خروس ۵- مساوی- رسم و سنت- به اتفاق- بله آلمانی ۶- نوعی زردآلوی وحشی- از عناصر چهارگانه- حشره خونخوار ۷- درنگ کردن- گرفتار و در بندن- غذایی از بادمجان ۸- جانب- زاییده شده- چرک زخم ۹- معادل فارسی آسانسور- نژادی در آسیا- خودرویی کوچک ۱۰- آنچه مایه هلاکت باشد- کمانگیر اساطیری ایرانی- غاربعث ۱۱- سطح- ثابت و محکم- مارکی بر خودروهای سنگین- یارسوزن ۱۲- زیر کوبابووش- ریاضیدان اسکاتلندی- جانور قوی شخم‌زنی ۱۳- بزبان- ویران شده- قلم نی ۱۴- از بیماری‌های واگیردار- گزافه‌گویی- با شهرهای استان لرستان ۱۵- کلیسای شهر پاریس- بسیار پیشرفته

حل جدول ۱۳۲۰

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
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
۱۶۶	۱۶۷	۱۶۸	۱۶۹	۱۷۰	۱۷۱	۱۷۲	۱۷۳	۱۷۴	۱۷۵	۱۷۶	۱۷۷	۱۷۸	۱۷۹	۱۸۰
۱۸۱	۱۸۲	۱۸۳	۱۸۴	۱۸۵	۱۸۶	۱۸۷	۱۸۸	۱۸۹	۱۹۰	۱۹۱	۱۹۲	۱۹۳	۱۹۴	۱۹۵
۱۹۶	۱۹۷	۱۹۸	۱۹۹	۲۰۰	۲۰۱	۲۰۲	۲۰۳	۲۰۴	۲۰۵	۲۰۶	۲۰۷	۲۰۸	۲۰۹	۲۱۰
۲۱۱	۲۱۲	۲۱۳	۲۱۴	۲۱۵	۲۱۶	۲۱۷	۲۱۸	۲۱۹	۲۲۰	۲۲۱	۲۲۲	۲۲۳	۲۲۴	۲۲۵
۲۲۶	۲۲۷	۲۲۸	۲۲۹	۲۳۰	۲۳۱	۲۳۲	۲۳۳	۲۳۴	۲۳۵	۲۳۶	۲۳۷	۲۳۸	۲۳۹	۲۴۰
۲۴۱	۲۴۲	۲۴۳	۲۴۴	۲۴۵	۲۴۶	۲۴۷	۲۴۸	۲۴۹	۲۵۰	۲۵۱	۲۵۲	۲۵۳	۲۵۴	۲۵۵
۲۵۶	۲۵۷	۲۵۸	۲۵۹	۲۶۰	۲۶۱	۲۶۲	۲۶۳	۲۶۴	۲۶۵	۲۶۶	۲۶۷	۲۶۸	۲۶۹	۲۷۰
۲۷۱	۲۷۲	۲۷۳	۲۷۴	۲۷۵	۲۷۶	۲۷۷	۲۷۸	۲۷۹	۲۸۰	۲۸۱	۲۸۲	۲۸۳	۲۸۴	۲۸۵
۲۸۶	۲۸۷	۲۸۸	۲۸۹	۲۹۰	۲۹۱	۲۹۲	۲۹۳	۲۹۴	۲۹۵	۲۹۶	۲۹۷	۲۹۸	۲۹۹	۳۰۰
۳۰۱	۳۰۲	۳۰۳	۳۰۴	۳۰۵	۳۰۶	۳۰۷	۳۰۸	۳۰۹	۳۱۰	۳۱۱	۳۱۲	۳۱۳	۳۱۴	۳۱۵
۳۱۶	۳۱۷	۳۱۸	۳۱۹	۳۲۰	۳۲۱	۳۲۲	۳۲۳	۳۲۴	۳۲۵	۳۲۶	۳۲۷	۳۲۸	۳۲۹	۳۳۰
۳۳۱	۳۳۲	۳۳۳	۳۳۴	۳۳۵	۳۳۶	۳۳۷	۳۳۸	۳۳۹	۳۴۰	۳۴۱	۳۴۲	۳۴۳	۳۴۴	۳۴۵
۳۴۶	۳۴۷	۳۴۸	۳۴۹	۳۵۰	۳۵۱	۳۵۲	۳۵۳	۳۵۴	۳۵۵	۳۵۶	۳۵۷	۳۵۸	۳۵۹	۳۶۰
۳۶۱	۳۶۲	۳۶۳	۳۶۴	۳۶۵	۳۶۶	۳۶۷	۳۶۸	۳۶۹	۳۷۰	۳۷۱	۳۷۲	۳۷۳	۳۷۴	۳۷۵
۳۷۶	۳۷۷	۳۷۸	۳۷۹	۳۸۰	۳۸۱	۳۸۲	۳۸۳	۳۸۴	۳۸۵	۳۸۶	۳۸۷	۳۸۸	۳۸۹	۳۹۰
۳۹۱	۳۹۲	۳۹۳	۳۹۴	۳۹۵	۳۹۶	۳۹۷	۳۹۸	۳۹۹	۴۰۰	۴۰۱	۴۰۲	۴۰۳	۴۰۴	۴۰۵
۴۰۶	۴۰۷	۴۰۸	۴۰۹	۴۱۰	۴۱۱	۴۱۲	۴۱۳	۴۱۴	۴۱۵	۴۱۶	۴۱۷	۴۱۸	۴۱۹	۴۲۰
۴۲۱	۴۲۲	۴۲۳	۴۲۴	۴۲۵	۴۲۶	۴۲۷	۴۲۸	۴۲۹	۴۳۰	۴۳۱	۴۳۲	۴۳۳	۴۳۴	۴۳۵
۴۳۶	۴۳۷	۴۳۸	۴۳۹	۴۴۰	۴۴۱	۴۴۲	۴۴۳	۴۴۴	۴۴۵	۴۴۶	۴۴۷	۴۴۸	۴۴۹	۴۵۰
۴۵۱	۴۵۲	۴۵۳	۴۵۴	۴۵۵	۴۵۶	۴۵۷	۴۵۸	۴۵۹	۴۶۰	۴۶۱	۴۶۲	۴۶۳	۴۶۴	۴۶۵
۴۶۶	۴۶۷	۴۶۸	۴۶۹	۴۷۰	۴۷۱	۴۷۲	۴۷۳	۴۷۴	۴۷۵	۴۷۶	۴۷۷	۴۷۸	۴۷۹	۴۸۰
۴۸۱	۴۸۲	۴۸۳	۴۸۴	۴۸۵	۴۸۶	۴۸۷	۴۸۸	۴۸۹	۴۹۰	۴۹۱	۴۹۲	۴۹۳	۴۹۴	۴۹۵
۴۹۶	۴۹۷	۴۹۸	۴۹۹	۵۰۰	۵۰۱	۵۰۲	۵۰۳	۵۰۴	۵۰۵	۵۰۶	۵۰۷	۵۰۸	۵۰۹	۵۱۰
۵۱۱	۵۱۲	۵۱۳	۵۱۴	۵۱۵	۵۱۶	۵۱۷	۵۱۸	۵۱۹	۵۲۰	۵۲۱	۵۲۲	۵۲۳	۵۲۴	۵۲۵
۵۲۶	۵۲۷	۵۲۸	۵۲۹	۵۳۰	۵۳۱	۵۳۲	۵۳۳	۵۳۴	۵۳۵	۵۳۶	۵۳۷	۵۳۸	۵۳۹	۵۴۰
۵۴۱	۵۴۲	۵۴۳	۵۴۴	۵۴۵	۵۴۶	۵۴۷	۵۴۸	۵۴۹	۵۵۰	۵۵۱	۵۵۲	۵۵۳	۵۵۴	۵۵۵
۵۵۶	۵۵۷	۵۵۸	۵۵۹	۵۶۰	۵۶۱	۵۶۲	۵۶۳	۵۶۴	۵۶۵	۵۶۶	۵۶۷	۵۶۸	۵۶۹	۵۷۰
۵۷۱	۵۷۲	۵۷۳	۵۷۴	۵۷۵	۵۷۶	۵۷۷	۵۷۸	۵۷۹	۵۸۰	۵۸۱	۵۸۲	۵۸۳	۵۸۴	۵۸۵
۵۸۶	۵۸۷	۵۸۸	۵۸۹	۵۹۰	۵۹۱	۵۹۲	۵۹۳	۵۹۴	۵۹۵	۵۹۶	۵۹۷	۵۹۸	۵۹۹	۶۰۰
۶۰۱	۶۰۲	۶۰۳	۶۰۴	۶۰۵	۶۰۶	۶۰۷	۶۰۸	۶۰۹	۶۱۰	۶۱۱	۶۱۲	۶۱۳	۶۱۴	۶۱۵
۶۱۶	۶۱۷	۶۱۸	۶۱۹	۶۲۰	۶۲۱	۶۲۲	۶۲۳	۶۲۴	۶۲۵	۶۲۶	۶۲۷	۶۲۸	۶۲۹	۶۳۰
۶۳۱	۶۳۲	۶۳۳	۶۳۴	۶۳۵	۶۳۶	۶۳۷	۶۳۸	۶۳۹	۶۴۰	۶۴۱	۶۴۲	۶۴۳	۶۴۴	۶۴۵
۶۴۶	۶۴۷	۶۴۸	۶۴۹	۶۵۰	۶۵۱	۶۵۲	۶۵۳	۶۵۴	۶۵۵	۶۵۶	۶۵۷	۶۵۸	۶۵۹	۶۶۰
۶۶۱	۶۶۲	۶۶۳	۶۶۴	۶۶۵	۶۶۶	۶۶۷	۶۶۸	۶۶۹	۶۷۰	۶۷۱	۶۷۲	۶۷۳	۶۷۴	۶۷۵
۶۷۶	۶۷۷	۶۷۸	۶۷۹	۶۸۰	۶۸۱	۶۸۲	۶۸۳	۶۸۴	۶۸۵	۶۸۶	۶۸۷	۶۸۸	۶۸۹	۶۹۰
۶۹۱	۶۹۲	۶۹۳	۶۹۴	۶۹۵	۶۹۶	۶۹۷	۶۹۸	۶۹۹	۷۰۰	۷۰۱	۷۰۲	۷۰۳	۷۰۴	۷۰۵
۷۰۶	۷۰۷	۷۰۸	۷۰۹	۷۱۰	۷۱۱	۷۱۲	۷۱۳	۷۱۴	۷۱۵	۷۱۶	۷۱۷	۷۱۸	۷۱۹	۷۲۰
۷۲۱	۷۲۲	۷۲۳	۷۲۴	۷۲۵	۷۲۶	۷۲۷	۷۲۸	۷۲۹	۷۳۰	۷۳۱	۷۳۲	۷۳۳	۷۳۴	۷۳۵
۷۳۶	۷۳۷	۷۳۸	۷۳۹	۷۴۰	۷۴۱	۷۴۲	۷۴۳	۷۴۴	۷۴۵	۷۴۶	۷۴۷	۷۴۸	۷۴۹	۷۵۰
۷۵۱	۷۵۲	۷۵۳	۷۵۴	۷۵۵	۷۵۶	۷۵۷	۷۵۸	۷۵۹	۷۶۰	۷۶۱	۷۶۲	۷۶۳	۷۶۴	۷۶۵
۷۶۶	۷۶۷	۷۶۸	۷۶۹	۷۷۰	۷۷۱	۷۷۲	۷۷۳	۷۷۴	۷۷۵	۷۷۶	۷۷۷	۷۷۸	۷۷۹	۷۸۰
۷۸۱	۷۸۲	۷۸۳	۷۸۴	۷۸۵	۷۸۶	۷۸۷	۷۸۸	۷۸۹	۷۹۰	۷۹۱	۷۹۲	۷۹۳	۷۹۴	۷۹۵
۷۹۶	۷۹۷	۷۹۸	۷۹۹	۸۰۰	۸۰۱	۸۰۲	۸۰۳	۸۰۴	۸۰۵	۸۰۶	۸۰۷	۸۰۸	۸۰۹	۸۱۰
۸۱۱	۸۱۲	۸۱۳	۸۱۴	۸۱۵	۸۱۶	۸۱۷	۸۱۸	۸۱۹	۸۲۰	۸۲۱	۸۲۲	۸۲۳	۸۲۴	۸۲۵
۸۲۶	۸۲۷	۸۲۸	۸۲۹	۸۳۰	۸۳۱	۸۳۲	۸۳۳	۸۳۴	۸۳۵	۸۳۶	۸۳۷	۸۳۸	۸۳۹	۸۴۰
۸۴۱	۸۴۲	۸۴۳	۸۴۴	۸۴۵	۸۴۶	۸۴۷	۸۴۸	۸۴۹	۸۵۰	۸۵۱	۸۵۲	۸۵۳	۸۵۴	۸۵۵
۸۵۶	۸۵۷	۸۵۸	۸۵۹	۸۶۰	۸۶۱	۸۶۲	۸۶۳	۸۶۴	۸۶۵	۸۶۶	۸۶۷	۸۶۸	۸۶۹	۸۷۰
۸۷۱	۸۷۲	۸۷۳	۸۷۴	۸۷۵	۸۷۶	۸۷۷	۸۷۸	۸۷۹	۸۸۰	۸۸۱	۸۸۲	۸۸۳	۸۸۴	۸۸۵
۸۸۶	۸۸۷	۸۸۸	۸۸۹	۸۹۰	۸۹۱	۸۹۲	۸۹۳	۸۹۴	۸۹۵	۸۹۶	۸۹۷	۸۹۸	۸۹۹	۹۰۰
۹۰۱	۹۰۲	۹۰۳	۹۰۴	۹۰۵	۹۰۶	۹۰۷	۹۰۸	۹۰۹	۹۱۰	۹۱۱	۹۱۲	۹۱۳	۹۱۴	۹۱۵
۹۱۶	۹۱۷	۹۱۸	۹۱۹	۹۲۰	۹۲۱	۹۲۲	۹۲۳	۹۲۴	۹۲۵	۹۲۶	۹۲۷	۹۲۸	۹۲۹	۹۳۰
۹۳۱	۹۳۲	۹۳۳	۹۳۴	۹۳۵	۹۳۶	۹۳۷	۹۳۸	۹۳۹	۹۴۰	۹۴۱	۹۴۲	۹۴۳	۹۴۴	۹۴۵
۹۴۶	۹۴۷	۹۴۸	۹۴۹	۹۵۰	۹۵۱	۹۵۲	۹۵۳	۹۵۴	۹۵۵	۹۵۶	۹۵۷	۹۵۸	۹۵۹	۹۶۰
۹۶۱	۹۶۲	۹۶۳	۹۶۴	۹۶۵	۹۶۶	۹۶۷	۹۶۸	۹۶۹	۹۷۰	۹۷۱	۹۷۲	۹۷۳	۹۷۴	۹۷۵
۹۷۶	۹۷۷	۹۷۸	۹۷۹	۹۸۰	۹۸۱	۹۸۲	۹۸۳	۹۸۴	۹۸۵	۹۸۶	۹۸۷	۹۸۸	۹۸۹	۹۹۰
۹۹۱	۹۹۲	۹۹۳	۹۹۴	۹۹۵	۹۹۶	۹۹۷	۹۹۸	۹۹۹	۱۰۰۰	۱۰۰۱	۱۰۰۲	۱۰۰۳	۱۰۰۴	۱۰۰۵
۱۰۰۶	۱۰۰۷	۱۰۰۸	۱۰۰۹	۱۰۱۰	۱۰۱۱	۱۰۱۲	۱۰۱۳	۱۰۱۴	۱۰۱۵	۱۰۱۶	۱۰۱۷	۱۰۱۸	۱۰۱۹	۱۰۲۰
۱۰۲۱	۱۰۲۲	۱۰۲۳	۱۰۲۴	۱۰۲۵	۱۰۲۶	۱۰۲۷	۱۰۲۸	۱۰۲۹	۱۰۳۰	۱۰۳۱	۱۰۳۲	۱۰۳۳	۱۰۳۴	۱۰۳۵
۱۰۳۶	۱۰۳۷	۱۰۳۸	۱۰۳۹	۱۰۴۰	۱۰۴۱	۱۰۴۲	۱۰۴۳	۱۰۴۴	۱۰۴۵	۱۰۴۶	۱۰۴۷	۱۰۴۸	۱۰۴۹	۱۰۵۰
۱۰۵۱	۱۰۵۲	۱۰۵۳	۱۰۵۴	۱۰۵۵	۱۰۵۶	۱۰۵۷	۱۰۵۸	۱۰۵۹	۱۰۶۰	۱۰۶۱	۱۰۶۲	۱۰۶۳	۱۰۶۴	۱۰۶۵
۱۰۶۶	۱۰۶۷	۱۰۶۸	۱۰۶۹	۱۰۷۰	۱۰۷۱	۱۰۷۲	۱۰۷۳	۱۰۷۴	۱۰۷۵	۱۰۷۶	۱۰۷۷	۱۰۷۸	۱۰۷۹	۱۰۸۰
۱۰۸۱	۱۰۸۲	۱۰۸۳	۱۰۸۴	۱۰۸۵	۱۰۸۶	۱۰۸۷	۱۰۸۸	۱۰۸۹	۱۰۹۰	۱۰۹۱				