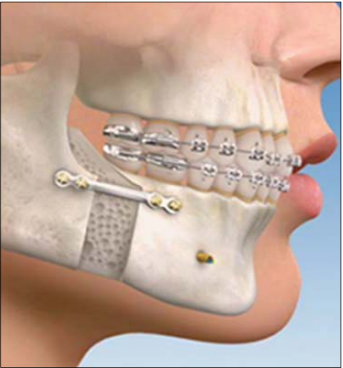


وقتی جراحی فك

سوار بر ارتودنسی می‌شود

❖ اگر بیماران در سنین رشد و قبل از بلوغ مشکلات جدی فکی داشته باشند و به عنوان مثال فك‌ها جلو یا عقب باشد، با دستگاه‌های ارتودنسی قابل درمان هستند.
حالت دیگر این‌که ناهنجاری‌های فکی به شکل ضعیف یا متوسط وجود دارد و سن رشد به پایان رسیده است. در این گونه موارد، متخصص ارتودنسی یا جراحان، موقعیت و شکل استخوان‌های فك را نمی‌توانند تغییر دهند و دندان‌ها با توجه به موقعیت نسبتاً ثابت فك‌ها تغییر داده می‌شوند.

حالت سوم در بیمارانی است که سن رشد به پایان رسیده و يك یا هر دو فك بسیار جلو یا عقب رفته است یا به لحاظ عرضی تنگ یا عریض هستند. همچنین می‌تواند انواع نافرینگی‌های فکی به آن اضافه شود.



❖ اول ارتودنسی و سپس جراحی فك

در این گونه موارد ابتدا متخصصان ارتودنسی، درمان مرتب شدن دندان‌ها و آمادگی موقعیتی دندان‌ها را انجام می‌دهند. بعد از حدود شش تا ۱۲ ماه، در زمانی که دستگاه‌های ارتودنسی در دهان هستند، بیمار جراحی فك را انجام می‌دهد. سپس متخصص ارتودنسی بعد از درمان چندماهه (بعد از جراحی فك) ارتودنسی ثابت را از دهان بیمار خارج می‌کند.

البته هر دو متخصص در مشاوره‌ای که قبل از شروع درمان باهم می‌کنند، مزایا و معایب و خطرهای احتمالی را بررسی می‌کنند و با بیمار به توافق می‌رسند. بنابراین درمان مشکلات شدید فکی در سنین حدود ۱۸ ماهگی به‌صورت کار تیمی متخصص ارتودنسی و متخصص جراحی فك و صورت انجام می‌شود، البته قبل یا حین این نوع درمان ممکن است متخصصان لثه، درمان ریشه، پروتز و ترمیمی هم به این تیم درمان اضافه شوند.



انجام عمل زیبایی در اتاق‌های غیراستاندارد

نایب‌رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی، نسبت به انجام جراحی‌های زیبایی در اتاق‌های عمل غیراستاندارد بدون استفاده از لوازم و تجهیزات پزشکی هشدار داد و گفت: امروزه در فضای مجازی همچون اینستاگرام و تلگرام تبلیغات غیر قانونی در مورد جراحی‌های زیبایی صورت می‌گیرد و اطلاعات نادرستی به مردم ارائه



مروری بر نیازهای تغذیه‌ای مادر در دوران شیردهی در روز و هفته جهانی تغذیه با شیر مادر

از جان من تا جان تو...

نیازمند ۶۰ تا ۶۵ گرم پروتئین است که در دوره شیردهی، باید ۱۵ تا ۲۰ گرم پروتئین، به نیاز پایه اضافه شود. این مقدار پروتئین باید از منابع گیاهی و حیوانی تأمین شود.

او درباره دیگر درشت مغذی‌ها معتقد است: کربوهیدرات و چربی از دیگر منابع مورد نیاز بدن مادر است که باید با مصرف منابع خوب، آنها تأمین شود. رعایت رژیم غذایی مغذی و متنوع، بهترین راهکار برای دریافت این منابع غذایی است. برای تأمین چربی مورد نیاز بدن می‌توان از روغن زیتون، انواع مغزها و انواع دانه‌های روغنی استفاده کرد.

❖ ریزمغذی‌ها مهم است

«کلسیم و آهن دو عنصری است که در دوره بارداری از بدن مادر کسر می‌شود. بنابراین باید با تغذیه مناسب جایگزین شوند. مصرف روزانه دو تا سه لیوان از لبنیات کم چرب، می‌تواند نیاز به کلسیم را تأمین کند.» دکتر حاجی فرجی در ادامه می‌گوید: مصرف انواع گوشت‌های سالم و بدون چربی و سبزی‌های پهن برگ از منابع تأمین آهن بوده، اما در صورت نیاز و به تشخیص متخصص، مصرف مکمل آهن یا کلسیم نیز توصیه می‌شود.

این استاد دانشگاه درباره مصرف ید می‌گوید: ید یکی دیگر از نیازهای ضروری است؛ به‌ویژه اگر مادر دچار اختلالات تیروئیدی است. این عنصر روی رشد مغزی نوزاد تأثیر مستقیم دارد؛ بنابراین با مصرف ماهی‌ها، حبوبات و غلات و لبنیات، میزان ید مورد نیاز بدن باید تأمین شود.

❖ ویتامین‌ها را جدی بگیرید

«ویتامین‌ها در دو نوع محلول در چربی و محلول در آب وجود دارند. برای تأمین ویتامین‌های محلول در آب، بهترین روش مصرف روزانه پنج تا شش واحد میوه و سبزی است. اما از آنجا که این خوراکی‌ها نفخ ایجاد می‌کنند، بهتر است به شکل پخته ولی بدون افزودن شکر مصرف شوند. منابع ویتامین‌های محلول در چربی نیز منابع غذایی حاوی چربی‌های غیراشباع هستند.»

دکتر حاجی فرجی درباره نیاز به مصرف ویتامین D می‌گوید: شیوع کمبود این ویتامین در کشور ما بالاست. بنابراین باید میزان مناسب ویتامین D تأمین شود. نور آفتاب و مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین D مانند ماهی ساردین، سالمون یا مواد غذایی غنی شده با ویتامین D ضروری است. در صورت تشخیص

و زیبایی که پزشکان از انجام جراحی آنها به لحاظ علمی امتناع می‌کنند به مراکز غیر حرفه‌ای و افراد غیرحاذق مراجعه کرده تا جراحی برایشان انجام گیرد و این مسأله سبب بروز عوارض جبران‌ناپذیری برای آنها خواهد شد؛ زیرا ممکن است جراحی نادرست و دفع عوارض آن بسیار پرهزینه و دردسرساز باشد. / جام جم

متخصص، تأمین این نیاز با مکمل‌ها نیز ضروری است. یکی دیگر از ترکیب‌های مهم مورد نیاز بدن مادر در زمان بارداری و شیردهی، اسیدفولیک یا فولات است. دکتر حاجی فرجی می‌گوید: سبزی‌های پهن برگ، مارچوبه و غلات و نان غنی شده با فولات، منابع غذایی خوب این ماده هستند.

❖ آب، مایه حیات است

برای تولید شیر، نیاز به مقدار کافی آب است. اما آب کافی بهتر است به چه شکل در اختیار مادر قرار گیرد؟ دکتر مجید حاجی فرجی در این باره توضیح می‌دهد: «توصیه اکید این است که پیش از احساس تشنگی آب نوشیده شود. به این دلیل که پیام تشنگی از بافت‌ها ارسال شده و این نشانه خوبی نیست. درباره زنان در دوره شیردهی تأمین آب مورد نیاز بدن علاوه بر منابع آبی سالم باید از نوشیدن شیر کم چرب و آبمیوه‌های طبیعی تأمین شود.»

❖ ماهی و تخم‌مرغ چه حکمی دارند؟

«تخم‌مرغ خوراکی خوبی است؛ مگر این‌که مادر مبتلا به مشکلات کلیوی باشد. بنابراین مصرف روزانه يك عدد تخم‌مرغ در کنار گوشت‌ها، به دلیل ارزش غذایی بالای تخم‌مرغ، خوب است.» او ادامه می‌دهد: «تخم‌مرغ به شکل آب‌پز یا نیمرو یا اضافه شده به غذا، مناسب است. ماهی نیز خوراکی خوبی برای مادر در دوران شیردهی است، اما بهتر است در فصولی که ماهی صید نمی‌شود، استفاده نشود.»

دکتر حاجی فرجی ادامه می‌دهد: «اگر مادر دچار آلرژی به ماهی بوده یا سابقه واکنش خاصی به ماهی، در دوران بارداری داشته باشد؛ بهتر است در شش ماه اول تولد نوزاد که تغذیه نوزاد فقط با شیر مادر است، از ماهی استفاده نشود.»

❖ این موارد خط قرمز شماست

دکتر حاجی فرجی برای مادران باردار مواردی را غیرمجاز اعلام کرده که به این شکل آنها را فهرست می‌کند:

❖ **دگرده‌های گیاهی:** برخلاف تصور، این نوشیدنی‌ها مناسب نیست. به این دلیل که مشکلاتی مانند نفخ، حالت تهوع یا استفراغ در مادر ایجاد می‌کند.

❖ **کافئین دارها:** قهوه، چای، انواع نوشیدنی‌های کافئینی و انرژی‌زا نیز در این گروه قرار دارند. درباره چای و قهوه بهتر است حداکثر تا دو فنجان چای یا قهوه کم‌رنگ و سبک در روز مصرف شود.

❖ **قندهای مصنوعی:** انواع شکر، شیرینی‌ها، کیک‌ها، شکلات‌ها، نوشیدنی‌های کارخانه‌ای حتی آبپایی که عبارت ZERO یا صفر روی آنها نوشته شده، در این گروه قرار دارند. رعایت این نکته به‌ویژه برای آنهايي که دیابت ارثی یا دیابت بارداری دارند، بسیار مهم است.

❖ **ادویه‌های تند:** این موارد باعث ایجاد خارش و تحريك دِني مادر و نوزاد می‌شوند.

❖ **سبزی‌های بودار:** انواع پیاز، پیازچه، سیر و تره در این گروه قرار دارند. این سبزی‌ها علاوه بر بو، درودك نفخ و ریفلاکس ایجاد می‌کنند.

❖ **نفاخ‌ها:** اغلب میوه‌ها و سبزی‌های خام به دلیل فیبر، نفاخ هستند. اما در بین آنها، موز، زردآلو، گوجه‌سبز، شاتوت، کاهوها و کلم‌ها، بیش از دیگران نفاخ هستند. ❖

آن مصمم شدم تا در گفت‌وگو با دکتر مجید انوشیروانی، متخصص طب سنتی ایران و استادیار دانشکده طب ایرانی مشهد درخصوص مزایا و مزاج

دوغ از منظر طب سنتی مطلبی راتهییه کنم.

دوغ معتدل به‌صورتی که در قوام و مزه نه بسیار رقیق یا غلیظ و نه بسیار ترش یا شور باشد برای کاهش خشکی پوست، بی‌قراری، کم‌خوابی و عطش به‌خصوص در فصول گرم سال سودمند است. دوغ اگر ترش نباشد کیفیت‌های سردی و تری را در بدن افزایش می‌دهد. اما اگر ترش باشد سردی را و خشکی‌آور است. دوغ رقیق بیشتر رطوبت بخش و دوغ غلیظ سردی‌آور است. برای اصلاح سردی دوغ، افزودن کاکوتی، نعناع و آویشن توصیه می‌شود اما کسانی که معده آنها دچار سوءمزاج سرد و تر است باید دوغ را تا هنگام بهبود ترك کنند. دوعلا مت مهم این سوءمزاج نفخ و آبریزش دهان است. اما سوالی که اغلب خانواده‌ها می‌پرسند این‌که می‌توان به دوغ‌هایی که به روش سنتی تهیه می‌شود اعتماد کرد و آیا احتمال انتقال آلودگی میکروبی و ابتلا به تب مالت وجود دارد؟ متخصصان علوم غذایی اتفاق نظر دارند دوغ محلی چنانچه از ماست کارخانه یا ماست محلی تهیه شده باشد به دلیل روند تخمیر و تولید ترکیبات اسیدی خطر انتقال میکروب‌های شیر خام یا بیماری تب مالت را ندارد. اما اگر این دوغ‌ها با یخ و آب آلوده یا سبزی‌های خشک غیر بهداشتی مخلوط یا در ظروف غیر بهداشتی تهیه شوند، می‌توانند بار میکروبی بالایی داشته و مصرف‌کننده را به عفونت‌های روده‌ای مبتلا کنند. مخمرها و کپک‌ها از عوامل فساد دوغ هستند. مخمرها اغلب سبب ترش شدن آن می‌شوند، اما کپک‌ها با تغییر طعم دوغ به تلخی و تغییر رنگ، آن را غیر قابل مصرف می‌کنند.

❖ دستچین

دوغ از نگاه طب ایرانی

❖ روز جمعه نزدیک ظهر بود طرف پر بود از یخ‌های ریز و درشت شناور و البته ردپایی از گلبرگ‌های گل محمدی و نعناع خشک در کناره‌های طرف مشاهده می‌شد. خیلی مایل بودم در آن هوای گرم لیوانی از آن دوغ بنوشم اما به دلیل عدم رعایت برخی نکات بهداشتی از نوشیدن آن صرف نظر کردم. با توجه به این‌که نوشیدن دوغ در این هوای گرم و سوزان از هر نوع نوشابه و آبمیوه صنعتی بهتر است برای تشویق افراد به مصرف

فاخره بهیبهانی

سلامت

بازدم‌های گرمی بوده که مجدد استنشاق می‌شد. در میانه بازارچه فروشنده‌ای خوش ذوق را دیدم که در ظرفی بزرگ و سفالی دوغی تهیه و مشتریان زیادی به

۲۰	۱۸	۱۶	۱۴	۱۲	۱۰	۸	۶	۴	۲	۱	۳	۵	۷	۹	۱۱	۱۳	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱	۳۳	۳۵	۳۷	۳۹	۴۱	۴۳	۴۵	۴۷	۴۹	۵۱	۵۳	۵۵	۵۷	۵۹	۶۱	۶۳	۶۵	۶۷	۶۹	۷۱	۷۳	۷۵	۷۷	۷۹	۸۱	۸۳	۸۵	۸۷	۸۹	۹۱	۹۳	۹۵	۹۷	۹۹	۱۰۱	۱۰۳	۱۰۵	۱۰۷	۱۰۹	۱۱۱	۱۱۳	۱۱۵	۱۱۷	۱۱۹	۱۲۱	۱۲۳	۱۲۵	۱۲۷	۱۲۹	۱۳۱	۱۳۳	۱۳۵	۱۳۷	۱۳۹	۱۴۱	۱۴۳	۱۴۵	۱۴۷	۱۴۹	۱۵۱	۱۵۳	۱۵۵	۱۵۷	۱۵۹	۱۶۱	۱۶۳	۱۶۵	۱۶۷	۱۶۹	۱۷۱	۱۷۳	۱۷۵	۱۷۷	۱۷۹	۱۸۱	۱۸۳	۱۸۵	۱۸۷	۱۸۹	۱۹۱	۱۹۳	۱۹۵	۱۹۷	۱۹۹	۲۰۱	۲۰۳	۲۰۵	۲۰۷	۲۰۹	۲۱۱	۲۱۳	۲۱۵	۲۱۷	۲۱۹	۲۲۱	۲۲۳	۲۲۵	۲۲۷	۲۲۹	۲۳۱	۲۳۳	۲۳۵	۲۳۷	۲۳۹	۲۴۱	۲۴۳	۲۴۵	۲۴۷	۲۴۹	۲۵۱	۲۵۳	۲۵۵	۲۵۷	۲۵۹	۲۶۱	۲۶۳	۲۶۵	۲۶۷	۲۶۹	۲۷۱	۲۷۳	۲۷۵	۲۷۷	۲۷۹	۲۸۱	۲۸۳	۲۸۵	۲۸۷	۲۸۹	۲۹۱	۲۹۳	۲۹۵	۲۹۷	۲۹۹	۳۰۱	۳۰۳	۳۰۵	۳۰۷	۳۰۹	۳۱۱	۳۱۳	۳۱۵	۳۱۷	۳۱۹	۳۲۱	۳۲۳	۳۲۵	۳۲۷	۳۲۹	۳۳۱	۳۳۳	۳۳۵	۳۳۷	۳۳۹	۳۴۱	۳۴۳	۳۴۵	۳۴۷	۳۴۹	۳۵۱	۳۵۳	۳۵۵	۳۵۷	۳۵۹	۳۶۱	۳۶۳	۳۶۵	۳۶۷	۳۶۹	۳۷۱	۳۷۳	۳۷۵	۳۷۷	۳۷۹	۳۸۱	۳۸۳	۳۸۵	۳۸۷	۳۸۹	۳۹۱	۳۹۳	۳۹۵	۳۹۷	۳۹۹	۴۰۱	۴۰۳	۴۰۵	۴۰۷	۴۰۹	۴۱۱	۴۱۳	۴۱۵	۴۱۷	۴۱۹	۴۲۱	۴۲۳	۴۲۵	۴۲۷	۴۲۹	۴۳۱	۴۳۳	۴۳۵	۴۳۷	۴۳۹	۴۴۱	۴۴۳	۴۴۵	۴۴۷	۴۴۹	۴۵۱	۴۵۳	۴۵۵	۴۵۷	۴۵۹	۴۶۱	۴۶۳	۴۶۵	۴۶۷	۴۶۹	۴۷۱	۴۷۳	۴۷۵	۴۷۷	۴۷۹	۴۸۱	۴۸۳	۴۸۵	۴۸۷	۴۸۹	۴۹۱	۴۹۳	۴۹۵	۴۹۷	۴۹۹	۵۰۱	۵۰۳	۵۰۵	۵۰۷	۵۰۹	۵۱۱	۵۱۳	۵۱۵	۵۱۷	۵۱۹	۵۲۱	۵۲۳	۵۲۵	۵۲۷	۵۲۹	۵۳۱	۵۳۳	۵۳۵	۵۳۷	۵۳۹	۵۴۱	۵۴۳	۵۴۵	۵۴۷	۵۴۹	۵۵۱	۵۵۳	۵۵۵	۵۵۷	۵۵۹	۵۶۱	۵۶۳	۵۶۵	۵۶۷	۵۶۹	۵۷۱	۵۷۳	۵۷۵	۵۷۷	۵۷۹	۵۸۱	۵۸۳	۵۸۵	۵۸۷	۵۸۹	۵۹۱	۵۹۳	۵۹۵	۵۹۷	۵۹۹	۶۰۱	۶۰۳	۶۰۵	۶۰۷	۶۰۹	۶۱۱	۶۱۳	۶۱۵	۶۱۷	۶۱۹	۶۲۱	۶۲۳	۶۲۵	۶۲۷	۶۲۹	۶۳۱	۶۳۳	۶۳۵	۶۳۷	۶۳۹	۶۴۱	۶۴۳	۶۴۵	۶۴۷	۶۴۹	۶۵۱	۶۵۳	۶۵۵	۶۵۷	۶۵۹	۶۶۱	۶۶۳	۶۶۵	۶۶۷	۶۶۹	۶۷۱	۶۷۳	۶۷۵	۶۷۷	۶۷۹	۶۸۱	۶۸۳	۶۸۵	۶۸۷	۶۸۹	۶۹۱	۶۹۳	۶۹۵	۶۹۷	۶۹۹	۷۰۱	۷۰۳	۷۰۵	۷۰۷	۷۰۹	۷۱۱	۷۱۳	۷۱۵	۷۱۷	۷۱۹	۷۲۱	۷۲۳	۷۲۵	۷۲۷	۷۲۹	۷۳۱	۷۳۳	۷۳۵	۷۳۷	۷۳۹	۷۴۱	۷۴۳	۷۴۵	۷۴۷	۷۴۹	۷۵۱	۷۵۳	۷۵۵	۷۵۷	۷۵۹	۷۶۱	۷۶۳	۷۶۵	۷۶۷	۷۶۹	۷۷۱	۷۷۳	۷۷۵	۷۷۷	۷۷۹	۷۸۱	۷۸۳	۷۸۵	۷۸۷	۷۸۹	۷۹۱	۷۹۳	۷۹۵	۷۹۷	۷۹۹	۸۰۱	۸۰۳	۸۰۵	۸۰۷	۸۰۹	۸۱۱	۸۱۳	۸۱۵	۸۱۷	۸۱۹	۸۲۱	۸۲۳	۸۲۵	۸۲۷	۸۲۹	۸۳۱	۸۳۳	۸۳۵	۸۳۷	۸۳۹	۸۴۱	۸۴۳	۸۴۵	۸۴۷	۸۴۹	۸۵۱	۸۵۳	۸۵۵	۸۵۷	۸۵۹	۸۶۱	۸۶۳	۸۶۵	۸۶۷	۸۶۹	۸۷۱	۸۷۳	۸۷۵	۸۷۷	۸۷۹	۸۸۱	۸۸۳	۸۸۵	۸۸۷	۸۸۹	۸۹۱	۸۹۳	۸۹۵	۸۹۷	۸۹۹	۹۰۱	۹۰۳	۹۰۵	۹۰۷	۹۰۹	۹۱۱	۹۱۳	۹۱۵	۹۱۷	۹۱۹	۹۲۱	۹۲۳	۹۲۵	۹۲۷	۹۲۹	۹۳۱	۹۳۳	۹۳۵	۹۳۷	۹۳۹	۹۴۱	۹۴۳	۹۴۵	۹۴۷	۹۴۹	۹۵۱	۹۵۳	۹۵۵	۹۵۷	۹۵۹	۹۶۱	۹۶۳	۹۶۵	۹۶۷	۹۶۹	۹۷۱	۹۷۳	۹۷۵	۹۷۷	۹۷۹	۹۸۱	۹۸۳	۹۸۵	۹۸۷	۹۸۹	۹۹۱	۹۹۳	۹۹۵	۹۹۷	۹۹۹	۱۰۰۱	۱۰۰۳	۱۰۰۵	۱۰۰۷	۱۰۰۹	۱۰۱۱	۱۰۱۳	۱۰۱۵	۱۰۱۷	۱۰۱۹	۱۰۲۱	۱۰۲۳	۱۰۲۵	۱۰۲۷	۱۰۲۹	۱۰۳۱	۱۰۳۳	۱۰۳۵	۱۰۳۷	۱۰۳۹	۱۰۴۱	۱۰۴۳	۱۰۴۵	۱۰۴۷	۱۰۴۹	۱۰۵۱	۱۰۵۳	۱۰۵۵	۱۰۵۷	۱۰۵۹	۱۰۶۱	۱۰۶۳	۱۰۶۵	۱۰۶۷	۱۰۶۹	۱۰۷۱	۱۰۷۳	۱۰۷۵	۱۰۷۷	۱۰۷۹	۱۰۸۱	۱۰۸۳	۱۰۸۵	۱۰۸۷	۱۰۸۹	۱۰۹۱	۱۰۹۳	۱۰۹۵	۱۰۹۷	۱۰۹۹	۱۱۰۱	۱۱۰۳	۱۱۰۵	۱۱۰۷	۱۱۰۹	۱۱۱۱	۱۱۱۳	۱۱۱۵	۱۱۱۷	۱۱۱۹	۱۱۲۱	۱۱۲۳	۱۱۲۵	۱۱۲۷	۱۱۲۹	۱۱۳۱	۱۱۳۳	۱۱۳۵	۱۱۳۷	۱۱۳۹	۱۱۴۱	۱۱۴۳	۱۱۴۵	۱۱۴۷	۱۱۴۹	۱۱۵۱	۱۱۵۳	۱۱۵۵	۱۱۵۷	۱۱۵۹	۱۱۶۱	۱۱۶۳	۱۱۶۵	۱۱۶۷	۱۱۶۹	۱۱۷۱	۱۱۷۳	۱۱۷۵	۱۱۷۷	۱۱۷۹	۱۱۸۱	۱۱۸۳	۱۱۸۵	۱۱۸۷	۱۱۸۹	۱۱۹۱	۱۱۹۳	۱۱۹۵	۱۱۹۷	۱۱۹۹	۱۲۰۱	۱۲۰۳	۱۲۰۵	۱۲۰۷	۱۲۰۹	۱۲۱۱	۱۲۱۳	۱۲۱۵	۱۲۱۷	۱۲۱۹	۱۲۲۱	۱۲۲۳	۱۲۲۵	۱۲۲۷	۱۲۲۹	۱۲۳۱	۱۲۳۳	۱۲۳۵	۱۲۳۷	۱۲۳۹	۱۲۴۱	۱۲۴۳	۱۲۴۵	۱۲۴۷	۱۲۴۹	۱۲۵۱	۱۲۵۳	۱۲۵۵	۱۲۵۷	۱۲۵۹	۱۲۶۱	۱۲۶۳	۱۲۶۵	۱۲۶۷	۱۲۶۹	۱۲۷۱	۱۲۷۳	۱۲۷۵	۱۲۷۷	۱۲۷۹	۱۲۸۱	۱۲۸۳	۱۲۸۵	۱۲۸۷	۱۲۸۹	۱۲۹۱	۱۲۹۳	۱۲۹۵	۱۲۹۷	۱۲۹۹	۱۳۰۱	۱۳۰۳	۱۳۰۵	۱۳۰۷	۱۳۰۹	۱۳۱۱	۱۳۱۳	۱۳۱۵	۱۳۱۷	۱۳۱۹	۱۳۲۱	۱۳۲۳	۱۳۲۵	۱۳۲۷	۱۳۲۹	۱۳۳۱	۱۳۳۳	۱۳۳۵	۱۳۳۷	۱۳۳۹	۱۳۴۱	۱۳۴۳	۱۳۴۵	۱۳۴۷	۱۳۴۹	۱۳۵۱	۱۳۵۳	۱۳۵۵	۱۳۵۷	۱۳۵۹	۱۳۶۱	۱۳۶۳	۱۳۶۵	۱۳۶۷	۱۳۶۹	۱۳۷۱	۱۳۷۳	۱۳۷۵	۱۳۷۷	۱۳۷۹	۱۳۸۱	۱۳۸۳	۱۳۸۵	۱۳۸۷	۱۳۸۹	۱۳۹۱	۱۳۹۳	۱۳۹۵	۱۳۹۷	۱۳۹۹	۱۴۰۱	۱۴۰۳	۱۴۰۵	۱۴۰۷	۱۴۰۹	۱۴۱۱	۱۴۱۳	۱۴۱۵	۱۴۱۷	۱۴۱۹	۱۴۲۱	۱۴۲۳	۱۴۲۵	۱۴۲۷	۱۴۲۹	۱۴۳۱	۱۴۳۳	۱۴۳۵	۱۴۳۷	۱۴۳۹	۱۴۴۱	۱۴۴۳	۱۴۴۵	۱۴۴۷	۱۴۴۹	۱۴۵۱	۱۴۵۳	۱۴۵۵	۱۴۵۷	۱۴۵۹	۱۴۶۱	۱۴۶۳	۱۴۶۵	۱۴۶۷	۱۴۶۹	۱۴۷۱	۱۴۷۳	۱۴۷۵	۱۴۷۷	۱۴۷۹	۱۴۸۱	۱۴۸۳	۱۴۸۵	۱۴۸۷	۱۴۸۹	۱۴۹۱	۱۴۹۳	۱۴۹۵	۱۴۹۷	۱۴۹۹	۱۵۰۱	۱۵۰۳	۱۵۰۵	۱۵۰۷	۱۵۰۹	۱۵۱۱	۱۵۱۳	۱۵۱۵	۱۵۱۷	۱۵۱۹	۱۵۲۱	۱۵۲۳	۱۵۲۵	۱۵۲۷	۱۵۲۹	۱۵۳۱	۱۵۳۳	۱۵۳۵	۱۵۳۷	۱۵۳۹	۱۵۴۱	۱۵۴۳	۱۵۴۵	۱۵۴۷	۱۵۴۹	۱۵۵۱	۱۵۵۳	۱۵۵۵	۱۵۵۷	۱۵۵۹	۱۵۶۱	۱۵۶۳	۱۵۶۵	۱۵۶۷	۱۵۶۹	۱۵۷۱	۱۵۷۳	۱۵۷۵	۱۵۷۷	۱۵۷۹	۱۵۸۱	۱۵۸۳	۱۵۸۵	۱۵۸۷	۱۵۸۹	۱۵۹۱	۱۵۹۳	۱۵۹۵	۱۵۹۷	۱۵۹۹	۱۶۰۱	۱۶۰۳	۱۶۰۵	۱۶۰۷	۱۶۰۹	۱۶۱۱	۱۶۱۳	۱۶۱۵	۱۶۱۷	۱۶۱۹	۱۶۲۱	۱۶۲۳	۱۶۲۵	۱۶۲۷	۱۶۲۹	۱۶۳۱	۱۶۳۳	۱۶۳۵	۱۶۳۷	۱۶۳۹	۱۶۴۱	۱۶۴۳	۱۶۴۵	۱۶۴۷	۱۶۴۹	۱۶۵۱	۱۶۵۳	۱۶۵۵	۱۶۵۷	۱۶۵۹	۱۶۶۱	۱۶۶۳	۱۶۶۵	۱۶۶۷	۱۶۶۹	۱۶۷۱	۱۶۷۳	۱۶۷۵	۱۶۷۷	۱۶۷۹	۱۶۸۱	۱۶۸۳	۱۶۸۵	۱۶۸۷	۱۶۸۹	۱۶۹۱	۱۶۹۳	۱۶۹۵	۱۶۹۷	۱۶۹۹	۱۷۰۱	۱۷۰۳	۱۷۰۵	۱۷۰۷	۱۷۰۹	۱۷۱۱	۱۷۱۳	۱۷۱۵	۱۷۱۷	۱۷۱۹	۱۷۲۱	۱۷۲۳	۱۷۲۵	۱۷۲۷	۱۷۲۹	۱۷۳۱	۱۷۳۳	۱۷۳۵	۱۷۳۷	۱۷۳۹	۱۷۴۱	۱۷۴۳	۱۷۴۵	۱۷۴۷	۱۷۴۹	۱۷۵۱	۱۷۵۳	۱۷۵۵	۱۷۵۷	۱۷۵۹	۱۷۶۱	۱۷۶۳	۱۷۶۵	۱۷۶۷	۱۷۶۹	۱۷۷۱	۱۷۷۳	۱۷۷۵	۱۷۷۷	۱۷۷۹	۱۷۸۱	۱۷۸۳	۱۷۸۵	۱۷۸۷	۱۷۸۹	۱۷۹۱	۱۷۹۳	۱۷۹۵	۱۷۹۷	۱۷۹۹	۱۸۰۱	۱۸۰۳	۱۸۰۵	۱۸۰۷	۱۸۰۹	۱۸۱۱	۱۸۱۳	۱۸۱۵	۱۸۱۷	۱۸۱۹	۱۸۲۱	۱۸۲۳	۱۸۲۵	۱۸۲۷	۱۸۲۹	۱۸۳۱	۱۸۳۳	۱۸۳۵	۱۸۳۷	۱۸۳۹	۱۸۴۱	۱۸۴۳	۱۸۴۵	۱۸۴۷	۱۸۴۹	۱۸۵۱	۱۸۵۳	۱۸۵۵	۱۸۵۷	۱۸۵۹	۱۸۶۱	۱۸۶۳	۱۸۶۵	۱۸۶۷	۱۸۶۹	۱۸۷۱	۱۸۷۳	۱۸۷۵	۱۸۷۷	۱۸۷۹	۱۸۸۱	۱۸۸۳	۱۸۸۵	۱۸۸۷	۱۸۸۹	۱۸۹۱	۱۸۹۳	۱۸۹۵	۱۸۹۷	۱۸۹۹	۱۹۰۱	۱۹۰۳	۱۹۰۵	۱۹۰۷	۱۹۰۹	۱۹۱۱	۱۹۱۳	۱۹۱۵	۱۹۱۷	۱۹۱۹	۱۹۲۱	۱۹۲۳	۱۹۲۵	۱۹۲۷	۱۹۲۹	۱۹۳۱	۱۹۳۳	۱۹۳۵	۱۹۳۷	۱۹۳۹	۱۹۴۱	۱۹۴۳	۱۹۴۵	۱۹۴۷	۱۹۴۹	۱۹۵۱	۱۹۵۳	۱۹۵۵	۱۹۵۷	۱۹۵۹	۱۹۶۱	۱۹۶۳	۱۹۶۵	۱۹۶۷	۱۹۶۹	۱۹۷۱	۱۹۷۳	۱۹۷۵	۱۹۷۷	۱۹۷۹	۱۹۸۱	۱۹۸۳	۱۹۸۵	۱۹۸۷	۱۹۸۹	۱۹۹۱	۱۹۹۳	۱۹۹۵	۱۹۹۷	۱۹۹۹	۲۰۰۱	۲۰۰۳	۲۰۰۵	۲۰۰۷	۲۰۰۹	۲۰۱۱	۲۰۱۳	۲۰۱۵	۲۰۱۷	۲۰۱۹	۲۰۲۱	۲۰۲۳	۲۰۲۵	۲۰۲۷	۲۰۲۹	۲۰۳۱	۲۰۳۳	۲۰۳۵	۲۰۳۷	۲۰۳۹	۲۰۴۱	۲۰۴۳	۲۰۴۵	۲۰۴۷	۲۰۴۹	۲۰۵۱	۲۰۵۳	۲۰۵۵	۲۰۵۷	۲۰۵۹	۲۰۶۱	۲
----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	---