

اگر می‌خواهید کودک‌تان سرطان نکیرد به او موز بدهید

موز یکی از پرمصرف‌ترین میوه‌های دنیا است و حتی بعضی از دانشمندان معتقدند، شاید اولین میوه‌ای باشد که بشر خورد. است. به گزارش سلامانه، از فوایدی که احتمال داده می‌شود به خوردن موز مربوط است، می‌توان به کاهش خطر سرطان، آسم، کاهش فشار خون و بهبود شرایط قلب اشاره کرد. یک موز متوسط با وزنی حدود ۱۳۰ گرم، ۱۱۰ کالری، ۳۰ گرم کربوهیدرات و یک گرم پروتئین دارد. موز همچنین هیچگونه چربی، کلسترول یا سدیمی (نمک) ندارد. حدود یک دهم پتاسیم روزانه مورد نیاز بدن را هم تأمین می‌کند. گفته می‌شود، اگر کودک در سال‌های اولیه زندگی‌اش موز، پرتقال و آب پرتقال بخورد، احتمال ابتلای او به سرطان خون در کودکی کم می‌شود. همچنین فیبر موجود در آن به کاهش خطر سرطان روده بزرگ کمک‌می‌کند.

همراه بودن شکستن قولنج
با این دو علامت خطرناک است

سهراب محمودی جراح و متخصص ارتوپدی در گفتگو با باشگاه خبرنگاران افزود: شکستن قولنج عادتی بسیار شایع در بین مردم است. وی با بیان اینکه هر نوع قولنج شکستنی خطرناک و مشکل آفرین نیست، اگر با درد و التهاب همراه باشد، در آن صورت عوارض خطرناکی ممکن است برای فرد به وجود آید. محمودی گفت: در واقع تا زمانی که این صدها با درد و التهاب همراه نباشد، در آن صورت خطر خاصی وجود نخواهد داشت. وی افزود: در صورتیکه تولید صدهای ناشی از رفع قولنج و شکستن انگشتان با درد و التهاب همراه باشد، باید برای درمان و مشکل به وجود آمده بلافاصله به پزشک معالج مراجعه کرد.

وظیفه اصلی دستگاه تنفسی، تبادل گازها است. به گزارش سیمرخ، ریه‌ها بدن را قادر می‌سازند اکسیژن لازم برای تأمین نیازهای متابولیکی سلول فراهم و دی‌اکسیدکربن تولید شده را خارج کنند. یک ماه بعد از گذشت دوره بارداری، ساختارهای تنفسی جنین شکل می‌گیرند و طی دوران جنینی، سیستم تنفسی به مرور رشد می‌کند و بالغ می‌شود.آسم یکی از بیماری‌های دستگاه تنفسی و به معنای التهاب راه‌های هوایی است که شیوع آن در ۳ دهه گذشته افزایش یافته است. رژیم غذایی و داشتن وزن مناسب در کنترل این بیماری نقش بسزایی دارد و تغذیه سالم در سال‌های اولیه زندگی به‌عنوان یکی از عوامل پیشگیری از آسم محسوب می‌شود.

دست‌ها پتان را بشویید:برای رفع آلودگی‌های احتمالی و ترکیب‌های حساسیت‌زای موجود در محیط، قبل و بعد از غذا دستانتان را خوب بشویید

هم‌لقمه نشوید: امکان دارد خوراکی‌ای که

به شما تعلق می‌شود، دارای ترکیب‌های حساسیت‌زا باشد و با خوردن آن دچار حمله آلرژیکی شوید. پس حتی المقدور در لقمه دیگران شریک نشوید.

غذاهای حساسیت‌زا را بشناسید: کپیر، خارش، تورم، دل درد، تهوع، خس‌خس سینه و تنگی‌نفس از علائم شایع آسم و آلرژی هستند.
علایم بیماری‌تان را بشناسید و بدانید که ممکن است با خوردن برخی غذاها این علایم تشدید شود. از پزشک بپرسید و خودتان دقت کنید و ببینید که کدامیک از خوراکی‌ها حساسیت‌زا هستند و بهتر است از خوردنشان بپرهیزید.

آسم

وهفت قانون غذایی



مثلا بادام زمینی، اغلب مغزها، گردو، سویا، شیر، تخم‌مرغ، ماهی و گوشت میگو و برخی دیگر از آبزیان می‌توانند در افراد حساس‌تر باعث تشدید علائم شوند. به محض اینکه حمله آلرژیکی به شما یا یکی از دوستان‌تان دست داد، اطرافیان را مطلع کنید تا کمک‌های اولیه را برای بهبودتان انجام دهند.

هر روز حداقل ۲ سیب بخورید: سیب از میوه‌هایی است که عادت به خوردن آن در میان‌وعده‌ها به بهبود عملکرد ریه‌ها و با افزایش حجم ریه‌ها، به بهبود فعالیت دستگاه تنفسی کمک می‌کند.

ویتامین و آنتی‌اکسیدان یادتان نرود: بررسی‌ها نشان داده‌اند مصرف

مرتب م‌سواد غذایی سرشار از ویتامین C و بتاکاروتن، از تعداد حمله‌های آسم می‌کاهد بنابراین به‌طور منظم میوه و سبزی تازه میل کنید.
جالب است بدانید آنتی‌اکسیدان‌ها با محافظت از بافت راه‌های هوایی، ویتامین D با تقویت سیستم ایمنی بدن و منیزیم با ریلکس کردن عضله صاف و به‌عنوان یک عامل ضدالتهاب، می‌توانند برای افراد مبتلا به آسم مفید باشند بنابراین منابع غذایی حاوی آنها را در رژیمتان بگنجانید.

امگا ۳ بخورید و امگا ۶ نخورید: خوردن منابع غذایی امگا ۳ با کاهش تولید ترکیب‌هایی که منقبض‌کننده مجاری هوایی هستند، به مبتلایان به آسم و حساسیت توصیه می‌شود بنابراین اگر به ماهی حساسیت ندارید، خوردن ماهی‌هایی مانند سالمون و ساردین و دانه‌هایی مانند دانه‌های کنار می‌تواند به فرونشاندن علائم این بیماری کمک کند. در مقابل، از خوردن مواد غذایی‌ای که احتمال می‌دید در آنها اسیدهای چرب ترانس و امگا ۶ وجود دارد، خودداری کنید زیرا ورود آنها به بدن باعث

تشدید علائم این بیماری می‌شود بنابراین از خوردن مواد غذایی فرآوری‌شده و مارگارین خودداری کنید.

رژیم غذایی‌تان را مدیترانه‌ای کنید: بررسی‌ها نشان داده‌اند بچه‌هایی که در دوران رشدشان رژیم غذایی مدیترانه‌ای داشته‌اند، در برنامه غذایی‌شان از انواع میوه‌ها به‌خصوص سیب و انگور و سبزی‌ها مانند گوجه‌فرنگی به مقدار فراوان استفاده کرده‌اند، اگر به آسم هم مبتلا باشند، علائم بیماری‌شان با شدت کمتری بروز می‌کند.

خوردن میگو به لحاظ وجود اسیدهای چرب برای سلامت بدن بسیار مفید است اما در خوردن آن باید نکات بسیار مهمی را مورد توجه قرار داد تا دچار آهنا بیماری‌های خطرناک نشده‌به گزارش تبیان، با بررسی‌های صورت گرفته توسط کارشناسان در ایالات‌متحده بیش از ۶۰ درصد میگوهای بسته‌بندی‌شده و وارداتی از آسیای جنوب شرقی دارای طیف وسیعی از عوامل بیماری‌زا مانند باکتری "E.Coli" و "MRSA" مقاوم به درمان در برابر آنتی‌بیوتیک، سالمونلا و سایر بیماری‌های مرگ‌بار بوده‌اند.گفتنی است؛ کارشناسان اعتقاد دارند آلودگی آب‌های اقیانوسی به‌ویژه سبب آلودگی شدید میگوهای وحشی و پرورشی در دنیا و بیماری‌زاشدن آنها شده‌است.کارشناسان توصیه می‌کنند، افراد در صورت تمایل برای مصرف میگو حتماً نوع رگ زده آنرا مصرف کنند که مدافع میگو در آن جمع‌آوری شده است؛ زیرا اکثر عوامل بیماری‌زا در این قسمت از بدن میگو جمع می‌شود.کارشناسان با بررسی مدفوع میگوها مواردی مانند مواد شیمیایی و سمی را در آنها شناسایی کرده‌اند. کارشناسان، آب‌های اقیانوس هند و اقیانوس آرام را بسیار آلوده به لحاظ وجود مواد شیمیایی و اثرگذاری بر گونه‌های آبرزی شناسی کرده‌اند.

سالم‌ترین شیوه طبخ میگو

میگو سرشار از پروتئین است و به دلیل اینکه درصد جذب پروتئین آن بالاست، مصرفش در کودکان و نوجوانان به دلیل آنکه در سنین رشد هستند، توصیه می‌شود. این ماده غذایی حاوی انواع مواد معدنی مانند سلنیم، فسفر، کلسیم، آهن و ویتامین D و B۱۲ است. چربی موجود در آن نیز غیراشباع و جزء اسیدهای چرب ضروری است که بدن قادر به تأمین آن نیست و باید از طریق غذای روزانه، آنرا دریافت کند. اگرچه این اسیدهای چرب در مواد غذایی دیگر نیز یافت می‌شوند اما غذاهای دریایی مانند میگو سرشار از آنهاست. غذاهای دریایی منبع انحصاری دینیز هستند و در عملکرد صحیح تیروئید، مغز و در کل فعالیت فیزیکی بدن تأثیر مهمی دارند.برای آن فرهنگ مصرف میگو با فرهنگ مصرف جهانی آن فاصله بسیاری دارد، بر همین اساس تبلیغ و ترویج مصرف داخلی میگو به‌وسیله سازمان شیلات بسیار موثر است.با توجه به اینکه چربی‌های موجود در خوراکی‌هایی مانند میگو نسبت به حرارت حساس‌ترند بهترین روش پخت آنها بخار پز

راز سلامتی در دریافت آنچه باید دربارۀ

«میگو» بدانیم



به عفونت گوش میانی هستندوی عنوان کرد: بزرگی و وجود لوزه سوم یکی دیگر از جمله عوامل بروز عفونت گوش میانی در کودکان است و به دلیل نزدیکی لوزه سوم و گوش کودک، عفونت‌هایی که در لوزه سوم اتفاق می‌افتد، می‌توند به عفونت گوش میانی منجر شود.آبشیرینی با تأکید بر تأثیر تغذیه از شیر مادر در کاهش ابتلای کودکان به این‌عارضه گفت:آب‌تاش شده‌است کودکانی که از شیر مادر استفاده می‌کنند به دلیل پالندن‌هایی که در شیر مادر وجود دارد، نسبت به کودکانی که از

شیرخشک‌تغذیمی‌کننده‌وفور کم‌تر دچار عفونت‌در گوش میانی خود می‌شوندوی ادامه داد:دیگر اینکه حالت کودک در هنگام شیر خوردن از مادر به گونه‌ای است که شیر کمتر به‌حلق کودک بازمی‌گردد،اما مادر هنگام تغذیه‌باشیر خشک حالت قرار گرفتن کودک به گونه‌ای است که شیر به حلق

نوزاد بازمی‌گردد و این امر موجب حرکت قطرات شیر به سمت گوش می‌شود و احتمال بروز عفونت را بالای‌پرودی‌به‌تأثیر سیگار کشیدن‌والدین در ابتلای کودکان به این بیماری اشاره کرد و افزود: سیگار هم در بروز عفونت گوش میانی در کودکان بسیار موثر است و در خانواده‌هایی که پدر، مادر یا هر دو سیگاری هستند و کودک در معرض مستقیم‌دود سیگار قرار دارد، مشاهده شده که کودکان بیشتر به عفونت گوش میانی دچار شده‌اند.

شده از طرف خواهان توسط پست شناسایی نگردیده و اداره پست اخطار را برگشت داده است لذا مراتب طی یک نوبت آگهی می شود تا خواننده یا قائم مقام قانونی وی در ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخ ۹۴/۲/۲۶ جهت معاینه محل به این اداره مراجعه تا به اتفاق نماینده و نقشه بردار به محل عزیمت و طبق مقررات نسبت به افرار پلاک مرقوم اقدام گردد بدیهی است عدم حضور مانع انجام افرار نخواهد بود.

تاریخ انتشار: دوشنبه ۹۴/۲/۲۱
رئیس ثبت اسناد و املاک بیض زارع حمید رضا محمد پور
ما ۵۶۶

یک فوق تخصص بیماری‌های گوش با بیان اینکه درمان زودهنگام عفونت گوش میانی در کودکان بسیار حائز اهمیت است، گفت: این بیماری می‌تواند تأثیرات منفی در آغاز تکلم و بهره هوشی کودک داشته باشددکتر حسن آبشیرینی در گفتگو با ایسنا اظهار کرد: در کودکانی که عفونت بیش از ۱۲۰ روز در گوش آنها بوده و درمان نشده‌است، نه تنها آغاز تکلم به تأخیر می‌افتد بلکه عفونت گوش در سطح بهره هوشی این کودکان نیز اثر گذناشته و موجب کاهش آن خواهد شد.فوق تخصص بیماری‌های

گوش با بیان اینکه این بیماری در کودکان کمتر از شش سال شیوع بیشتری دارد افزود: عفونت گوش میانی در برخی فصول سال و خصوصاً زمستان شیوع بیشتری دارد و معمولاً بیماری‌های ویروسی، پیش‌رآمد این بیماری هستند هر چند این بیماری در کودکان زیر شش سال بیشتر مشاهده

شده ولی شیوع بیشتر آن در کودکان شش ماه تا یک سالگی است. آبشیرینی با اشاره به عوامل ایجاد عفونت گوش میانی در کودکان گفت: عوامل متعدد و متنوعی در بروز عفونت گوش میانی کودکان موثر هستند که از جمله آنها می‌توان به حساسیت، لوزه سوم، تغذیه با شیر خشک و سیگار اشاره کرد. این فوق تخصص بیماری‌های گوش ادامه داد: همان‌طور که اشاره شد یکی از عوامل ایجاد عفونت گوش میانی وجود حساسیت و آلرژی در افراد است و کسانی که آلرژی دارند، بیشتر مستعد ابتلا

آگهی دعوت به افرار

با توجه به اینکه خانم دولت باستانی اله آبادی اصالتاً نسبت به یک دانگ مشاع از شش‌دانگ و وکلاناً از طرف خانم مروارید و آقای کیخسرو شهرت هر دو باستانی اله آبادی فرزندان کشناسب نسبت به دو دانگ مشاع از شش دانگ بالمانصفه از پلاک ۵۱۹۰ بخش یزد در کویت‌باشیر خشک و سیگار اشاره کرد. این فوق تخصص بیماری‌های آبدی فرزند فریدون (نسبت به سه دانگ مشاع از شش دانگ) را نموده است لکن آدرس اعلام

مناقصه عمومی سازمان صنعت، معدن و تجارت استان یزد

سازمان صنعت، معدن و تجارت استان یزد (وزارت صنعت، معدن و تجارت) در نظر دارد اولویت بازدید ، شناخت و ارزیابی پتانسیل ۵۰۰ فقره از محدوده های اکتشافی ابطال شده در اختیار خود را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید . شرکت کنندگان در مناقصه باید دارای شخصیت حقوقی و رتبه بندی از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و ظرفیت کاری آزاد با توجه به رقم مناقصه بوده و جهت اطلاع از نحوه برگزاری ، برنامه زمانی و مدارک مورد نیاز به منظور شرکت در مناقصه از تاریخ ۹۴/۲/۲۱ لغایت ۹۴/۳/۲ به سایت سازمان با آدرس (yzd.mimt.gov.ir) مراجعه نمایند . ضمناً در صورتی که به دلایل فنی امکان دستیابی به مدارک و اطلاعات از طریق سایت مذکور میسر نباشد ، با مراجعه حضوری به معاونت امور معادن و صنایع معدنی این سازمان به نشانی یزد – بلوار دانشجو – سازمان صنعت ، معدن و تجارت استان یزد ، موارد قابل پیگیری است.

متقاضیان می توانند پیشنهادات خود را مطابق شرایط اعلام شده در اسناد مناقصه تا ساعت ۱۴ روز ششنبه مورخ ۹۴/۳/۲ در پاکت لاک و مهر شده به دبیر خانه سازمان صنعت، معدن و تجارت استان یزد واقع در بلوار دانشجو ، تسلیم و رسید دریافت نمایند. پیشنهادات واصله راس ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۹۴/۳/۴ در جلسه کمیسیون مناقصه مطرح و مورد ارزیابی قرار خواهد گرفت .

سازمان صنعت ، معدن و تجارت استان یزد

زندگی

و کباب کردن است. اگر تمایل به سرخ کردن میگو دارید باید آنرا در مقدار روغن کمی سرخ کنید و توجه داشته باشید که سرخ کردن طولانی مدت باعث تغییر ماهیت اسیدهای چرب غیراشباع آن و در نهایت از بین رفتن مواد مغذی‌اش خواهد شد البته فراموش نکنید که میگو سالم باید فاقد هر نوع بوی تند، تغییر رنگ، لکه یا نقطه سیاه روی پوسته یا گوشت باشد و پوسته آن باید محکم به گوشت چسبیده و فاقد حالت لزجی و لیزری باشد.

کلسترول خون‌تان بالاست؟

میگوبین غناهای دریایی، کلسترول بالاتری دارد. در نظر دانش تغذیه، روزی ۲ گرم کلسترول در بدن هر فرد بالغ و سالم ساخته می‌شود که این کلسترول می‌تواند از کربوهیدرات‌ها، مواد نشاسته‌ای یا حتی مواد پروتئینی ساخته شود. مهمترین دلیل ساخته شدن کلسترول در بدن، افزایش کل کالری دریافتی است بنابراین می‌توان گفت میزان کلسترولی که بدن می‌سازد، نسبت به میزان کلسترولی که با خوردن یک وعده غذایی حاوی میگو به بدن می‌رسد، بسیار بیشتر است. افراد مبتلا به کلسترول خون بالا باید تا حد امکان، مصرف خوراکی‌های حاوی کلسترول مانند میگو را در برنامه غذایی روزانه‌شان محدود کنند درحالی‌که اگر میزان کلسترول خون فردی بیش از حد بالا نباشد و به دلیل دانش اضافه وزن یا حتی کلسترول بالا، میزان کالری دریافتی‌اش را کمتر از کالری مصرفی‌اش کند، می‌تواند حتی روزانه تا حدود ۴۰ گرم میگو (یعنی برابر با ۱ یا ۲ واحد از گروه گوشت‌ها) هم مصرف کند. در واقع اغلب افراد با این تصور که میزان کلسترول میگو نسبت به سایر گوشت‌ها بالاتر است، کمتر آنرا مصرف می‌کنند در حالی‌که این مقدار کلسترول آنقدر نگران‌کننده نیست که بخواهیم میگو را از برنامه غذایی‌مان حذف یا مقدار مصرف آنرا کاهش دهیم، به‌خصوص در کودکان و نوجوانان در حال رشد که مشکلی از نظر دریافت کلسترول موجود در میگو ندارند.البته افراد مبتلا به کلسترول خون، بهتر است میگو را بخارپز یا کبابی مصرف کنند و آنرا سرخ نکنند و با سس‌های چرب نخورند. میگو می‌تواند همراه با آب‌لیمو، آب‌غوره و سبزی و صیفی‌جات فراوان در رژیم غذایی افرادی که کلسترول خونشان چندان بالاست نیست و در حال کنترل آن هستند، جای بگیرد. افراد مبتلا به کلسترول خون خیلی بالا باید تا زمان کنترل بیماری‌شان، دور مصرف انواع خوراکی‌های پر کالری از جمله میگو را خط بکشند.

برونده شماره ۹۴/۱/۲۶ ۸۵ /فواهن آفکای محمد رضایی-فرزند صفر علی خوانده،آقای امیر ابراهیم صلاهی خواسه،مطلبه‌وجه نه فقره سفته به شماره های ۸۷۶۶۴۴ الی ۸۷۶۶۵۵ چها به مبلغ ۱۵۰۰۰۰۰ ریال با احتساب خسارت تاخیر داشته که پس از ارجاع به این حوزه و ثبت به گلسه فووق و جری تشریفات قانونی به تاریخ ۹۳/۴/۷ در وقت فووق انعاده حوزه ۲۶ه شورای حل اختلاف شماره ۶ به تصدی امضاکننده ذیل تشکیل شده و پرونده گلسه ۹۴/۱/۲۶ الی ۸۵۱/۲۶ تحت نظر قرار دارد قاضی شورا با توجه به محتویات پرونده و عدم حصول سازش بین طرفین علی‌رغم سعی اعضای حوزه با استعانت از داوود نعتال و وجدان ملاحظه نظریه مشورتی اعضا شورا در صورتجلس مورخ ۹۳/۲/۳۰ با اعلام ختم رسیدگی به شرح ذیل مبادرت به اتمام اشرا می نماید . این قاضی شورا در پرونده گلسه فووق در خصوص دادخواست آقای محمد رضایی فرزند صفر علی به طرفیت خوانده آقای امیر ابراهیم صلاهی به خواسته مطالبه وجه نه فقره سفته به شماره های ۸۷۶۶۴۴ الی ۸۷۶۶۵۵ چها به مبلغ ۱۵۰۰۰۰۰ ریال به تاریخ های ۹۴/۱/۲۶ الی ۹۴/۱/۲۶ با فواصل یک ماهه با احتساب خسارت تاخیر تادیه هزینه دادرسی با توجه به مفاد دادخواست تقدیمی تصامیر صمدیق سفته ها و صورتجلسه مورخ ۹۳/۲/۳۰ اعضا حوزه ۲۶ه شورا به ملاحظه اصول اسناد مزبور در بد خواهان و مفاد نظریه مشورتی فووق نظر به اینکه بقا معلول است مقررات پوسته دادخواست بزرزه گلسه های موصوف که در بد خواهان است داللت بر بقا دین و اشتغال فاده خوانده و استعناق مطالبه مبلغ خواسته توسط خواهان را داشته و با توجه به اینکه خوانده علی‌رغم ابلاغ قانونی اخطاریه در جلسه رسیدگی حاضر نشده و ابایعه ای ارسال نگرده و وکیل معرفی نموده بنابراین در برابر دعوی مطرح دفاع و دلیلی که جلگی از پرداخت مبلغ دین و برانته به ایسان باشد از انه نموده و نسبت به اصانت بهد ابراد و تکدیبه بزرزه ده و مستندات خواهان مصون از ابراد باقی مانده و نظر به اینکه کلیه سفته ها برگرد کرده خواهان میباشد و با اعان نظر به اینکه تعاضی سفته ها شرایط قانونی سفته را دارا هستند لذا قاضی شورا با عنایت به مراتب فووق الذکر دعوی خواهان را وارد و مقرون به واقع تشخیص داده و با استناد به مقررات مواد 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،