

دانستنی‌ها

کمبود این ویتامین‌ها باعث سردرد می‌شود

کمبود هر ماده در بدن می‌تواند باعث سردرد شود؛ ویتامین‌ها جزو این دسته از مواد هستند. رژیم و سبک زندگی در کمبود این مواد موثرند و عاملی برای سردرد. کمبود ویتامین D باعث سردرد‌های شدید می‌شود. افزایش مواد غذایی که حاوی ویتامین‌ها و مکمل‌ها هستند نیز سردرد را کاهش می‌دهند. پس بهتر است زمانی که به سردرد دچار می‌شوید، به سبک زندگی خود بیشتر دقت کنید و با شناخت آنها از عوامل سردرد جلوگیری کنید.

ویتامین D در واقع یک هورمون تولید شده توسط کلیه‌هاست. بیشتر ما این ویتامین را از طریق مصرف غذا، مکمل‌ها و یا در معرض نور خورشید بودن به دست می‌آوریم. اگر هر کدام از این روش‌ها کافی نباشد، ممکن است به سردرد دچار شویم اما باید مراقب بود که بیش از حد از ویتامین D استفاده نکرد زیرا تاثیر منفی روی سلامتی دارد. افراد بین سن ۱۹ تا ۷۰ سال به ۶۰۰ IU و افراد ۷۱ سال به بالا به ۸۰۰ IU ویتامین D نیاز دارند. منبع ویتامین D نور خورشید است که البته بیش از حد در معرض آن بودن نیز خطرات زیادی دارد. مکمل‌ها، ماهی، لبنیات، آب پرتقال و گندم نیز منبع مناسبی از ویتامین D هستند.

ویتامین A این ویتامین یک نوع محلول در چربی است و دوز روزانه آن برای مردان ۳۰۰۰ هزار واحد و برای زنان ۲۳۰۰ واحد محسوب می‌شود. ویتامین A برای تسکین سردردهای شدید عالی است اما باید در میزان مصرف این ویتامین احتیاط کرد زیرا ممکن است موجب سردرد، مسمومیت و تهوع شود و یا حتی تعادل اعصاب مرکزی را به هم بریزد. ویتامین A در خوراکی‌هایی مثل هویج، قسمت سبز کاهو، شیر و گوچه فرنگی به وفور یافت می‌شود.

کم آبی بدن کم آبی یکی از مشکلات رایج برای ایجاد دردهای متفاوت است. آب در دسترس همه است اما بسیاری خواص آن را نادیده می‌گیرند. افراد باید در طول روز بدن خود را طویبت رسانی کنند. بعضی از افراد ساعت‌ها و ساعت‌ها هیچ آبی نمی‌نوشند و در نتیجه با مشکلاتی مثل سردرد روبه‌رو می‌شوند. مصرف آب را در برنامه روزانه فرود قرار دهید. مصرف ۸ لیوان آب در روز توصیه می‌شود. البته نیاز بدن به مایعات برای هر کس متفاوت است اما در روز باید مقدار قابل توجهی آب بنوشید.

منیزیم منیزیم به تنظیم اعصاب و عملکرد عضلات کمک می‌کند، قندخون را در سطح متناسب نگه می‌دارد و فشارخون را نیز تنظیم می‌کند. متخصصان بر این باورند که کمبود منیزیم با میگرن مرتبط است. به همین دلیل است افرادی که از مکمل‌های کلسیم استفاده می‌کنند، می‌توانند مشکلات مربوط به سردرد را بهبود بخشند زیرا منیزیم به طور طبیعی یک عامل آرامش دهنده عضلات و سیستم عصبی محسوب می‌شود و کمبود این ماده معدنی باعث سوزش عضلاتی، درد عضلانی، کم خوابی و سردرد می‌گردد. منابع غذایی حاوی منیزیم شامل: آجیل‌ها، دانه‌های گیاهی، سبزیجات برگ‌دار سبز، سیرلاک، شیر و ماست است.

ویتامین‌های گروه B ویتامین‌های B از سیستم عصبی محافظت می‌کنند. این ویتامین‌ها پیچیده هستند و حاوی فولیک اسید هستند که برای سیستم عصبی مناسب است و سطح هوموسیستین را کاهش می‌دهد که عاملی برای میگرن است. مصرف انواع دیگر ویتامین‌های B از جمله B۱، B۲، B۵، B۶، B۷، B۹، B۱۲، B۱۳، B۱۵، B۱۶، B۱۷، B۱۸، B۱۹، B۲۰، B۲۱، B۲۲، B۲۳، B۲۴، B۲۵، B۲۶، B۲۷، B۲۸، B۲۹، B۳۰، B۳۱، B۳۲، B۳۳، B۳۴، B۳۵، B۳۶، B۳۷، B۳۸، B۳۹، B۴۰، B۴۱، B۴۲، B۴۳، B۴۴، B۴۵، B۴۶، B۴۷، B۴۸، B۴۹، B۵۰، B۵۱، B۵۲، B۵۳، B۵۴، B۵۵، B۵۶، B۵۷، B۵۸، B۵۹، B۶۰، B۶۱، B۶۲، B۶۳، B۶۴، B۶۵، B۶۶، B۶۷، B۶۸، B۶۹، B۷۰، B۷۱، B۷۲، B۷۳، B۷۴، B۷۵، B۷۶، B۷۷، B۷۸، B۷۹، B۸۰، B۸۱، B۸۲، B۸۳، B۸۴، B۸۵، B۸۶، B۸۷، B۸۸، B۸۹، B۹۰، B۹۱، B۹۲، B۹۳، B۹۴، B۹۵، B۹۶، B۹۷، B۹۸، B۹۹، B۱۰۰، B۱۰۱، B۱۰۲، B۱۰۳، B۱۰۴، B۱۰۵، B۱۰۶، B۱۰۷، B۱۰۸، B۱۰۹، B۱۱۰، B۱۱۱، B۱۱۲، B۱۱۳، B۱۱۴، B۱۱۵، B۱۱۶، B۱۱۷، B۱۱۸، B۱۱۹، B۱۲۰، B۱۲۱، B۱۲۲، B۱۲۳، B۱۲۴، B۱۲۵، B۱۲۶، B۱۲۷، B۱۲۸، B۱۲۹، B۱۳۰، B۱۳۱، B۱۳۲، B۱۳۳، B۱۳۴، B۱۳۵، B۱۳۶، B۱۳۷، B۱۳۸، B۱۳۹، B۱۴۰، B۱۴۱، B۱۴۲، B۱۴۳، B۱۴۴، B۱۴۵، B۱۴۶، B۱۴۷، B۱۴۸، B۱۴۹، B۱۵۰، B۱۵۱، B۱۵۲، B۱۵۳، B۱۵۴، B۱۵۵، B۱۵۶، B۱۵۷، B۱۵۸، B۱۵۹، B۱۶۰، B۱۶۱، B۱۶۲، B۱۶۳، B۱۶۴، B۱۶۵، B۱۶۶، B۱۶۷، B۱۶۸، B۱۶۹، B۱۷۰، B۱۷۱، B۱۷۲، B۱۷۳، B۱۷۴، B۱۷۵، B۱۷۶، B۱۷۷، B۱۷۸، B۱۷۹، B۱۸۰، B۱۸۱، B۱۸۲، B۱۸۳، B۱۸۴، B۱۸۵، B۱۸۶، B۱۸۷، B۱۸۸، B۱۸۹، B۱۹۰، B۱۹۱، B۱۹۲، B۱۹۳، B۱۹۴، B۱۹۵، B۱۹۶، B۱۹۷، B۱۹۸، B۱۹۹، B۲۰۰، B۲۰۱، B۲۰۲، B۲۰۳، B۲۰۴، B۲۰۵، B۲۰۶، B۲۰۷، B۲۰۸، B۲۰۹، B۲۱۰، B۲۱۱، B۲۱۲، B۲۱۳، B۲۱۴، B۲۱۵، B۲۱۶، B۲۱۷، B۲۱۸، B۲۱۹، B۲۲۰، B۲۲۱، B۲۲۲، B۲۲۳، B۲۲۴، B۲۲۵، B۲۲۶، B۲۲۷، B۲۲۸، B۲۲۹، B۲۳۰، B۲۳۱، B۲۳۲، B۲۳۳، B۲۳۴، B۲۳۵، B۲۳۶، B۲۳۷، B۲۳۸، B۲۳۹، B۲۴۰، B۲۴۱، B۲۴۲، B۲۴۳، B۲۴۴، B۲۴۵، B۲۴۶، B۲۴۷، B۲۴۸، B۲۴۹، B۲۵۰، B۲۵۱، B۲۵۲، B۲۵۳، B۲۵۴، B۲۵۵، B۲۵۶، B۲۵۷، B۲۵۸، B۲۵۹، B۲۶۰، B۲۶۱، B۲۶۲، B۲۶۳، B۲۶۴، B۲۶۵، B۲۶۶، B۲۶۷، B۲۶۸، B۲۶۹، B۲۷۰، B۲۷۱، B۲۷۲، B۲۷۳، B۲۷۴، B۲۷۵، B۲۷۶، B۲۷۷، B۲۷۸، B۲۷۹، B۲۸۰، B۲۸۱، B۲۸۲، B۲۸۳، B۲۸۴، B۲۸۵، B۲۸۶، B۲۸۷، B۲۸۸، B۲۸۹، B۲۹۰، B۲۹۱، B۲۹۲، B۲۹۳، B۲۹۴، B۲۹۵، B۲۹۶، B۲۹۷، B۲۹۸، B۲۹۹، B۳۰۰، B۳۰۱، B۳۰۲، B۳۰۳، B۳۰۴، B۳۰۵، B۳۰۶، B۳۰۷، B۳۰۸، B۳۰۹، B۳۱۰، B۳۱۱، B۳۱۲، B۳۱۳، B۳۱۴، B۳۱۵، B۳۱۶، B۳۱۷، B۳۱۸، B۳۱۹، B۳۲۰، B۳۲۱، B۳۲۲، B۳۲۳، B۳۲۴، B۳۲۵، B۳۲۶، B۳۲۷، B۳۲۸، B۳۲۹، B۳۳۰، B۳۳۱، B۳۳۲، B۳۳۳، B۳۳۴، B۳۳۵، B۳۳۶، B۳۳۷، B۳۳۸، B۳۳۹، B۳۴۰، B۳۴۱، B۳۴۲، B۳۴۳، B۳۴۴، B۳۴۵، B۳۴۶، B۳۴۷، B۳۴۸، B۳۴۹، B۳۵۰، B۳۵۱، B۳۵۲، B۳۵۳، B۳۵۴، B۳۵۵، B۳۵۶، B۳۵۷، B۳۵۸، B۳۵۹، B۳۶۰، B۳۶۱، B۳۶۲، B۳۶۳، B۳۶۴، B۳۶۵، B۳۶۶، B۳۶۷، B۳۶۸، B۳۶۹، B۳۷۰، B۳۷۱، B۳۷۲، B۳۷۳، B۳۷۴، B۳۷۵، B۳۷۶، B۳۷۷، B۳۷۸، B۳۷۹، B۳۸۰، B۳۸۱، B۳۸۲، B۳۸۳، B۳۸۴، B۳۸۵، B۳۸۶، B۳۸۷، B۳۸۸، B۳۸۹، B۳۹۰، B۳۹۱، B۳۹۲، B۳۹۳، B۳۹۴، B۳۹۵، B۳۹۶، B۳۹۷، B۳۹۸، B۳۹۹، B۴۰۰، B۴۰۱، B۴۰۲، B۴۰۳، B۴۰۴، B۴۰۵، B۴۰۶، B۴۰۷، B۴۰۸، B۴۰۹، B۴۱۰، B۴۱۱، B۴۱۲، B۴۱۳، B۴۱۴، B۴۱۵، B۴۱۶، B۴۱۷، B۴۱۸، B۴۱۹، B۴۲۰، B۴۲۱، B۴۲۲، B۴۲۳، B۴۲۴، B۴۲۵، B۴۲۶، B۴۲۷، B۴۲۸، B۴۲۹، B۴۳۰، B۴۳۱، B۴۳۲، B۴۳۳، B۴۳۴، B۴۳۵، B۴۳۶، B۴۳۷، B۴۳۸، B۴۳۹، B۴۴۰، B۴۴۱، B۴۴۲، B۴۴۳، B۴۴۴، B۴۴۵، B۴۴۶، B۴۴۷، B۴۴۸، B۴۴۹، B۴۵۰، B۴۵۱، B۴۵۲، B۴۵۳، B۴۵۴، B۴۵۵، B۴۵۶، B۴۵۷، B۴۵۸، B۴۵۹، B۴۶۰، B۴۶۱، B۴۶۲، B۴۶۳، B۴۶۴، B۴۶۵، B۴۶۶، B۴۶۷، B۴۶۸، B۴۶۹، B۴۷۰، B۴۷۱، B۴۷۲، B۴۷۳، B۴۷۴، B۴۷۵، B۴۷۶، B۴۷۷، B۴۷۸، B۴۷۹، B۴۸۰، B۴۸۱، B۴۸۲، B۴۸۳، B۴۸۴، B۴۸۵، B۴۸۶، B۴۸۷، B۴۸۸، B۴۸۹، B۴۹۰، B۴۹۱، B۴۹۲، B۴۹۳، B۴۹۴، B۴۹۵، B۴۹۶، B۴۹۷، B۴۹۸، B۴۹۹، B۵۰۰، B۵۰۱، B۵۰۲، B۵۰۳، B۵۰۴، B۵۰۵، B۵۰۶، B۵۰۷، B۵۰۸، B۵۰۹، B۵۱۰، B۵۱۱، B۵۱۲، B۵۱۳، B۵۱۴، B۵۱۵، B۵۱۶، B۵۱۷، B۵۱۸، B۵۱۹، B۵۲۰، B۵۲۱، B۵۲۲، B۵۲۳، B۵۲۴، B۵۲۵، B۵۲۶، B۵۲۷، B۵۲۸، B۵۲۹، B۵۳۰، B۵۳۱، B۵۳۲، B۵۳۳، B۵۳۴، B۵۳۵، B۵۳۶، B۵۳۷، B۵۳۸، B۵۳۹، B۵۴۰، B۵۴۱، B۵۴۲، B۵۴۳، B۵۴۴، B۵۴۵، B۵۴۶، B۵۴۷، B۵۴۸، B۵۴۹، B۵۵۰، B۵۵۱، B۵۵۲، B۵۵۳، B۵۵۴، B۵۵۵، B۵۵۶، B۵۵۷، B۵۵۸، B۵۵۹، B۵۶۰، B۵۶۱، B۵۶۲، B۵۶۳، B۵۶۴، B۵۶۵، B۵۶۶، B۵۶۷، B۵۶۸، B۵۶۹، B۵۷۰، B۵۷۱، B۵۷۲، B۵۷۳، B۵۷۴، B۵۷۵، B۵۷۶، B۵۷۷، B۵۷۸، B۵۷۹، B۵۸۰، B۵۸۱، B۵۸۲، B۵۸۳، B۵۸۴، B۵۸۵، B۵۸۶، B۵۸۷، B۵۸۸، B۵۸۹، B۵۹۰، B۵۹۱، B۵۹۲، B۵۹۳، B۵۹۴، B۵۹۵، B۵۹۶، B۵۹۷، B۵۹۸، B۵۹۹، B۶۰۰، B۶۰۱، B۶۰۲، B۶۰۳، B۶۰۴، B۶۰۵، B۶۰۶، B۶۰۷، B۶۰۸، B۶۰۹، B۶۱۰، B۶۱۱، B۶۱۲، B۶۱۳، B۶۱۴، B۶۱۵، B۶۱۶، B۶۱۷، B۶۱۸، B۶۱۹، B۶۲۰، B۶۲۱، B۶۲۲، B۶۲۳، B۶۲۴، B۶۲۵، B۶۲۶، B۶۲۷، B۶۲۸، B۶۲۹، B۶۳۰، B۶۳۱، B۶۳۲، B۶۳۳، B۶۳۴، B۶۳۵، B۶۳۶، B۶۳۷، B۶۳۸، B۶۳۹، B۶۴۰، B۶۴۱، B۶۴۲، B۶۴۳، B۶۴۴، B۶۴۵، B۶۴۶، B۶۴۷، B۶۴۸، B۶۴۹، B۶۵۰، B۶۵۱، B۶۵۲، B۶۵۳، B۶۵۴، B۶۵۵، B۶۵۶، B۶۵۷، B۶۵۸، B۶۵۹، B۶۶۰، B۶۶۱، B۶۶۲، B۶۶۳، B۶۶۴، B۶۶۵، B۶۶۶، B۶۶۷، B۶۶۸، B۶۶۹، B۶۷۰، B۶۷۱، B۶۷۲، B۶۷۳، B۶۷۴، B۶۷۵، B۶۷۶، B۶۷۷، B۶۷۸، B۶۷۹، B۶۸۰، B۶۸۱، B۶۸۲، B۶۸۳، B۶۸۴، B۶۸۵، B۶۸۶، B۶۸۷، B۶۸۸، B۶۸۹، B۶۹۰، B۶۹۱، B۶۹۲، B۶۹۳، B۶۹۴، B۶۹۵، B۶۹۶، B۶۹۷، B۶۹۸، B۶۹۹، B۷۰۰، B۷۰۱، B۷۰۲، B۷۰۳، B۷۰۴، B۷۰۵، B۷۰۶، B۷۰۷، B۷۰۸، B۷۰۹، B۷۱۰، B۷۱۱، B۷۱۲، B۷۱۳، B۷۱۴، B۷۱۵، B۷۱۶، B۷۱۷، B۷۱۸، B۷۱۹، B۷۲۰، B۷۲۱، B۷۲۲، B۷۲۳، B۷۲۴، B۷۲۵، B۷۲۶، B۷۲۷، B۷۲۸، B۷۲۹، B۷۳۰، B۷۳۱، B۷۳۲، B۷۳۳، B۷۳۴، B۷۳۵، B۷۳۶، B۷۳۷، B۷۳۸، B۷۳۹، B۷۴۰، B۷۴۱، B۷۴۲، B۷۴۳، B۷۴۴، B۷۴۵، B۷۴۶، B۷۴۷، B۷۴۸، B۷۴۹، B۷۵۰، B۷۵۱، B۷۵۲، B۷۵۳، B۷۵۴، B۷۵۵، B۷۵۶، B۷۵۷، B۷۵۸، B۷۵۹، B۷۶۰، B۷۶۱، B۷۶۲، B۷۶۳، B۷۶۴، B۷۶۵، B۷۶۶، B۷۶۷، B۷۶۸، B۷۶۹، B۷۷۰، B۷۷۱، B۷۷۲، B۷۷۳، B۷۷۴، B۷۷۵، B۷۷۶، B۷۷۷، B۷۷۸، B۷۷۹، B۷۸۰، B۷۸۱، B۷۸۲، B۷۸۳، B۷۸۴، B۷۸۵، B۷۸۶، B۷۸۷، B۷۸۸، B۷۸۹، B۷۹۰، B۷۹۱، B۷۹۲، B۷۹۳، B۷۹۴، B۷۹۵، B۷۹۶، B۷۹۷، B۷۹۸، B۷۹۹، B۸۰۰، B۸۰۱، B۸۰۲، B۸۰۳، B۸۰۴، B۸۰۵، B۸۰۶، B۸۰۷، B۸۰۸، B۸۰۹، B۸۱۰، B۸۱۱، B۸۱۲، B۸۱۳، B۸۱۴، B۸۱۵، B۸۱۶، B۸۱۷، B۸۱۸، B۸۱۹، B۸۲۰، B۸۲۱، B۸۲۲، B۸۲۳، B۸۲۴، B۸۲۵، B۸۲۶، B۸۲۷، B۸۲۸، B۸۲۹، B۸۳۰، B۸۳۱، B۸۳۲، B۸۳۳، B۸۳۴، B۸۳۵، B۸۳۶، B۸۳۷، B۸۳۸، B۸۳۹، B۸۴۰، B۸۴۱، B۸۴۲، B۸۴۳، B۸۴۴، B۸۴۵، B۸۴۶، B۸۴۷، B۸۴۸، B۸۴۹، B۸۵۰، B۸۵۱، B۸۵۲، B۸۵۳، B۸۵۴، B۸۵۵، B۸۵۶، B۸۵۷، B۸۵۸، B۸۵۹، B۸۶۰، B۸۶۱، B۸۶۲، B۸۶۳، B۸۶۴، B۸۶۵، B۸۶۶، B۸۶۷، B۸۶۸، B۸۶۹، B۸۷۰، B۸۷۱، B۸۷۲، B۸۷۳، B۸۷۴، B۸۷۵، B۸۷۶، B۸۷۷، B۸۷۸، B۸۷۹، B۸۸۰، B۸۸۱، B۸۸۲، B۸۸۳، B۸۸۴، B۸۸۵، B۸۸۶، B۸۸۷، B۸۸۸، B۸۸۹، B۸۹۰، B۸۹۱، B۸۹۲، B۸۹۳، B۸۹۴، B۸۹۵، B۸۹۶، B۸۹۷، B۸۹۸، B۸۹۹، B۹۰۰، B۹۰۱، B۹۰۲، B۹۰۳، B۹۰۴، B۹۰۵، B۹۰۶، B۹۰۷، B۹۰۸، B۹۰۹، B۹۱۰، B۹۱۱، B۹۱۲، B۹۱۳، B۹۱۴، B۹۱۵، B۹۱۶، B۹۱۷، B۹۱۸، B۹۱۹، B۹۲۰، B۹۲۱، B۹۲۲، B۹۲۳، B۹۲۴، B۹۲۵، B۹۲۶، B۹۲۷، B۹۲۸، B۹۲۹، B۹۳۰، B۹۳۱، B۹۳۲، B۹۳۳، B۹۳۴، B۹۳۵، B۹۳۶، B۹۳۷، B۹۳۸، B۹۳۹، B۹۴۰، B۹۴۱، B۹۴۲، B۹۴۳، B۹۴۴، B۹۴۵، B۹۴۶، B۹۴۷، B۹۴۸، B۹۴۹، B۹۵۰، B۹۵۱، B۹۵۲، B۹۵۳، B۹۵۴، B۹۵۵، B۹۵۶، B۹۵۷، B۹۵۸، B۹۵۹، B۹۶۰، B۹۶۱، B۹۶۲، B۹۶۳، B۹۶۴، B۹۶۵، B۹۶۶، B۹۶۷، B۹۶۸، B۹۶۹، B۹۷۰، B۹۷۱، B۹۷۲، B۹۷۳، B۹۷۴، B۹۷۵، B۹۷۶، B۹۷۷، B۹۷۸، B۹۷۹، B۹۸۰، B۹۸۱، B۹۸۲، B۹۸۳، B۹۸۴، B۹۸۵، B۹۸۶، B۹۸۷، B۹۸۸، B۹۸۹، B۹۹۰، B۹۹۱، B۹۹۲، B۹۹۳، B۹۹۴، B۹۹۵، B۹۹۶، B۹۹۷، B۹۹۸، B۹۹۹، B۱۰۰۰، B۱۰۰۱، B۱۰۰۲، B۱۰۰۳، B۱۰۰۴، B۱۰۰۵، B۱۰۰۶، B۱۰۰۷، B۱۰۰۸، B۱۰۰۹، B۱۰۱۰، B۱۰۱۱، B۱۰۱۲، B۱۰۱۳، B۱۰۱۴، B۱۰۱۵، B۱۰۱۶، B۱۰۱۷، B۱۰۱۸، B۱۰۱۹، B۱۰۲۰، B۱۰۲۱، B۱۰۲۲، B۱۰۲۳، B۱۰۲۴، B۱۰۲۵، B۱۰۲۶، B۱۰۲۷، B۱۰۲۸، B۱۰۲۹، B۱۰۳۰، B۱۰۳۱، B۱۰۳۲، B۱۰۳۳، B۱۰۳۴، B۱۰۳۵، B۱۰۳۶، B۱۰۳۷، B۱۰۳۸، B۱۰۳۹، B۱۰۴۰، B۱۰۴۱، B۱۰۴۲، B۱۰۴۳، B۱۰۴۴، B۱۰۴۵، B۱۰۴۶، B۱۰۴۷، B۱۰۴۸، B۱۰۴۹، B۱۰۵۰، B۱۰۵۱، B۱۰۵۲، B۱۰۵۳، B۱۰۵۴، B۱۰۵۵، B۱۰۵۶، B۱۰۵۷، B۱۰۵۸، B۱۰۵۹، B۱۰۶۰، B۱۰۶۱، B۱۰۶۲، B۱۰۶۳، B۱۰۶۴، B۱۰۶۵، B۱۰۶۶، B۱۰۶۷، B۱۰۶۸، B۱۰۶۹، B۱۰۷۰، B۱۰۷۱، B۱۰۷۲، B۱۰۷۳، B۱۰۷۴، B۱۰۷۵، B۱۰۷۶، B۱۰۷۷، B۱۰۷۸، B۱۰۷۹، B۱۰۸۰، B۱۰۸۱، B۱۰۸۲، B۱۰۸۳، B۱۰۸۴، B۱۰۸۵، B۱۰۸۶، B۱۰۸۷، B۱۰۸۸، B۱۰۸۹، B۱۰۹۰، B۱۰۹۱، B۱۰۹۲، B۱۰۹۳، B۱۰۹۴، B۱۰۹۵، B۱۰۹۶، B۱۰۹۷، B۱۰۹۸، B۱۰۹۹، B۱۱۰۰، B۱۱۰۱، B۱۱۰۲، B۱۱۰۳، B۱۱۰۴، B۱۱۰۵، B۱۱۰۶، B۱۱۰۷، B۱۱۰۸، B۱۱۰۹، B۱۱۱۰، B۱۱۱۱، B۱۱۱۲، B۱۱۱۳، B۱۱۱۴، B۱۱۱۵، B۱۱۱۶، B۱۱۱۷، B۱۱۱۸، B۱۱۱۹، B۱۱۲۰، B۱۱۲۱، B۱۱۲۲، B۱۱۲۳، B۱۱۲۴، B۱۱۲۵، B۱۱۲۶، B۱۱۲۷، B۱۱۲۸، B۱۱۲۹، B۱۱۳۰، B۱۱۳۱، B۱۱۳۲، B۱۱۳۳، B۱۱۳۴، B۱۱۳۵، B۱۱۳۶، B۱۱۳۷، B۱۱۳۸، B۱۱۳۹، B۱۱۴۰، B۱۱۴۱، B۱۱۴۲، B۱۱۴۳، B۱۱۴۴، B۱۱۴۵، B۱۱۴۶، B۱۱۴۷، B۱۱۴۸، B۱۱۴۹، B۱۱۵۰، B۱۱۵۱، B۱۱۵۲، B۱۱۵۳، B۱۱۵۴، B۱۱۵۵، B۱۱۵۶، B۱۱۵۷، B۱۱۵۸، B۱۱۵۹، B۱۱۶۰، B۱۱۶۱، B۱۱۶۲، B۱۱۶۳، B۱۱۶۴، B۱۱۶۵، B۱۱۶۶، B۱۱۶۷، B۱۱۶۸، B۱۱۶۹، B۱۱۷۰، B۱۱۷۱، B۱۱۷۲، B۱۱۷۳، B۱۱۷۴، B۱۱۷۵، B۱۱۷۶، B۱۱۷۷، B۱۱۷۸، B۱۱۷۹، B۱۱۸۰، B۱۱۸۱، B۱۱۸۲، B۱۱۸۳، B۱۱۸۴، B۱۱۸۵، B۱۱۸۶، B۱۱۸۷، B۱۱۸۸، B۱۱۸۹، B۱۱۹۰، B۱۱۹۱، B۱۱۹۲، B۱۱۹۳، B۱۱۹۴، B۱۱۹۵، B۱۱۹۶، B۱۱۹۷، B۱۱۹۸، B۱۱۹۹، B۱۲۰۰، B۱۲۰۱، B۱۲۰۲، B۱۲۰۳، B۱۲۰۴، B۱۲۰۵، B۱۲۰۶، B۱۲۰۷، B۱۲۰۸، B۱۲۰۹، B۱۲۱۰، B۱۲۱۱، B۱۲۱۲، B۱۲۱۳، B۱۲۱۴، B۱۲۱۵، B۱۲۱۶، B۱۲۱۷، B۱۲۱۸، B۱۲۱۹، B۱۲۲۰، B۱۲۲۱، B۱۲۲۲، B۱۲۲۳، B۱۲۲۴، B۱۲۲۵، B۱۲۲۶، B۱۲۲۷، B۱۲۲۸، B۱۲۲۹، B۱۲۳۰، B۱۲۳۱، B۱۲۳۲، B۱۲۳۳، B۱۲۳۴، B۱۲۳۵، B۱۲۳۶، B۱۲۳۷، B۱۲۳۸، B۱۲۳۹، B۱۲۴۰، B۱۲۴۱، B۱۲۴۲، B۱۲۴۳، B۱۲۴۴، B۱۲۴۵، B۱۲۴۶، B۱۲۴۷، B۱۲۴۸، B۱۲۴۹، B۱۲۵۰، B۱۲۵۱، B۱۲۵۲، B۱۲۵۳، B۱۲۵۴، B۱۲۵۵، B۱۲۵۶، B۱۲۵۷، B۱۲۵۸، B۱۲۵۹، B۱۲۶۰، B۱۲۶۱، B۱۲۶۲، B۱۲۶۳، B۱۲۶۴، B۱۲۶۵، B۱۲۶۶، B۱۲۶۷، B۱۲۶۸، B۱۲۶۹، B۱۲۷۰، B۱۲۷۱، B۱۲۷۲، B۱۲۷۳، B۱۲۷۴، B۱۲۷۵، B۱۲۷۶، B۱۲۷۷، B۱۲۷۸، B۱۲۷۹، B۱۲۸۰، B۱۲۸۱، B۱۲۸۲، B۱۲۸۳، B۱۲۸۴، B۱۲۸۵، B۱۲۸۶، B۱۲۸۷، B۱۲۸۸، B۱۲۸۹، B۱۲۹۰، B۱۲۹۱، B۱۲۹۲، B۱۲۹۳، B۱۲۹۴، B۱۲۹۵، B۱۲۹۶، B۱۲۹۷، B۱۲۹۸، B۱۲۹۹، B۱۳۰۰، B۱۳۰۱، B۱۳۰۲، B۱۳۰۳، B۱۳۰۴، B۱۳۰۵، B۱۳۰۶، B۱۳۰۷، B۱۳۰۸، B۱۳۰۹، B۱