

۵ علامت هشداردهنده کبد چرب روی صورت

کبد چرب پیش از آن که به مراحل خطرناک برسد، ممکن است با نشانه‌هایی روی صورت خودش را نشان دهد؛ علایمی که بی توجهی به آن‌ها می‌تواند کار کبد را به جاهای خطرناک بکشانند

اکرم انتصاری | روزنامه نگار

خیلی‌ها کبد چرب را به «بیماری خاموش» می‌شناسند چون بیشتر نشانه‌های آن تا وقتی پیشرفت نکرده، پنهان می‌ماند. کبد چرب، پیش از آن‌که به مراحل خطرناک برسد، بیشتر نشانه‌های خود را روی صورت نمایان می‌کند. از زردی پوست و پف مداوم صورت گرفته تا جوش‌های ناگهانی و رگ‌های عنکبوتی. این علائم ظاهری می‌توانند زنگ خطری برای اختلال در عملکرد حیاتی کبد باشند. متخصصان پزشکی پنج علامت حیاتی در صورت را شناسایی کرده‌اند که ممکن است نشان‌دهنده زیر فشار بودن کبد باشد. به گفته‌ا‌ن‌ها، صورت شما ممکن است داستانی را بیان کند که کبد شما قادر به گفتن آن نیست. توجه‌زد هنگام به این هشدارها می‌تواند کلید پیشگیری از عوارض بلندمدتی مانند سیروز یا نارسایی کبد باشد.

۱ زردی پوست و چشم‌ها (یرقان)

واضح‌ترین نشانه مشکل کبد، زردی

است که به آن یرقان می‌گویند. این حالت زمانی رخ می‌دهد که کبد نتواند بیلی‌روبین (یک ماده زردآشایی از تجزیه گلبول‌های قرمز) را پردازش کند. وقتی کبد مشکل‌دار، دست‌خط بیلی‌روبین افزایش می‌یابد و باعث زردی خفیف سفیدی چشم‌ها یا پوست صورت می‌شود که هرگز نباید نادیده گرفته شود.

تازه‌ها

احتمالاً شما هم بارها شنیده‌اید که «سن فقط یک عدد است» اما اگر به شما بگوییم سلول‌های بدن یک جوان ۳۰ ساله امروزی، ممکن است از سلول‌های والدینش در همان سن پیرتر باشد، چه واکنشی نشان می‌دهید؟ نتیجه یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که نسل‌های اخیر، از نظر بیولوژیکی با سرعت بیشتری نسبت به والدین‌شان پیر می‌شوند! پژوهشگران معتقدند این یافته می‌تواند توضیح دهد که چرا شیوع برخی سرطان‌ها در میان جوانان روبه افزایش است.

• ارتباط پیری سلولی با افزایش خطر سرطان

سرطان معمولاً با افزایش سن مرتبط است. اما چرا؟ آسیب‌های وارده شده به دی‌ان‌ای (DNA) در اثر رژیم غذایی نامناسب (مثل مصرف زیاد فست‌فودها و غذاهای فرآوری‌شده در زندگی شهری امروزی)، آلودگی هوا، استرس و سایر عادات روزمره، به‌مرور زمان روی هم انباشت می‌شوند. پژوهشگران دریافتند افرادی که سن بیولوژیک بالاتری دارند، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان‌های زودرس (قبل از ۵۵ سالگی) قرار دارند. ابتلا به سرطان‌های زودرس (قبل از ۵۵ سالگی) قرار دارند. البته در حال حاضر پاسخی قطعی برای علت اصلی افزایش



۳ جوش و آکنه بزرگ‌سالی

ظهور ناگهانی جوش‌ها، به‌خصوص در خط فک، گونه‌ها و پیشانی، می‌تواند نشانه بیماری کبد چرب مرتبط با اختلال متابولیک باشد. یک کبد چرب نمی‌تواند سموم را به خوبی دفع یا هورمون‌هایی مانند آندروژن را به‌طور موثر متعادل کند. این‌نبود تعادل، باعث فعالیت بیش از حد دغد چربی و بروز جوش‌های مقاوم به درمان‌های موضعی معمول می‌شود.

۴ رگ‌های قرمز/عنکبوتی

خطوط قرمز کوچکی که مانند تار عنکبوت منشعب می‌شوند (که به آن‌ها آنژیوم عنکبوتی می‌گویند) بیشتر نشانه‌های زخم شدید کبد یا سیروز هستند. این رگ‌ها به دلیل گشادشدگی مویرگ‌ها ایجاد می‌شوند. دکتر خان‌می‌گوید: قرمز و گرگرفتگی شبیه آنچه در بیماری روزاسه اتفاق می‌افتد، اغلب ناشی از تجزیه نامناسب استروژن است که جریان خون به پوست صورت را افزایش می‌دهد و شبکه‌های عروقی مشاهده‌شدنی را ایجاد می‌کند.

۵ کدری، خارش و لکه‌های پوستی

بیماری کبدی می‌تواند در خشش طبیعی پوست را از بین ببرد. دکتر ساکپال اشاره می‌کند که کبد چرب اغلب جذب ویتامین‌های A و B را کاهش می‌دهد که به خشکی، پوسته‌پوسته‌شدن و خارش پوست منجر می‌شود. علاوه بر این، بیماران ممکن است به دلیل نبود تعادل هورمونی و تجمع نمک‌های صفرآوی در جریان خون، شاهد تیرگی قهوه‌ای و خاکستری با ظاهر لکه‌لکه روی صورت خود باشند.

۶ آیا کبد چرب برگشت‌پذیر است؟

این علائم هشداردهنده هستند، اما نظر پزشکان امیدوارکننده است. کبد چرب در مراحل اولیه اغلب بدون علامت است و معمولاً فقط با سونوگرافی می‌توان آن را تشخیص داد. با این حال، ظاهر شدن علائم در صورت یک هشدار واضح است که ضرورت اقدام را نشان می‌دهد. چون کاهش وزن تنها تا ۱۰ درصد می‌تواند به‌طور چشمگیری چربی کبد را کاهش دهد و حتی پیشرفت بیماری را معکوس کند.

بیشتر بدانیم

چرا هربار پیاز اشک‌مان را در می‌آورد؟

هر بار که پیاز خرد می‌کنیم، ترکیبی به نام پروپان تیال اس اسکسید آزاد می‌شود؛ همان مه‌شیمیایی تندو فراری که باعث سوزش چشم و اشک‌ریزش می‌شود. اما پژوهش جدیدی از دانشگاه کرنل نشان داده‌است که یک‌را حل بسیار ساده می‌تواند جلوی این اشک‌ها را بگیرد.



• چاقوی تیز، برش آرام‌تر

تیمی از پژوهشگران به رهبری زیکسان وو، بیومکانیک‌دان دانشگاه کرنل، با استفاده از یک گیوتین آزمایشگاهی کوچک، دور بین‌های فوق‌دقیق و حسگرهای حساس، لحظه‌بخش شدن قطرات پیاز در هوا را بررسی کردند. آن‌ها تأثیر تیزی چاقو، سرعت خرد کردن و نیروی واردشده را بر مقدار مه

شیمیایی آزادشده مقایسه کردند. نتیجه شگفت‌انگیز بود: چاقوی تیز و برش آرام‌تر، مه بسیار کمتری تولید می‌کند. چاقوی کند به دلیل نیاز به فشار بیشتر، موجب تجمع گاز در لایه‌های پیاز می‌شود و در نهایت مه بیشتری را با شدت بیشتری آزاد می‌کند.

• سرعت قطرات اشک‌آور تا ۱۴۴ کیلومتر در ساعت!

به گفته سونگ‌هوان جونگ، فیزیک‌دان این پروژه، «سرعت پرتاب قطرات از پیاز بسیار بیشتر از سرعت حرکت تیغه‌است.» بررسی‌ها نشان داد که قطرات می‌توانند با سرعتی تا ۴۰ متر بر ثانیه (حدود ۱۴۴ کیلومتر در ساعت) در هوا پخش شوند و همین‌ذرات سریع‌بیشترین تحریک را برای چشم‌هایجاد می‌کنند. راهکار ساده برای یک آشپزخانه بی‌اشک و ایمن هنگام خرد کردن پیاز چیست؟ از چاقوی بسیار تیز استفاده کنید. برش‌ها را آهسته و ملایم انجام دهید. از خرد کردن سریع و فشاری با چاقوی کند پرهیزید. بار عایت این نکته ساده، هم چشم‌هایتان در امان می‌ماند و هم ریسک آلودگی در آشپزخانه کمتر می‌شود.

داده تصویری

عوارض زیاد نشستن پشت میز



اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون ماده ۱۲ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۰۳۶۶ و ۱۰۳۶۷ و ۱۰۳۶۸ و ۱۰۳۶۹ و ۱۰۳۷۰ و ۱۰۳۷۱ و ۱۰۳۷۲ و ۱۰۳۷۳ و ۱۰۳۷۴ و ۱۰۳۷۵ و ۱۰۳۷۶ و ۱۰۳۷۷ و ۱۰۳۷۸ و ۱۰۳۷۹ و ۱۰۳۸۰ و ۱۰۳۸۱ و ۱۰۳۸۲ و ۱۰۳۸۳ و ۱۰۳۸۴ و ۱۰۳۸۵ و ۱۰۳۸۶ و ۱۰۳۸۷ و ۱۰۳۸۸ و ۱۰۳۸۹ و ۱۰۳۹۰ و ۱۰۳۹۱ و ۱۰۳۹۲ و ۱۰۳۹۳ و ۱۰۳۹۴ و ۱۰۳۹۵ و ۱۰۳۹۶ و ۱۰۳۹۷ و ۱۰۳۹۸ و ۱۰۳۹۹ و ۱۰۴۰۰ و ۱۰۴۰۱ و ۱۰۴۰۲ و ۱۰۴۰۳ و ۱۰۴۰۴ و ۱۰۴۰۵ و ۱۰۴۰۶ و ۱۰۴۰۷ و ۱۰۴۰۸ و ۱۰۴۰۹ و ۱۰۴۱۰ و ۱۰۴۱۱ و ۱۰۴۱۲ و ۱۰۴۱۳ و ۱۰۴۱۴ و ۱۰۴۱۵ و ۱۰۴۱۶ و ۱۰۴۱۷ و ۱۰۴۱۸ و ۱۰۴۱۹ و ۱۰۴۲۰ و ۱۰۴۲۱ و ۱۰۴۲۲ و ۱۰۴۲۳ و ۱۰۴۲۴ و ۱۰۴۲۵ و ۱۰۴۲۶ و ۱۰۴۲۷ و ۱۰۴۲۸ و ۱۰۴۲۹ و ۱۰۴۳۰ و ۱۰۴۳۱ و ۱۰۴۳۲ و ۱۰۴۳۳ و ۱۰۴۳۴ و ۱۰۴۳۵ و ۱۰۴۳۶ و ۱۰۴۳۷ و ۱۰۴۳۸ و ۱۰۴۳۹ و ۱۰۴۴۰ و ۱۰۴۴۱ و ۱۰۴۴۲ و ۱۰۴۴۳ و ۱۰۴۴۴ و ۱۰۴۴۵ و ۱۰۴۴۶ و ۱۰۴۴۷ و ۱۰۴۴۸ و ۱۰۴۴۹ و ۱۰۴۵۰ و ۱۰۴۵۱ و ۱۰۴۵۲ و ۱۰۴۵۳ و ۱۰۴۵۴ و ۱۰۴۵۵ و ۱۰۴۵۶ و ۱۰۴۵۷ و ۱۰۴۵۸ و ۱۰۴۵۹ و ۱۰۴۶۰ و ۱۰۴۶۱ و ۱۰۴۶۲ و ۱۰۴۶۳ و ۱۰۴۶۴ و ۱۰۴۶۵ و ۱۰۴۶۶ و ۱۰۴۶۷ و ۱۰۴۶۸ و ۱۰۴۶۹ و ۱۰۴۷۰ و ۱۰۴۷۱ و ۱۰۴۷۲ و ۱۰۴۷۳ و ۱۰۴۷۴ و ۱۰۴۷۵ و ۱۰۴۷۶ و ۱۰۴۷۷ و ۱۰۴۷۸ و ۱۰۴۷۹ و ۱۰۴۸۰ و ۱۰۴۸۱ و ۱۰۴۸۲ و ۱۰۴۸۳ و ۱۰۴۸۴ و ۱۰۴۸۵ و ۱۰۴۸۶ و ۱۰۴۸۷ و ۱۰۴۸۸ و ۱۰۴۸۹ و ۱۰۴۹۰ و ۱۰۴۹۱ و ۱۰۴۹۲ و ۱۰۴۹۳ و ۱۰۴۹۴ و ۱۰۴۹۵ و ۱۰۴۹۶ و ۱۰۴۹۷ و ۱۰۴۹۸ و ۱۰۴۹۹ و ۱۰۵۰۰ و ۱۰۵۰۱ و ۱۰۵۰۲ و ۱۰۵۰۳ و ۱۰۵۰۴ و ۱۰۵۰۵ و ۱۰۵۰۶ و ۱۰۵۰۷ و ۱۰۵۰۸ و ۱۰۵۰۹ و ۱۰۵۱۰ و ۱۰۵۱۱ و ۱۰۵۱۲ و ۱۰۵۱۳ و ۱۰۵۱۴ و ۱۰۵۱۵ و ۱۰۵۱۶ و ۱۰۵۱۷ و ۱۰۵۱۸ و ۱۰۵۱۹ و ۱۰۵۲۰ و ۱۰۵۲۱ و ۱۰۵۲۲ و ۱۰۵۲۳ و ۱۰۵۲۴ و ۱۰۵۲۵ و ۱۰۵۲۶ و ۱۰۵۲۷ و ۱۰۵۲۸ و ۱۰۵۲۹ و ۱۰۵۳۰ و ۱۰۵۳۱ و ۱۰۵۳۲ و ۱۰۵۳۳ و ۱۰۵۳۴ و ۱۰۵۳۵ و ۱۰۵۳۶ و ۱۰۵۳۷ و ۱۰۵۳۸ و ۱۰۵۳۹ و ۱۰۵۴۰ و ۱۰۵۴۱ و ۱۰۵۴۲ و ۱۰۵۴۳ و ۱۰۵۴۴ و ۱۰۵۴۵ و ۱۰۵۴۶ و ۱۰۵۴۷ و ۱۰۵۴۸ و ۱۰۵۴۹ و ۱۰۵۵۰ و ۱۰۵۵۱ و ۱۰۵۵۲ و ۱۰۵۵۳ و ۱۰۵۵۴ و ۱۰۵۵۵ و ۱۰۵۵۶ و ۱۰۵۵۷ و ۱۰۵۵۸ و ۱۰۵۵۹ و ۱۰۵۶۰ و ۱۰۵۶۱ و ۱۰۵۶۲ و ۱۰۵۶۳ و ۱۰۵۶۴ و ۱۰۵۶۵ و ۱۰۵۶۶ و ۱۰۵۶۷ و ۱۰۵۶۸ و ۱۰۵۶۹ و ۱۰۵۷۰ و ۱۰۵۷۱ و ۱۰۵۷۲ و ۱۰۵۷۳ و ۱۰۵۷۴ و ۱۰۵۷۵ و ۱۰۵۷۶ و ۱۰۵۷۷ و ۱۰۵۷۸ و ۱۰۵۷۹ و ۱۰۵۸۰ و ۱۰۵۸۱ و ۱۰۵۸۲ و ۱۰۵۸۳ و ۱۰۵۸۴ و ۱۰۵۸۵ و ۱۰۵۸۶ و ۱۰۵۸۷ و ۱۰۵۸۸ و ۱۰۵۸۹ و ۱۰۵۹۰ و ۱۰۵۹۱ و ۱۰۵۹۲ و ۱۰۵۹۳ و ۱۰۵۹۴ و ۱۰۵۹۵ و ۱۰۵۹۶ و ۱۰۵۹۷ و ۱۰۵۹۸ و ۱۰۵۹۹ و ۱۰۶۰۰ و ۱۰۶۰۱ و ۱۰۶۰۲ و ۱۰۶۰۳ و ۱۰۶۰۴ و ۱۰۶۰۵ و ۱۰۶۰۶ و ۱۰۶۰۷ و ۱۰۶۰۸ و ۱۰۶۰۹ و ۱۰۶۱۰ و ۱۰۶۱۱ و ۱۰۶۱۲ و ۱۰۶۱۳ و ۱۰۶۱۴ و ۱۰۶۱۵ و ۱۰۶۱۶ و ۱۰۶۱۷ و ۱۰۶۱۸ و ۱۰۶۱۹ و ۱۰۶۲۰ و ۱۰۶۲۱ و ۱۰۶۲۲ و ۱۰۶۲۳ و ۱۰۶۲۴ و ۱۰۶۲۵ و ۱۰۶۲۶ و ۱۰۶۲۷ و ۱۰۶۲۸ و ۱۰۶۲۹ و ۱۰۶۳۰ و ۱۰۶۳۱ و ۱۰۶۳۲ و ۱۰۶۳۳ و ۱۰۶۳۴ و ۱۰۶۳۵ و ۱۰۶۳۶ و ۱۰۶۳۷ و ۱۰۶۳۸ و ۱۰۶۳۹ و ۱۰۶۴۰ و ۱۰۶۴۱ و ۱۰۶۴۲ و ۱۰۶۴۳ و ۱۰۶۴۴ و ۱۰۶۴۵ و ۱۰۶۴۶ و ۱۰۶۴۷ و ۱۰۶۴۸ و ۱۰۶۴۹ و ۱۰۶۵۰ و ۱۰۶۵۱ و ۱۰۶۵۲ و ۱۰۶۵۳ و ۱۰۶۵۴ و ۱۰۶۵۵ و ۱۰۶۵۶ و ۱۰۶۵۷ و ۱۰۶۵۸ و ۱۰۶۵۹ و ۱۰۶۶۰ و ۱۰۶۶۱ و ۱۰۶۶۲ و ۱۰۶۶۳ و ۱۰۶۶۴ و ۱۰۶۶۵ و ۱۰۶۶۶ و ۱۰۶۶۷ و ۱۰۶۶۸ و ۱۰۶۶۹ و ۱۰۶۷۰ و ۱۰۶۷۱ و ۱۰۶۷۲ و ۱۰۶۷۳ و ۱۰۶۷۴ و ۱۰۶۷۵ و ۱۰۶۷۶ و ۱۰۶۷۷ و ۱۰۶۷۸ و ۱۰۶۷۹ و ۱۰۶۸۰ و ۱۰۶۸۱ و ۱۰۶۸۲ و ۱۰۶۸۳ و ۱۰۶۸۴ و ۱۰۶۸۵ و ۱۰۶۸۶ و ۱۰۶۸۷ و ۱۰۶۸۸ و ۱۰۶۸۹ و ۱۰۶۹۰ و ۱۰۶۹۱ و ۱۰۶۹۲ و ۱۰۶۹۳ و ۱۰۶۹۴ و ۱۰۶۹۵ و ۱۰۶۹۶ و ۱۰۶۹۷ و ۱۰۶۹۸ و ۱۰۶۹۹ و ۱۰۷۰۰ و ۱۰۷۰۱ و ۱۰۷۰۲ و ۱۰۷۰۳ و ۱۰۷۰۴ و ۱۰۷۰۵ و ۱۰۷۰۶ و ۱۰۷۰۷ و ۱۰۷۰۸ و ۱۰۷۰۹ و ۱۰۷۱۰ و ۱۰۷۱۱ و ۱۰۷۱۲ و ۱۰۷۱۳ و ۱۰۷۱۴ و ۱۰۷۱۵ و ۱۰۷۱۶ و ۱۰۷۱۷ و ۱۰۷۱۸ و ۱۰۷۱۹ و ۱۰۷۲۰ و ۱۰۷۲۱ و ۱۰۷۲۲ و ۱۰۷۲۳ و ۱۰۷۲۴ و ۱۰۷۲۵ و ۱۰۷۲۶ و ۱۰۷۲۷ و ۱۰۷۲۸ و ۱۰۷۲۹ و ۱۰۷۳۰ و ۱۰۷۳۱ و ۱۰۷۳۲ و ۱۰۷۳۳ و ۱۰۷۳۴ و ۱۰۷۳۵ و ۱۰۷۳۶ و ۱۰۷۳۷ و ۱۰۷۳۸ و ۱۰۷۳۹ و ۱۰۷۴۰ و ۱۰۷۴۱ و ۱۰۷۴۲ و ۱۰۷۴۳ و ۱۰۷۴۴ و ۱۰۷۴۵ و ۱۰۷۴۶ و ۱۰۷۴۷ و ۱۰۷۴۸ و ۱۰۷۴۹ و ۱۰۷۵۰ و ۱۰۷۵۱ و ۱۰۷۵۲ و ۱۰۷۵۳ و ۱۰۷۵۴ و ۱۰۷۵۵ و ۱۰۷۵۶ و ۱۰۷۵۷ و ۱۰۷۵۸ و ۱۰۷۵۹ و ۱۰۷۶۰ و ۱۰۷۶۱ و ۱۰۷۶۲ و ۱۰۷۶۳ و ۱۰۷۶۴ و ۱۰۷۶۵ و ۱۰۷۶۶ و ۱۰۷۶۷ و ۱۰۷۶۸ و ۱۰۷۶۹ و ۱۰۷۷۰ و ۱۰۷۷۱ و ۱۰۷۷۲ و ۱۰۷۷۳ و ۱۰۷۷۴ و ۱۰۷۷۵ و ۱۰۷۷۶ و ۱۰۷۷۷ و ۱۰۷۷۸ و ۱۰۷۷۹ و ۱۰۷۸۰ و ۱۰۷۸۱ و ۱۰۷۸۲ و ۱۰۷۸۳ و ۱۰۷۸۴ و ۱۰۷۸۵ و ۱۰۷۸۶ و ۱۰۷۸۷ و ۱۰۷۸۸ و ۱۰۷۸۹ و ۱۰۷۹۰ و ۱۰۷۹۱ و ۱۰۷۹۲ و ۱۰۷۹۳ و ۱۰۷۹۴ و ۱۰۷۹۵ و ۱۰۷۹۶ و ۱۰۷۹۷ و ۱۰۷۹۸ و ۱۰۷۹۹ و ۱۰۸۰۰ و ۱۰۸۰۱ و ۱۰۸۰۲ و ۱۰۸۰۳ و ۱۰۸۰۴ و ۱۰۸۰۵ و ۱۰۸۰۶ و ۱۰۸۰۷ و ۱۰۸۰۸ و ۱۰۸۰۹ و ۱۰۸۱۰ و ۱۰۸۱۱ و ۱۰۸۱۲ و ۱۰۸۱۳ و ۱۰۸۱۴ و ۱۰۸۱۵ و ۱۰۸۱۶ و ۱۰۸۱۷ و ۱۰۸۱۸ و ۱۰۸۱۹ و ۱۰۸۲۰ و ۱۰۸۲۱ و ۱۰۸۲۲ و ۱۰۸۲۳ و ۱۰۸۲۴ و ۱۰۸۲۵ و ۱۰۸۲۶ و ۱۰۸۲۷ و ۱۰۸۲۸ و ۱۰۸۲۹ و ۱۰۸۳۰ و ۱۰۸۳۱ و ۱۰۸۳۲ و ۱۰۸۳۳ و ۱۰۸۳۴ و ۱۰۸۳۵ و ۱۰۸۳۶ و ۱۰۸۳۷ و ۱۰۸۳۸ و ۱۰۸۳۹ و ۱۰۸۴۰ و ۱۰۸۴۱ و ۱۰۸۴۲ و ۱۰۸۴۳ و ۱۰۸۴۴ و ۱۰۸۴۵ و ۱۰۸۴۶ و ۱۰۸۴۷ و ۱۰۸۴۸ و ۱۰۸۴۹ و ۱۰۸۵۰ و ۱۰۸۵۱ و ۱۰۸۵۲ و ۱۰۸۵۳ و ۱۰۸۵۴ و ۱۰۸۵۵ و ۱۰۸۵۶ و ۱۰۸۵۷ و ۱۰۸۵۸ و ۱۰۸۵۹ و ۱۰۸۶۰ و ۱۰۸۶۱ و ۱۰۸۶۲ و ۱۰۸۶۳ و ۱۰۸۶۴ و ۱۰۸۶۵ و ۱۰۸۶۶ و ۱۰۸۶۷ و ۱۰۸۶۸ و ۱۰۸۶۹ و ۱۰۸۷۰ و ۱۰۸۷۱ و ۱۰۸۷۲ و ۱۰۸۷۳ و ۱۰۸۷۴ و ۱۰۸۷۵ و ۱۰۸۷۶ و ۱۰۸۷۷ و ۱۰۸۷۸ و ۱۰۸۷۹ و ۱۰۸۸۰ و ۱۰۸۸۱ و ۱۰۸۸۲ و ۱۰۸۸۳ و ۱۰۸۸۴ و ۱۰۸۸۵ و ۱۰۸۸۶ و ۱۰۸۸۷ و ۱۰۸۸۸ و ۱۰۸۸۹ و ۱۰۸۹۰ و ۱۰۸۹۱ و ۱۰۸۹۲ و ۱۰۸۹۳ و ۱۰۸۹۴ و ۱۰۸۹۵ و ۱۰۸۹۶ و ۱۰۸۹۷ و ۱۰۸۹۸ و ۱۰۸۹۹ و ۱۰۹۰۰ و ۱۰۹۰۱ و ۱۰۹۰۲ و ۱۰۹۰۳ و ۱۰۹۰۴ و ۱۰۹۰۵ و ۱۰۹۰۶ و ۱۰۹۰۷ و ۱۰۹۰۸ و ۱۰۹۰۹ و ۱۰۹۱۰ و ۱۰۹۱۱ و ۱۰۹۱۲ و ۱۰۹۱۳ و ۱۰۹۱۴ و ۱۰۹۱۵ و ۱۰۹۱۶ و ۱۰۹۱۷ و ۱۰۹۱۸ و ۱۰۹۱۹ و ۱۰۹۲۰ و ۱۰۹۲۱ و ۱۰۹۲۲ و ۱۰۹۲۳ و ۱۰۹۲۴ و ۱۰۹۲۵ و ۱۰۹۲۶ و ۱۰۹۲۷ و ۱۰۹۲۸ و ۱۰۹۲۹ و ۱۰۹۳۰ و ۱۰۹۳۱ و ۱۰۹۳۲ و ۱۰۹۳۳ و ۱۰۹۳۴ و ۱۰۹۳۵ و ۱۰۹۳۶ و ۱۰۹۳۷ و ۱۰۹۳۸ و ۱۰۹۳۹ و ۱۰۹۴۰ و ۱۰۹۴۱ و ۱۰۹۴۲ و ۱۰۹۴۳ و ۱۰۹۴۴ و ۱۰۹۴۵ و ۱۰۹۴۶ و ۱۰۹۴۷ و ۱۰۹۴۸ و ۱۰۹۴۹ و ۱۰۹۵۰ و ۱۰۹۵۱ و ۱۰۹۵۲ و ۱۰۹۵۳ و ۱۰۹۵۴ و ۱۰۹۵۵ و ۱۰۹۵۶ و ۱۰۹۵۷ و ۱۰۹۵۸ و ۱۰۹۵۹ و ۱۰۹۶۰ و ۱۰۹۶۱ و ۱۰۹۶۲ و ۱۰۹۶۳ و ۱۰۹۶۴ و ۱۰۹۶۵ و ۱۰۹۶۶ و ۱۰۹۶۷ و ۱۰۹۶۸ و ۱۰۹۶۹ و ۱۰۹۷۰ و ۱۰۹۷۱ و ۱۰۹۷۲ و ۱۰۹۷۳ و ۱۰۹۷۴ و ۱۰۹۷۵ و ۱۰۹۷۶ و ۱۰۹۷۷ و ۱۰۹۷۸ و ۱۰۹۷۹ و ۱۰۹۸۰ و ۱۰۹۸۱ و ۱۰۹۸۲ و ۱۰۹۸۳ و ۱۰۹۸۴ و ۱۰۹۸۵ و ۱۰۹۸۶ و ۱۰۹۸۷ و ۱۰۹۸۸ و ۱۰۹۸۹ و ۱۰۹۹۰ و ۱۰۹۹۱ و ۱۰۹۹۲ و ۱۰۹۹۳ و ۱۰۹۹۴ و ۱۰۹۹۵ و ۱۰۹۹۶ و ۱۰۹۹۷ و ۱۰۹۹۸ و ۱۰۹۹۹ و ۱۰۱۰۰ و ۱۰۱۰۱ و ۱۰۱۰۲ و ۱۰۱۰۳ و ۱۰۱۰۴ و ۱۰۱۰۵ و ۱۰۱۰۶ و ۱۰۱۰۷ و ۱۰۱۰۸ و ۱۰۱۰۹ و ۱۰۱۱۰ و ۱۰۱۱۱ و ۱۰۱۱۲ و ۱۰۱۱۳ و ۱۰۱۱۴ و ۱۰۱۱۵ و ۱۰۱۱۶ و ۱۰۱۱۷ و ۱۰۱۱۸ و ۱۰۱۱۹ و ۱۰۱۲۰ و ۱۰۱۲۱ و ۱۰۱۲۲ و ۱۰۱۲۳ و ۱۰۱۲۴ و ۱۰۱۲۵ و ۱۰۱۲۶ و ۱۰۱۲۷ و ۱۰۱۲۸ و ۱۰۱۲۹ و ۱۰۱۳۰ و ۱۰۱۳۱ و ۱۰۱۳۲ و ۱۰۱۳۳ و ۱۰۱۳۴ و ۱۰۱۳۵ و ۱۰۱۳۶ و ۱۰۱۳۷ و ۱۰۱۳۸ و ۱۰۱۳۹ و ۱۰۱۴۰ و ۱۰۱۴۱ و ۱۰۱۴۲ و ۱۰۱۴۳ و ۱۰۱۴۴ و ۱۰۱۴۵ و ۱۰۱۴۶ و ۱۰۱۴۷ و ۱۰۱۴۸ و ۱۰۱۴۹ و ۱۰۱۵۰ و ۱۰۱۵۱ و ۱۰۱۵۲ و ۱۰۱۵۳ و ۱۰۱۵۴ و ۱۰۱۵۵ و ۱۰۱۵۶ و ۱۰۱۵۷ و ۱۰۱۵۸ و ۱۰۱۵۹ و ۱۰۱۶۰ و ۱۰۱۶۱ و ۱۰۱۶۲ و ۱۰۱۶۳ و ۱۰۱۶۴ و ۱۰۱۶۵ و ۱۰۱۶۶ و ۱۰۱۶۷ و ۱۰۱۶۸ و ۱۰۱۶۹ و ۱۰۱۷۰ و ۱۰۱۷۱ و ۱۰۱۷۲ و ۱۰۱۷۳ و ۱۰۱۷۴ و ۱۰۱۷۵ و ۱۰۱۷۶ و ۱۰۱۷۷ و ۱۰۱۷۸ و ۱۰۱۷۹ و ۱۰۱۸۰ و ۱۰۱۸۱ و ۱۰۱۸۲ و ۱۰۱۸۳ و ۱۰۱۸۴ و ۱۰۱۸۵ و ۱۰۱۸۶ و ۱۰۱۸۷ و ۱۰۱۸۸ و ۱۰۱۸۹ و ۱۰۱۹۰ و ۱۰۱۹۱ و ۱۰۱۹۲ و ۱۰۱۹۳ و ۱۰۱۹۴ و ۱۰۱۹۵ و ۱۰۱۹۶ و ۱۰۱۹۷ و ۱۰۱۹۸