

«جام جم» دوگانه سلامت کودکان، لاغری مفرط یا اضافه وزن بی کیفیت را بررسی می کند

تغذیه نسل آینده زیر ذره بین



دکتر محمد رضا رئیس فیروز رئیس بخش قلب بیمارستان فرهیختگان

سوء تغذیه همیشه برای ما تصویری از کودکان نحیف یا چهره‌ای استخوانی در منطقه‌ای دور و محروم است اما وضعیت تغذیه امروز، روی غافلگیرکننده دیگری هم دارد. آن هم تصویر کودکانی با ظاهری چاق و دارای اضافه وزن که دچار سوء تغذیه هستند؛ پدیده‌ای که در ادبیات جهانی سلامت، از آن با عنوان بار دوگانه سوء تغذیه یاد می شود و در آن، فقر ریزمغذی ها و پرخوری در مصرف مواد غذایی کالری خالی، یکی دیگر از جنبه های سوء تغذیه است که شاید به چشم نیاید اما همزمانی دو معضل چاقی و لاغری کودکان در مناطق مختلف ایران، هشدار جدی برای بروز یک بحران در نسل آینده است؛ نسلی که نمی توان از پس حفظ سلامت آنها، به سادگی و بدون تفاوت عبور کرد.

سیری شکمی، گرسنگی سلولی

تا سال های گذشته، سوء تغذیه کودکان و نوجوانان در برخی مناطق محروم کشور، اصلی ترین دغدغه سلامت و تغذیه بود. در سال های اخیر هم به دلیل تغییر سبک زندگی و کاهش فعالیت و خانه نشینی کودکان در دوران های مختلف از جمله همه گیری کرونا، آلودگی هوا ... آنچه بیش از هروقت دیگری به چشم می آمد، اضافه وزن و چاقی مفرط این قشر از جامعه بود اما حالا و در تازه ترین اتفاق و به گفته دکتر احمد اسماعیل زاده، مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، با پدیده بار دوگانه سوء تغذیه مواجه شده ایم که به ویژگی غالب کشورهای در حال توسعه از جمله ایران تبدیل شده است.

این طور که دکتر اسماعیل زاده به جام جم می گوید ما در مرحله گذار تغذیه ای قرار داریم که طبیعتا منائر از مؤلفه های اقتصادی نیز هست؛ «در چنین شرایطی، وقتی تورم مواد غذایی بالا می رود، خانواده ها با لاجبار سمت مصرف اقلام کم کالری و ارزان گرایش پیدا می کنند. اینجاست که مفهوم تفاوت میان «سیری شکمی» و «سیری سلولی» معنا پیدا می کند. یعنی معده پر است و دریافت انرژی بالانست اما سلول ها تشنه ویتامین ها، مواد معدنی و پروتئین هستند.» موضوعی که البته از نظر او، محدود و منحصر به کشور ما نیست و برخی دیگر از کشورهای در حال توسعه دیگر از جمله برزیل، مکزیک و ... هم درگیر چنین پدیده ای هستند.
باین حال، مسائل اقتصادی همه آن چیزی نیست که چنین پدیده ای را رقم می زند و بخش زیادی از چرایی وقوع این اتفاق، با فرهنگ جامعه هم ارتباط مستقیمی دارد: «مثلا کودک به جای مصرف یک واحد میوه با حدود ۶۰ کالری انرژی و سرشار از فیبر و ریزمغذی، یک کیک یا بیسکویت صنعتی با کالری بالاتر مصرف می کند. این همان ضعف فرهنگی است که برخی از خانواده ها در سبد غذایی شان به آن کم توجهی

می کنند.» این را مدیر کل بهبود تغذیه وزارت بهداشت می گوید و معتقد است گسترش چنین فرهنگ اشتباهی باعث می شود کودک انرژی اضافه دریافت کند اما نیاز حیاتی بدنش به مواد مغذی بی پاسخ بماند. حاصل این فرآیند، پدیدار شدن کودکانی چاق اما به شدت دچار سوء تغذیه پنهان است؛ کودکانی که همزمان از کم خونی و فقر آهن و کمبود شدید ویتامین D رنج می برند.

چاقی کلانشهرها و لاغری مناطق محروم

شکاف جغرافیایی سلامت در کشور، حالا خود را روی ترازو نشان داده است؛ آنجایی که کودکان کلانشهرها در محاصره فست فود، پرخوری و کم تحرکی چاق می شوند و کودکان مناطق محروم و حاشیه ای، دسترسی به ابتدایی ترین ریزمغذی ها را ندارند و درگیر لاغری مفرط هستند. شاید برای همین است که مدیر کل دفتر بهبود تغذیه معتقد است سیاست گذاری های متمرکز و واحد برای تغذیه کل کشور نتیجه بخش نیست و نخواهد بود. او به جام جم می گوید: «در برخی استان ها از جمله مناطق حاشیه ای و محروم، شاخص لاغری و کمبود حاد مواد مغذی دست بالا را دارد و در برخی دیگر از کلانشهرها، اضافه وزن و چاقی مفرط مسأله اصلی است؛ موضوعی که تصمیم گیری مرکزی را برای حل این بحران دشوار می کند. به همین دلیل رویکرد وزارت بهداشت، واگذاری اختیارات به دانشگاه های علوم پزشکی و مدیران استانی است تا متناسب با زیست بوم منطقه تصمیم بگیرند.» دکتر اسماعیل زاده با ذکر نمونه های عینی ادامه می دهد: «به عنوان مثال برنامه های مقابله با چاقی و اضافه وزن



با جدیت در استان های شمالی و مناطقی مانند تهران، اردبیل و ... پیگیری می شود چرا که آنجا اضافه وزن کودکان هشداردهنده است. در مقابل، در استان هایی نظیر سیستان و بلوچستان یا هرمزگان، اضافه وزن اولویت بحرانی نیست. آنجا کمبود روی، فقر آهن، لاغری مفرط و کوتاهی قد مسأله اصلی است و برنامه های ما بر مکرمل یاری گسترده و بسته های حمایتی متمرکز می شود.» از نظر دکتر اسماعیل زاده تصمیم گیری غیرمتمرکز استانی، سرعت مداخله و اثربخشی را در حل این بحران دو چندان می کند.

نسلی که در معرض خطر است

آنچه روشن به نظر می رسد آن است که تداوم این وضعیت و افراط و تفریط در دو حالت چاقی و لاغری ناشی از مسائل اقتصادی، ضعف فرهنگی و سبک زندگی مدرن، هزینه های سهمگینی برای آینده سرمایه انسانی کشور که همان کودکان و نوجوانان امروز هستند به دنبال دارد؛ موضوعی که دکتر اسماعیل زاده آن را تأیید می کند و می گوید: «چه کمبود ریزمغذی ها و لاغری و چه اضافه وزن و دریافت کالری مازاد، هر دو به یک اندازه تهدیدکننده سلامت نسل فردا هستند. اگر کمبود مواد مغذی در سنین رشد مهار نشود، با پدیده هایی مثل کوتاهی قد، اختلال در تمرکز و یادگیری، افت بهره وری و نهایتا از دست رفتن پویایی نیروی کار آینده روبه رو خواهیم شد؛ کودکانی که در آینده نزدیک به سرعت مستعد پوکی استخوان و بیماری های ناشی از ضعف ایمنی می شوند.» از طرف دیگر، کودک یا نوجوانی که امروز با چاقی بی کیفیت رشد می کند،

طرح های وزارت بهداشت برای اصلاح کمبودهای غذایی

وزارت بهداشت طرح های حمایتی و مداخلات تغذیه ای ویژه ای را متناسب با نیاز هر منطقه در سراسر کشور اجرایی کرده است. به گفته مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، وضعیت کودکان زیر پنج سال از طریق شبکه بهورزان و پایگاه های بهداشت در سراسر کشور، پایش رشد می شوند و اطلاعات و کد ملی کودکان دچار اختلال رشد یا سوء تغذیه به وزارت رفاه اعلام می شود. برای دهک های اول تا پنجم درآمدی، ماهانه مبالغ مشخصی در قالب یارانه تغذیه واریز می شود تا برای خرید ۱۱ قلم کالای اساسی ضروری رشد کودک اختصاص یابد. دکتر اسماعیل زاده اضافه می کند: «برای دهک های ششم و هفتم نیز این اعتبار با رقم حمایتی لحاظ شده است. پایش مجدد رشد این کودکان مرتباً توسط بهورزان بررسی می شود تا اثربخشی یارانه سنجیده شود. خوب است بدانید از نظر ما، وضعیت کودکی که در دهک های بالای درآمدی دچار اختلال رشد یا سوء تغذیه است، نه به دلایل اقتصادی بلکه ناشی از عادات غلط و ضعف فرهنگی است. بنابراین در چنین شرایطی، سیستم بهداشت مناطق، به خانواده ها فراخوان می دهد تا از طریق مشاوره های تخصصی، آموزش اصلاح الگوی تغذیه و سواد سلامت، عادات غذایی کودک اصلاح شود.» در این میان، توزیع تغذیه رایگان در مدارس کشور هم ابلاغ شده است. در اغلب استان ها توزیع شیر رایگان دو تا سه بار در هفته دنبال می شود. دکتر اسماعیل زاده این طور توضیح می دهد که این اتفاق در مناطقی که زیرساخت یا حمل ونقل توزیع شیر پاستوریزه با چالش همراه است، اقلام مغذی جایگزین نظیر خرما، نان های مغزدار و دانه های روغنی و آجیل توزیع می شود تا علاوه بر تأمین نیاز بدن دانش آموز، فرهنگ سازی مصرف شیر هم نهاده شده شود؛ «طرح مکمل یاری با قرص آهن و ویتامین D، به ویژه در مدارس مناطق حاشیه ای و کم برخوردار در حال اجراست و وزارت بهداشت در تلاش است متناسب با کمبودهای موجود، اقلام مکمل ضروری دیگری را به این چرخه اضافه کند.

با درصد احتمال بسیار بالایی به یک بزرگسال چاق تبدیل خواهد شد: «این یعنی سوتامی خاموش بیماری های مزمن مانند دیابت نوع ۲، فشار خون، بیماری های قلبی - عروقی، کبد چرب و ... در واقع رخ می یابد و حتی برای امروز آنها در مدرسه، به ناکارآمدی فردی و تحمیل هزینه های سنگین درمانی در فردا تبدیل می شود.» شاید بهتر است همین امروز این باور غلط سنتی که معتقد است کودک تپل یعنی سالم یا لاغر بودن یعنی سوء تغذیه در فرهنگ عمومی اصلاح شود.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۷۳۶۷

عمودی: جدول عادی

افقی: ۱) از حواس پنجگانه – پیشوای دینی مسیحیان – آیین‌ها ۲) از نام‌های خداوند. هنگام – زمان تعیین شده برای انجام کاری ۳) همسر حضرت یعقوب (ع) – شناساننده – پنهان‌ترین اقیانوس ۴) نشانی – تکراری – بی‌همتا۵) ویتامین خونی – متکا – مربوط به جامعه دارای تمدن – دست در زبان آذری ۶) نوعی نان سنتی – دارای سن و سال بالاتر از حد بلوغ ۷) افتتاح –نوعی دوربین فیلمبرداری -فرمانروای زنبوران عسل ۸) الفت. شهری در استان ایلام – پسندیده ۹) عزاداری - عقیده -وضع و حالت چهره ۱۰) مجموعه شعری سروده رهی معیری -پارک جنگلی جاده تالش به انزلی ۱۱) ضمیر جمع – موروثی –نوشیدنی معروف پاکستان – زیباترین جلوه آفرینش ۱۲) فلزی شکننده –درخت خرما –قطعی برای کتاب ۱۳) شانه به سر -بازدارنده -قرن ۱۴) چند وزیر –کاغذفروش –دقیقه‌ها ۱۵)آبادکننده - ناموس پرستی -بنفش کمرنگ.

عمودی: ۱) چست و جایک – قدم –قدغن ۲) تکانور ارتش ایران در دوران دفاع مقدس و ملقب به شیر صحرایه دنیاآوردن ۳) سقف فرو ریخته –امتداد نام قدیم شهر چهارم ۴) مسأوی –نوعی خوشیاوندی –پهلوان گود زورخانه ۵) اسب چاپار –رشوہ دادن –بی‌بندوباری معناد به مواد مخدر -موجب -نوشیدنی مفید ۶) دامنه کوه –تلاش و دسترنج -چهار من تبریز۷) راننده -داداش -چشم خواب‌آلود شاعرانه ۹) بله انگلیسی -بارکد -شایستگی ۱۰) ضمیر جمع -پرندہ سبیری -ظرف پلاستیکی برای نگهداری مایعات ۱۱)

حل جدول عادی ۷۳۶۶

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