

آغاز واکسیناسیون «پنوموکوک»

در استان از امروز

معاون بهداشتی علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: واکسیناسیون «پنوموکوک» هم‌زمان با سراسر کشور برای نخستین‌بار در استان خراسان شمالی از روز شنبه ۱۳ مرداد(امروز) اجرایی می‌شود. «محمدرضا اکبری» در گفت و گو با عصر اترک، به اجرایی‌شدن برنامه سراسری واکسیناسیون پنوموکوک برای نوزادان دوماهه اشاره کرد و گفت: اجرای برنامه واکسیناسیون در حوزه نوزادان و کودکان برای حفظ و ارتقای سلامت آنان است. وی ادامه داد: آغاز تزریق این واکسن در سراسر کشور برای نخستین‌بار در دولت سیزدهم به‌عنوان برنامه‌ای برای ایمن‌سازی کودکان تبدیل شد که اجرای آن در استان خراسان شمالی نیز از روز شنبه آغاز می‌شود. معاون بهداشتی

خوب است بدانیم

نکاتی جالب درباره‌بستنی

جامد آن قند(ساکاروز و لاکتوز) است به ویژه اگر بستنی خامه داشته باشد، یک منبع غذایی سرشار از انرژی به شمار می‌رود. این متخصص تغذیه، مواد جامد بدون چربی بستنی را شامل پروتئین با کیفیت بالا، قند و مواد معدنی مانند سدیم، پتاسیم، گوگرد، کلسیم و فسفر برشمرده که برای رشد و سلامت انسان ضروری است. وی یادآور شد: پروتئین موجود در بستنی می‌تواند در رشد و ترمیم بافت ها موثر باشد. همچنین کلسیم و فسفر آن در سلامت دندان و استخوان نقش داشته باشد.

به گفته دکتر «کاوپانی»، بستنی دارای برخی ویتامین‌های گروه (B) و بستنی های میوه ای مقداری ویتامین C است که این ویتامین ها در تنظیم واکنش های بدن نقش دارند یا عملکرد آنتی اکسیدانی دارند. این متخصص تغذیه با توجه به نتایج پژوهش‌های علمی به غنی سازی بستنی با مواد مغذی

نظیر روی و اسید فولیک (از ویتامین های گروه B) اشاره کرد و یادآور شد: ارزش غذایی بستنی های غنی شده نسبت به بستنی های ساده بیشتر است. دکتر «کاوپانی» با توجه به این که شیر یکی از مواد اولیه بستنی و محیط بسیار خوبی برای رشد میکروب‌ها و ایجاد بیماری و مسمومیت است تاکید کرد که هنگام انتخاب بستنی باید حتما به پاسورتیزه بودن و تاریخ مصرف آن توجه کرد. به گفته وی با توجه به این که بستنی لبنی ماده غذایی پراثرزی است توصیه می‌شود که اعتدال در خوردن آن رعایت‌تواحد امکان انواع ساده‌ان مصرف شودو این موضوع

شکلات است.
بستنی میوه‌ای: حاوی میوه است و می‌تواند دارا یا فاقد مواد با طعم میوه‌ای و رنگ خوراکی باشد. در این نوع بستنی میوه هایی نظیر توت فرنگی، زردآلو، آناناس، انبه، موز و شاتوت را به صورت تازه یا به‌ریا به مواد اولیه می‌افزایند.

بستنی حاوی خشکبار: در تولید این بستنی از خشکبار (گردو، فندق، بادام وپسته) استفاده می‌کنند.

بستنی شیرین: در تولید این بستنی از شیر یا فرآورده‌های لبنی و همچنین مواد افزودنی مانند شکر، تخم مرغ، میوه‌ها، آیمیه ها، خشکبار، شکلات، مواد طعم دهنده و مواد رنگی مجاز



بهداشتی علوم پزشکی خراسان شمالی بیان کرد: این واکسن دارای تأییدیه کیفیت از سازمان جهانی بهداشت است. وی ادامه داد: هر فردی می‌تواند به بیماری‌های پنوموکوکی مبتلا شود، ولی کودکان زیر دو سال بیشتر مستعد این بیماری‌ها هستند. این مسئول یادآور شد: کودکان کمتر از پنج سال و به‌ویژه کودکان کمتر از دو سال، نوزادان، کودکان مبتلا به نقص سیستم ایمنی، کودکان مبتلا به سوتنذیه و کودکانی که شیر مادر دریافت نکرده‌اند نسبت به سایر کودکان، بیشتر در معرض ابتلا به عفونت پنوموکوکی قرار دارند. «اکبری» خاطر نشان کرد: اگر کودک بعد از دریافت واکسن به آن واکنش نامطلوب نشان داده است، با پزشک او صحبت کنید.

خوب است بدانیم

نکاتی جالب درباره‌بستنی

درباره کودکان هم صادق است. این متخصص تغذیه تاکید کرد: مصرف بیش از حد بستنی با داشتن مقدار قابل توجهی شکر و چربی می‌تواند باعث اضافه وزن، چاقی، دیابت، کاهش مقاومت بدن و افزایش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی شود.

مسئول آموزش همگانی انسیتو تغذیه افزود: به دلیل این که بستنی حاوی شکر است باید بعد از مصرف آن حتما دندان ها و لثه را تمیز کرد تا مانع پوسیدگی دندان‌ها و بیماری‌های لثه شود. وی با توجه به این که بستنی‌های صنعتی معمولاً حاوی مواد افزودنی، رنگ‌ها، طعم دهنده‌ها و مواد نگهدارنده هستند یادآور شد که مصرف زیاد آن ها می‌تواند مضرات زیادی برای سلامت بدن داشته باشد زیرا ممکن است زمینه ساز بروز حساسیت، التهاب و سایر بیماری‌ها شود. وی با بیان این که بستنی انواع مختلفی را شامل می‌شود به بیان ویژگی‌های هر یک از آن ها به این شرح پرداخت:

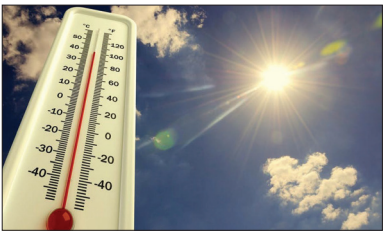
بستنی ساده: در این نوع رنگ و چاشنی کمتر از ۵ درصد حجم بستنی غیرمنجمد را تشکیل می‌دهند مانند بستنی وانیلی و قهوه‌ای.
بستنی شکلاتی: ماده طعم دهنده این بستنی کاکائو یا شکلات است.

بستنی میوه‌ای: حاوی میوه است و می‌تواند دارا یا فاقد مواد با طعم میوه‌ای و رنگ خوراکی باشد. در این نوع بستنی میوه هایی نظیر توت فرنگی، زردآلو، آناناس، انبه، موز و شاتوت را به صورت تازه یا به‌ریا به مواد اولیه می‌افزایند.

بستنی حاوی خشکبار: در تولید این بستنی از خشکبار (گردو، فندق، بادام وپسته) استفاده می‌کنند.

بستنی شیرین: در تولید این بستنی از شیر یا فرآورده‌های لبنی و همچنین مواد افزودنی مانند شکر، تخم مرغ، میوه‌ها، آیمیه ها، خشکبار، شکلات، مواد طعم دهنده و مواد رنگی مجاز

سلامت نامه



آثار زیانبار گرم‌زدگی

متخصص جراحی مغز و اعصاب با تاکید بر ضرورت اجتناب گروه‌های حساس از حضور در فضاهای گرم، افزایش احتمال بروز سکته، پرخاشگری، اضطراب، تشدید علائم میگرن و MS، اختلال در عملکرد حافظه و تمرکز و همچنین بروز آسیب‌های

جبران ناپذیر در اندام‌هایی مانند قلب، کبد و کلیه را از جمله آثار زیانبار گرم‌زدگی بیان کرد. دکتر «علیرضا زالی» با بیان این که در کشورهای مختلف جهان موج جدید گرمایی دیده می‌شود، اظهار کرد: با توجه به آثار زیانبار و خسارت‌آمیزی که گرما بر سلامت فیزیکی و روانی انسان دارد، بحث اثرات سو گرما بر روی سیستم بیولوژیک بدن انسان مورد توجه ویژه قرار گرفته است. وی با بیان این که برخی از افراد به ویژه گروه سالمندان و گروه کودکان در برابر آثاری که گرما بر بدن آن‌سان ایجاد می‌کند، آسیب‌پذیرترند، گفت: گروه سالمندان معمولاً بیماری‌های زمینه‌ای دارند و سیستم هموساز حرارت در بدن آنان با کندی و تأنی عمل می‌کندو به همین دلیل توصیه می‌کنیم که در اوج گرما در خانه بمانندو از محیط‌های گرم بیرون اجتناب کنند. دکتر «زالی» افزود: همچنین بسیاری از سالمندان به دلیل ابتلا به بیماری‌های زمینه‌ای داروهایی مانند کنترل فشارخون را استفاده می‌کنند و بعضی از این داروها موجب افزایش ادرار می‌شود و آن‌ها را در خطر کم‌آبی قرار می‌دهد و این افراد در صورت حضور در محیط‌های گرم در معرض خطر جدی از دست دادن آب بدن قرار می‌گیرند. وی ادامه داد: علاوه بر این دو مورد، سیستم تعریق در بدن سالمندان با افراد دیگر تفاوت‌هایی دارد؛ در افراد سالمند تعریق موجب می‌شود که حجم بیشتری از مایعات داخل سلول‌ها نشت کندو میزان قابل توجهی آب و الکترولیت ونمک از بدن آن‌ها دفع شود، بنابراین سالمندان هم به دلیل وجود بیماری‌های زمینه‌ای و هم مسائلی که گفته شد باید نسبت به سایر گروه‌ها بیشتر از تماس مستقیم با تابش خورشید اجتناب کنند. وی درباره اثر گرمای هوا بر سلامت کودکان نیز توضیح داد: معمولاً سیستم‌های حرارت‌رذا و سیستم‌های مربوط به تنظیم آب و مایعات در بدن کودکان بسیار ترد و آسیب‌پذیر است؛ به همین دلیل کودکان به ویژه کودکان زیر دو سال نیز نسبت به سایر گروه‌های سنی بیشتر در معرض گرما زدگی و شوک حرارتی قرار دارند و باید از آنان مراقبت بیشتری صورت بگیرد. وی کامل‌نشدن مکانیسم‌های مغزی و سیستم‌عمومی بدن کودکان برای تعریق و کاهش حرارت بدن را یکی دیگر از عوامل آسیب‌پذیری کودکان در برابر گرما عنوان کرد و گفت: با توجه به این که حجم مایعات بدن کودکان نسبت به بزرگسالان کمتر

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

اداره کل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی خراسان شمالی در نظر دارد مناقصه عمومی اجرای طرح هادی روستاهای

سطح خراسان شمالی به شرح جدول ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

ردیف	شماره مناقصه	مشخصات پروژه	مدت زمان اجرا	مبلغ برآورد بر مبنای فهرست‌بهای سال ۱۴۰۳ (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	رشته صلاحیت پیمانکاری
۱	۰۳-۰۸-۰۱	اجرای ۱۶۰۰۰ مترمربع آسفالتهای گرم روستاهای چلو و حسین آباد از توابع شهرستان شیروان	۲ ماه	۳۷,۹۸۷,۴۶۳,۶۲۴	۱,۸۹۹,۳۷۳,۱۸۲	راه‌وترابری

نوع تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: بر اساس آخرین آئین نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۳۳۴۰۲/ت/۵۶۵۹هـ مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۲ کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها، از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لازم‌است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۱۳/۰۵/۱۴۰۳ می‌باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: ساعت ۸ صبح روز شنبه تاریخ ۲۰/۰۵/۱۴۰۳

مهلت ارائه پیشنهاد: ساعت ۸ صبح روز سه‌شنبه تاریخ ۳۰/۰۵/۱۴۰۳

زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۵ صبح روز سه‌شنبه تاریخ ۳۰/۰۵/۱۴۰۳

هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود.

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکتهای الف:

آدرس: بجنورد- خیابان طالقانی شرقی – کوچه مرتضوی- بنیاد مسکن انقلاب اسلامی خراسان شمالی کد پستی ۹۴۵۹۴۷۸۱۴۷۸۰۹۴ و تلفن ۱۷۸۸۳۲۲۴-۰۵۸

اطلاعات تماس جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۴۱۹۳۴-۰۲۱، دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸-۰۲۱

شناسه آگهی: ۱۷۶۲۶۷۷

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

برابر رای شمرات ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۶۷ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۶۸ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۶۹ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۷۰ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۷۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۷۲ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۷۳ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۷۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۷۵ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۷۶ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۷۷ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۷۸ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۷۹ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۸۰ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۸۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۸۲ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۸۳ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۸۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۸۵ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۸۶ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۸۷ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۸۸ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۸۹ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۹۰ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۹۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۹۲ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۹۳ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۹۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۹۵ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۹۶ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۹۷ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۹۸ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۹۹ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۰۰ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۰۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۰۲ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۰۳ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۰۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۰۵ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۰۶ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۰۷ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۰۸ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۰۹ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۱۰ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۱۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۱۲ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۱۳ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۱۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۱۵ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۱۶ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۱۷ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۱۸ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۱۹ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۲۰ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۲۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۲۲ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۲۳ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۲۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۲۵ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۲۶ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۲۷ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۲۸ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۲۹ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۳۰ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۳۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۳۲ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۳۳ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۳۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۳۵ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۳۶ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۳۷ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۳۸ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۳۹ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۴۰ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۴۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۴۲ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۴۳ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۴۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۴۵ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۴۶ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۴۷ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۴۸ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۴۹ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۵۰ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۵۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۵۲ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۵۳ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۵۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۵۵ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۵۶ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۵۷ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۵۸ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۵۹ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۶۰ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۶۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۶۲ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۶۳ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۶۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۶۵ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۶۶ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۶۷ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۶۸ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۶۹ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۷۰ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۷۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۷۲ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۷۳ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۷۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۷۵ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۷۶ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۷۷ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۷۸ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۷۹ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۸۰ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۸۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۸۲ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۸۳ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۸۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۸۵ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۸۶ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۸۷ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۸۸ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۸۹ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۹۰ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۹۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۹۲ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۹۳ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۹۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۹۵ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۹۶ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۹۷ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۹۸ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۱۹۹ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۰۰ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۰۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۰۲ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۰۳ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۰۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۰۵ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۰۶ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۰۷ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۰۸ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۰۹ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۱۰ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۱۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۱۲ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۱۳ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۱۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۱۵ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۱۶ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۱۷ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۱۸ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۱۹ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۲۰ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۲۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۲۲ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۲۳ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۲۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۲۵ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۲۶ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۲۷ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۲۸ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۲۹ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۳۰ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۳۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۳۲ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۳۳ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۳۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۳۵ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۳۶ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۳۷ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۳۸ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۳۹ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۴۰ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۴۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۴۲ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۴۳ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۴۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۴۵ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۴۶ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۴۷ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۴۸ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۴۹ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۵۰ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۵۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴۰۲۵۲ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۴