

#### علائم مسمومیت با ویتامین «دی» در کودک

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه ویتامین D اگر چه بسیار مهم است ولی مصرف زیاد آن مسمومیت‌زاست، اظهار کرد: «تجویز ویتامین D و آمپول مگادوز بدون انجام آزمایشات ممنوع است مگر اینکه آزمایش خون نشان دهد که کودک دچار کمبود این ویتامین است.» دکتر زهرا عبداللهی درباره ضرورت و اهمیت مصرف ویتامین D در کودکان گفت: ویتامین D به‌عنوان یکی از ویتامین‌های محلول در چربی برای رشد استخوانی و سلامت استخوان و دندان لازم است. کودکان برای رشد استخوانی به این ویتامین نیاز دارند به دلیل اینکه ویتامین D به جذب کلسیم کمک می‌کند و ترکیب ویتامین D و کلسیم برای حفظ سلامت استخوان‌ها و رشد استخوانی در کودکان نیاز است. وی ادامه داد: کودکانی که دچار کمبود ویتامین D می‌شوند معمولاً علاوه بر اینکه سرعت رشد در آنها کاهش پیدا می‌کند و دچار کوتاه قدی می‌شوند مهم‌تر از آن دچار نرمی استخوان و یا راشیتیس می‌شوند که در این شرایط استخوان‌های طولی پاها حالت پراکنشی پیدا می‌کنند و علاوه بر این مطالعات نشان می‌دهد کمبود این ویتامین خطر بیماری‌های غیرواگیر در کودک را افزایش می‌دهد و سیستم ایمنی بدن وی را تضعیف می‌کند و حتی ممکن است به دلیل کمبود این ویتامین آسم و آلرژی در کودکان بروز پیدا کند. دکتر عبداللهی بیان داشت: اصولاً ویتامین D منابع غذایی زیادی ندارد و بخش عمده این ویتامین از تابش مستقیم آفتاب بر روی پوست در بدن ساخته می‌شود و فقط ده درصد آن منابع غذایی دارد. در حال حاضر به دلیل زندگی شهرنشینی و آلودگی‌های شیمیایی و اینکه کودکان خیلی در معرض نور مستقیم آفتاب نیستند نمی‌توان فقط به تامین ویتامین D از طریق نور مستقیم آفتاب اکتفا کرد لذا بر اساس بخشنامه‌های وزارت بهداشت به دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور ابلاغ کرده است تمام کودکان زیر دو سال از روز سوم تا پنجم بعد از تولد باید قطره AD دریافت کنند. وی در ادامه گفت: مکمل خوراکی AD که حاوی ۴۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین D و ۱۵۰۰ واحد ویتامین A است از طریق شبکه‌های بهداشت و درمان کشور و توسط بهروزان و مراقبان سلامت در پایگاه‌های سلامت در مناطق شهری و حاشیه شهرها به صورت رایگان در اختیار مادران قرار می‌گیرد که باید روزانه ۲۵ قطره از این مکمل به کودک تا دوسالگی داده شود. وی افزود: توصیه می‌شود در کنار مصرف قطره خوراکی AD، روزی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دست و پا و صورت کودک در فضای باز و نه از پشت شیشه در معرض نور مستقیم آفتاب باشد تا مقداری از ویتامین D مورد نیاز کودک از این طریق جذب شود. قطره AD برای پیشگیری از کمبود ویتامین D در کودکان است اگر موارد کمبود اتفاق بیفتد و آزمایشات نشان دهند که کودک دچار کمبود این ویتامین است، بر اساس پروتکل‌های درمان و بسته به شدت کمبود، دوز بالاتر ویتامین D طبق نظر پزشک برای وی تجویز می‌شود. وی خاطر نشان کرد: تجویز ویتامین D و آمپول مگادوز بدون انجام آزمایشات ممنوع است مگر اینکه آزمایش خون نشان دهد که کودک دچار کمبود این ویتامین است چون وقتی خودسرانه و بدون اطمینان از کمبود، این ویتامین برای کودک تجویز شود احتمال مسمومیت ناشی از مصرف زیاد ویتامین D در کودک وجود دارد. وی هشدار داد: ویتامین D اگر چه بسیار مهم است ولی مصرف زیاد آن مسمومیت‌زاست. مسمومیت با ویتامین D در کودکان به شکل تشنگی، ادرار زیاد، حالت تهوع و استفراغ، گیجی و سردرد است و بنابراین بسیار مهم است که حتماً کمبود ویتامین با آزمایش‌ها ثابت شده باشد. وی درباره کمبود ویتامین D در کودکان بالای دو سال و سایر سنین، گفت: مطالعات وزارت بهداشت نشان داده که کمبود ویتامین D در تمامی گروه‌های سنی وجود دارد و برای پیشگیری و کنترل کمبود این ویتامین در همه سنین یک دستورالعمل مکمل یاری ویتامین D وجود دارد که در این بخشنامه می‌گوید باید کودکان زیر دوسال ۲۵ قطره AD در روز، کودکان دو تا ۱۲ سال هر دو ماه یک بار یک مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D و افراد بالای ۱۲ سال ماهانه یک مکمل ۵۰ هزار واحدی را مصرف کنند. وی در پاسخ به اینکه آیا پادرد کودک علامتی از کمبود ویتامین D است، افزود: یکی از علائم کمبود ویتامین D در بدن دردهای استخوانی است ولی همان‌طور که گفته شد باید با آزمایش خون مشخص شود میزان این ویتامین در بدن چقدر است و آیا کمبودی وجود دارد یا خیر و فقط با اتکا به علائم بالینی مثل پادرد نمی‌شود برای تجویز مگادوز یا ویتامین D دوز بالا تصمیم گرفت. وی اضافه کرد: مصرف محصولات غنی شده با ویتامین D موجود در بازار از جمله شیر و لبنیات و ماست غنی شده با ویتامین D می‌تواند مقداری به تامین ویتامین D مورد نیاز بدن کمک می‌کند در کنار آن قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید راهی مناسب برای جذب این ویتامین در بدن است اما به شرطی که از گرم‌های ضد آفتاب استفاده نشود و زمان آن نباید از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بیشتر باشد چون به پوست آسیب می‌رساند.

#### نکته

#### گیاهان مفید برای کاهش فشار خون

فشار خون بالا که به آن پرفشاری نیز می‌گویند شایع‌ترین فاکتور خطر قابل پیشگیری بیماری‌های قلبی است.

#### ریحان شیرین

ریحان یک گیاه خوش طعم است که در اشکال مختلف وجود دارد. این گیاه در طب گیاهی نیز محبوبیت فراوانی دارد زیرا سرشار از ترکیبات گیاهی قدرتمند است. ریحان شیرین سرشار از اوژنول است. تحقیقات این آنتی‌اکسیدان گیاهی را به فواید زیادی برای سلامتی از جمله کاهش فشار خون مرتبط می‌دانند. مطالعات نشان می‌دهند که اوژنول به عنوان یک مسدودکننده کانال کلسیم طبیعی به کاهش فشار خون کمک کند. مسدودکننده‌های کانال کلسیم از حرکت کلسیم به قلب و سلول‌های شریانی جلوگیری می‌کنند و به رگ‌های خونی اجازه استراحت می‌دهند.

#### جعفری

جعفری گیاهی محبوب در اکثر رژیم‌های غذایی است. این گیاه بومی مدیترانه است و خواص غذایی فوق‌العاده‌ای دارد. جعفری حاوی ترکیبات متنوعی مانند ویتامین C و کاروتنوئیدهای رژیمی است که ممکن است در کاهش فشار خون نقش داشته باشند.

# زردچوبه می‌تواند زندگی شما را نجات دهد!



زردچوبه گیاهی گلدار است که با نام علمی **Curcuma longa** شناخته می‌شود. یکی از اعضای خانواده زنجبیل، ریزوم (ریشه) گیاه زردچوبه است که در پخت و پز و همچنین رنگرزی استفاده می‌شود. این گیاه چند ساله در هند رشد و پرورش می‌یابد و برای زنده ماندن به دمای متوسط حداقل ۲۰ درجه سانتیگراد (۶۸ درجه فارنهایت) نیاز دارد.

#### ماده اصلی زردچوبه



ماده موثره (بخشی از ماده‌ای که اثر شیمیایی یا بیولوژیکی ایجاد می‌کند) در زردچوبه کور کومین نام دارد. کور کومین یک ضدالتهاب و آنتی‌اکسیدان قوی با آزمايشات بالینی است که نتایج مثبتی را برای درمان افسردگی، سرطان و بیماری‌های قلبی نشان می‌دهد.

#### مفید برای دندان‌ها



آیا می‌دانستید مسواک زدن با زردچوبه دندان‌ها را سفید می‌کند؟ زردچوبه برای قرن‌ها در بهداشت دندان در پزشکی آسیایی مورد استفاده قرار گرفته است و همچنین به‌عنوان پیشگیری از التهاب لثه شناخته شده است.

#### ضدالتهاب



یکی از قدرت‌های فوق‌العاده زردچوبه خاصیت ضدالتهابی آن است. این باعث شده است که متخصصان رژیم غذایی وارد قطار زردچوبه شوند و یک نوشیدنی سبزماز تولید کنند. اگر با زانو درد، آرتروز یا التهاب سر و کار دارید، مکمل زردچوبه تورم و درد را کاهش می‌دهد و همچنین ممکن است از آسیب سلولی محافظت کند. برای بهترین نتیجه به دنبال کپسول‌های ۵۰۰ میلی‌گرمی با حداقل ۹۵ درصد کور کومینوئید باشید.

#### خاصیت سم‌زدایی



آیا می‌دانستید که کشف شده است که زردچوبه خاصیت ضدسم دارد؟ ترکیب تورم‌زد که از زردچوبه به دست می‌آید، به‌عنوان یک ضد سم برای **jararacussu**، یکی از سمی‌ترین افعی‌های گودال آمریکای جنوبی عمل می‌کند.

#### یادداشت

#### محافظت از پوست



#### پروانه ساکت

متخصص پوست و مو

اشعه ماوراء بنفش بخشی از نور الکترومغناطیس است که از خورشید تابیده می‌شود هیچ اشعه ماوراء بنفشی از انواع مختلف آن برای پوست مفید نیست بنابراین پوست باید در برابر این اشعه به ۲ دلیل محافظت شود. یکی به دلیل اثر این اشعه در پیری زودرس پوست که ۷۰ درصد پیری پوست ناشی از تابش نور آفتاب است. مساله بعدی سرطان‌هایی که بعدها بر اثر این اشعه در پوست بروز پیدا می‌کند که این سرطان‌ها انواع مختلفی دارد. در سنین پایین‌تر صدمه این اشعه به پوست بسیار بیشتر است. در یک ساعتی از روز بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر میزان این اشعه بیشتر است. باید دقت کنیم در ساعاتی که میزان اشعه بیشتر است از منزل بیرون نرویم. دو نوع اشعه ماوراء بنفش داریم اشعه فرابنفش UVA و اشعه فرابنفش UVB. که اشعه ماوراء بنفش UVB بخش اعظم از شیشه معمولی رد نمی‌شود ولی اشعه ماوراء بنفش UVA از شیشه پنجره رد می‌شود و هر دوی اینها می‌توانند عوارض پیری زودرس پوست و سرطان‌های پوست را به دنبال داشته باشند. بر روی بسته‌بندی ضدآفتاب‌ها نوع SPF آن درج شده است که میزان این SPF در ضدآفتاب‌ها بسیار مهم است و SPF آن بالای ۵۰ باشد حدود ۹۸ درصد از پوست ما در برابر اشعه ماوراء بنفش محافظت می‌کند و SPF بالای ۱۵ حدود ۹۳ درصد باعث محافظت از پوست می‌شود. بنابراین بهتر است که از کرم ضدآفتاب SPF بالای ۵۰ استفاده کنیم اما این به این معنا نیست که کرم‌های SPF ۱۵ و ۳۰ از پوست ما در برابر این اشعه محافظت نمی‌کنند. باید یک کلاه لبه‌دار حدود ۷ تا ۸ سانتی‌متر باید بر روی سر بگذاریم، همچنین باید از یک عینک ضدآفتابی استفاده کنیم که به طور کامل دور چشم را پوشش دهد. گفته می‌شود ضدآفتاب را معمولاً هر ۳ تا ۴ ساعت باید تمدید کنیم به علاوه اینکه بر روی برخی از ضدآفتاب‌ها مقاومت در برابر آب را درج کرده‌اند که حدود ۴۰ تا ۸۰ دقیقه می‌توانند در برابر آفتاب، پوست را محافظت کنند و بعد از آن اثر خود را از دست می‌دهند لذا اگر در آب شنا می‌کنید یا زیاد عرق می‌کنید این باعث می‌شود که اثر ضدآفتاب از بین برود و باید مجدداً از ضدآفتاب استفاده کنید.

#### سویه جدید کووید کمتر از حد تصور تهدید کننده است

سویه جدید کووید که «پیرولا» نامیده می‌شود، دارای جهش شدید است و بیش از ۳۰ تغییرات اتفاق افتاده است. این جهش بزرگ در تکامل شبیه به آنچه است که در زمان ظهور اومیکرون رخ داد است. دانشمندان در یک تحقیق در سوئد و چین، در آزمایش‌های آزمايشگاهی دریافتند که به نظر می‌رسد این سویه کمتر از آنچه تصور می‌شد نگران‌کننده است. تاکنون ۱۰ کشور دیگر سرایت BA.۲.۸۶ به ایالات متحده و ۱۰ کشور دیگر سرایت کرده است. دامناک بیشترین موارد ابتلاء را گزارش کرده است. در چین، محققان تشخیص دادند که BA.۲.۸۶ برای سیستم ایمنی بدن متفاوت از انواع قبلی کووید است. همچنین می‌تواند از مصونیت بگریزد. «بولنگ کائو» گفت که در میان یافته‌ها کاهش دو پشم نرم- اولین دولت آرایی- یکی از مزه‌ها ۹- خانه کنار دریا- بغل- جایگاه درندگان بزرگتر از گوشی، کوچکتر از تبلت- آن چه که پیش از موقع مقرر به دست آید- وروم آماس ۱۱- کجاست؟- شیک- درخت زبان گنجشک- نوعی اسب ۱۲- کلبه ترکمنی- خطاب بی‌ادبانه- به رنگ قرمز ۱۳- فیلسوف قربانی شوکران- جوانمردی- دوست مخلص ۱۴- شتاب‌کننده- شهری در کنگو- هم‌داستان رامین ۱۵- نیروی حیات- شهرت- سیاهی‌و کدورت

#### کدام میوه‌ها قند کمتری دارند؟

مصرف میوه برای همه افراد توصیه می‌شود، اما برخی از میوه‌ها هستند که قند کمتری دارند و خوردن آنها به شدت توصیه می‌شود. میوه‌هایی که در ادامه معرفی می‌شوند، از پایین‌ترین سطح قند به بالاترین مقدار قند قرار گرفته‌اند. طبق تحقیقات صورت گرفته، توت‌ها عموماً میوه‌هایی با پایین‌ترین سطح قند هستند و هم چنین دارای بیشترین میزان آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی دیگر هستند. لیمو نیز در پایین‌ترین رده قرار دارد.

#### جدول کلمات متقاطع

۱- از درجات نظامی در بعضی از کشورها-  
 ۲- پانگ جانور درنده- حشرات  
 ۳- مسأوی و برابر- دارای تکلیف-  
 ۴- از فلزات- شامون- شادمانی ۵- رمق آخر-  
 به تنهایی- یک‌دندگی- مدال مقام اول ورزشی ۶- به منزل نمی‌رسد- پایان ۷- پرتاب‌شده- بینی- از علوم خفیه ۸- منع کردن- آموزش کارهای ناپسند- مخالف شب ۹- صاحبان چند کارخانه- از جزایر زاین- نوع و قسم ۱۰- عمل‌رودن- نوعی دانشگاه ۱۱- از عناصر فلزی- حس بویایی- بی‌ربا و موافق- اسب آذری ۱۲- نام دیگر گل ماهور- گرداگرد لب‌دهان- حرف پیروزی ۱۳- پاینده و جاوید- کلت معروف- آزمون ورودی دانشگاه ۱۴- از وسایل تهیه چای- سوغات کرمان- خرده‌سنگ ۱۵- پایتخت یونان- نام دیگر سیاره بهرام- از شاعران ایرانی که شاهنامه اثر اوست

#### حل جدول ۱۶۴۲

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۱۰	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰
۲	۶	۱۱	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱
۳	۱۱	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶
۴	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱
۵	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶
۶	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶	۹۱
۷	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶	۹۱	۹۶
۸	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶	۹۱	۹۶	۱۰۱
۹	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶	۹۱	۹۶	۱۰۱	۱۰۶
۱۰	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶	۹۱	۹۶	۱۰۱	۱۰۶	۱۱۱
۱۱	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶	۹۱	۹۶	۱۰۱	۱۰۶	۱۱۱	۱۱۶
۱۲	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶	۹۱	۹۶	۱۰۱	۱۰۶	۱۱۱	۱۱۶	۱۲۱
۱۳	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶	۹۱	۹۶	۱۰۱	۱۰۶	۱۱۱	۱۱۶	۱۲۱	۱۲۶
۱۴	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶	۹۱	۹۶	۱۰۱	۱۰۶	۱۱۱	۱۱۶	۱۲۱	۱۲۶	۱۳۱
۱۵	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶	۹۱	۹۶	۱۰۱	۱۰۶	۱۱۱	۱۱۶	۱۲۱	۱۲۶	۱۳۱	۱۳۶

#### جدول سودو کو

۱	۵	۹	۱۳	۱۷	۲۱	۲۵	۲۹	۳۳	۳۷	۴۱	۴۵	۴۹	۵۳	۵۷	۶۱	۶۵	۶۹	۷۳	۷۷	۸۱	۸۵	۸۹	۹۳	۹۷	۱۰۱	۱۰۵	۱۰۹	۱۱۳	۱۱۷	۱۲۱	۱۲۵	۱۲۹	۱۳۳	۱۳۷	۱۴۱	۱۴۵	۱۴۹	۱۵۳	۱۵۷	۱۶۱	۱۶۵	۱۶۹	۱۷۳	۱۷۷	۱۸۱	۱۸۵	۱۸۹	۱۹۳	۱۹۷	۲۰۱	۲۰۵	۲۰۹	۲۱۳	۲۱۷	۲۲۱	۲۲۵	۲۲۹	۲۳۳	۲۳۷	۲۴۱	۲۴۵	۲۴۹	۲۵۳	۲۵۷	۲۶۱	۲۶۵	۲۶۹	۲۷۳	۲۷۷	۲۸۱	۲۸۵	۲۸۹	۲۹۳	۲۹۷	۳۰۱	۳۰۵	۳۰۹	۳۱۳	۳۱۷	۳۲۱	۳۲۵	۳۲۹	۳۳۳	۳۳۷	۳۴۱	۳۴۵	۳۴۹	۳۵۳	۳۵۷	۳۶۱	۳۶۵	۳۶۹	۳۷۳	۳۷۷	۳۸۱	۳۸۵	۳۸۹	۳۹۳	۳۹۷	۴۰۱	۴۰۵	۴۰۹	۴۱۳	۴۱۷	۴۲۱	۴۲۵	۴۲۹	۴۳۳	۴۳۷	۴۴۱	۴۴۵	۴۴۹	۴۵۳	۴۵۷	۴۶۱	۴۶۵	۴۶۹	۴۷۳	۴۷۷	۴۸۱	۴۸۵	۴۸۹	۴۹۳	۴۹۷	۵۰۱	۵۰۵	۵۰۹	۵۱۳	۵۱۷	۵۲۱	۵۲۵	۵۲۹	۵۳۳	۵۳۷	۵۴۱	۵۴۵	۵۴۹	۵۵۳	۵۵۷	۵۶۱	۵۶۵	۵۶۹	۵۷۳	۵۷۷	۵۸۱	۵۸۵	۵۸۹	۵۹۳	۵۹۷	۶۰۱	۶۰۵	۶۰۹	۶۱۳	۶۱۷	۶۲۱	۶۲۵	۶۲۹	۶۳۳	۶۳۷	۶۴۱	۶۴۵	۶۴۹	۶۵۳	۶۵۷	۶۶۱	۶۶۵	۶۶۹	۶۷۳	۶۷۷	۶۸۱	۶۸۵	۶۸۹	۶۹۳	۶۹۷	۷۰۱	۷۰۵	۷۰۹	۷۱۳	۷۱۷	۷۲۱	۷۲۵	۷۲۹	۷۳۳	۷۳۷	۷۴۱	۷۴۵	۷۴۹	۷۵۳	۷۵۷	۷۶۱	۷۶۵	۷۶۹	۷۷۳	۷۷۷	۷۸۱	۷۸۵	۷۸۹	۷۹۳	۷۹۷	۸۰۱	۸۰۵	۸۰۹	۸۱۳	۸۱۷	۸۲۱	۸۲۵	۸۲۹	۸۳۳	۸۳۷	۸۴۱	۸۴۵	۸۴۹	۸۵۳	۸۵۷	۸۶۱	۸۶۵	۸۶۹	۸۷۳	۸۷۷	۸۸۱	۸۸۵	۸۸۹	۸۹۳	۸۹۷	۹۰۱	۹۰۵	۹۰۹	۹۱۳	۹۱۷	۹۲۱	۹۲۵	۹۲۹	۹۳۳	۹۳۷	۹۴۱	۹۴۵	۹۴۹	۹۵۳	۹۵۷	۹۶۱	۹۶۵	۹۶۹	۹۷۳	۹۷۷	۹۸۱	۹۸۵	۹۸۹	۹۹۳	۹۹۷	۱۰۰۱	۱۰۰۵	۱۰۰۹	۱۰۱۳	۱۰۱۷	۱۰۲۱	۱۰۲۵	۱۰۲۹	۱۰۳۳	۱۰۳۷	۱۰۴۱	۱۰۴۵	۱۰۴۹	۱۰۵۳	۱۰۵۷	۱۰۶۱	۱۰۶۵	۱۰۶۹	۱۰۷۳	۱۰۷۷	۱۰۸۱	۱۰۸۵	۱۰۸۹	۱۰۹۳	۱۰۹۷	۱۱۰۱	۱۱۰۵	۱۱۰۹	۱۱۱۳	۱۱۱۷	۱۱۲۱	۱۱۲۵	۱۱۲۹	۱۱۳۳	۱۱۳۷	۱۱۴۱	۱۱۴۵	۱۱۴۹	۱۱۵۳	۱۱۵۷	۱۱۶۱	۱۱۶۵	۱۱۶۹	۱۱۷۳	۱۱۷۷	۱۱۸۱	۱۱۸۵	۱۱۸۹	۱۱۹۳	۱۱۹۷	۱۲۰۱	۱۲۰۵	۱۲۰۹	۱۲۱۳	۱۲۱۷	۱۲۲۱	۱۲۲۵	۱۲۲۹	۱۲۳۳	۱۲۳۷	۱۲۴۱	۱۲۴۵	۱۲۴۹	۱۲۵۳	۱۲۵۷	۱۲۶۱	۱۲۶۵	۱۲۶۹	۱۲۷۳	۱۲۷۷	۱۲۸۱	۱۲۸۵	۱۲۸۹	۱۲۹۳	۱۲۹۷	۱۳۰۱	۱۳۰۵	۱۳۰۹	۱۳۱۳	۱۳۱۷	۱۳۲۱	۱۳۲۵	۱۳۲۹	۱۳۳۳	۱۳۳۷	۱۳۴۱	۱۳۴۵	۱۳۴۹	۱۳۵۳	۱۳۵۷	۱۳۶۱	۱۳۶۵	۱۳۶۹	۱۳۷۳	۱۳۷۷	۱۳۸۱	۱۳۸۵	۱۳۸۹	۱۳۹۳	۱۳۹۷	۱۴۰۱	۱۴۰۵	۱۴۰۹	۱۴۱۳	۱۴۱۷	۱۴۲۱	۱۴۲۵	۱۴۲۹	۱۴۳۳	۱۴۳۷	۱۴۴۱	۱۴۴۵	۱۴۴۹	۱۴۵۳	۱۴۵۷	۱۴۶۱	۱۴۶۵	۱۴۶۹	۱۴۷۳	۱۴۷۷	۱۴۸۱	۱۴۸۵	۱۴۸۹	۱۴۹۳	۱۴۹۷	۱۵۰۱	۱۵۰۵	۱۵۰۹	۱۵۱۳	۱۵۱۷	۱۵۲۱	۱۵۲۵	۱۵۲۹	۱۵۳۳	۱۵۳۷	۱۵۴۱	۱۵۴۵	۱۵۴۹	۱۵۵۳	۱۵۵۷	۱۵۶۱	۱۵۶۵	۱۵۶۹	۱۵۷۳	۱۵۷۷
---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------