

جاده صاف کن های «کلسترول بد»

بیشتر ما فکر می کنیم فقط غذاهای چرب می توانند

کلسترول خون مان را بالا ببرند اما اشتباهات تغذیه و سبک زندگی

نقش پررنگ تری را در این زمینه بازی می کند



فازمه مهاجر | مترجم

سطح کلسترول شما به پز شک در باره چربی های خون تان اطلاعات مهمی می دهد. کلسترول در سطوح بالا ممکن است باعث سخت شدن شریان ها شود که می تواند باعث بیماری قلبی، حملات قلبی و سکنه مغزی شود. اعدادی که در آزمایش نشان داده می شود شامل کلسترول بد (LDL) و خوب (HDL) و تری گلیسرید که یک چربی رایج در بدن شماست، می شود. اگر بفهمید که اعداد شما در چه وضعیتی هستند و چه چیزی می تواند بر آن ها تأثیر بگذارد، می توانید کارهایی را برای کمک به مدبریت آن ها انجام دهید. در مطلب امروز از سایت webmd اشتباهات رایج توسط ما را که باعث می شود سطح کلسترول ناسالم شود، مورد بررسی قرار می دهیم.

• **تعطیل کردن ورزش**

اگر ورزش را کنار بگذارید هزارویک در دسر دارد. ورزش منظم یکی از بهترین راه ها برای کنترل کلسترول است. لازم نیست حتما در یک مسابقه مارا تن شرکت کنید. ۴۰ دقیقه پیاده روی، شنا یا دوچرخه سواری ۳، ۴ یا بار در هفته کافی است. اگر وقت کمی دارید، می توانید آن را به بخش های ۱۰ دقیقه ای در طول روز تقسیم کنید. تمرینات مقاومتی، شای سوئدی، بارفیکس ووزنه برداری هم می تواند مفید باشد.

• **نشستن های بالای ۳ دقیقه!**

نشستن بیش از حد طولانی می تواند با چاقی، بیماری قلبی و فشار خون بالا مرتبط باشد. این کار کلسترول خوب را که به خلاص شدن از شر کلسترول بد کمک می کند، کاهش می دهد و

سطح تری گلیسرید را بالا می برد. این وضعیت حتی اگر به طور مرتب ورزش کنید هم صادق است. اگر پشت میز کار می کنید، سعی کنید هر ۳۰ دقیقه بلند شوید و کمی راه بروید، یا به استفاده از میز ایستاده فکر کنید.

• **سیگار پشت سیگار!**

سیگار کشیدن باعث کاهش سطح کلسترول خوب شما می شود، به این معنی که شما بیشتر کلسترول بد را نگه می دارید. این وضعیت با فشار خون بالا، دیابت و بیماری های قلبی مرتبط است. ترک سیگار می تواند سطح کلسترول شما را بهتر و به محافظت از شریان های شما کمک کند. اگر سیگار نمی کشید، تمام تلاش خود را بکنید تا از دود سیگار دیگران دوری کنید.

• **وزن بالا و بالا تر**

داشتن وزن زیاد، به خصوص در اطراف شکم،

می تواند کلسترول بد را افزایش و نوع خوب را کاهش دهد، اما اگر فقط ۱۰ درصد از وزن خود را کم کنید، واقعا می توانید به تغییر اعداد کلسترول خود کمک کنید. با پزشک خود درباره بهترین رژیم غذایی و برنامه ورزشی برای کمک به کاهش وزن صحبت کنید.

• **مصرف چربی اشباع**

این چربی از گوشت گاو و گوسفند و لبنیات پر چرب مانند کره، خامه، شیر، پنیر و ماست و همچنین روغن های گرم سیری مانند روغن پالم و نارگیل حاصل می شود. همه این موارد می توانند کلسترول بد شما را افزایش دهند. حذف چربی قابل مشاهده از گوشت و مصرف شیر بدون چربی و ماست کم چرب می تواند به شما کمک کند. اگر کلسترول بد شما بالاست، نباید بیش از ۶ درصد کالری خود را از چربی اشباع دریافت کنید. چربی های اشباع و ترانس را با چربی های سالم تر چند غیر اشباع و تک غیر اشباع جایگزین کنید. این چربی ها را می توانید در ماهی قزل آلا، ماهی سالمون، آووکادو، زیتون، گردو و روغن های گیاهی مایع مانند کانولا، آفتابگردان و روغن زیتون پیدا کنید.

• **چربی ترانس؛ مانند نقل و نبات!**

این نوع چربی ها که گاهی اوقات چربی ها یا روغن های «نیمه هیدروژنه» نامیده می شوند، در غذاهای سرخ شده، شیرینی ها، خمیر پیتزا،

دونات، مافین، کلوچه، کراکر و بسیاری از غذاهای آماده یافت می شوند. چربی های ترانس سطح کلسترول بد شما را افزایش و محدود کردن چربی های ترانس، بر چسب های مواد غذایی را بررسی کنید و مقدار زیادی میوه، سبزیجات، غلات کامل، لبنیات کم چرب، مرغ، ماهی و آجیل بخورید.

• **مشکلات خاص سلامت**

در کو در مان هر گونه مشکل پزشکی مرتبط با کلسترول به مانند فشار خون بالا، دیابت، بیماری کلیوی، بیماری کبدی و کم کاری تیروئید بسیار مهم است. اگر یکی از این بیماری ها را دارید و آن را به خوبی مدیریت کنید، می توانید به کاهش کلسترول خود نیز کمک کنید.

• **فراموش کردن دارو**

دستورالعمل های پزشک خود را در باره هر گونه داروی تجویزی دنبال کنید. اگر فراموش کردید که داروی خود را مصرف کنید، سعی نکنید با مصرف بیشتر در دفعه بعد، دوز مصرفی را جبران کنید، چون ممکن است آن طور که فکر است عمل نکنید یا ممکن است باعث سرریجه یا حالت تهوع شما شود. حتما در باره هر گونه که مصرف می کنید به پزشک خود اطلاع دهید. برخی داروها اگر همزمان با سایر داروها مصرف شوند، می توانند مشکلاتی ایجاد کنند.

پیشگیری

۶ چراغ قرمز سلامت برای مردان



آقایان

بسیاری از مردان نسبت به علائم جسمی یا روحی خود بی تفاوت اند و تصور می کنند «چیزی نیست»، اما متخصصان هشدار می دهند: بعضی از این نشانه ها می تواند علامت بیماری های جدی باشد. آگاهی و مراجعه زودهنگام به پزشک می تواند جان شما را نجات دهد. اما این علامت ها چه چیزهایی هستند؟ آبان (نوامبر) که ماه آگاهی از سلامت مردان است، فرصت مناسبی برای بازنگری در وضعیت جسمی خودتان است.

۱ ریزش موی غیر طبیعی یا ناگهانی ریزش مو در مردان پدیده ای طبیعی است، اما اگر ناگهانی و شدید رخ دهد، باید بررسی شود. ریزش ناگهانی مو می تواند نشانه کمبود ویتامین ها، استرس، اختلال تیروئید یا بیماری های مزمن باشد اما اقدام به موقع می تواند جلوی ریزش بیشتر را بگیرد و حتی رشد مجدد موها را ممکن کند.

۲ خستگی مداوم و بی دلیل خستگی طولانی مدت ممکن است نشانه اختلال تیروئید، پایین بودن تستوسترون یا مشکلات خواب مانند آپنه باشد. اگر این وضعیت بیش از چند هفته ادامه داشت، باید با پزشک مشورت شود. تغذیه مناسب، خواب کافی و مدیریت استرس نیز نقش مهمی در انرژی روزانه دارد.

۳ تغییرات ناگهانی خلق و خو تغییر ناگهانی در خلق و خو، گوشه گیری، تحریک پذیری یا افت انگیزه می تواند نشانه افسردگی، استرس مزمن یا اختلال عاطفی فصلی باشد. پزشکان می گویند سلامت روانی و جسمی به هم پیوسته اند. نادیده گرفتن احساسات می تواند خواب، میل جنسی و کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار دهد.

۴ تغییر در الگوی ادرار وجود خون در ادرار یا تکرر ادرار، هر دو زنگ خطرند. این علائم می توانند نشانگر عفونت مجاری ادراری، التهاب مثانه یا حتی سرطان پروستات و مثانه باشند. مردان بالای ۵۰ سال باید هر گونه تغییر در ادرار را جدی بگیرند. انجام آزمایش ساده می تواند تشخیص زودهنگام در مان مؤثر را ممکن کند.

۵ تغییرات غیر منتظره در وزن افزایش سریع وزن ممکن است با استرس، بیماری قلبی یا مشکلات کبدی مرتبط باشد، در حالی که کاهش بی دلیل وزن می تواند نشانه اختلال تیروئید یا مشکلات گوارشی باشد. نوسان های غیر قابل توضیح وزن همیشه باید بررسی شوند تا از بروز بیماری های جدی پیشگیری شود.

۶ اختلال نعوظ بسیاری از مردان این مشکل را صرفا مسئله ای جنسی می دانند، اما اختلال نعوظ می تواند اولین نشانه بیماری قلبی، دیابت یا مشکلات هورمونی باشد. چون عملکرد نعوظ ارتباط مستقیمی با جریان خون دارد، در اختلالی در آن می تواند نشانگر آسیب در عروق باشد. سکوت و شرم در برابر این مشکل خطرناک است. بهتر است با پزشک مشورت کنید. این عارضه قابل درمان است و با رفع علت اصلی، سلامت کلی بدن نیز بهبود می یابد.

بیشتر بدانیم

نکته های کاربردی برای مصرف آنتی بیوتیک ها



زمان مناسب برای مصرف آنتی بیوتیک ها به طور خاص برای در مان عفونت های باکتریایی طراحی شده اند.

برای مثال: ذات الریه، عفونت های ادراری و پوستی.

پس به در دی بیماری های ویروسی مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کرونا نمی خورند!

دقیقا طبق دستور پزشک این شکان معمولاً دوز و مدت

زمان مصرف آنتی بیوتیک ها را تعیین می کنند زیرا بر قطع

زودهنگام دارو می تواند باعث بازگشت عفونت شود. پس آن را هر طور تجویز شده مصرف کنید.

«نه» به خود در مانی بسیاری از افراد به اشتباه برای در مان بیماری های خود از داروهایی که برای دیگران تجویز شده است، استفاده می کنند. خود در مانی و مصرف خود سرانه آنتی بیوتیک ها عاقبت خوبی ندارد!

رعایت دوره در مان حتی اگر علائم بهبود پیدا کند باید دوره در مان تا ن را کامل کنید. این کار به جلوگیری از بروز مقاومت های باکتریایی کمک می کند.

مواردی که نیاز به آنتی بیوتیک ندار ند عفونت های ویروسی و قارچی به در مان خاص خودشان نیاز دارند و با مصرف آنتی بیوتیک نمی توانند آن ها را در مان کنند و تاثیر ی از آن ها بی بینید.



آشپزی من

جمع ویتامین ها در مریای هوپ و لبو

اگر اهل صبحانه ای دو می خواهید یک مریای خوشمزه و خوش رنگ را به سفر هتان اضافه کنید وقت در ست کردن مریای لبو و هوپج است. این مریایک طعم ترکیبی و خوش رنگ به شما می دهد و می تواند وعده مهم صبحانه را برایتان جذاب تر کند.

• **مواد لازم:**

لبوی متوسط: ۲ عدد- هوپج: ۳ عدد

شکر: ۲ پیمانه- گلاب: نصف لیوان

آب: یک لیوان- آب لیمو: یک قاشق چای خوری

• **طرز تهیه:**

برای در ست کردن این مریای خوشمزه ابتدا لبو و هوپج را شسته و پوست بگیرید و اجازه دهید آب اضافی آن ها خارج شود. حالا آن ها را با اندازه دواخواه، رنده کنید.

هوپج و لبوی رنده شده را داخل یک قابلمه مناسب بریزید و شکر را روی آن بپاشید. یک ساعت در یخچال به این مخلوط زمان بدهید تا شکر به اصطلاح آب بیندازد. حالا آن را روی حرارت ملایم بگذارید و آب را اضافه کنید. اجازه دهید مریا بشو و به جوشیدن کند و شکر کم کم حل شود. وقتی مریا حدود ۲۰ دقیقه با



(آگهی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی)
حسب تکالیف مقرر در ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ از، صادره از هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی سبزوار تصرفات مالکانه و بنا معارض اشخاص مزبور جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی می گردد:
بخش ۱ داورین- آقای حسن خسروآبادی شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۵۱۲/۱۷ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۶ فرعی از ۳۲ اصلی واقع در بخش ۹ داورین مع الواسطه از محل مالکیت محمد علی شب گرد مقدم.
بخش ۱۰ داورین- آقای بداله مزینانی شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۵۶۷/۵۳ متر مربع قسمتی از پلاک ۴۸۲ فرعی از ۱ اصلی واقع در بخش ۱۰ داورین مع الواسطه از محل مالکیت مشاعی فاطمه داورزنی
لذا به استناد مفاد ماده ۳ قانون و ماده ۱۱ این نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه منتشر میگردد در صورتی که اشخاص ذینفع به آراء اعلام شده اعتراض داشته باشند در شهر ها یا ریه در روستاها از تاریخ الصاق رای در روزنامه و در روستاها از تاریخ الصاق رای در روزنامه و در محل ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند.
معرض پذیر فیه یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض میادرت به تقدیم دادخواست به درگاه عمومی محل تعاد و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل نمایند.
در این صورت اقدامات ثبت موقوف به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معرض گواهی تقدیم دادخواست به درگاه عمومی محل ارائه نکند اداره ثبت محل میادرت به صدور سند مالکیت می نماید.
صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به درگاه نیست.
برابر ماده ۱۳ این نامه نسبت به آن اظهار نامه ثبتی پذیرفته نشده، واحد ثبتی طبق رای هیات پس از تنظیم اظهار نامه ثبتی حاوی تحدید حدود ملک، مراتب را در اولین آگهی نوبتی و تحدید حدود به صورت هفتر مانع از اطلاع عموم میرساند و نسبت به املاک در جریان ثبت و فاقد سابقه تحدید حدود واحد ثبتی آگهی تحدید حدود را به صورت اختصامی منتشر می نماید.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۸/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۸/۲۸

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ این نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
۱- برابر رای شماره ۱۴۰۴/۰۹/۲۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۳۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۳۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۳۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۳۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۳۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۳۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۳۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۳۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۳۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۳۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۴۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۴۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۴۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۴۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۴۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۴۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۴۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۴۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۴۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۴۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۵۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۵۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۵۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۵۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۵۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۵۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۵۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۵۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۵۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۵۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۶۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۶۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۶۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۶۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۶۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۶۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۶۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۶۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۶۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۶۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۷۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۷۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۷۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۷۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۷۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۷۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۷۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۷۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۷۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۷۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۸۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۸۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۸۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۸۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۸۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۸۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۸۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۸۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۸۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۸۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۹۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۹۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۹۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۹۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۹۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۹۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۹۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۹۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۹۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۹۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۰۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۰۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۰۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۰۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۰۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۰۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۰۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۰۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۰۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۰۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۱۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۱۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۱۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۱۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۱۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۱۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۱۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۱۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۱۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۱۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۲۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۲۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۲۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۲۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۲۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۲۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۲۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۲۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۲۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۲۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۳۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۳۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۳۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۳۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۳۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۳۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۳۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۳۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۳۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۳۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۴۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۴۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۴۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۴۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۴۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۴۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۴۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۴۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۴۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۴۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۵۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۵۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۵۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۵۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۵۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۵۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۵۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۵۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۵۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۵۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۶۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۶۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۶۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۶۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۶۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۶۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۶۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۶۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۶۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۶۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۷۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۷۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۷۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۷۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۷۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۷۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۷۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۷۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۷۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۷۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۸۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۸۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۸۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۸۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۸۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۸۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۸۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۸۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۸۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۸۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۹۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۹۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۹۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۹۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۹۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۹۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۹۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۹۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۹۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۱۹۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۰۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۰۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۰۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۰۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۰۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۰۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۰۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۰۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۰۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۰۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۱۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۱۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۱۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۱۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۱۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۱۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۱۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۱۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۱۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۱۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۲۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۲۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۲۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۲۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۲۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۲۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۲۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۲۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۲۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۲۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۳۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۳۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۳۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۳۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۳۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۳۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۳۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۳۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۳۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۳۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۴۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۴۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۴۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۴۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۴۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۴۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۴۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۴۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۴۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۴۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۵۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۵۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۵۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۵۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۵۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۵۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۵۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۵۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۵۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۵۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۶۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۶۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۶۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۶۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۶۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۶۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۶۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۶۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۶۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۶۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۷۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۷۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۷۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۷۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۷۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۷۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۷۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۷۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۷۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۷۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۸۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۸۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۸۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۸۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۸۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۸۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۸۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۸۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۸۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۸۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۹۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۹۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۹۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۹۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۹۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۹۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۹۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۹۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۹۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۲۹۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۳۰۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۳۰۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۳۰۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۳۰۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۳۰۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۳۰۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۳۰۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۳۰۷ و ۱۴۰۴/۰۹/۳۰۸ و ۱۴۰۴/۰۹/۳۰۹ و ۱۴۰۴/۰۹/۳۱۰ و ۱۴۰۴/۰۹/۳۱۱ و ۱۴۰۴/۰۹/۳۱۲ و ۱۴۰۴/۰۹/۳۱۳ و ۱۴۰۴/۰۹/۳۱۴ و ۱۴۰۴/۰۹/۳۱۵ و ۱۴۰۴/۰۹/۳۱۶ و ۱۴۰۴/۰۹/۳۱۷ و