

سفره افطار

حلوای هویج

مواد لازم: هویج نیم کیلو- آرد یک و نیم لیوان - شکر یک ونیم لیوان - کلاب نصف استکان - پودر هل یک قاشق چایخوری - زعفران به میزان لازم - روغن مایع جهت سرخ کردن- آرد به میزان لازم - کره ۵۰ گرم -روغن جامد یک قاشق غذا خوری

طرز تهیه: ابتدا هویج ها را شسته پوست کنده و رنده ریز می‌کنیم با کمی آب می‌گذاریم چند جوش بزند. سپس شکر را به آن اضافه می‌کنیم تا کمی جوش بخورد و غلیظ شود. آرد را در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود بعد از روی حرارت بر می داریم و همه مواد را به آرامی مخلوط می‌کنیم و هم می‌زنیم تا حلوای از ظرف جدا شود.نوش جان.

شیربرنج

طرز تهیه: ابتدا برنج را با کمی آب می‌گذاریم پخته شود سپس آن را کاملاً له کرده و شیر را به آن اضافه می‌کنیم تا بجوشد و جا بیفتد. شکر و سایر مواد را نیز اضافه کرده پس از این که جا افتاد در ظرف دلخواه می‌کشیم. می‌توان مقداری آزان را با کمی زعفران حل شده مخلوط کرد و شیر برنج طلایی نیز داشت. نوش جان.

حلیم

مواد لازم: گندم پوست کنده ۲ پیمانه - گوشت با کمی چربی ۳۰۰ گرم - دارچین مقداری - نمک یک قاشق چایخوری - شکر به میزان لازم - کره ۱۰۰ گرم - پیاز متوسط یک عدد - آب گوشت ۵ لیوان

طرز تهیه: در قابلمه گندم پوست گرفته را با پیاز و مقداری آب آگوشت می‌پزیم. گوشت و گندم پخته را با هم مخلوط کرده و می‌گویم تا حالت کش‌دار پیدا کند. همچنین می‌توان گندم پخته و کمی خنک شده را در مخلوط کن بریزیم و با گوشت کوبیده شده مخلوط می‌کنیم. هم می‌پزیم. در صورت سفت بودن حلیم آب گرم می‌ریزیم و آرام روی حرارت به هم می‌زنیم تا ته نگیرد و جا بیفتد. در کاسه‌ای حلیم را می‌کشیم و روی آن را با شکر و دارچین می‌پوشانیم و کره آب شده را روی آن می‌ریزیم.

دسری خوشمزه برای افطار

مواد لازم: آرد گندم ۳ فنجان- شکر ۳ فنجان- آب ۴ لیوان- کره یا روغن جامد ۲۵۰ گرم - زعفران ساییده نصف قاشق چایخوری- کلاب یک فنجان- پسته و مغز بادام خرد شده به میزان دلخواه شکر و آب را قبلاً می‌جوشانیم و زعفران ساییده حل شده و گلاب را به شربت اضافه می‌کنیم و آب را کنار می‌گذاریم. سپس روغن یا کره را در قابلمه ای ریخته و روی حراری قرار می‌دهیم تا آب شود. آرد را کم کم به روغن اضافه می‌کنیم و با قاشق چوبی مرتب به هم می‌زنیم تا آرد کاملاً طلایی رنگ شود. قابلمه را از روی حراری برداشته و شربت را کم کم به آن اضافه می‌کنیم و مرتب به هم می‌زنیم تا آرد و شربت با هم مخلوط شوند. مجدداً آن را روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم و هم می‌زنیم تا حلوای به روغن بیفتد. حلوای آماده را در دیس می‌ریزیم و روی آن را با پسته و مغز بادام خرد شده تزئین می‌کنیم. این حلوای را با آرد برنج نیز می‌توان تهیه کرد. طرز تهیه آن مثل حلوای آرد گندم است ، فقط با این تفاوت که به جای آرد گندم از سه فنجان آرد برنج استفاده می‌کنیم.

باناون

شیر دهی در دوران روزه داری

مادران شیرده باید توجه داشته باشند که کیفیت و حجم شیردهی بر روی رشد نوزاد اثر مستقیم دارد. اگر کوچکترین مشکلی در هنگام روزه‌داری برای یک مادر شیرده به وجود بیاید تغذیه نوزاد دچار مشکل می‌شود پس اولویت نخست مادران شیرده باید تغذیه نوزادشان باشد، مادران شیرده باید توجه کنند که اگر گرفتن روزه خود شیر می‌دهد روزه گرفتن موجب کم شدن شیر است این وضعیت تغذیه نوزاد را به سمت شیر خشک سوق می‌دهد.

مادران شیردهی که در ماه رمضان روزه می‌گیرند باید توجه داشته باشند که در محیط خانه از شیر و گرم پرهیز کرده و در فاصله افطار تا سحر از غذاهایی تغذیه کنند که کالری کافی را به بدن مادران برساند همچنین مادران باید در هنگام سحر، از شیر و مایعات استفاده کنند، چرا که اگر آب کمی به بدن آنان برسد حجم شیرشان کم می‌شود لذا به مادران توصیه می‌شود در طول روز نیز فعالیت نداشته باشند تا میزان آب بدنشان ذخیره شود. رژیم غذایی مادران شیرده باید از پروتئین، کلسیم، آهن و ویتامین ها غنی باشد که در صورت لحاظ نکردن این مواد غذایی دچار کمبود شدید مواد مغذی شده و رشد کودک و سلامتی مادر را به‌خطر می‌اندازد. در نهایت اگر که مادران احساس کردند روزه‌داری موجب کاهش شیر آنها شده نباید به روزه گرفتن ادامه دهند. **زهرا داودی کارشناس بهداشت مرکز بهداشت شهید پیرویان کازرون**

این ماده از ریزش موی شما جلوگیری می‌کند



داروهای موضعی و انواع شوندهای طبی همراه با ناقلین مناسب که بتوانند باعث انتقال این ترکیبات به ریشه‌های موی شوند از ریزش ارثی مو جلوگیری کرد. در بسیاری از موارد ریزش مو که به صورت ارثی بروز پیدا می‌کند، به علت وجود ژن ریزش مو در مردها یا شروع سن بلوغ و زنان تا نزدیک شدن به سنین یائسگی پدید می‌آید و نقش اصلی را در این میان قرم فعال هورمون تسترون به عهده دارد. با مصرف موضعی کافئین می‌توان با به کارگیری درست ترکیبات کافئین در انواع

اگر شما هم به ریزش مو دچار هستید و نمی‌دانید چه راهی را برگزینید ، این ماده را به موهای خود بزنید و آنها را ماساژ دهید این مطلب را بخوانید. با مصرف موضعی کافئین می‌توان با به کارگیری درست ترکیبات کافئین در انواع داروهای موضعی و انواع شوندهای طبی همراه با ناقلین مناسب که بتوانند باعث انتقال این ترکیبات به ریشه‌های موی شوند از ریزش ارثی مو جلوگیری کرد. در بسیاری از موارد ریزش مو که به صورت ارثی بروز پیدا می‌کند، به علت وجود ژن ریزش مو در مردها یا شروع سن بلوغ و زنان تا نزدیک شدن به سنین یائسگی پدید می‌آید و نقش اصلی را در این میان قرم فعال هورمون تسترون به عهده دارد. با مصرف موضعی کافئین می‌توان با به کارگیری درست ترکیبات کافئین در انواع



با توجه به اینکه زمان شیردهی نوزادان دو سال است که در سال نخست تولد، شیرمادر غذای اول و تغذیه کمکی غذای دوم نوزاد است ولی باید توجه داشت که در ۶ ماه نخست تولد، تغذیه نوزاد فقط باید با شیر مادر انجام شود و در سال دوم تولد، تغذیه کودک با غذا بیشتر از شیر مادر مورد تأکیداست.

اگر حجم شیر مادران با روزه‌داری کاهش نیابد نمی‌کنند روزه داری مانعی ندارد در غیر این صورت مادران باید با پزشک مشورت کنند. مادری که به نوزاد خود شیر می‌دهد نسبت به یک فرد عادی به کالری بیشتری نیاز دارد و بدن او به مایعات بیشتری احتیاج پیدا می‌کند. بهترین است زنان در شش ماه اول شیردهی روزه نگیرند زیرا کودک وابسته به شیر مادر است و کارشناسی طولانی مدت مادرشیرده در رشد کودکان اختلال ایجاد می‌کند.

اگر شما هم به ریزش مو دچار هستید و نمی‌دانید چه راهی را برگزینید ، این ماده را به موهای خود بزنید و آنها را ماساژ دهید این مطلب را بخوانید. با مصرف موضعی کافئین می‌توان با به کارگیری درست ترکیبات کافئین در انواع داروهای موضعی و انواع شوندهای طبی همراه با ناقلین مناسب که بتوانند باعث انتقال این ترکیبات به ریشه‌های موی شوند از ریزش ارثی مو جلوگیری کرد. در بسیاری از موارد ریزش مو که به صورت ارثی بروز پیدا می‌کند، به علت وجود ژن ریزش مو در مردها یا شروع سن بلوغ و زنان تا نزدیک شدن به سنین یائسگی پدید می‌آید و نقش اصلی را در این میان قرم فعال هورمون تسترون به عهده دارد. با مصرف موضعی کافئین می‌توان با به کارگیری درست ترکیبات کافئین در انواع

برگزاری مسابقات بزرگ جام رمضان به میزبانی هیات شطرنج اداره ورزش و جوانان کازرون

هیات شطرنج اداره ورزش و جوانان شهرستان کازرون به مناسبت ایام مبارک ماه رمضان اقدام به برگزاری مسابقات شطرنج جام بزرگ رمضان با حضور ۶۵ شطرنج‌باز در رده سنی آزاد از شهرستانهای همجوار - جمله شیراز - بوشهر - جهرم - بزازجان - نورآباد - رستم و شطرنج‌بازان کازرونی با سرپرستی صمد محمودی ،سرداوری ملیحه عابدی(داور فدراسیون شطرنج ایران)، داوری اعراضا مر تجز و نظارت عبدالسلو اندیشگر، پیشکسوت و رئیس سابق هیات شطرنج) و محمدمهدی محمدی، فرهنگی فعال در حوزه ورزش و شطرنج نمود.



صمد محمودی رئیس هیات شطرنج شهرستان در گفتگویی ضمن تبریک این ماه پر برکت و ولادت امام حسن (ع) اظهار داشت: خداوند متعال را شکریم که توانستیم جام رمضان را با همکاری اداره ورزش و جوانان، تلاش بازیکنان جوان و آینده دار، حمایت و حضور پیشکسوتان به نحو احسن برگزار کنیم. وی افزود: مسابقات در ۷ دور به روش سوئیتی به مدت یک هفته، هر شب یک مسابقه بعد از افطار با پذیرفت ما شاهد بازیهای درخشان و زیبا و سطح کیفی و کمی مسابقات بالاتر از دوره های قبل بود. وی نتایج شطرنج‌بازان کازرونی را قابل توجه و مثبت ارزیابی و اضافه نمود: روزتد پیشرفت هیات بر اساس برنامه ریزی مورد خواهد بود. ما برنامه های هیات را طبق تقویم تدوین شده ادامه می‌دهیم و با تعامل و همکاری با کلیه ادارات و ارگانها جهت ارتقاء جایگاه شهرستان تلاش خواهیم نمود.

مراسم اختتامیه با تلاوت آیاتی از قرآن مجید توسط قاری ارزنده هیات اصغر ازجند(مسئول کمیته فرهنگی) شروع و با حضور ریاست اداره ورزش و جوانان عباس حسین پور، رئیس و اعضای شورای شهر حاج محمد خدادادی - عسکری نژاد -سپهر زاده و خانم عیسی خانی مسئول امور بانوان و شرکت شطرنج‌بازان،خانواده ها و پیشکسوتان در جوی آکنده از صمیمیت ادامه یافت. عباس حسین پور رئیس اداره ورزش ضمن خیر مقدم به حاضرین، همگان را به استفاده هر چه بیشتر از ایام پر برکت ماه رمضان دعوت و بیان نمود مشکلات ورزشکاران را از نزدیک مشاهده و در حد توان کمک نموده ام. ایشان حضور مسئولین معزز در مسابقات را مثبت و ارزشمند ارزیابی نمود و از تلاشهای انجام شده در هیات شطرنج خصوصا در زمینه برگزاری مسابقات تشکر نمود.

سپس مراسم اهدای جوایز به نفرات برتر توسط مسئولین صورت پذیرفت. فرشاد زندی لک با کسب ۶ امتیاز و پوئن شکی سی و نیم مقام اول ،سید حسین یعقوب زاده با ۶ امتیاز و پوئن شکی بیست و نه مقام دوم، وحید پردل با ۶ امتیاز و پوئن شکی بیست و هشت و نیم مقام سوم ،صدرا محمودی از مینسی با ۶ امتیاز و پوئن شکی بیست و شش و نیم مقام چهارم وحسین رفیعی نیا با ۵/۵ امتیاز مقام پنجم را کسب نمودند. سپس جوایز ارزنده و لوح تقدیر به این بازیکنان اهدا گردید. غزل معرفتی و در ادامه شروین طهماسبی به عنوان خردسالترین بازیکن، غزل معرفتی و ارشیا گل(بوشهر) مقام برتر دختران و پسران زیر ۱۰ سال - بهارالسادات نبییه و حسین حسین گل(بوشهر)مقام برتر دختران و پسران زیر ۱۲ سال - سیده مهتاب محمودی موسوی مقام برتر زیر ۱۴ سال - امیر حسین احیایی مقام برتر زیر ۱۶ سال - مرصیه میراب برترین شرکت کننده بانو - شکراله دوانی بهترین بازیکن بالای ۵۰ سال و هبیت اله سپهرام زاده و محبتی خرابی با اختلاف ترین بازیکنان شناخته و به این عزیزان جوایزی به رسم یاد بود اعطا گردید. مسابقات طی مراسم ویژه ای با حضور شرکت کنندگان در فضای معنوی با ذکر دعا و صلوات صرف شد.

آکهی تحدید حدود اختصاصی پلاک ۴۰۵ قطعه ۲ پش ۷ فارس کازرون
چون تحدید حدود پلاک ۴۰۵ قطعه ۲ فوق الذکر به علت عدم مراجعه مالک و عدم امکان اجرای نبرصد ذیل ماده ۱۵ قانون ثبت تاکنون به عمل نیامده است اینک بنا به تقاضای صاحبان موسوی تحدید حدود اختصاصی پلاکهای مذکور در تاریخ تعیین شده به شرح ذیل آکهی و به عمل خواهد آمد.

آکهی سیدمحمدصرا موسوی فرزند سیدآقا نسبت به سهام معینه شماع شدانک که قطعه زمین در بقعه سیدامین الدین به مساحت ۳۵ متر و واقع در قطعه دو بخش فارس کازرون قطعه ۱۵۰ و ۱۵۱ و ۱۵۲ و ۱۵۳ و ۱۵۴ و ۱۵۵ و ۱۵۶ و ۱۵۷ و ۱۵۸ و ۱۵۹ و ۱۶۰ و ۱۶۱ و ۱۶۲ و ۱۶۳ و ۱۶۴ و ۱۶۵ و ۱۶۶ و ۱۶۷ و ۱۶۸ و ۱۶۹ و ۱۷۰ و ۱۷۱ و ۱۷۲ و ۱۷۳ و ۱۷۴ و ۱۷۵ و ۱۷۶ و ۱۷۷ و ۱۷۸ و ۱۷۹ و ۱۸۰ و ۱۸۱ و ۱۸۲ و ۱۸۳ و ۱۸۴ و ۱۸۵ و ۱۸۶ و ۱۸۷ و ۱۸۸ و ۱۸۹ و ۱۹۰ و ۱۹۱ و ۱۹۲ و ۱۹۳ و ۱۹۴ و ۱۹۵ و ۱۹۶ و ۱۹۷ و ۱۹۸ و ۱۹۹ و ۲۰۰ و ۲۰۱ و ۲۰۲ و ۲۰۳ و ۲۰۴ و ۲۰۵ و ۲۰۶ و ۲۰۷ و ۲۰۸ و ۲۰۹ و ۲۱۰ و ۲۱۱ و ۲۱۲ و ۲۱۳ و ۲۱۴ و ۲۱۵ و ۲۱۶ و ۲۱۷ و ۲۱۸ و ۲۱۹ و ۲۲۰ و ۲۲۱ و ۲۲۲ و ۲۲۳ و ۲۲۴ و ۲۲۵ و ۲۲۶ و ۲۲۷ و ۲۲۸ و ۲۲۹ و ۲۳۰ و ۲۳۱ و ۲۳۲ و ۲۳۳ و ۲۳۴ و ۲۳۵ و ۲۳۶ و ۲۳۷ و ۲۳۸ و ۲۳۹ و ۲۴۰ و ۲۴۱ و ۲۴۲ و ۲۴۳ و ۲۴۴ و ۲۴۵ و ۲۴۶ و ۲۴۷ و ۲۴۸ و ۲۴۹ و ۲۵۰ و ۲۵۱ و ۲۵۲ و ۲۵۳ و ۲۵۴ و ۲۵۵ و ۲۵۶ و ۲۵۷ و ۲۵۸ و ۲۵۹ و ۲۶۰ و ۲۶۱ و ۲۶۲ و ۲۶۳ و ۲۶۴ و ۲۶۵ و ۲۶۶ و ۲۶۷ و ۲۶۸ و ۲۶۹ و ۲۷۰ و ۲۷۱ و ۲۷۲ و ۲۷۳ و ۲۷۴ و ۲۷۵ و ۲۷۶ و ۲۷۷ و ۲۷۸ و ۲۷۹ و ۲۸۰ و ۲۸۱ و ۲۸۲ و ۲۸۳ و ۲۸۴ و ۲۸۵ و ۲۸۶ و ۲۸۷ و ۲۸۸ و ۲۸۹ و ۲۹۰ و ۲۹۱ و ۲۹۲ و ۲۹۳ و ۲۹۴ و ۲۹۵ و ۲۹۶ و ۲۹۷ و ۲۹۸ و ۲۹۹ و ۳۰۰ و ۳۰۱ و ۳۰۲ و ۳۰۳ و ۳۰۴ و ۳۰۵ و ۳۰۶ و ۳۰۷ و ۳۰۸ و ۳۰۹ و ۳۱۰ و ۳۱۱ و ۳۱۲ و ۳۱۳ و ۳۱۴ و ۳۱۵ و ۳۱۶ و ۳۱۷ و ۳۱۸ و ۳۱۹ و ۳۲۰ و ۳۲۱ و ۳۲۲ و ۳۲۳ و ۳۲۴ و ۳۲۵ و ۳۲۶ و ۳۲۷ و ۳۲۸ و ۳۲۹ و ۳۳۰ و ۳۳۱ و ۳۳۲ و ۳۳۳ و ۳۳۴ و ۳۳۵ و ۳۳۶ و ۳۳۷ و ۳۳۸ و ۳۳۹ و ۳۴۰ و ۳۴۱ و ۳۴۲ و ۳۴۳ و ۳۴۴ و ۳۴۵ و ۳۴۶ و ۳۴۷ و ۳۴۸ و ۳۴۹ و ۳۵۰ و ۳۵۱ و ۳۵۲ و ۳۵۳ و ۳۵۴ و ۳۵۵ و ۳۵۶ و ۳۵۷ و ۳۵۸ و ۳۵۹ و ۳۶۰ و ۳۶۱ و ۳۶۲ و ۳۶۳ و ۳۶۴ و ۳۶۵ و ۳۶۶ و ۳۶۷ و ۳۶۸ و ۳۶۹ و ۳۷۰ و ۳۷۱ و ۳۷۲ و ۳۷۳ و ۳۷۴ و ۳۷۵ و ۳۷۶ و ۳۷۷ و ۳۷۸ و ۳۷۹ و ۳۸۰ و ۳۸۱ و ۳۸۲ و ۳۸۳ و ۳۸۴ و ۳۸۵ و ۳۸۶ و ۳۸۷ و ۳۸۸ و ۳۸۹ و ۳۹۰ و ۳۹۱ و ۳۹۲ و ۳۹۳ و ۳۹۴ و ۳۹۵ و ۳۹۶ و ۳۹۷ و ۳۹۸ و ۳۹۹ و ۴۰۰ و ۴۰۱ و ۴۰۲ و ۴۰۳ و ۴۰۴ و ۴۰۵ و ۴۰۶ و ۴۰۷ و ۴۰۸ و ۴۰۹ و ۴۱۰ و ۴۱۱ و ۴۱۲ و ۴۱۳ و ۴۱۴ و ۴۱۵ و ۴۱۶ و ۴۱۷ و ۴۱۸ و ۴۱۹ و ۴۲۰ و ۴۲۱ و ۴۲۲ و ۴۲۳ و ۴۲۴ و ۴۲۵ و ۴۲۶ و ۴۲۷ و ۴۲۸ و ۴۲۹ و ۴۳۰ و ۴۳۱ و ۴۳۲ و ۴۳۳ و ۴۳۴ و ۴۳۵ و ۴۳۶ و ۴۳۷ و ۴۳۸ و ۴۳۹ و ۴۴۰ و ۴۴۱ و ۴۴۲ و ۴۴۳ و ۴۴۴ و ۴۴۵ و ۴۴۶ و ۴۴۷ و ۴۴۸ و ۴۴۹ و ۴۵۰ و ۴۵۱ و ۴۵۲ و ۴۵۳ و ۴۵۴ و ۴۵۵ و ۴۵۶ و ۴۵۷ و ۴۵۸ و ۴۵۹ و ۴۶۰ و ۴۶۱ و ۴۶۲ و ۴۶۳ و ۴۶۴ و ۴۶۵ و ۴۶۶ و ۴۶۷ و ۴۶۸ و ۴۶۹ و ۴۷۰ و ۴۷۱ و ۴۷۲ و ۴۷۳ و ۴۷۴ و ۴۷۵ و ۴۷۶ و ۴۷۷ و ۴۷۸ و ۴۷۹ و ۴۸۰ و ۴۸۱ و ۴۸۲ و ۴۸۳ و ۴۸۴ و ۴۸۵ و ۴۸۶ و ۴۸۷ و ۴۸۸ و ۴۸۹ و ۴۹۰ و ۴۹۱ و ۴۹۲ و ۴۹۳ و ۴۹۴ و ۴۹۵ و ۴۹۶ و ۴۹۷ و ۴۹۸ و ۴۹۹ و ۵۰۰ و ۵۰۱ و ۵۰۲ و ۵۰۳ و ۵۰۴ و ۵۰۵ و ۵۰۶ و ۵۰۷ و ۵۰۸ و ۵۰۹ و ۵۱۰ و ۵۱۱ و ۵۱۲ و ۵۱۳ و ۵۱۴ و ۵۱۵ و ۵۱۶ و ۵۱۷ و ۵۱۸ و ۵۱۹ و ۵۲۰ و ۵۲۱ و ۵۲۲ و ۵۲۳ و ۵۲۴ و ۵۲۵ و ۵۲۶ و ۵۲۷ و ۵۲۸ و ۵۲۹ و ۵۳۰ و ۵۳۱ و ۵۳۲ و ۵۳۳ و ۵۳۴ و ۵۳۵ و ۵۳۶ و ۵۳۷ و ۵۳۸ و ۵۳۹ و ۵۴۰ و ۵۴۱ و ۵۴۲ و ۵۴۳ و ۵۴۴ و ۵۴۵ و ۵۴۶ و ۵۴۷ و ۵۴۸ و ۵۴۹ و ۵۵۰ و ۵۵۱ و ۵۵۲ و ۵۵۳ و ۵۵۴ و ۵۵۵ و ۵۵۶ و ۵۵۷ و ۵۵۸ و ۵۵۹ و ۵۶۰ و ۵۶۱ و ۵۶۲ و ۵۶۳ و ۵۶۴ و ۵۶۵ و ۵۶۶ و ۵۶۷ و ۵۶۸ و ۵۶۹ و ۵۷۰ و ۵۷۱ و ۵۷۲ و ۵۷۳ و ۵۷۴ و ۵۷۵ و ۵۷۶ و ۵۷۷ و ۵۷۸ و ۵۷۹ و ۵۸۰ و ۵۸۱ و ۵۸۲ و ۵۸۳ و ۵۸۴ و ۵۸۵ و ۵۸۶ و ۵۸۷ و ۵۸۸ و ۵۸۹ و ۵۹۰ و ۵۹۱ و ۵۹۲ و ۵۹۳ و ۵۹۴ و ۵۹۵ و ۵۹۶ و ۵۹۷ و ۵۹۸ و ۵۹۹ و ۶۰۰ و ۶۰۱ و ۶۰۲ و ۶۰۳ و ۶۰۴ و ۶۰۵ و ۶۰۶ و ۶۰۷ و ۶۰۸ و ۶۰۹ و ۶۱۰ و ۶۱۱ و ۶۱۲ و ۶۱۳ و ۶۱۴ و ۶۱۵ و ۶۱۶ و ۶۱۷ و ۶۱۸ و ۶۱۹ و ۶۲۰ و ۶۲۱ و ۶۲۲ و ۶۲۳ و ۶۲۴ و ۶۲۵ و ۶۲۶ و ۶۲۷ و ۶۲۸ و ۶۲۹ و ۶۳۰ و ۶۳۱ و ۶۳۲ و ۶۳۳ و ۶۳۴ و ۶۳۵ و ۶۳۶ و ۶۳۷ و ۶۳۸ و ۶۳۹ و ۶۴۰ و ۶۴۱ و ۶۴۲ و ۶۴۳ و ۶۴۴ و ۶۴۵ و ۶۴۶ و ۶۴۷ و ۶۴۸ و ۶۴۹ و ۶۵۰ و ۶۵۱ و ۶۵۲ و ۶۵۳ و ۶۵۴ و ۶۵۵ و ۶۵۶ و ۶۵۷ و ۶۵۸ و ۶۵۹ و ۶۶۰ و ۶۶۱ و ۶۶۲ و ۶۶۳ و ۶۶۴ و ۶۶۵ و ۶۶۶ و ۶۶۷ و ۶۶۸ و ۶۶۹ و ۶۷۰ و ۶۷۱ و ۶۷۲ و ۶۷۳ و ۶۷۴ و ۶۷۵ و ۶۷۶ و ۶۷۷ و ۶۷۸ و ۶۷۹ و ۶۸۰ و ۶۸۱ و ۶۸۲ و ۶۸۳ و ۶۸۴ و ۶۸۵ و ۶۸۶ و ۶۸۷ و ۶۸۸ و ۶۸۹ و ۶۹۰ و ۶۹۱ و ۶۹۲ و ۶۹۳ و ۶۹۴ و ۶۹۵ و ۶۹۶ و ۶۹۷ و ۶۹۸ و ۶۹۹ و ۷۰۰ و ۷۰۱ و ۷۰۲ و ۷۰۳ و ۷۰۴ و ۷۰۵ و ۷۰۶ و ۷۰۷ و ۷۰۸ و ۷۰۹ و ۷۱۰ و ۷۱۱ و ۷۱۲ و ۷۱۳ و ۷۱۴ و ۷۱۵ و ۷۱۶ و ۷۱۷ و ۷۱۸ و ۷۱۹ و ۷۲۰ و ۷۲۱ و ۷۲۲ و ۷۲۳ و ۷۲۴ و ۷۲۵ و ۷۲۶ و ۷۲۷ و ۷۲۸ و ۷۲۹ و ۷۳۰ و ۷۳۱ و ۷۳۲ و ۷۳۳ و ۷۳۴ و ۷۳۵ و ۷۳۶ و ۷۳۷ و ۷۳۸ و ۷۳۹ و ۷۴۰ و ۷۴۱ و ۷۴۲ و ۷۴۳ و ۷۴۴ و ۷۴۵ و ۷۴۶ و ۷۴۷ و ۷۴۸ و ۷۴۹ و ۷۵۰ و ۷۵۱ و ۷۵۲ و ۷۵۳ و ۷۵۴ و ۷۵۵ و ۷۵۶ و ۷۵۷ و ۷۵۸ و ۷۵۹ و ۷۶۰ و ۷۶۱ و ۷۶۲ و ۷۶۳ و ۷۶۴ و ۷۶۵ و ۷۶۶ و ۷۶۷ و ۷۶۸ و ۷۶۹ و ۷۷۰ و ۷۷۱ و ۷۷۲ و ۷۷۳ و ۷۷۴ و ۷۷۵ و ۷۷۶ و ۷۷۷ و ۷۷۸ و ۷۷۹ و ۷۸۰ و ۷۸۱ و ۷۸۲ و ۷۸۳ و ۷۸۴ و ۷۸۵ و ۷۸۶ و ۷۸۷ و ۷۸۸ و ۷۸۹ و ۷۹۰ و ۷۹۱ و ۷۹۲ و ۷۹۳ و ۷۹۴ و ۷۹۵ و ۷۹۶ و ۷۹۷ و ۷۹۸ و ۷۹۹ و ۸۰۰ و ۸۰۱ و ۸۰۲ و ۸۰۳ و ۸۰۴ و ۸۰۵ و ۸۰۶ و ۸۰۷ و ۸۰۸ و ۸۰۹ و ۸۱۰ و ۸۱۱ و ۸۱۲ و ۸۱۳ و ۸۱۴ و ۸۱۵ و ۸۱۶ و ۸۱۷ و ۸۱۸ و ۸۱۹ و ۸۲۰ و ۸۲۱ و ۸۲۲ و ۸۲۳ و ۸۲۴ و ۸۲۵ و ۸۲۶ و ۸۲۷ و ۸۲۸ و ۸۲۹ و ۸۳۰ و ۸۳۱ و ۸۳۲ و ۸۳۳ و ۸۳۴ و ۸۳۵ و ۸۳۶ و ۸۳۷ و ۸۳۸ و ۸۳۹ و ۸۴۰ و ۸۴۱ و ۸۴۲ و ۸۴۳ و ۸۴۴ و ۸۴۵ و ۸۴۶ و ۸۴۷ و ۸۴۸ و ۸۴۹ و ۸۵۰ و ۸۵۱ و ۸۵۲ و ۸۵۳ و ۸۵۴ و ۸۵۵ و ۸۵۶ و ۸۵۷ و ۸۵۸ و ۸۵۹ و ۸۶۰ و ۸۶۱ و ۸۶۲ و ۸۶۳ و ۸۶۴ و ۸۶۵ و ۸۶۶ و ۸۶۷ و ۸۶۸ و ۸۶۹ و ۸۷۰ و ۸۷۱ و ۸۷۲ و ۸۷۳ و ۸۷۴ و ۸۷۵ و ۸۷۶ و ۸۷۷ و ۸۷۸ و ۸۷۹ و ۸۸۰ و ۸۸۱ و ۸۸۲ و ۸۸۳ و ۸۸۴ و ۸۸۵ و ۸۸۶ و ۸۸۷ و ۸۸۸ و ۸۸۹ و ۸۹۰ و ۸۹۱ و ۸۹۲ و ۸۹۳ و ۸۹۴ و ۸۹۵ و ۸۹۶ و ۸۹۷ و ۸۹۸ و ۸۹۹ و ۹۰۰ و ۹۰۱ و ۹۰۲ و ۹۰۳ و ۹۰۴ و ۹۰۵ و ۹۰۶ و ۹۰۷ و ۹۰۸ و ۹۰۹ و ۹۱۰ و ۹۱۱ و ۹۱۲ و ۹۱۳ و ۹۱۴ و ۹۱۵ و ۹۱۶ و ۹۱۷ و ۹۱۸ و ۹۱۹ و ۹۲۰ و ۹۲۱ و ۹۲۲ و ۹۲۳ و ۹۲۴ و ۹۲۵ و ۹۲۶ و ۹۲۷ و ۹۲۸ و ۹۲۹ و ۹۳۰ و ۹۳۱ و ۹۳۲ و ۹۳۳ و ۹۳۴ و ۹۳۵ و ۹۳۶ و ۹۳۷ و ۹۳۸ و ۹۳۹ و ۹۴۰ و ۹۴۱ و ۹۴۲ و ۹۴۳ و ۹۴۴ و ۹۴۵ و ۹۴۶ و ۹۴۷ و ۹۴۸ و ۹۴۹ و ۹۵۰ و ۹۵۱ و ۹۵۲ و ۹۵۳ و ۹۵۴ و ۹۵۵ و ۹۵۶ و ۹۵۷ و ۹۵۸ و ۹۵۹ و ۹۶۰ و ۹۶۱ و ۹۶۲ و ۹۶۳ و ۹۶۴ و ۹۶۵ و ۹۶۶ و ۹۶۷ و ۹۶۸ و ۹۶۹ و ۹۷۰ و ۹۷۱ و ۹۷۲ و ۹۷۳ و ۹۷۴ و ۹۷۵ و ۹۷۶ و ۹۷۷ و ۹۷۸ و ۹۷۹ و ۹۸۰ و ۹۸۱ و ۹۸۲ و ۹۸۳ و ۹۸۴ و ۹۸۵ و ۹۸۶ و ۹۸۷ و ۹۸۸ و ۹۸۹ و ۹۹۰ و ۹۹۱ و ۹۹۲ و ۹۹۳ و ۹۹۴ و ۹۹۵ و ۹۹۶ و ۹۹۷ و ۹۹۸ و ۹۹۹ و ۱۰۰۰ و ۱۰۰۱ و ۱۰۰۲ و ۱۰۰۳ و ۱۰۰۴ و ۱۰۰۵ و ۱۰۰۶ و ۱۰۰۷ و ۱۰۰۸ و ۱۰۰۹ و ۱۰۱۰ و ۱۰۱۱ و ۱۰۱۲ و ۱۰۱۳ و ۱۰۱۴ و ۱۰۱۵ و ۱۰۱۶ و ۱۰۱۷ و ۱۰۱۸ و ۱۰۱۹ و ۱۰۲۰ و ۱۰۲۱ و ۱۰۲۲ و ۱۰۲۳ و ۱۰۲۴ و ۱۰۲۵ و ۱۰۲۶ و ۱۰۲۷ و ۱۰۲۸ و ۱۰۲۹ و ۱۰۳۰ و ۱۰۳۱ و ۱۰۳۲ و ۱۰۳۳ و ۱۰۳۴ و ۱۰۳۵ و ۱۰۳۶ و ۱۰۳۷ و ۱۰۳۸ و ۱۰۳۹ و ۱۰۴۰ و ۱۰۴۱ و ۱۰۴۲ و ۱۰۴۳ و ۱۰۴۴ و ۱۰۴۵ و ۱۰۴۶ و ۱۰۴۷ و ۱۰۴۸ و ۱۰۴۹ و ۱۰۵۰ و ۱۰۵۱ و ۱۰۵۲ و ۱۰۵۳ و ۱۰۵۴ و ۱۰۵۵ و ۱۰۵۶ و ۱۰۵۷ و ۱۰۵۸ و ۱۰۵۹ و ۱۰۶۰ و ۱۰۶۱ و ۱۰۶۲ و ۱۰۶۳ و ۱۰۶۴ و ۱۰۶۵ و ۱۰۶۶ و ۱۰۶۷ و ۱۰۶۸ و ۱۰۶۹ و ۱۰۷۰ و ۱۰۷۱ و ۱۰۷۲ و ۱۰۷۳ و ۱۰۷۴ و ۱۰۷۵ و ۱۰۷۶ و ۱۰۷۷ و ۱۰۷۸ و ۱۰۷۹ و ۱۰۸۰ و ۱۰۸۱ و ۱۰۸۲ و ۱۰۸۳ و ۱۰۸۴ و ۱۰۸۵ و