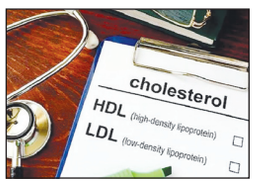
خبرها از عالم علم

تغییرات کلسترول در سالمندان با سلامت مغز مرتبط است



یک مطالعه جدید نشان می دهد سالمندانی که سطح کلسترول آنها هرساله و به طور دائم در حال افزایش و کاهش است، ممکن است در معرض خطر ابتلا به زوال عقل و اختلال در سلامت مغز باشند.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش کردند افرادی که کلسترول آنها بیشترین نوسان را داشت، ۶۰ درصد بیشتر در معرض خطر زوال عقل بودند.

محققان دریافتند که آنها همچنین ۲۳ درصد افزایش خطر ابتلاء به اختلالات شناختی خفیف داشتند، مرحله اولیه پیری مغز که می‌تواند منجر به زوال عقل شود.

«ژن ژو»، محقق ارشد در دانشگاه ملبورن استرالیا، می‌گوید: «این نتایج نشان می‌دهد که نوسان کلسترول، که سالانه اندازه‌گیری می‌شود، ممکن است نشانگر زیستی جدیدی برای شناسایی افراد در معرض خطر زوال عقل باشد و اطلاعات بیشتری نسبت به سطح کلسترول واقعی اندازه‌گیری شده در یک نقطه زمانی واحد ارائه دهد.»

محققان اشاره کردند سطوح بالای کلسترول در میانسالی به‌عنوان یک عامل پرخطر زوال شناختی و زوال عقل در سنین بالاتر شناسایی شده است.

با این حال، تحقیقات در مورد تأثیر کلسترول بر سلامت مغز در سالمندان نتایج متفاوتی به همراه داشته است.

برخی از مطالعات گفته اند که کلسترول هیچ تأثیری بر مغز در سنین بالا ندارد، در حالی که برخی دیگر دریافته اند که کلسترول پایین ممکن است خطر زوال عقل را افزایش دهد.

برای این مطالعه، محققان سلامت مغز بیش از ۹۸۰۰ فرد ۶۵ سال و بالاتر را که بدون زوال عقل یا سایر مشکلات حافظه بودند، ردیابی کردند.

سطح کلسترول شرکت کنندگان در ابتدای مطالعه و در سه ویزیت سالانه پس از آن اندازه گیری شد. آنها همچنین هر سال در آزمون مهارت‌های حافظه شرکت می‌کردند.

پس از ویزیت سوم، شرکت کنندگان به طور متوسط بیش از پنج سال تحت نظر قرار گرفتند. در طول این مطالعه، ۵۰۹ نفر به زوال عقل مبتلا شدند.

نتایج نشان می‌دهد در میان افرادی که بیشترین میزان تغییر کلسترول را در طول چهار سال داشتند، ۱۴۷ نفر از ۲۴۰۸ نفر به زوال عقل مبتلا شدند- نرخ ۱۱.۳ در هر ۱۰۰۰ نفر در سال.

اما در میان افرادی که کمترین میزان تغییر کلسترول را داشتند، ۹۸ نفر از ۲۴۳۷ نفر دچار زوال عقل شدند یا ۷.۱ در هر ۱۰۰۰ نفر در سال.

به گفته محققان، خطر زوال عقل و اختلال شناختی خفیف به طور خاص با نوسانات سطح کلسترول تام و سطح کلسترول بد LDL مرتبط است.

آنها هیچ ارتباطی بین سلامت مغز و نوسانات کلسترول خوب HDL یا تری گلیسیرید پیدا نکردند.ژو گفت:«کلسترول افراد مسن باید از نظر تغییرات در طول زمان کنترل شود تا به شناسایی افرادی که ممکن است در معرض خطر اختلال شناختی یا زوال عقل باشند و می‌توانند از مداخلاتی بهره مند شوند، که می‌تواند شامل تغییر سبک زندگی یا اطمینان از شروع یا ادامه مصرف استاتین ها برای جلوگیری از نوسانات کلسترول در آنها شود، نظارت شود.»

معاون بهداشت وزارت بهداشت:

سن پدر در اولین فرزند به ۳۲ سال رسیده است

معاون بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به آمارهای مرکز آمار و سازمان ثبت احوال، گفت: متأسفانه امسال برای اولین بار بعد از انقلاب، تعداد موالید به کمتر از یک میلیون نفر می رسد.

به گزارش مهر به نقل از وبدا، علیرضا رئیسی، در سومین نشست ستاد مرکزی هماهنگی جوانی جمعیت که با حضور وزیر بهداشت در ستاد وزارت بهداشت برگزار شد، اظهار داشت: جمعیت و نرخ سالمندی در کشور رو به افزایش است و تا ۳۰ سال آینده، جمعیت سالمند کشور به بیش از ۲۵ درصد می‌رسد. همچنین تعداد ازدواج هم در سال‌های اخیر، کاهش یافته است.

وی به افزایش میانگین سن ازدواج در کشور اشاره کرد و گفت: میانگین سن ازدواج هم در مردان و هم در زنان افزایش یافته و به ترتیب به ۲۷.۴ و ۲۳ سال رسیده است و در تهران نیز میانگین سن ازدواج زنان، تقریباً به ۳۰ سال رسیده که باید مداخله کرد.

معاون وزیر بهداشت ادامه داد: اگر زنی در سن ۳۰ سالگی ازدواج کند، معمولاً بعد از ۴ تا ۵ سال صاحب اولین فرزند می‌شود، این مادر ۳۵ سال سن دارد و اگر فرزند دوم را نیز در ۴۰ سالگی به دنیا بیاورد، روند فرزندآوری رو به کاهش خواهد رفت بنابراین باید میانگین سن ازدواج را پایین بیاوریم.

رئیسی با بیان اینکه نرخ طلاق در سال‌های اخیر ثابت مانده و کاهشی شده است، افزود: متأسفانه عدد مطلق طلاق سالیانه در کشور، قابل توجه است البته روند زایمان سوم در سال‌های اخیر رو به افزایش بوده و یکی از اهداف ما باید افزایش فرزند اول و دوم باشد بنابراین برای این کار باید بیشتر بر کاهش سن ازدواج، فرزندآوری و کاهش فاصله سن اولین فرزندآوری کار کنیم.

وی یادآور شد: میانگین سن در اولین ازدواج مردان به ۲۸ سال و در زنان به ۲۳.۸ سال رسیده و در حال افزایش است که باید در این زمینه مداخله کنیم. میانگین سن طلاق در کشور نیز در حال افزایش و بیشترین موارد طلاق، در ۵ سال اول زندگی است و هر قدر سن ازدواج بالاتر رود، سن طلاق نیز افزایش می‌یابد.

معاون بهداشت وزارت بهداشت با بیان اینکه میانگین سن پدر در اولین تولد فرزند به ۳۲.۱ و سن مادر به ۲۷.۳ سال رسیده است، گفت: روند تعداد فوتی‌ها در کشور بعد از پیک کرونا، به حدود ۴۲۰ هزار نفر در سال رسیده و هر قدر به سمت سالمندی پیش برویم، فوتی‌ها نیز بیشتر می‌شود.

به گفته رئیسی، از امسال در گیلان، تعداد موارد فوتی از تعداد ولادت‌ها بیشتر می‌شود و سال گذشته این دو رخداد، با همدیگر برابر بودند اما از امسال، تعداد فوتی‌ها بیشتر از ولادت‌ها است و برخی استان‌ها نیز چنین وضعیتی خواهند داشت. همچنین ۳ استان کشور بالاتر از نرخ جایگزینی ۲.۱ فرزند قرار دارند و سایر استان‌ها، کمتر از این نرخ قرار دارند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به سیاست‌های جمعیتی در کشورهای مختلف، گفت: به عنوان نمونه در روسیه، ممنوعیت تبلیغ زندگی بدون فرزند یکی از اقداماتی است که انجام شده و یا وزیر دفاع جدید آمریکا، دارای ۷ فرزند است که در رسانه‌ها، به صورت گسترده منتشر شده است.

وی در پایان از شاخص کاهش سزارین به عنوان یکی از شاخص‌های اعتباربخشی بیمارستان‌های کشور یاد کرد و گفت: اکثر بیمارستان‌ها که البته مربوط به بخش خصوصی است، امتیاز لازم از این شاخص را کسب نکرده اند.

هیچ ارتباطی بین تلفن های همراه و سرطان های مختلف وجود ندارد

تحقیقات انجام شده توسط آژانس ایمنی هسته‌ای و پرتوی استرالیا هیچ ارتباطی بین استفاده از تلفن همراه و سرطان‌های مختلف پیدا نکرده است.

به گزارش مهر به نقل از آسوشیتدپرس، این تحقیق که به سفارش سازمان جهانی بهداشت انجام شد، هیچ ارتباطی بین قرار گرفتن در معرض امواج رادیویی تلفن همراه و سرطان‌های مختلف از جمله سرطان خون، لنفوم و سرطان‌های تیروئید و حفره دهان پیدا نکرد.

این دومین بررسی سیستماتیک به سفارش سازمان جهانی بهداشت بود که توسط آژانس حفاظت در برابر تشعشع وایمنی هسته‌ای استرالیا (ARPANSA) انجام شد.

اولین بررسی، که در سپتامبر ۲۰۲۴ منتشر شد، ارتباط بین استفاده از تلفن همراه و سرطان‌های مغز و سر را بررسی کرد و هیچ ارتباطی پیدا نکرد.

«کن کارپیدیس»، نویسنده اصلی هر دو مطالعه، گفت: «تحقیقات جدید تمام شواهد موجود در مورد ارتباط بین تلفن‌های همراه، دکل‌های تلفن همراه و سرطان‌ها را ارزیابی کرده است.»

او گفت که محققان هیچ ارتباطی بین قرار گرفتن در معرض امواج رادیویی و سرطان‌های مختلف پیدا نکردند، اما این تیم نمی‌تواند در مقایسه با بررسی سرطان‌های مغز از نتایج مطمئن باشد.

کارپیدیس گفت:«این موضوع به این دلیل است که شواهد زیادی در مورد ارتباط بین این سرطان‌ها و قرار گرفتن در معرض امواج رادیویی ناشی از فناوری بی سیم وجود ندارد.»

این دو بررسی سیستماتیک یک ارزیابی به روز در مورد اثرات سلامتی ناشی از قرار گرفتن در معرض امواج رادیویی ارائه می‌دهد.

خبر پزشکی

۳ عامل خطرناک برای قلب

داده‌های یک مطالعه از دانشکده بهداشت عمومی هاروارد نشان داده است نوشیدنی‌های شیرین‌شده با قند، صرف‌نظر از میزان ورزشی که می‌کنید، خطر بیماری قلبی را افزایش می‌دهند.

به گزارش ایسنا، همچنین سیگاری‌ها تقریبا دو برابر بیشتر از غیرسیگاری‌ها در معرض حمله قلبی هستند زیرا سیگار کشیدن به عروق خونی آسیب می‌زند، فشار خون را بالا می‌برد و میزان اکسیژن خون را کاهش می‌دهد.

عصبانیت نیز از دیگر عوامل خطر است و تحقیقات نشان داده‌اند که خشم می‌تواند احتمال حمله قلبی یا سکته مغزی را افزایش دهد.

ورزش یکی از مولفه‌های کلیدی در این مسیر است زیرا باعث تقویت عضله قلب، افزایش کارایی آن در پمپاژ خون، کاهش کلسترول و کنترل وزن می‌شود. طبق دستورالعمل‌های فعالیت بدنی برای آمریکایی‌ها، بزرگسالان باید ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشند و دو روز را هم به تمرین‌های مقاومتی اختصاص دهند.

به گزارش ایندیپندنت، حملات قلبی در زمستان افزایش می‌یابند زیرا قلب برای گرم نگه داشتن بدن سخت‌تر کار می‌کند و فعالیت‌هایی مانند برف‌روبی هم فشار مضاعفی به قلب وارد می‌کند.از طرفی هوای سرد، خون را غلیظ تر می‌کند که به نوبه خود خطر لخته شدن خون را افزایش می‌دهد.

در حالی که بیشتر مردم درد در قفسه سینه یا بازوی چپ را نشانه‌های احتمالی حمله قلبی می‌دانند، برخی نشانه‌های کمتر شناخته‌شده هم وجود دارند که ممکن است نیازمند مراجعه فوری به اورژانس باشند.

◆ درد دندان

در حالی که درد قفسه سینه یکی از نشانه‌های رایج مشکلات قلبی است، متخصصان توضیح می‌دهند که این هشدار می‌تواند به‌صورت درد دندان نیز ظاهر شود، زیرا عصب‌هایی که به دندان‌ها و قلب می‌رسند، مسیرهای مشترکی دارند و گاهی بیماران بدون احساس درد در قفسه سینه از ناراحتی در پشت یا دندان‌درد شکایت می‌کنند.

هنگامی که جریان خون به قلب محدود می‌شود، پیام‌های درد ممکن است به دندان‌ها منتقل شوند. درد همچنین ممکن است در بازوها، پشت، فک و شکم ظاهر شود. این درد معمولا با فعالیت بدنی تشدید می‌شود و با استراحت کاهش می‌یابد.

◆ درد معده و حالت تهوع

برخی «علائم نادر یا غیرمعمول» به شکل سوزش معده یا حالت تهوع آشکار می‌شوند. افراد اغلب این موارد را سوزش سر دل یا ناراحتی معده عادی تلقی می‌کنند در حالی که ممکن است نشانه موضوعی جدی‌تر باشد.

◆ عرق کردن و خستگی

تعریق شدید بدون دلیل مشخصی مانند گرما یا ورزش و نیز عرق سرد کردن هم می‌توانند هشداری از سوی قلب باشند.

احساس خستگی غیرمعمول پس از کمترین فعالیت یا حتی در حالت استراحت هم به‌ویژه در زنان، می‌تواند یکی از نشانه‌های اولیه بیماری قلبی باشد.

آگهی قانون تعیین تکلیف اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی شهرستان پلدختر – سری (۳۰) جمعی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی، املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان پلدختر مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان محرز و رای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل در دو نوبت آگهی می‌گردد. در صورتی که هرکس نسبت به صدور سند مالکیت بنام متقاضیان اعتراض داشته باشد می تواند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را کتباً به اداره ثبت اسناد واملاک محل تسلیم وپس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا به مراجع محترم قضایی تقدیم وگواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل نماید، در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می‌نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست.

۱ – تقاضای «امین بازوند» فرزند «عابدین» نسبت به «سه دانگ مشاع از ششدانگ» بمساحت «۱٤٦۸۲» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۱۱۷» فرعی از «۱۱۹» اصلی واقع در بخش «۷» خروجی از مالکیت مالک اولیه «شخص متقاضی امین بازوند»

۲– تقاضای «ابوذر بازوند» فرزند «عابدین» نسبت به «سه دانگ مشاع از ششدانگ» بمساحت «۱٤٦۸۲» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۱۱۷» فرعی از «۱۱۹» اصلی واقع در بخش «۷» خروجی از مالکیت مالک اولیه «امین بازوند»

۳– تقاضای «جعفر یوسفی فر» فرزند «نامدار» نسبت به «ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دیم» بمساحت «٤۹۳۳/۰٤» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «٦۷» فرعی از «۲۳» اصلی واقع در بخش «۸» خروجی از مالکیت مالک اولیه « نامدار چالوکی مع الواسطه»

٤ – تقاضای «جعفر یوسفی فر» فرزند «نامدار» نسبت به «ششدانگ یک قطعه باغ مشجر» بمساحت «٤۸۹۷/۵۳» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «٦۷» فرعی از «۲۳» اصلی واقع در بخش «۸» خروجی از مالکیت مالک اولیه «نامدار چالوکی مع الواسطه»

۵ – تقاضای «جعفر یوسفی فر» فرزند «نامدار» نسبت به «ششدانگ یک قطعه باغ مشجر» بمساحت «۱۹٤۳/۰۹» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «٦۷» فرعی از «۲۳» اصلی واقع در بخش «۸» خروجی از مالکیت مالک اولیه «نامدار چالوکی مع الواسطه»

٦– تقاضای «جعفر یوسفی فر» فرزند «نامدار» نسبت به «ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۱۵۹۹/٦۲» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «٦۷» فرعی از «۲۳» اصلی واقع در بخش «۸» خروجی از مالکیت مالک اولیه «نامدار چالوکی مع الواسطه»

۷ – تقاضای «پریا شهسواری» فرزند «علی پناه» نسبت به «سه دانگ مشاع از ششدانگ عرصه واعیان یکباب عمارت مسکونی» بمساحت «۵٤۱/٦۷» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۳» فرعی از «۸» اصلی واقع در بخش «۸» خروجی از مالکیت مالک اولیه «شوردی شهسواری مع الواسطه»

۸– تقاضای «پریناز شهسواری» فرزند «علی پناه» نسبت به «سه دانگ مشاع از ششدانگ عرصه واعیان یکباب عمارت مسکونی» بمساحت «۵٤۱/٦۷» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۳» فرعی از «۸» اصلی واقع در بخش «۸» خروجی از مالکیت مالک اولیه «شوردی شهسواری مع الواسطه»

۹ – تقاضای «یونس فاضلی» فرزند «آقاعباس» نسبت به «ششدانگ عرصه واعیان یکباب عمارت مسکونی» بمساحت «٦۲/۸۰» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۱» فرعی از «۱۱٦» اصلی واقع در بخش «۷» خروجی از مالکیت مالک اولیه «الفت بک شمنازی مع الواسطه»

۱۰– تقاضای «علی جعفرمرادی» فرزند «رستم» نسبت به «ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۳۲۸۹۵» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۵۳» فرعی از «۱٦» اصلی واقع در بخش «۸» خروجی از مالکیت مالک اولیه «شخص متقاضی علی جعفر مرادی»..

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱٤۰۳/۱۱/۰۸
نوبت دوم: ۱٤۰۳/۱۱/۲۳

۱۸٦۵۸۷۱.م.الف/۱۵۵۲–ش **رییس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان پلدختر – امین عبدی نژاد**

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص گروه ایکاد تاج به شناسه ملی ۱۴۰۱۱۹۱۶۸۲۰ و به شماره ثبت ۶۰۸۳۳۲

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱٤۰۳/۰٦/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد کلیه سرمایه تعهدی شرکت طی گواهی به شماره ۱٤۰۳,۱۹۹۸۲۲ مورخ ۱٤۰۳/۱۰/۲٦ بانک سرمایه شعبه آذر مینا واریز گردیده است و در نتیجه سرمایه شرکت تماما پرداخت شده می باشد.

۵۰٤–د **سازمان ثبت اسناد و املاک کشور**
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۸۷۸۲۵۹)

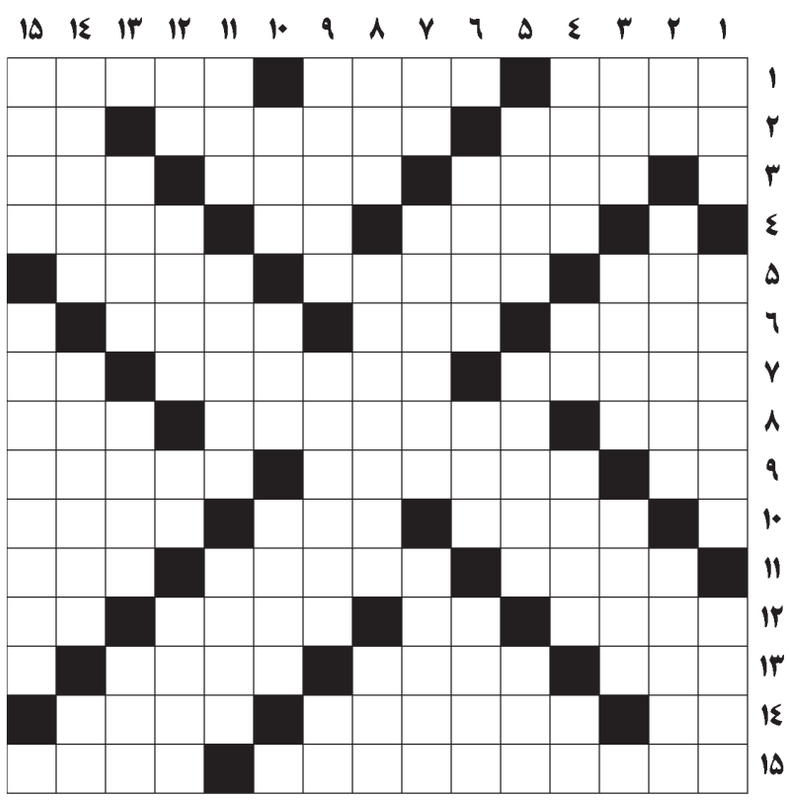
آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص گروه ایکاد تاج به شناسه ملی ۱۴۰۱۱۹۱۶۸۲۰ و به شماره ثبت ۶۰۸۳۳۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱٤۰۳/۰٦/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای محمود جعفرزاده کاردگر به شماره ملی ۰۰۵۵۵۷۱۷۰۰ به سمت بازرس علی البدل تا پایان سال مالی و آقای حسن قلجائی به شماره ملی ۱۲۸۷۸٤۹۱٦٤ به سمت بازرس اصلی تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند.

۵۰۵–د **سازمان ثبت اسناد و املاک کشور**
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۸۷۸۲۶۰)

جدول

۷۶۷۱



افقی

۱-کارگر کشتارگاه - غذای مجردی - تربیت کردن ۲-به هر صورت- مقابل هم - یک تنهای بی میان ۳-وسیله نظافت منزل - اثری از عابر - پیکان و جهت نما ۴-شیدا شده - دودمان - فیلم نما ۵-انسان نخستین - جفاکاری - تازیانه ۶-خرامان - بیماری پوستی - فیلم نما ۷-صاحب هنر - منفی و نافی - یکی از دو جنس۸-کنیزک و پرستار - ازاثارجک لندن - چیز ۹-دست تازی - روز پیروزی خون بر شمشیر و شهادت سرور آزادگان - جای پرآشوب ۱۰-به یغما بردن - شکن پوست- نظم داده شده ۱۱-آسودگی - جای پرآشوب- پسران ۱۲-زمین شوره زار - پادگانی در تهران - فروغ و روشنی - حرف جمع ۱۳-دندان نیش- واحد پول بنگلادش- شکسته بند ۱۴-مروارید درشت- پل تاریخی شوشتر - سرخ کننده مطبخی ۱۵-پایتخت سرزمین چنگیزخان - سرپرست خانواده

عمودی

۱-ستاره‌ای در دب اصغر - پس دادن وام - حکیم و دانا ۲-گل ته جوی - نانجیب و بدباطن - معادل فارسی کلمه ترافیک۳-ریز ریز کردن - از ابزار بنایی - به چشم نمی‌آید ۴-مشکین شهر قدیم - بینی - آباد کننده - تعجب خانم‌ها ۵-ترس و واهمه - کار قلم زن - دهان ۶-مخترع پیل الکتریکی - شهر بارانی - گیراست و رباینده ۷-سرخ نای - نویسنده برفهای کلیمانجارو - خیر اندیش است۸-ماست چکیده - ازاثارجک لندن - نشانه ۹-بیمار لرزان - از کوههای بلند شمال غرب کشور - جدید است ۱۰-خودرو آلمانی - آینده - هدف تیرانداز ۱۱-دیوار بلند - رگ جهنده - شیرینی شاخه‌یی ۱۲-آبروستایی - شعله آتش- عزیز عرب- موسم جوانی ۱۳-رودی در عراق - موی پشت لب- سود ناشایست۱۴-کوچگاه تابستانی ایلات- تن‌پوش است- میوه مرباست اما برگشته ۱۵-پاداش نیکوکاران در آخرت- گیاه خوش گفتار

حل جدول شماره قبل

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ت	ه	ن	ی	ت	■	ز	ر	ک	ر	ب	غ	د	ا	د
۲	ل	ن	ک	ر	و	د	■	ا	ر	و	ا	ر	ه	■	ا
۳	ا	د	ا	ک	■	ن	م	ج	■	ا	ل	ش	■	ه	ر
۴	و	ب	ر	■	ل	ی	ر	■	ت	ج	ن	■	س	ر	ا
۵	ت	ا	■	ه	و	ا	س	ن	ج	■	گ	و	ر	ی	ل
۶	■	ل	م	ا	ز	■	ل	ی	ا	ن	■	ف	ا	ر	س
۷	ک	■	ب	ل	ا	د	■	ا	ر	ت	ش	ا	■	و	ل
۸	م	د	ل	■	ک	ر	ا	ن	ب	ا	ر	■	ر	د	ا
۹	ا	ل	■	ج	ا	و	ر	ب	■	ج	ا	ج	ا	■	م
۱۰	ل	ی	ت	ر	■	و	ب	ا	ل	■	ف	ن	د	ک	■
۱۱	ا	ج	م	ا	ل	■	ا	ن	ک	ش	ت	ر	■	ا	و
۱۲	ل	ا	ر	■	م	ا	ش	■	ا	ب	ی	■	ه	ر	ج
۱۳	م	ن	■	ز	ی	ن	■	ک	م	ا	■	ح	ا	م	ی
۱۴	ل	■	م	ا	ز	ی	ا	ر	■	ب	ا	ب	و	ن	ه
۱۵	ک	ا	خ	گ	ل	س	ت	ا	ن	■	ب	س	ن	د	ه