

ذرات فوق ریز معلق با قطر ۲.۵ میکرون که با چشم غیرمسلح قابل رویت نیستند، در هوا معلق بوده و به راحتی از طریق تنفس وارد سیستم تنفسی و ریه ها می شوند. همچنین آلاینده های کاری ناشی از احتراق سوخت های فسیلی در خودروها و کارخانجات نیز دیگر عوامل شیمیایی مضر هستند که همگی به بافت ریه آسیب می رسانند. دستگاه تنفسی بدن به دلیل تماس مستقیم و مداوم با حجم بالای هوای استنشاقی، اولین و حساس ترین مسیر ورود آلاینده ها است، راجی با رد این باور که افراد سالم در برابر آلودگی مصون هستند، آلودگی هوا برای تمامی گروه های سنی مضر است و حتی افراد سالم نیز در مواجهه ی طولانی مدت با آلاینده ها، بیمار می شوند. با این حال، کودکان (به دلیل تعداد تنفس بیشتر و فعالیت های پیرونی)، سالمندان (به دلیل بیماری های زمینه ای)، زنان باردار (به دلیل خطر افزایش سقط جنین و مرده زایی) و مبتلایان به بیماری های مزمن قلبی و ریوی، جزو گروه های آسیب پذیرتر در مواجهه با آلودگی هوا هستند. اولین و مهم ترین راهکار، اجتناب از خروج غیرضروری از منزل است. در صورت ضرورت نیز باید زمان حضور در فضای باز به حداقل برسد و حتماً از ماسک های استاندارد با فیلتر N۹۵ استفاده شود، چرا که ماسک های پارچه ای و جراحی کارایی لازم را ندارند. همچنین در خودرو، پنجره ها بسته بوده و از سیستم تصفیه ی هوای داخل کابین استفاده گردد. در فعالیت ورزشی، تعداد تنفس افزایش یافته و حجم هوای ورودی به ریه ها چندین برابر می شود که این امر جذب آلاینده ها را تشدید می کند، بنابراین، حتی مسابقات ورزشی حرفه ای نیز در چنین شرایطی لغو می شوند. آلودگی هوا می تواند باعث شعله ور شدن بیماری هایی مانند آسم و COPD شود. این بیماران باید مصرف منظم داروهای خود را جدی بگیرند و مصرف داروها را هرگز به صورت خودسرانه قطع نکنند، در غیر این صورت با علائمی نظیر تنگی نفس، سرفه و درد قفسه ی سینه مواجه شده و نیاز به بستری پیدا می کنند. علائمی همچون سوزش چشم، خارش گلو، احقان بینی و ترشحات پشت حلق که بر اثر آلودگی ایجاد می شوند، کیفیت خواب را به شدت کاهش می دهند و در بیماران مبتلایه آپنه خواب، این معضل دوچندان می شود. در صورت بروز تنگی نفس که با مصرف دارو بهبود پیدا نمی کند و همراه با درد مداوم قفسه ی سینه، افزایش غیرطبیعی تعداد تنفس یا تغییر رنگ لب ها و انگشتان (سیانوز) خود را نشان می دهد، بیمار باید سریعاً به اورژانس مراجعه کند، چرا که ممکن است نیاز به بستری و بررسی های قلبی و ریوی داشته باشد.

دانستنی ها

درد پا هنگام راه رفتن

درد پا هنگام راه رفتن ممکن است بخشی طبیعی از افزایش سن به نظر برسد، اما گاهی می تواند نشانه وجود اختلال در جریان خون باشد. بیماری شریان محیطی (PAD) زمانی ایجاد می شود که شریان های خون رسان به اندام ها، به ویژه پاها، تنگ یا مسدود شوند. شریان ها به طور طبیعی خون سرشار از اکسیژن را از قلب به بافت های سراسر بدن می رسانند، هنگامی که جریان خون در عضلات یا محدود می شود، این عضلات ممکن است هنگام فعالیت، یعنی زمانی که بیشترین نیاز به اکسیژن را دارند، اکسیژن کافی دریافت نکنند. یکی از علائم کلاسیک بیماری شریان محیطی، درد، گرفتگی یا احساس سنگینی در پاهاست که هنگام راه رفتن آغاز می شود و پس از چند دقیقه استراحت بهبود می یابد. این ناراحتی اغلب در ساق یا احساس می شود، اما بر اساس محل تنگ شدن شریان، ممکن است در ران یا باسن نیز بروز کند.

البته همه افراد مبتلا به این بیماری چنین درد مشخصی را تجربه نمی کنند. برخی افراد ممکن است ضعف، بی حسی یا خستگی غیرمعمول در یک پا را احساس کنند و بسیاری نیز علائم واضحی ندارند.

از دیگر علائم هشداردهنده احتمالی می توان به سردتر بودن یک پا نسبت به پای دیگر، دیر خوب شدن زخم های پا یا انگشتان پا و تغییرات پوستی اشاره کرد. کاهش شدید جریان خون می تواند حتی در حالت استراحت نیز باعث درد شود و در نهایت به آسیب دیدن یا از بین رفتن بافت منجر شود.

بیماری شریان محیطی معمولاً در اثر تصلب شرایین ایجاد می شود؛ همان فرآیندی که در بسیاری از حملات قلبی و سکته های مغزی نیز نقش دارد. با گذشت زمان، مواد چربی و سایر مواد در دیواره شریان ها تجمع پیدا می کنند و فضای در دسترس برای عبور خون را به تدریج کاهش می دهند.

این ارتباط اهمیت زیادی دارد، زیرا بیماری شریان محیطی فقط مشکلی مربوط به پاها نیست، فردی که شریان های پایهای تنگ شده، ممکن است در سایر بخش های بدن نیز شریان های ناسالم داشته باشد به همین دلیل این بیماری با افزایش خطر حمله قلبی و سکته مغزی ارتباط دارد.

سیگار کشیدن، یکی از مهم ترین عوامل خطر این بیماری است. دیابت، فشار خون بالا، سطح نامناسب کلسترول، افزایش سن و سابقه بیماری های قلبی عروقی نیز می توانند احتمال ابتلا به بیماری شریان محیطی را افزایش دهند.

پزشکان معمولاً می توانند بررسی بیماری شریان محیطی را با آزمایشی ساده به نام شاخص «مچ پا- بازو» آغاز کنند. در این آزمایش، فشار خون اندازه گیری شده در مچ پا با فشار خون بازو مقایسه می شود تا مشخص شود آیا خون به طور طبیعی به پاها می رسد یا خیر.

اگر اطلاعات بیشتری مورد نیاز باشد، سونوگرافی یا سایر روش های تصویربرداری می توانند به پزشکان در شناسایی شریان های تنگ یا مسدود کمک کنند. تشخیص زودهنگام اهمیت دارد، زیرا درمان می تواند توانایی راه رفتن را بهبود بخشد و همزمان خطر بروز مشکلات جدی قلبی عروقی را کاهش دهد.

ورزش برای بسیاری از مبتلایان به بیماری شریان محیطی بخش مهمی از درمان است. برنامه های منظم تحت نظارت پیاده روی می توانند به تدریج به فرد کمک کنند مسافت بیشتری را با ناراحتی کمتر طی کند، هرچند در صورت شدید بودن علائم، انجام ورزش باید با نظر پزشک برنامه ریزی شود.

ترک سیگار نیز اهمیت بسیار زیادی دارد زیرا دخانیات به رگ های خونی آسیب می زند و روند بیماری شریان ها را سرعت می بخشد. کنترل دیابت و فشار خون، پیروی از رژیم غذایی سالم برای قلب و کنترل کلسترول نیز می تواند به محافظت از شریان ها کمک کند.

پزشکان ممکن است برای کاهش کلسترول و پایین آوردن احتمال تشکیل لخته های خونی خطرناک، دارو تجویز کنند. برخی بیماران نیز ممکن است به درمان های اختصاصی برای بهبود علائم هنگام راه رفتن یا کنترل سایر عوامل خطر قلبی عروقی نیاز داشته باشند.

اگر جریان خون به شدت کاهش یافته باشد یا علائم با وجود سایر درمان ها همچنان ناتوان کننده باشند، ممکن است انجام عمل مداخله ای ضروری شود. پزشکان گاهی می توانند با استفاده از یک بالون کوچک شریان را دوباره باز کنند و در صورت نیاز، استنت در رگ ها قرار دهند. در برخی موارد نیز عمل بای پس می تواند مسیر دیگری برای عبور خون در اطراف محل انسداد ایجاد کند.

ساینس گزارش کرد، راهنماهای بالینی و پژوهش های منتشرشده از سوی سازمان هایی از جمله انجمن قلب آمریکا و کالج قلب و عروق آمریکا بر تشخیص زودهنگام، ورزش منظم، ترک سیگار و کنترل دقیق عوامل خطر قلبی عروقی در افراد مبتلا به بیماری شریان محیطی تأکید دارند. بنابراین، توجه به دردی بی دلیل یا دیر خوب شدن زخم های پا نه تنها می تواند به حفظ توانایی حرکتی کمک کند، بلکه ممکن است وجود تهدید گسترده تر برای سلامت قلب و عروق را نیز آشکار کند.

سالم ترین نان ها
برای مبتلایان به دیابت

به گفته یک متخصص تغذیه، نان اولین غذایی است که افراد دیابتی و کسانی که نگران مدیریت قند خون شان هستند آن را از رژیم غذایی خود حذف می کنند. در حالی که لزومی به این کار نیست و با انتخاب نان هایی که فیبر بیشتر دارند و از غلات کامل تهیه شده اند، می توان قند خون را بهتر مدیریت کرد. دکتر فرزاد روشن ضمیر، متخصص تغذیه و رژیم درمانی می گوید: انتخاب نان مناسب برای مدیریت قند خون حیاتی است و نیازی به حذف کامل نان از رژیم غذایی نیست.

۱ نان غلات

نان غلات جوانه زده از غلات کاملی تهیه می شود که فرآیند جوانه زدن آن آغاز شده است. این فرآیند باعث شکسته شدن بخشی از نشاسته به ترکیبات قابل هضم تر می شود. نتیجه این فرآیند معمولاً یک پاسخ گلیسمی پایین تر در مقایسه با نان سفید سنتی یا متی نان معمولی گندم کامل است.

۲ نان های گندم و جوی کامل

همه نان هایی که به عنوان «نان کامل» شناخته می شوند، کیفیت یکسانی ندارند. بهترین گزینه برای مدیریت قند خون، نان تهیه شده از غلات کامل جوی دوسر، جو و گندم است. این دانه های سالم و دست نخورده مدت زمان بیشتری برای هضم به دستگاه گوارش نیاز دارند و در نتیجه آزادسازی گلوکز (قند) به جریان خون، تدریجی تر خواهد بود.

۳ نان چاودار و چند غله

نان چاودار معمولاً متراکم تر بوده و در مقایسه با نان گندم، فیبر معمول بیشتری دارد. فیبر معمول به کند شدن هضم و افزایش احساس سیری کمک می کند. ترکیبات موجود در چاودار می تواند به بهبود پاسخ انسولین پس از غذا کمک کند. متماً به دنبال نان های کامل چاودار یا چاودار تیره باشید، زیرا نان های چاودار روشن ممکن است حاوی آرد تصفیه شده باشند.

۴ نان های پروتئین دار چطور؟

نان هایی که با استفاده از آرد بادام، آرد ناکیل، آرد نفود یا پروتئین های اضافه شده مانند پروتئین نفود یا سو یا تهیه می شوند، کربوهیدرات قابل هضم کمتری در هر برش دارند. این نان ها اغلب محتوای پروتئین و فیبر بالاتری هستند که به جلوگیری از افزایش سریع قند خون کمک کرده و احساس سیری طولانی تری ایجاد می کنند.

نکات مهم

انتخاب نان پر فیبر

میزان مصرف را کنترل کنید

همراه با مواد غذایی سالم مصرف کنید

نوشیدن آب کافی

فعالیت بدنی منظم

مشاوره با پزشک و متخصص تغذیه

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورمسنینی

مقایله با فشار خون با کاهش نمک و سبک زندگی سالم

متخصص قلب و عروق گفت بخش زیادی از کنترل فشار خون به شیوه زندگی خود بیمار بستگی دارد؛ با فعالیت روزانه، کاهش نمک و سبک زندگی سالم می توان گام بزرگی در کنترل این بیماری برداشت. سید هاشم سزاروار، متخصص قلب و عروق و استاد دانشگاه در رادیو سلامت از یک باور اشتباه رایج پرده برداشت و گفت: متأسفانه خیلی اوقات فکر می کنیم که درمان فشار خون بیشتر وظیفه سیستم بهداشتی و درمانی و پزشک است. وی ادامه داد:

اما واقعیت چیز دیگری است و تأکید کرد قسمت عمده درمان وابسته به شیوه زندگی خود بیمار است و در درمان بسیاری از بیماران مشارکت خودشان نقش بسیار مهم و پررنگی دارد. این متخصص قلب و عروق درباره راهکارهای ساده اما اثرگذار کنترل فشار خون توضیح داد و گفت: باید فعالیت روزانه داشته باشیم؛ به گونه ای که روزی نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه و هفته ای حداقل ۴ روز ورزش منظم انجام دهیم؛ ضمن اینکه کاهش وزن هم از دیگر مواردی است.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱ پایدار و برقرار - موجر - کم پشت - خریدنی از مغازه - تخمین و بازدید ۳ - ردیف قالی - پایه و اساس - برجستگی لاستیک - سرپیچی کردن ۴ - مقابل خاص - کبوتر صحرایی - کارها - ۵ - دستگاه هایی که مصرف انرژی کمتری دارند - نوعی چسب نجاری - حیوان وحشی ۶ - حرف دارای تشدید - شرط بستن - از ضمایر مشترک ۷ - زمین شوی دسته دار - خیال پردازی - ایالتی در بلغارستان ۸ - واحد دارو - جاو محل - همین حالا - نفس بلند ۹ - یکی از گوشه های دستگاه سه گاه - پوشاننده - مرض ریوی ۱۰ - دیوار بلند - منطقه ای در تهران - مرغابی ۱۱ - حرف انتخاب - نوعی قطع کتاب - کوهی در غرب ایران ۱۲ - پایتخت عمان - نام دیگر بلدرچین - ضعف و سستی ۱۳ - پخش و پلا - بخیه درشت - شاعر غزنوی - صدای پنچری ۱۴ - کشوری در قاره آفریقا - شهری در فرانسه - پشت سرو عقب ۱۵ - کیک پنیِر سوئدی - ماه آخر فصل تابستان

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

تخم شربتی تشنگی را کاهش می دهد، اما جایگزین آب نیست

در اطراف خود تشکیل می دهد که توانایی جذب مقدار قابل توجهی آب دارد و به همین دلیل، مصرف نوشیدنی حاوی تخم شربتی می تواند احساس تشنگی را برای مدت بیشتری کاهش دهد. وی افزود: مهم ترین ترکیبات تخم شربتی شامل موسیلاژ، فیبرهای محلول، ترکیبات فنولی و فلاونوئید هاست و موسیلاژ موجود در این دانه ها با نگه داشتن آب در دستگاه گوارش، می تواند تخلیه معده را تا حدی کند تر کرده و موجب جذب تدریجی تر آب شود.

جدول سودوکو

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

۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
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				