

مواد غذایی که باعث حفظ آب

در بدن میشوند

- بر اساس یک قانون قدیمی باید روزانه ۸ لیوان آب بخورید (بعضی از متخصصان بیشتر از این مقدار را نیز توصیه می کنند). انجام این توصیه در بعضی از روزها تقریبا غیر ممکن است.**

را به معجونی تبدیل می نمایند که در حقیقت می تواند داروی هر دردی باشد.

ویتامین C موجود در برگ آن ۶ برابر ویتامینی است که در ریشه وجود دارد. این گیاه حاوی کلسیم، پتاسیم، مس، اسید فولیک و آنتوسیانین (Anthocyanin) نوعی آنتی اکسیدان قوی است. برگ های آن نیز در درمان پرقان موثر است. مصرف منظم آب این گیاه حرکت روده را آسان تر کرده و به تدریج اشتها را بهبود می بخشد.

گوجه فرنگی
گوجه فرنگی سرشار از ویتامین های A و C، اسید فولیک و بتا کاروتن و مقدار کمی ویتامین های گروه B شامل B5، B3، B2، B1 و همچنین دارای مواد معدنی مختلف شامل کلسیم، فسفر، پتاسیم، فیبر، سدیم، گوگرد، کمی آهن، مس و روی نیز هست.

فلفل سبز

درون فلفل سبز، ترکیبات ویتامین A،B (به‌طور عمده ویتامین B۶ و B۹) و البته ویتامین C وجود دارد. که بدن ما برای مبارزه با رادیکال‌های آزاد به این گونه ویتامین‌ها نیاز دارد. همچنین وجود ویتامین B۶ برای بدن ما بسیار ضروری است، زیرا بدن ما برای تولید گلبول‌های قرمز و تامین اکسیژن برای بافت‌های داخلی و حفظ سلامت عصب به این ویتامین‌ها وابسته است. همچنین ویتامین A موجود در فلفل دلمه‌ای سبز در حفظ سلامت پوست و حمایت از رشد گلبول‌های قرمز و سفید برای بدن‌مان لازم است

گل‌کلم

بر اساس مطالعات انجام شده، یک پیمانه گل کلم خرد شده خام حاوی ۲۷ کالری، ۲ گرم پروتئین، ۰٫۳ گرم چربی و ۵ گرم کربوهیدرات است. مصرف یک پیمانه از گل کلم خام، ۷۷ درصد از نیاز بدن به ویتامین سیسی ، ۲۰ درصد به ویتامین ک ، ۱۰ درصد از ویتامین B6 و فولات را رفع می کند. این ماده همچنین حاوی تیامین، نیاسین، کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم و منگنز است.

هندوانه

هندوانه حاوی ویتامین‌ها و ترکیبات معدنی و اکسیدان‌هایی مثل ویتامین C و A که از مس‌ا در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کنند. با مصرف هندوانه خطر کم آب شدن بدن نیز کاهش می‌یابد، گوشت این میوه قرمز، صورتی، سفید یا زرد رنگ است. بدون شک شما هم قرمز را بیشتر می‌پسندید.
فواید هندوانه برای سلامتی بسیار زیاد است



گروه بهداشت و سلامت – یک خبر خوب برایتان داریم برای تامین آب بدن تمام این مقدار را لازم نیست بنوشید. تقریبا ۲۰ درصد از آب دریافتی بدن در روز از غذاهای جامد می آید، مخصوصا میوه ها و سبزیجات. نوشیدن آب بسیار مهم است-مخصوصا تابستان هاو یازمانی که روزه می گیرید-۳ما می توانید در کنار آب تشنگی خود را با غذاهایی که در ادامه می آیند نیز رفع کنید، چون ۹۰ درصد وزن آنها را آب تشکیل داده است.
خیار
خیار متشکل از ۹۵ درصد آب است که به حفظ آب بدن کمک کرده و با سم زدایی، موجب تازگی و طراوت آن می شود. میزان بالا آب موجود در خیار همچون یک دستگاه تصفیه عمل می کند و ضایعات بدن را خارج می نماید.

کاهو

کاهو منبع غنی ویتامین ها است. کاهو خام و تازه حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین A و بتا کاروتن (بتاکاروتن ها در داخل بدن تبدیل به ویتامین A می‌شوند) است. ویتامین B۱ با افزایش لایه های مخاط به دانشنن پوست سالم کمک کرده و برای بینایی خوب است.

کرفس

برگ کرفس حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین A (بتاکاروتن) است در حالی که ساقه کرفس منبع ویتامین های B1،B2،B6 ویتامین C و همچنین پتاسیم، اسید فولیک، کلسیم، منیزیم، آهن، فسفر، سدیم و چند نوع از اسیدهای امینه ضروریست.
هورمونهای گیاهی موجود در گیاه کرفس به همراه روغن های ضروری آن نه تنها طعم مطعری به کرفس می دهند، بلکه در کنار بقیه املاح و ویتامین ها کرفس



میوه ستاره

میوه ستاره ای یکی از کم کالری ترین میوه‌ها می باشد، به طوری که در هر ۱۰۰ گرم تنها ۳۱ کالری انرژی دارد. این میوه به هیچ عنوان چربی اشباع، چربی ترانس و کلسترول ندارد و سرشار از ویتامین ها، املاح، آنتی اکسیدان ها و سایر مواد مغذی می باشد. پوست این میوه منبع خوبی از فیبر رژیمی می باشد. همچنین دارای ویتامین های گروه B مانند تیامین (B1)، ریبوفلاوین (B2)، نیاسین (B3)، پیریدوکسین (B6)، فولات (B9) و نیز ویتامین A و املاحی چون کلسیم، منیزیم، پتاسیم، روی، مس، فسفر و آهن است. میوه ستاره ای سرشار از ویتامین C می باشد و در هر ۱۰۰ گرم از آن ۳۲ میلی گرم از این ویتامین وجود دارد. در حقیقت ۵۷ درصد نیاز روزانه به ویتامین C را تامین می کند. هر کدام از این میوه های ستاره ای وزنی معادل ۷۰-۱۳۰ گرم دارند.

توت فرنگی

توت فرنگی، که به عنوان ملکه میوه ها در آسیا شناخته می شود، میوه ای سرشار از ویتامین ها، مواد مغذی بودو خواص و فواید درمانی زیادی دارد. توت فرنگی میوه ای محبوب بوده و حاوی ویتامین C و بتا کاروتن، فیبر و ویتامین می باشد.

ایسن میوه مغذی و پر فایده چربی خوب خون را افزایش داده، فشارخون را پایین می آورد و به شما برای محافظت در برابر سرطان کمک می نماید. این میوه جزو ۲۰ میوه پراز آنتی اکسیدان بوده و منبعی خوب برای تامین پتاسیم و کلسیم می باشد. فقط ۸ عدد توت فرنگی، ویتامین C ای بیشتر از ۱ پرتقال دارند.

کلم بروکلی

کلم بروکلی سرشار از کاروتن، ویتامین های گروه B و C، فولیک اسید، پتاسیم، اندکی سدیم، آهن، کلسیم، سلنیوم (در ساقه)، فلاونوئیدها و سولفورافان است. نیازی

فواید دویدن برای سلامتی

تر می شود، بنابراین بسا دویدن نه تنها بدنی متناسب خواهید داشت بلکه احتمال وقوع سکت قلبی کاهش و سلامت جسم و روح خود را نیز تضمین می کنید.

دویدن از طریق تقویت استخوان ها و ماهیچه ها سرعت سیر پیری را کاهش می دهد، استخوانها و ماهیچه ها برای پاسخ دهی به حرکات تند ورزشی تقویت می شوند. در مقابل استخوانها و ماهیچه های افرادی که فعالیت روزانه آنها بیشتر نشسته انجام میشود، ضعیف است. در این افراد استعداد ابتلا به پوکی استخوان بیشتر است. در مقابل استخوان بندی ورزشکاران قوی است و با گذشت سن، کم تر تحلیل می روند.

دویدن تأثیر زیادی در حفظ و تقویت سلامت روح و روان انسان دارد. طبق آمار بیشتر دونده های ورزشکار دارای روحیه ای شاد و صوری در مقابل سیر زندگی هستند. موقع دویدن هورمونی به نام اندورفین ترشح می شود که باعث نشاط و شادابی می شود. یکی دیگر از تأثیرات این ورزش کاهش استرس است و یکی از علتهای اصلی آن این است که فرد دونده

در هنگام ورزش و فعالیت های اضافی بدن کالسی اضافی را می سوزاند و برای تأمین کالری مورد نیاز مجبور به استفاده از چربی های زائد می شود. برای کم کردن ۰/۵ کیلو گرم از وزن باید ۳۵۰۰ کالری سوزانده شود که با احتساب نیاز کالسی روزانه بدن برای فعالیت های عادی، باید ۵۰۰ کالری اضافه تر سوزانده شود، خیلی از ورزشکاران حرفه ای براحتی این کاری را در کمتر از یک ساعت می سوزانند. میزان مصرف کالری به هنگام این ورزش بستگی به وزن، شدت و سرعت دو و عملکرد خود دونده دارد.

دویدن با تعادل فشار خون باعث عملکرد بهتر شریان ها نیز می شود. در این هنگام شریان ها انبساط بیشتری پیدا کرده و جریان خون روان مسیر خارج نشوند.

شاید خیلی عجیب باشد که دویدن روی افزایش مهارت کنترل و هماهنگی نیز موثر است چرا که هنگام دویدن بروی بعضی از جاده های غیر آسفالت دونده باید تمام حواس و کنترل خود را حفظ کند تا احیانا با موانعی همچون سنگ، ریشه های درختان و... بر خورد نکند و این خود مهارت خاص نای دارد. حتی دونده های حرفه ای در مسیر های شافعه و خط کشتی شده باید کاملاً تمرکز داشته باشند که از مسیر خارج نشوند.



آگهی تصمیمات شرکت بارناوا پندار مهر کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۶۳۸ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۸۱۷۱۸

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۳/۱۰/۱۴۰۳ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱-خاتم مهسا آخری به شماره ملی ۰۹۲۳۹۰۵۶۳ آقای محمدرضا خادمی به شماره ملی ۰۹۲۳۹۰۵۹۱، خاتم طلعت دارچینی شرق به شماره ملی ۰۹۲۳۹۰۵۹۹ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند .
۲-آقای مجید خرمی به شماره ملی ۰۷۰۲۶۶۷۰۹۹ به سمت مدیر عامل (خارج از اعضا و سهامداران)، خاتم مهسا آخری به شماره ملی ۰۹۲۳۹۰۵۶۳ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای محمد رضا خادمی به شماره ملی ۰۵۰۲۷۴۰۵۹ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و خاتم طلعت دارچینی شرق به شماره ملی ۰۹۲۳۹۰۵۹۹ به سمت عضو هیئت مدیره به مدت دوسال انتخاب شدند.
۳-کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآورانیکی از قبیل چک،سفته،بروات وعقدو اسلامی با امضای رئیس هیئت مدیره به تنهایی ومهر وشرکت و سایر اوراق عادی واداری وفرازادهای فروش با امضای مدیر عامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر میباشد.
۴-اختیارات مندرج در بندهای 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،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،۸۸۴،۸۸۵،۸۸۶،۸۸۷،۸۸۸،۸۸۹،۸۹۰،۸۹۱،۸۹۲،۸۹۳،۸۹۴،۸۹۵،۸۹۶،۸۹۷،۸۹۸،۸۹۹،۹۰۰،۹۰۱،۹۰۲،۹۰۳،۹۰۴،۹۰۵،۹۰۶،۹۰۷،۹۰۸،۹۰۹،۹۱۰،۹۱۱،۹۱۲،۹۱۳،۹۱۴،۹۱۵،۹۱۶،۹۱۷،۹۱۸،۹۱۹،۹۲۰،۹۲۱،۹۲۲،۹۲۳،۹۲۴،۹۲۵،۹۲۶،۹۲۷،۹۲۸،۹۲۹،۹۳۰،۹۳۱،۹۳۲،۹۳۳،۹۳۴،۹۳۵،۹۳۶،۹۳۷،۹۳۸،۹۳۹،۹۴۰،۹۴۱،۹۴۲،۹۴۳،۹۴۴،۹۴۵،۹۴۶،۹۴۷،۹۴۸،۹۴۹،۹۵۰،۹۵۱،۹۵۲،۹۵۳،۹۵۴،۹۵۵،۹۵۶،۹۵۷،۹۵۸،۹۵۹،۹۶۰،۹۶۱،۹۶۲،۹۶۳،۹۶۴،۹۶۵،۹۶۶،۹۶۷،۹۶۸،۹۶۹،۹۷۰،۹۷۱،۹۷۲،۹۷۳،۹۷۴،۹۷۵،۹۷۶،۹۷۷،۹۷۸،۹۷۹،۹۸۰،۹۸۱،۹۸۲،۹۸۳،۹۸۴،۹۸۵،۹۸۶،۹۸۷،۹۸۸،۹۸۹،۹۹۰،۹۹۱،۹۹۲،۹۹۳،۹۹۴،۹۹۵،۹۹۶،۹۹۷،۹۹۸،۹۹۹،۱۰۰۰،۱۰۰۱،۱۰۰۲،۱۰۰۳،۱۰۰۴،۱۰۰۵،۱۰۰۶،۱۰۰۷،۱۰۰۸،۱۰۰۹،۱۰۱۰،۱۰۱۱،۱۰۱۲،۱۰۱۳،۱۰۱۴،۱۰۱۵،۱۰۱۶،۱۰۱۷،۱۰۱۸،۱۰۱۹،۱۰۲۰،۱۰۲۱،۱۰۲۲،۱۰۲۳،۱۰۲۴،۱۰۲۵،۱۰۲۶،۱۰۲۷،۱۰۲۸،۱۰۲۹،۱۰۳۰،۱۰۳۱،۱۰۳۲،۱۰۳۳،۱۰۳۴،۱۰۳۵،۱۰۳۶،۱۰۳۷،۱۰۳۸،۱۰۳۹،۱۰۴۰،۱۰۴۱،۱۰۴۲،۱۰۴۳،۱۰۴۴،۱۰۴۵،۱۰۴۶،۱۰۴۷،۱۰۴۸،۱۰۴۹،۱۰۵۰،۱۰۵۱،۱۰۵۲،۱۰۵۳،۱۰۵۴،۱۰۵۵،۱۰۵۶،۱۰۵۷،۱۰۵۸،۱۰۵۹،۱۰۶۰،۱۰۶۱،۱۰۶۲،۱۰۶۳،۱۰۶۴،۱۰۶۵،۱۰۶۶،۱۰۶۷،۱۰۶۸،۱۰۶۹،۱۰۷۰،۱۰۷۱،۱۰۷۲،۱۰۷۳،۱۰۷۴،۱۰۷۵،۱۰۷۶،۱۰۷۷،۱۰۷۸،۱۰۷۹،۱۰۸۰،۱۰۸۱،۱۰۸۲،۱۰۸۳،۱۰۸۴،۱۰۸۵،۱۰۸۶،۱۰۸۷،۱۰۸۸،۱۰۸۹،۱۰۹۰،۱۰۹۱،۱۰۹۲،۱۰۹۳،۱۰۹۴،۱۰۹۵،۱۰۹۶،۱۰۹۷،۱۰۹۸،۱۰۹۹،۱۱۰۰،۱۱۰۱،۱۱۰۲،۱۱۰۳،۱۱۰۴،۱۱۰۵،۱۱۰۶،۱۱۰۷،۱۱۰۸،۱۱۰۹،۱۱۱۰،۱۱۱۱،۱۱۱۲،۱۱۱۳،۱۱۱۴،۱۱۱۵،