

علائم آلرژی به سیر



آلرژی به سیر، زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بدن شما هنگام مصرف یا لمس این ماده غذایی، حساسیت نشان می‌دهد و این عارضه می‌تواند در هر سنی رخ دهد.

به گزارش ایسنا، سیر نوعی گیاه است که می‌توانید برای طعم دادن به غذای خود از آن استفاده کنید و در عین حال خواص بسیاری هم دارد. اکثر افراد واکنش آلرژیک به سیر را تجربه نمی‌کنند اما برای برخی افراد، خوردن حتی مقدار کمی از آن می‌تواند علامی مانند مشکل در تنفس یا به‌ثورات پوستی ایجاد کند.

♦ **علائم آلرژی به سیر در افراد مختلف، متفاوت است. برخی از علائم شایع عبارتند از:**

- کهیر، خارش پوست یا تغییر رنگ پوست
- تورم در دهان، زبان یا گلو
- تنگی نفس یا مشکل در تنفس
- دل درد، اسهال یا حالت تهوع
- ضربان قلب سریع، سرگیجه یا غش
- آنافیلاکسی (یک واکنش آلرژیک تهدید کننده)

♦ **آیا افراد حساس به سیر، به پیاز هم آلرژی دارند؟**
اگر به سیر حساسیت دارید لزوماً به این معنا نیست که حتماً به پیاز هم آلرژی خواهید داشت اما بسیاری از افراد، همزمان واکنش‌های آلرژیک به هر دوی این مواد غذایی را تجربه می‌کنند.

دلیل این امر این است که پیاز و سیر هر دو گیاهان پیازی از خانواده سیریا یا «آلیوم» هستند. آنها حاوی پروتئین‌های مشابهی هستند، به این معنی که بدن شما می‌تواند به طور مشابه به آنها واکنش نشان دهد. در واقع این وضعیت، «واکنش متقاطع» نامیده می‌شود.

سایر خویشاوندان نزدیک سیر هم شامل پیازچه، موسیر و تره فرنگی هستند. البته اینگونه نیست که شما به طور خودکار به همه گیاهان یک خانواده حساسیت داشته باشید اما تحقیقات نشان می‌دهد که واکنش متقاطع می‌تواند برای افرادی که به سیر حساسیت دارند، مشکل‌ساز باشد.

هشدار تازه پزشکان و متخصصان تغذیه:

افزایش مصرف قند خطر ابتلا به دیابت را بیشتر می‌کند



دکتر "امیر شریفی"، متخصص تغذیه و سلامت عمومی، در این باره می‌گوید: "افزایش مصرف قند در رژیم غذایی می‌تواند منجر به افزایش وزن، اختلال در متابولیسم و مقاومت به انسولین شود که همه این عوامل خطر ابتلا به دیابت را به طور قابل توجهی افزایش می‌دهند." وی افزود که قندهای اضافه شده در نوشیدنی‌ها، دسرها و تنقلات از جمله مهم‌ترین منابع این نوع قندها هستند که می‌توانند اثرات منفی

پزشکان و متخصصان تغذیه در تازه‌ترین هشدار خود اعلام کرده‌اند که افزایش مصرف قند و غذاهای شیرین، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را به طور چشمگیری افزایش می‌دهد. آنها تأکید می‌کنند که برای پیشگیری از این بیماری مزمن، کنترل مصرف قند و داشتن رژیم غذایی متعادل ضروری است. به گزارش بهداشت نیوز، در حالی که مصرف غذاهای شیرین در میان بسیاری از افراد محبوب است، متخصصان به غلای می‌تواند پیامدهای جدی برای سلامت به دنبال داشته باشد. طبق تحقیقات جدید، مصرف بیش از حد قند می‌تواند به طور مستقیم خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش دهد. این بیماری مزمن نه تنها به مشکلات قند خون منجر می‌شود، بلکه عوارض دیگری مانند بیماری‌های قلبی، کلیوی و عصبی نیز به دنبال دارد.

این خوراکی‌های خوشمزه رشد کودکان را مختل و باعث دیابت می‌شوند

دکترید، مادران می‌توانند با درست کردن کیک‌ها و کلوچه‌های خانگی با استفاده از مواد اولیه سالم، به جای استفاده از محصولات شرکتی که حاوی مواد افزودنی و رنگ‌های مصنوعی هستند، نقش مهمی در این‌فرآیند داشته باشند.

♦ **چگونه مواد افزودنی را با گزینه‌های طبیعی جایگزین کنیم؟**
فناچی ادامه داد: کنترل مقدار مصرف محصولات فرآوری‌شده و معرفی جایگزین‌های سالم مانند میوه‌ها، سبزیجات و دانه‌ها می‌تواند به کودکان کمک کند تا انتخاب‌های غذایی بهتری

کنترل مقدار مصرف محصولات فرآوری‌شده و معرفی جایگزین‌های سالم مانند میوه‌ها، سبزیجات و دانه‌ها می‌تواند به کودکان کمک کند تا انتخاب‌های غذایی بهتری داشته باشند.

به گزارش مهر، متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: جایگزینی مواد افزودنی با خوراکی‌های طبیعی، راهی برای رشد سالم‌تر کودکان و پیشگیری از مشکلات گوارشی و بلوغ زودرس است. سمیه فناچی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: بسیاری از غذاهایی

در مراسم اختتامیه کنگره ارتقای کیفیت خدمات آزمایشگاهی مطرح شد: استفاده از کیت معتبر، در صد خطا در آزمایش را کم می‌کند



دبیر اجرایی شانزدهمین کنگره بین المللی و بیست و دومین کنگره کشوری ارتقای کیفیت خدمات آزمایشگاهی تشخیص پزشکی ایران با این تأکید که استفاده از کیت معتبر، درصد خطا در آزمایش را کم می‌کند گفت: بسیاری از خطاهای آزمایشگاهی برای قبل از انجام آزمایش است.

به گزارش آفرینش به نقل از انجمن دکترای علوم آزمایشگاهی تشخیص طبی، غلامرضا حمزه لو دبیر اجرایی این کنگره در مراسم اختتامیه این رویداد گفت: یکی از موضوعات مهمی که در جامعه مطرح است خطاهای آزمایشگاهی است؛ از زمانی که تجهیزات آزمایشگاه‌ها به سمت تجهیزات اتوماتیک رفته این خطاها بسیار کم شده است به ویژه که آزمایشگاه‌ها از سیستم‌های بسته استفاده می‌کنند. وی افزود: یکی از مشکلات عمده حوزه آزمایشگاه‌ها، این است که تعداد آزمایشگاه‌ها زیاد است و مدیریت این تعداد که تحت شرایط محیطی فعالیت دارند، دشوار است.

حمزه لو تأکید کرد: لازمه این کار این است که آزمایشگاه‌ها از دستورالعمل یکسان و کیت معتبر استفاده و در برنامه‌های ارزیابی کیفیت خارجی شرکت کنند همچنین آموزش پرسنل نیز یکی از موارد مهم است که باید مورد توجه باشد تا خطاهای آزمایشگاه‌ها کم شود.

وی همچنین ادامه داد: بسیاری از خطاهای آزمایشگاهی برای قبل از انجام آزمایش است در کشورهای دیگر نیز بیشترین درصد خطا به همین صورت است. وی افزود: باید آزمایشگاه‌ها شرایط انجام آزمایش را به بیمار توضیح دهند تا با روش‌های استاندارد آزمایش انجام شود.

حمزه لو بیان کرد: یکی از موضوعات دیگر بحث خدمات الفابی آزمایشگاه‌ها است که باید تعرفه‌های حوزه سلامت واقعی باشند. وی تأکید کرد: استفاده از راهنماهای بالینی می‌تواند این موضوعات را مدیریت کند همچنین پرونده الکترونیک سلامت می‌تواند خدمات غیرضرور را کمتر کند.

براساس این گزارش، فریبا شایگان مدیر روابط عمومی انجمن علوم آزمایشگاهی نیز در مراسم اختتامیه این دوره از کنگره، قطعنامه پایانی را قرائت کرد. شایان ذکر است در این مراسم از منتخبین برتر در بخش پوستر نیز تقدیر شد و ۳ نفر در این بخش رتبه برتر را کسب کردند، در بخش دیگر مراسم منتخبین مقالات جشنواره دانش آموزی نیز معرفی، همچنین از تعداد ۱۱ دانش‌آموخته ممتاز رشته علوم آزمایشگاهی و علوم پایه پزشکی دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور با اهدای جوایز تقدیر شدند.

گفتنی است شانزدهمین کنگره بین المللی و بیست و دومین کنگره کشوری ارتقای کیفیت خدمات آزمایشگاهی تشخیص پزشکی ایران از روز ۹ اردیبهشت تا ۱۲ اردیبهشت در مرکز همایش‌های برج میلاد برگزار شد که در حاشیه این کنگره نیز نمایشگاهی با حضور ۲۳۰ شرکت دانش بنیان و تولیدی در حوزه تجهیزات علوم آزمایشگاهی دائر بود.

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۳/۱۲/۱۸ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۸ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم فرناز اتحادیه ی فرزند فرامرز یشاره ششاسنامه ۴۳۱۸ به شماره ملی ۰۰۶۵۲۲۹۲۲۱ صادره از تهران در ششدانگ یک قطعه زمین مشجر بانهای به مساحت ۴۹۹/۱۲ مترمربع در قسمتی از پلاک ۵۸ فرعی از ۷۰ اصلی واقع در شلمبه خربداری مع الواسطه از مالک رسمی سکنه عزیز الملوک نوائی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوامه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۴/۰۱/۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۲/۱۴
م/الف ۷۴/۱۲۴-ش
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتقرقی

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۳/۱۲/۱۸ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۸ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای بهروز عباس نژاد فرزانی فرزند داود بشماره ششاسنامه ۲۴۱ صادره ازاردبیل به شماره ۱۶۵۶۹۳۰۲۸ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۰۰۰ مترمربع در قسمتی از پلاک ۲ فرعی از ۵۷- اصلی واقع در سفیدکمر خربداری مع الواسطه از مالک رسمی آقای علی خانی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوامه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۴/۰۱/۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۲/۱۴
م/الف ۷۵/۱۲۶-ش
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتقرقی

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۳/۱۲/۱۸ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۸ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ابوالقاسم دانشور کاخکی فرزند ابراهیم بشماره ششاسنامه ۶۱ صادره از بیرجند به شماره ملی ۰۷۳۱۷۸۳۷۶ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۵۲/۵۳ مترمربع در قسمتی از پلاک ۱۶۰۵ فرعی از ۵۶- اصلی واقع در مشاه از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوامه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۴/۰۱/۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۲/۱۴
م/الف ۷۷/۱۲۷-ش
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتقرقی

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر پایتکه سمیرا قاسمی فرزند علی مالک دو دانگ مشاع از ششدانگ و امیرمهدی کریمی فرزند محمد مالک ۴ دانگ مشاع از ششدانگ باستاد ۲ برگ استشهاده گواهی شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت به این اداره مراجعه کرده و مدعی است سند مالکیت شش دانگ پلاک ۴۸۲ فرعی ۳۶ – اصلی واقع در بخش ۲ خمین که متعلق به وی می باشد بعلت نقل مکان مفقود شده؛ با بررسی دفتر اساملاک معلوم شد سند مالکیت اولیه ذیل ثبت – صفحه – دفتر اساملاک جلد – به نام متقاضی صادر و تسلیم شده سپس بلاواسطه / مع الواسطه به متقاضی انتقال یافته و برابر سند رسمی – دفتر اسناد رسمی – در رهن – قرار گرفته که دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد لذا باستناد تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی و متذکر می گردد هر کس نسبت به تملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود باشد بایستی ظرف ۱۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را با پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی باین اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد. شماره مسلسل ۵۹۶۷۷۸ سری ج/ ۹۸/ و ۵۹۶۷۷۹ سری ج/ ۹۸/ می باشد.

۱۹۲۲۹۳۴ م.الف/۱۷۸-ش

مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خمین – علی جوگری

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان قزوین
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بوین زهرا
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۳/۱۲/۱۸ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۸ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بوین زهرا تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی محمد مهدی خلیج به ش ش ۳۰۳ صادره از بوین زهرا فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۶ / ۱۰۱۱ متر مربع از ۳۸ اصلی واقع در بخش ۹ از مالکیت رسمی و مشاعی متقاضی موجب پرونده کلاسه ۱۴۰۳/۱۲/۱۸ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۸ محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می گردد در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی و نیز املاک واقع در روستاهای از تاریخ الصاق در محل به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و رسید اخذ نمایند و معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نموده و گواهی آژرا به اداره ثبت اسناد و املاک تحویل دهد در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم ددخواست به دادگاه عمومی محل را به اداره ثبت ارائه نکند اداره ثبت محل مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع مراجعه متضرر به دادگاه نمیشاید.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴ / ۰۲ / ۱۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴ / ۰۲ / ۲۹
۱۹۲۲۲۳۳ م.الف/۱۷۹-ش
سپروس محمد بیگی – سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک بوین زهرا



۷۷۱۸

افقی

۱-رام نشده -از اسباب کفشی - سیاهی چشم ۲-جمع روح - کنایه از کسی که تازه به مال و ثروت رسیده - خم پارچه ۳-اصل و نسب- خواب کودکانه - پسر ۴-جنبش و حرکت- طلایه ارقام - نگهبان خصوصی ۵-زمانی بی آغاز - بزرگی و شکوه - سوک و عزا ۶-نوعی نسان صخیم و پوک- قدر و اندازه- پرنده بلند آشیان ۷-خیال و گمان است و گاهی گرفتار آن می شوند - سیاستمدار مشهور فرانسوی - هنوز ادب نشده ۸-بانگ شادی و طرب- نوازنده بی است- از برنده ها ۹-ماه میلادی - دخت مهربابایی است و مام همتن - تربیت کردن ۱۰-همزار و دوقلو - سرباز زدن - آدم بکار و شیطان صفت ۱۱- هر چیز دورنگ - شهرهای استان فارس- نشانه ۱۲-کاریز - ضمیر درون - از گل های بهاری - حرف گزینش ۱۳-برف - باران از اوست- نسیم شب- سرپرست خانواده ۱۴-عدد قمری - واحد پول هندوراس- پایتخت همسایه شرقی ۱۵-تا زنده است- علم و دانش ذاتی

عمودی

۱-پیچش مو - فرهنگستان - بخش کهنده ۲-گوش زبانی - لوله آزمایشگاهی - فرستادگان خدا ۳-وسیله داوری ورزشی - معروفترین شهر هلند - اصل و نسب ۴-رویاننده - محل قرار گرفتن - نوعی شیرینی - گل ته جوی ۵-فرماندار - از وسایل بهداشتی - امتهای ۶-گرو گذارنده - پشیمانی ۷-ضربه بی با ۷-رودی در اروپا - نظیر ندارد - آغاز کار ۸-خطای ورزشی - درختی است تنومند با عمری طولانی - کشاورزی ۹-ظواهر نظلم - سبزیها و میوههای خوردنی - عزیز عرب ۱۰-خیمته زنانه - تکان و جنبش- روشهای نیکو ۱۱-آغاز شب- مقام و منزلت- فرق سب ۱۲-راه میانبر - پیمانه چهار لیتری - برادر عرب زبان - دست شکسته بر گردن ۱۳-خدا حمله - نزدیک شدن - همیشه برقرار است ۱۴-اماس کرده - مهمترین شعبه نژاد سفید - حرف نفی عربی ۱۵-چاقوی بزرگ- داد و ستد

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

حل جدول شماره قبیل

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