

خوراکی‌هایی برای مقابله با حساسیت فصلی

حساسیت پاسخ بدن به یک عامل بی‌ضرر است که به عنوان مهاجم

تشخیص داده شده و در مواجهه با آن هیستامین آزاد می‌شود؛ برخی

خوراکی‌ها می‌توانند در کنترل این مشکل به ما کمک کنند

پزشکی

حساسیت فصلی در تمام سال، به‌خصوص بهار و تابستان، می‌تواند برای خیلی از ما سازدهند و کنترلش دشوار باشد. درمان‌های رایج به‌طور معمول شامل داروهای بدون نسخه‌است، اما آنتی‌هیستامین‌های طبیعی هم می‌توانند یک گزینه عالی باشند که نوعی درمان خوراکی و خانگی برای حساسیت محسوب می‌شوند. البته مثل همیشه باید به‌خاطر داشته‌باشیم که درمان خانگی برای موارد حاد، جای مشورت با پزشکرانمی‌گیرد.

حساسیت چیست؟

به‌گزارش نشریه پزشکی «هلث لاین»، آلرژی در واقع پاسخ سیستم ایمنی به یک عامل معمولاً بی‌ضرر است؛ عاملی که بدن به اشتباه آن را به عنوان مهاجم تشخیص می‌دهد. این عامل می‌تواند گرده، شوره پوست حیوانات یا گردوغبار باشد که با سلول‌های غشای مخاطی بینی، دهان، گلو و ریه‌های شما تماس پیدا می‌کند و این تماس منجر به آزاد شدن یک ماده شیمیایی به نام هیستامین می‌شود. هیستامین باعث بروز تمامی علائم مرتبط با آلرژی مانند عطسه، خارش و علائم مشابه سرماخوردگی می‌شود. هرچند

بانون

با ادامه و پیشرفت تحقیقات در باره چرخه‌های قاعدگی و تأثیر آن بر سلامت، در باره این‌پدیده طبیعی روز به‌روز چیزهای بیشتری می‌آموزیم. با وجود این، هنوز برخی باورهای اشتباه وجود دارد که در ادامه مرورشان می‌کنیم:

۱ در دوران قاعدگی باردار نمی‌شوید | با این‌که احتمال این اتفاق بسیار کمتر است، اگر در طول دوره قاعدگی رابطه جنسی محافظت‌نشده داشته باشید،

به‌خصوص اگر دوره قاعدگی کوتاه یا پرپودهای نامنظم دارید، این امکان وجود دارد که باردار شوید.

۲ زمانی که پرپود هستید، نباید شناسایی کنید | ممکن است شناسایی پهنهاد جالبی به نظر نرسد اما این ورزش ملایم می‌تواند دقیقاً همان چیزی باشد که برای مقابله با گرفتگی‌ها و تغییرات خلقی در دوره قاعدگی به آن نیاز دارید. البته رعایت نظافت به‌خصوص به‌خاطر دیگران در این موضوع بسیار مهم است.

به‌گفته‌ها، احساس بیداری و هوشیاری را افزایش می‌دهد. همچنین کافئین سطح سایر انتقال دهنده‌های عصبی از جمله دوپامین و آدرنالین را افزایش می‌دهد که احساس انرژی بیشتری ایجاد می‌کنند.

⚠ خطر سردرد را جدی بگیرید | کافئین غیر از اثر مستقیمی که روی هوشیاری ما دارد، فواید دیگری برای سلامت جسمی و روحی ما دارد؛ از جمله پیشگیری از افسردگی و آلزایمر، با این حال افزایش جریان خون به مغز با مصرف قهوه می‌تواند باعث سردرد شود، بنابراین کافئین یک عامل خطر برای افراد مبتلا به میگرن است. سازمان ایمنی مواد غذایی اروپا (EFSA) به افراد سالم توصیه کرده



عطسه کمک کند.

۲ پروبیوتیک‌ها

میکروارگانیزم‌هایی هستند که می‌توانند باکتری‌های خوب روده را حفظ کنند یا بهبود ببخشند. آن‌ها را می‌توان در منابع غذایی مانند ترشی کلم، ماست، سویای تخمیر شده و خامه ترش پیدا کرد. یک بررسی در سال ۲۰۲۱ نشان داده که پروبیوتیک‌ها ممکن است به کاهش و جلوگیری از علائم آلرژی کمک کنند. این بررسی همچنین نشان می‌دهد که پروبیوتیک‌ها ممکن است به کاهش علائم آسم و آگزما کمک کنند.

۳ گزنه

گزنه یک آنتی‌هیستامین طبیعی است. یک مطالعه قدیمی‌تر در سال ۲۰۰۹ نشان داد که گزنه ممکن است منجر به کاهش علائم آلرژی شود.

۴ سیب و پیاز...

کوتراستین یک آنتی‌اکسیدان است که به‌طور طبیعی در پیاز، سیب، گریپ‌فروت،

بامیه و سایر محصولات مشابه یافت می‌شود. نتایج مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۲ نشان داد که این ماده ممکن است به عنوان یک آنتی‌هیستامین نیز عمل کند و بتواند به‌طور موثر علائم آلرژی را کاهش دهد.

۵ آناناس

بروملین ترکیبی است که بیشتر در آناناس یافت می‌شود. این ترکیب برای درمان ناراحتی‌های تنفسی و التهاب مرتبط با آلرژی معروف است. یک تجزیه و تحلیل در سال ۲۰۲۳ نشان داد که بروملین ممکن است در برابر سینوزیت، نوعی التهاب مجرای بینی ناشی از آلرژی یا سرماخوردگی موثر باشد.

۶ بابونه

بابونه گیاهی از خانواده گل‌های آفتابگردان است. این گیاه ممکن است در درمان آلرژی‌های بینی مفید باشد. یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ نشان داد که بابونه یک گزینه درمانی طبیعی امن و موثر برای افرادی با رینیت آلرژیک فصلی است.

خواص خوراکی‌ها

خواص چای سبز برای پوست

در باره خواص چای سبز زیاد شنیده‌ایم اما ظاهر اقرار نیست فهرست این خواص، به همان موارد قبلی محدود بماند. یکی از خواص کمتر شنیده شده این نوشیدنی این است که چای سبز می‌تواند تأثیرات اشعه UV خورشید بر پوست را کاهش

دهد. چای سبز به افزایش میزان کلاژن موجود

پوست کمک می‌کند و از طرفی با کاهش تولید آنزیم MMP-3 مانع تجزیه کلاژن موجود می‌شود. کاهش میزان کلاژن پوست به‌چروک شدن آن می‌انجامد و هر فرایندی که بتواند از کاهش میزان کلاژن جلوگیری کند، مانع افزایش چروک‌های پوستی می‌شود. قرار گرفتن در معرض اشعه UV به‌ویژه برای ساعات طولانی می‌تواند هم‌باعث تخریب پوست و افزایش احتمال بروز سرطان پوست شود و هم روند چروک شدن پوست را تسریع کند.

تازه‌ها

دلایل تضعیف استخوان‌ها

روند کاهش تراکم استخوانی می‌تواند از سنین پایین آغاز شود. روند استخوان‌سازی در دوره نوجوانی و دهه دوم زندگی انسان سریع‌تر انجام می‌شود اما پس از ۳۰ سالگی آهنگ تولید استخوان جدید، کند و از دست دادن توده استخوانی آغاز می‌شود. آگاهی از عادت‌هایی که موجب تضعیف استخوان‌های ما می‌شود، در مقابله با این شرایط و کاهش خطر شکستگی استخوان موثر است. از جمله:

مصرف بیش از حد پروتئین | در شرایطی که مصرف پروتئین به میزان کافی مفید است، مصرف بیش از حد این ماده می‌تواند به‌ضرر بدن تمام شود. در صورت مصرف بیش از حد پروتئین، بدن کلسیم بیشتری دفع می‌کند و دریافتی کلسیم استخوان‌ها ممکن است به میزان کافی انجام نشود.

مصرف بیش از حد قهوه | مصرف بیش از حد قهوه و دیگر نوشیدنی‌های کافئین‌دار ممکن است به استخوان‌های شما آسیب‌وارد کند. به‌نظر می‌رسد مصرف کافئین بیش از حد، جذب کلسیم در روده را با اختلال مواجه می‌کند.

کاهش وزن بیش از حد | اگر اضافه‌وزن را دارید یا جاق هستید، دستیابی به وزن سالم اهمیت دارداما کاهش وزن بیش از حد نیز می‌تواند به استخوان‌های شما آسیب‌وارد کند. افرادی که بیش از حد وزن کم می‌کنند بیشتر در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند.

داده تصویری



بیشتر بدانیم

چرا در روزهای گرم صندل بپوشیم؟

برخلاف کفش‌های کتانی، فضای روبه‌صندل باز است و پاها به راحتی با هوادر تماس هستند. همین باعث می‌شود که در فصل بهار و تابستان در هوای گرم، بتوانید با پوشیدن صندل مانع عرق و ایجاد بو در پاها شوید. عرق نکردن پاها باعث می‌شود صندل شما همیشه خشک بماند و احتمال رطوبت و شقاق‌چ‌ها کاهش پیدا کند. پس پوشیدن صندل، یکی از راه‌های سالم نگه‌داشتن پاهاست. به عبارت دیگر، بیشتر کفش‌های فصل گرما بعد از یک پیاده‌روی مثلاً برای خرید روزمره رطوبت ایجاد می‌کنند و باعث خارش یا تاول پاها می‌شوند.

اما صندل به دلیل باز بودن رویه، دچار رطوبت نمی‌شود و احتمال تاول زدن پاها یا شما کاهش می‌یابد.

املاحه‌ای به شماره ۷۲۲۲۲ چارپور پجنشہ ۱۴۰۳/۲/۲۴
دستور جلسه: ۶- تصمیم گیری در خصوص تجدید ارزیابی اسواول و دارایی‌های شرکت مرز نشین خواف و حومه که بدین وسیله اصلاح می گردد
هست مدیر شرکت مرز نشین خواف: حبیبه ۷۲۳۷۷

ایجاب‌امیر علیراده قزوینی مالک خودرو پلو ۵۰۶ و ۵۰۷
به شماره انتظامی: ۲۲۰۲۸۱۵۲۵ ایران ۲۴ شماره بدنه: ۸۳۰۸۰۲۹۴۰۸ و شماره موتور: ۸۳۲۸۱۷۴۶۰۸
شماره ۲۲۰۲۸۸۸۶۱ به مالکیت نسیم حبیبی مشرف مشید مفقود و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد۷۲۷۱
اصل برگ سبز خودرو سواری سایپا۱۳۱۸۱ مدل ۱۳۹۰
به شماره انتظامی: ۲۲۰۲۲۰۶۹۶۹ ایران ۲۴
به شماره موتور: ۲۹۴۲۵۵۸ و شماره شاسی: ۸۳۲۸۸۸۶۱ به مالکیت نسیم حبیبی مشرف مشید مفقود و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد۷۲۷۱
اصل برگ سبز و برگ گمرکی و سند کمپانی تکسوس۲۰۰۱
مدل: ۲۰۱۸مشکی **به شماره انتظامی: ۷۴ ایران ۲۴۲۴۲۴۲۴**
به شماره موتور: ۸۸۷۶۵۷۹۷۷ و شماره شاسی: ۸۸۷۶۵۷۹۷۷
بنام پروانه خلیلی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۲۷۶۹

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثنی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر آرای شماره های ۵۴۶۴۳ و ۵۴۶۴۶ و ۵۴۶۴۷ و ۵۴۶۴۸ و ۵۴۶۴۹ و ۵۴۶۵۰ و ۵۴۶۵۱ و ۵۴۶۵۲ و ۵۴۶۵۳ و ۵۴۶۵۴ و ۵۴۶۵۵ و ۵۴۶۵۶ و ۵۴۶۵۷ و ۵۴۶۵۸ و ۵۴۶۵۹ و ۵۴۶۶۰ و ۵۴۶۶۱ و ۵۴۶۶۲ و ۵۴۶۶۳ و ۵۴۶۶۴ و ۵۴۶۶۵ و ۵۴۶۶۶ و ۵۴۶۶۷ و ۵۴۶۶۸ و ۵۴۶۶۹ و ۵۴۶۷۰ و ۵۴۶۷۱ و ۵۴۶۷۲ و ۵۴۶۷۳ و ۵۴۶۷۴ و ۵۴۶۷۵ و ۵۴۶۷۶ و ۵۴۶۷۷ و ۵۴۶۷۸ و ۵۴۶۷۹ و ۵۴۶۸۰ و ۵۴۶۸۱ و ۵۴۶۸۲ و ۵۴۶۸۳ و ۵۴۶۸۴ و ۵۴۶۸۵ و ۵۴۶۸۶ و ۵۴۶۸۷ و ۵۴۶۸۸ و ۵۴۶۸۹ و ۵۴۶۹۰ و ۵۴۶۹۱ و ۵۴۶۹۲ و ۵۴۶۹۳ و ۵۴۶۹۴ و ۵۴۶۹۵ و ۵۴۶۹۶ و ۵۴۶۹۷ و ۵۴۶۹۸ و ۵۴۶۹۹ و ۵۴۷۰۰ و ۵۴۷۰۱ و ۵۴۷۰۲ و ۵۴۷۰۳ و ۵۴۷۰۴ و ۵۴۷۰۵ و ۵۴۷۰۶ و ۵۴۷۰۷ و ۵۴۷۰۸ و ۵۴۷۰۹ و ۵۴۷۱۰ و ۵۴۷۱۱ و ۵۴۷۱۲ و ۵۴۷۱۳ و ۵۴۷۱۴ و ۵۴۷۱۵ و ۵۴۷۱۶ و ۵۴۷۱۷ و ۵۴۷۱۸ و ۵۴۷۱۹ و ۵۴۷۲۰ و ۵۴۷۲۱ و ۵۴۷۲۲ و ۵۴۷۲۳ و ۵۴۷۲۴ و ۵۴۷۲۵ و ۵۴۷۲۶ و ۵۴۷۲۷ و ۵۴۷۲۸ و ۵۴۷۲۹ و ۵۴۷۳۰ و ۵۴۷۳۱ و ۵۴۷۳۲ و ۵۴۷۳۳ و ۵۴۷۳۴ و ۵۴۷۳۵ و ۵۴۷۳۶ و ۵۴۷۳۷ و ۵۴۷۳۸ و ۵۴۷۳۹ و ۵۴۷۴۰ و ۵۴۷۴۱ و ۵۴۷۴۲ و ۵۴۷۴۳ و ۵۴۷۴۴ و ۵۴۷۴۵ و ۵۴۷۴۶ و ۵۴۷۴۷ و ۵۴۷۴۸ و ۵۴۷۴۹ و ۵۴۷۵۰ و ۵۴۷۵۱ و ۵۴۷۵۲ و ۵۴۷۵۳ و ۵۴۷۵۴ و ۵۴۷۵۵ و ۵۴۷۵۶ و ۵۴۷۵۷ و ۵۴۷۵۸ و ۵۴۷۵۹ و ۵۴۷۶۰ و ۵۴۷۶۱ و ۵۴۷۶۲ و ۵۴۷۶۳ و ۵۴۷۶۴ و ۵۴۷۶۵ و ۵۴۷۶۶ و ۵۴۷۶۷ و ۵۴۷۶۸ و ۵۴۷۶۹ و ۵۴۷۷۰ و ۵۴۷۷۱ و ۵۴۷۷۲ و ۵۴۷۷۳ و ۵۴۷۷۴ و ۵۴۷۷۵ و ۵۴۷۷۶ و ۵۴۷۷۷ و ۵۴۷۷۸ و ۵۴۷۷۹ و ۵۴۷۸۰ و ۵۴۷۸۱ و ۵۴۷۸۲ و ۵۴۷۸۳ و ۵۴۷۸۴ و ۵۴۷۸۵ و ۵۴۷۸۶ و ۵۴۷۸۷ و ۵۴۷۸۸ و ۵۴۷۸۹ و ۵۴۷۹۰ و ۵۴۷۹۱ و ۵۴۷۹۲ و ۵۴۷۹۳ و ۵۴۷۹۴ و ۵۴۷۹۵ و ۵۴۷۹۶ و ۵۴۷۹۷ و ۵۴۷۹۸ و ۵۴۷۹۹ و ۵۴۸۰۰ و ۵۴۸۰۱ و ۵۴۸۰۲ و ۵۴۸۰۳ و ۵۴۸۰۴ و ۵۴۸۰۵ و ۵۴۸۰۶ و ۵۴۸۰۷ و ۵۴۸۰۸ و ۵۴۸۰۹ و ۵۴۸۱۰ و ۵۴۸۱۱ و ۵۴۸۱۲ و ۵۴۸۱۳ و ۵۴۸۱۴ و ۵۴۸۱۵ و ۵۴۸۱۶ و ۵۴۸۱۷ و ۵۴۸۱۸ و ۵۴۸۱۹ و ۵۴۸۲۰ و ۵۴۸۲۱ و ۵۴۸۲۲ و ۵۴۸۲۳ و ۵۴۸۲۴ و ۵۴۸۲۵ و ۵۴۸۲۶ و ۵۴۸۲۷ و ۵۴۸۲۸ و ۵۴۸۲۹ و ۵۴۸۳۰ و ۵۴۸۳۱ و ۵۴۸۳۲ و ۵۴۸۳۳ و ۵۴۸۳۴ و ۵۴۸۳۵ و ۵۴۸۳۶ و ۵۴۸۳۷ و ۵۴۸۳۸ و ۵۴۸۳۹ و ۵۴۸۴۰ و ۵۴۸۴۱ و ۵۴۸۴۲ و ۵۴۸۴۳ و ۵۴۸۴۴ و ۵۴۸۴۵ و ۵۴۸۴۶ و ۵۴۸۴۷ و ۵۴۸۴۸ و ۵۴۸۴۹ و ۵۴۸۵۰ و ۵۴۸۵۱ و ۵۴۸۵۲ و ۵۴۸۵۳ و ۵۴۸۵۴ و ۵۴۸۵۵ و ۵۴۸۵۶ و ۵۴۸۵۷ و ۵۴۸۵۸ و ۵۴۸۵۹ و ۵۴۸۶۰ و ۵۴۸۶۱ و ۵۴۸۶۲ و ۵۴۸۶۳ و ۵۴۸۶۴ و ۵۴۸۶۵ و ۵۴۸۶۶ و ۵۴۸۶۷ و ۵۴۸۶۸ و ۵۴۸۶۹ و ۵۴۸۷۰ و ۵۴۸۷۱ و ۵۴۸۷۲ و ۵۴۸۷۳ و ۵۴۸۷۴ و ۵۴۸۷۵ و ۵۴۸۷۶ و ۵۴۸۷۷ و ۵۴۸۷۸ و ۵۴۸۷۹ و ۵۴۸۸۰ و ۵۴۸۸۱ و ۵۴۸۸۲ و ۵۴۸۸۳ و ۵۴۸۸۴ و ۵۴۸۸۵ و ۵۴۸۸۶ و ۵۴۸۸۷ و ۵۴۸۸۸ و ۵۴۸۸۹ و ۵۴۸۹۰ و ۵۴۸۹۱ و ۵۴۸۹۲ و ۵۴۸۹۳ و ۵۴۸۹۴ و ۵۴۸۹۵ و ۵۴۸۹۶ و ۵۴۸۹۷ و ۵۴۸۹۸ و ۵۴۸۹۹ و ۵۴۹۰۰ و ۵۴۹۰۱ و ۵۴۹۰۲ و ۵۴۹۰۳ و ۵۴۹۰۴ و ۵۴۹۰۵ و ۵۴۹۰۶ و ۵۴۹۰۷ و ۵۴۹۰۸ و ۵۴۹۰۹ و ۵۴۹۱۰ و ۵۴۹۱۱ و ۵۴۹۱۲ و ۵۴۹۱۳ و ۵۴۹۱۴ و ۵۴۹۱۵ و ۵۴۹۱۶ و ۵۴۹۱۷ و ۵۴۹۱۸ و ۵۴۹۱۹ و ۵۴۹۲۰ و ۵۴۹۲۱ و ۵۴۹۲۲ و ۵۴۹۲۳ و ۵۴۹۲۴ و ۵۴۹۲۵ و ۵۴۹۲۶ و ۵۴۹۲۷ و ۵۴۹۲۸ و ۵۴۹۲۹ و ۵۴۹۳۰ و ۵۴۹۳۱ و ۵۴۹۳۲ و ۵۴۹۳۳ و ۵۴۹۳۴ و ۵۴۹۳۵ و ۵۴۹۳۶ و ۵۴۹۳۷ و ۵۴۹۳۸ و ۵۴۹۳۹ و ۵۴۹۴۰ و ۵۴۹۴۱ و ۵۴۹۴۲ و ۵۴۹۴۳ و ۵۴۹۴۴ و ۵۴۹۴۵ و ۵۴۹۴۶ و ۵۴۹۴۷ و ۵۴۹۴۸ و ۵۴۹۴۹ و ۵۴۹۵۰ و ۵۴۹۵۱ و ۵۴۹۵۲ و ۵۴۹۵۳ و ۵۴۹۵۴ و ۵۴۹۵۵ و ۵۴۹۵۶ و ۵۴۹۵۷ و ۵۴۹۵۸ و ۵۴۹۵۹ و ۵۴۹۶۰ و ۵۴۹۶۱ و ۵۴۹۶۲ و ۵۴۹۶۳ و ۵۴۹۶۴ و ۵۴۹۶۵ و ۵۴۹۶۶ و ۵۴۹۶۷ و ۵۴۹۶۸ و ۵۴۹۶۹ و ۵۴۹۷۰ و ۵۴۹۷۱ و ۵۴۹۷۲ و ۵۴۹۷۳ و ۵۴۹۷۴ و ۵۴۹۷۵ و ۵۴۹۷۶ و ۵۴۹۷۷ و ۵۴۹۷۸ و ۵۴۹۷۹ و ۵۴۹۸۰ و ۵۴۹۸۱ و ۵۴۹۸۲ و ۵۴۹۸۳ و ۵۴۹۸۴ و ۵۴۹۸۵ و ۵۴۹۸۶ و ۵۴۹۸۷ و ۵۴۹۸۸ و ۵۴۹۸۹ و ۵۴۹۹۰ و ۵۴۹۹۱ و ۵۴۹۹۲ و ۵۴۹۹۳ و ۵۴۹۹۴ و ۵۴۹۹۵ و ۵۴۹۹۶ و ۵۴۹۹۷ و ۵۴۹۹۸ و ۵۴۹۹۹ و ۵۵۰۰۰ و ۵۵۰۰۱ و ۵۵۰۰۲ و ۵۵۰۰۳ و ۵۵۰۰۴ و ۵۵۰۰۵ و ۵۵۰۰۶ و ۵۵۰۰۷ و ۵۵۰۰۸ و ۵۵۰۰۹ و ۵۵۰۱۰ و ۵۵۰۱۱ و ۵۵۰۱۲ و ۵۵۰۱۳ و ۵۵۰۱۴ و ۵۵۰۱۵ و ۵۵۰۱۶ و ۵۵۰۱۷ و ۵۵۰۱۸ و ۵۵۰۱۹ و ۵۵۰۲۰ و ۵۵۰۲۱ و ۵۵۰۲۲ و ۵۵۰۲۳ و ۵۵۰۲۴ و ۵۵۰۲۵ و ۵۵۰۲۶ و ۵۵۰۲۷ و ۵۵۰۲۸ و ۵۵۰۲۹ و ۵۵۰۳۰ و ۵۵۰۳۱ و ۵۵۰۳۲ و ۵۵۰۳۳ و ۵۵۰۳۴ و ۵۵۰۳۵ و ۵۵۰۳۶ و ۵۵۰۳۷ و ۵۵۰۳۸ و ۵۵۰۳۹ و ۵۵۰۴۰ و ۵۵۰۴۱ و ۵۵۰۴۲ و ۵۵۰۴۳ و ۵۵۰۴۴ و ۵۵۰۴۵ و ۵۵۰۴۶ و ۵۵۰۴۷ و ۵۵۰۴۸ و ۵۵۰۴۹ و ۵۵۰۵۰ و ۵۵۰۵۱ و ۵۵۰۵۲ و ۵۵۰۵۳ و ۵۵۰۵۴ و ۵۵۰۵۵ و ۵۵۰۵۶ و ۵۵۰۵۷ و ۵۵۰۵۸ و ۵۵۰۵۹ و ۵۵۰۶۰ و ۵۵۰۶۱ و ۵۵۰۶۲ و ۵۵۰۶۳ و ۵۵۰۶۴ و ۵۵۰۶۵ و ۵۵۰۶۶ و ۵۵۰۶۷ و ۵۵۰۶۸ و ۵۵۰۶۹ و ۵۵۰۷۰ و ۵۵۰۷۱ و ۵۵۰۷۲ و ۵۵۰۷۳ و ۵۵۰۷۴ و ۵۵۰۷۵ و ۵۵۰۷۶ و ۵۵۰۷۷ و ۵۵۰۷۸ و ۵۵۰۷۹ و ۵۵۰۸۰ و ۵۵۰۸۱ و ۵۵۰۸۲ و ۵۵۰۸۳ و ۵۵۰۸۴ و ۵۵۰۸۵ و ۵۵۰۸۶ و ۵۵۰۸۷ و ۵۵۰۸۸ و ۵۵۰۸۹ و ۵۵۰۹۰ و ۵۵۰۹۱ و ۵۵۰۹۲ و ۵۵۰۹۳ و ۵۵۰۹۴ و ۵۵۰۹۵ و ۵۵۰۹۶ و ۵۵۰۹۷ و ۵۵۰۹۸ و ۵۵۰۹۹ و ۵۵۱۰۰ و ۵۵۱۰۱ و ۵۵۱۰۲ و ۵۵۱۰۳ و ۵۵۱۰۴ و ۵۵۱۰۵ و ۵۵۱۰۶ و ۵۵۱۰۷ و ۵۵۱۰۸ و ۵۵۱۰۹ و ۵۵۱۱۰ و ۵۵۱۱۱ و ۵۵۱۱۲ و ۵۵۱۱۳ و ۵۵۱۱۴ و ۵۵۱۱۵ و ۵۵۱۱۶ و ۵۵۱۱۷ و ۵۵۱۱۸ و ۵۵۱۱۹ و ۵۵۱۲۰ و ۵۵۱۲۱ و ۵۵۱۲۲ و ۵۵۱۲۳ و ۵۵۱۲۴ و ۵۵۱۲۵ و ۵۵۱۲۶ و ۵۵۱۲۷ و ۵۵۱۲۸ و ۵۵۱۲۹ و ۵۵۱۳۰ و ۵۵۱۳۱ و ۵۵۱۳۲ و ۵۵۱۳۳ و ۵۵۱۳۴ و ۵۵۱۳۵ و ۵۵۱۳۶ و ۵۵۱۳۷ و ۵۵۱۳۸ و ۵۵۱۳۹ و ۵۵۱۴۰ و ۵۵۱۴۱ و ۵۵۱۴۲ و ۵۵۱۴۳ و ۵۵۱۴۴ و ۵۵۱۴۵ و ۵۵۱۴۶ و ۵۵۱۴۷ و ۵۵۱۴۸ و ۵۵۱۴۹ و ۵۵۱۵۰ و ۵۵۱۵۱ و ۵۵۱۵۲ و ۵۵۱۵۳ و ۵۵۱۵۴ و ۵۵۱۵۵ و ۵۵۱۵۶ و ۵۵۱۵۷ و ۵۵۱۵۸ و ۵۵۱۵۹ و ۵۵۱۶۰ و ۵۵۱۶۱ و ۵۵۱۶۲ و ۵۵۱۶۳ و ۵۵۱۶۴ و ۵۵۱۶۵ و ۵۵۱۶۶ و ۵۵۱۶۷ و ۵۵۱۶۸ و ۵۵۱۶۹ و ۵۵۱۷۰ و ۵۵۱۷۱ و ۵۵۱۷۲ و ۵۵۱۷۳ و ۵۵۱۷۴ و ۵۵۱۷۵ و ۵۵۱۷۶ و ۵۵۱۷۷ و ۵۵۱۷۸ و ۵۵۱۷۹ و ۵۵۱۸۰ و ۵۵۱۸۱ و ۵۵۱۸۲ و ۵۵۱۸۳ و ۵۵۱۸۴ و ۵۵۱۸۵ و ۵۵۱۸۶ و ۵۵۱۸۷ و ۵۵۱۸۸ و ۵۵۱۸۹ و ۵۵۱۹۰ و ۵۵۱۹۱ و ۵۵۱۹۲ و ۵۵۱۹۳ و ۵۵۱۹۴ و ۵۵۱۹۵ و ۵۵۱۹۶ و ۵۵۱۹۷ و ۵۵۱۹۸ و ۵۵۱۹۹ و ۵۵۲۰۰ و ۵۵۲۰۱ و ۵۵۲۰۲ و ۵۵۲۰۳ و ۵۵۲۰۴ و ۵۵۲۰۵ و ۵۵۲۰۶ و ۵۵۲۰۷ و ۵۵۲۰۸ و ۵۵۲۰۹ و ۵۵۲۱۰ و ۵۵۲۱۱ و ۵۵۲۱۲ و ۵۵۲۱۳ و ۵۵۲۱۴ و ۵۵۲۱۵ و ۵۵۲۱۶ و ۵۵۲۱۷ و ۵۵۲۱۸ و ۵۵۲۱۹ و ۵۵۲۲۰ و ۵۵۲۲۱ و ۵۵۲۲۲ و ۵۵۲۲۳ و ۵۵۲۲۴ و ۵۵۲۲۵ و ۵۵۲۲۶ و ۵۵۲۲۷ و ۵۵۲۲۸ و ۵۵۲۲۹ و ۵۵۲۳۰ و ۵۵۲۳۱ و ۵۵۲۳۲ و ۵۵۲۳۳ و ۵۵۲۳۴ و ۵۵۲۳۵ و ۵۵۲۳۶ و ۵۵۲۳۷ و ۵۵۲۳۸ و ۵۵۲۳۹ و ۵۵۲۴۰ و ۵۵۲۴۱ و ۵۵۲۴۲ و ۵۵۲۴۳ و ۵۵۲۴۴ و ۵۵۲۴۵ و ۵۵۲۴۶ و ۵۵۲۴۷ و ۵۵۲۴۸ و ۵۵۲۴۹ و ۵۵۲۵۰ و ۵۵۲۵۱ و ۵۵۲۵۲ و ۵۵۲۵۳ و ۵۵۲۵۴ و ۵۵۲۵۵ و ۵۵۲۵۶ و ۵۵۲۵۷ و ۵۵۲۵۸ و ۵۵۲۵۹ و ۵۵۲۶۰ و ۵۵۲۶۱ و ۵۵۲۶۲ و ۵۵۲۶۳ و ۵۵۲۶۴ و ۵۵۲۶۵ و ۵۵۲۶۶ و ۵۵۲۶۷ و ۵