



در دوران نوجوانی دوستان جایگاه مهمی برای نوجوانان پیدا می‌کنند؛ چرا که نوجوانان می‌خواهند مورد قبول دوستان قرار گیرند. افراد در این دوره خود را شبیه دوستانشان می‌کنند و با افرادی ارتباط می‌گیرند که به آنها شباهت دارند. اهمیت دوستی در دوران نوجوانی بسیار بالا است. دوستان می‌توانند تأثیر بسیاری روی نوجوان بگذارند و یک دوست مثبت یا منفی کاملاً خصوصیات خود را در فرد شکل می‌دهد. نوجوان می‌خواهد دیده شود، شنیده شود و مورد انتقاد قرار نگیرد. والدین باید دوستان فرزند خود را بشناسند و آنها را ببینند تا بدانند فرزندشان با چه کسی در ارتباط است. آنها در انتخاب دوست فرزند خود تنها می‌توانند آموزش‌هایی را به نوجوان بدهند که بدانند باید چه دوستانی را انتخاب کند. والدین باید با دلایل بسیار محکمی برای حرف‌های خود داشته باشند تا نوجوان بدانند دوست خوب چگونه است. پس از آموزش فرزند باید او را آزاد بگذارند تا ببینند نوجوان می‌تواند معیارها را به درستی پیش ببرد یا اینطور نیست. اگر والدین فرزندان خود را آموزش دهند نوجوانان گول دوستان ناباب را نخواهند خورد. دوستانی که موجه و مهربان هستند باید به‌عنوان همراه انتخاب شوند و نوجوان باید از دوستان مهربان غیر موجه دوری کند. والدین باید وقت بگذارند و نباید فرزند خود را کنار بگذارند. والدینی که چنین دانشی ندارند که به فرزند چه بگویند می‌توانند از مدرسه کمک بگیرند تا بدانند به فرزندانشان چه بگویند. والدین باید دوستان فرزندان خود را ببینند و ندیدن آنها توصیه نمی‌شود. والدین می‌توانند دوستان فرزندان خود را دعوت کنند تا با آنها آشنا شوند و آنها را بشناسند. ما باید خطاهای را رده‌بندی کنیم؛ برخی از خطاهایی که افراد مرتکب می‌شوند قابل بخشش نیستند و والدین باید این را برای فرزندانشان مشخص کنند که چه خطاهایی قابل بخشش هستند و چه مواردی غیر قابل قبول محسوب می‌شوند.

پوکی استخوان نوعی بیماری است که در آن استخوان‌های شما پوک، ضعیف و شکننده می‌شود و در نتیجه احتمال شکستگی‌های خود به خودی استخوان، بالا می‌رود. پوکی استخوان یک بیماری نامرئی بوده و تا زمانی که یک استخوان نشکند، علامتی از خود بروز نمی‌دهد. در فرد مبتلا به این بیماری، یک سقوط ساده از ارتفاع کم، یک چرخش ناگهانی، خم و راست شدن سریع یا حتی افتادن در یک چاله کوچک می‌تواند باعث شکستگی استخوان شود. باید توجه کرد که بیشترین شکستگی‌های مربوط به پوکی استخوان در ناحیه لگن، ستون مهره‌ها، مچ یا قسمت بالای بازو رخ می‌دهد. استخوان‌های ضعیف و شکننده نباید بخشی از پیری یک فرد باشند. استخوان‌های شما یک بافت زنده است که خود را بازسازی می‌کند. توده استخوانی شما بین اواسط دهه ۲۰ تا ۳۰ سالگی به اوج خود می‌رسد. بر اساس آمارهای رسمی در سراسر جهان، پوکی استخوان هر سه ثانیه منجر به یک مورد شکستگی استخوانی می‌شود که در نتیجه هر ساله بیش از ۸.۹ میلیون شکستگی استخوانی را به این عارضه نسبت می‌دهند. همچنین به گفته متخصصان، این عارضه اغلب نادیده گرفته می‌شود به طوری که تا ۸۰ درصد از افرادی که حداقل یک شکستگی ناشی از آن را متحمل شده‌اند نه شناسایی شده و نه درمان می‌شوند. یکی از متخصصان در دانشگاه شفیلد در مورد پوکی استخوان می‌گوید: پوکی استخوان می‌تواند تأثیر مهمی بر زندگی افراد داشته باشد زیرا شکستگی‌ها، پتانسیل ایجاد فشار مضاعف و قابل توجهی را بر کیفیت زندگی انسان دارند و اغلب فعالیت‌های روزمره مانند غذا خوردن، لباس پوشیدن، خرید یا رانندگی کردن را دشوار می‌کنند. به گزارش «یوسی‌بی»، احتمال ابتلا به پوکی استخوان با افزایش سن بیشتر می‌شود و این عارضه یکی از شایع‌ترین علل شکستگی استخوان‌ها در افراد مسن و سالمند است. به همین خاطر تشخیص زودهنگام آن مهم است. داشتن یک سبک زندگی و عادات غذایی سالم می‌تواند به تضمین سلامت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان کمک کند. در ادامه به توصیه‌هایی برای داشتن استخوان‌های سالم تر خواهیم پرداخت.

کلسیم مصرف کنید

اگر به اندازه کافی از کلسیم برای حفظ سلامت استخوان‌های خود استفاده نمی‌کنید، کلسیم استخوان‌های شما را سفت و متراکم می‌کند. اگر سطح کلسیم شما خیلی کم باشد، بدن شما آن را از استخوان‌های شما می‌گیرد. از دست دادن بیش از حد ممکن است منجر به پوکی استخوان یا بیماری استخوان شکننده شود که شانس شما را برای افتادن و شکستگی استخوان افزایش می‌دهد. با شروع حدود ۵۰ سالگی، شما به حدود ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز برای جلوگیری از تحلیل استخوان نیاز دارید. با این حال، باید حتی بیشتر از این مقدار یعنی ۱۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز، بین سنین ۹ تا ۱۸ سالگی دریافت کنید تا برای بزرگسالی ذخیره کنید. منابع غذایی خوب عبارتند از: یک فنجان ماست کم چرب ساده، یک فنجان لوبیا پخته (۱۴۰ میلی‌گرم).

ویتامین D دریافت کنید

همچنین بدون ویتامین D، نمی‌توانید کلسیم غذا را جذب کنید. این وضعیت بدن شما را مجبور می‌کند تا به اسکلت شما برای یافتن این ماده مغذی حمله کند و استخوان‌های شما را ضعیف می‌کند. همچنین از ساخت استخوان جدید قوی توسط بدن جلوگیری می‌کند. آزمایش خون می‌تواند سطح ویتامین D موجود در بدن شما را به نمایش بگذارد. سطح طبیعی ویتامین D برای بزرگسالان برابر با بیشتر از ۲۰ نانوگرم در میلی‌لیتر است. سطح کمتر از ۱۲ نانوگرم در میلی‌لیتر به این معنی است که شما کمبود ویتامین D دارید. پوست شما ویتامین D را از نور خورشید می‌سازد. فقط چند دقیقه در معرض آفتاب قرار گرفتن در هر روز این کار را انجام می‌دهد. راه دوم نیز دریافت این ویتامین از طریق مصرف غذاهاست. مکمل‌ها نیز ممکن است کمک کننده باشند اما ابتدا با پزشک خود صحبت کنید. مصرف بیش از حد این ویتامین می‌تواند مضر باشد. علائم کمبود ویتامین D عبارتند از: مشکلات خواب، خستگی، درد استخوان و درد و ضعف عضلانی، انقباضات عضلانی، لرزش یا گرفتگی (اسپاسم)، افسردگی، تغییرات خلق و خو، ریزش مو، بی‌اشتهایی، رنگ پریدگی پوست، سوزن سوزن شدن دست و پا و کاهش سیستم ایمنی در برابر بیماری‌ها. در برخی موارد بیماری‌های دیگر علائم مشابه کمبود ویتامین D در بدن را نشان می‌دهند. به‌عنوان مثال علائمی مانند: ضعف عضلانی، خستگی و مشکلات خواب می‌تواند شبیه بیماری‌های مزمن از جمله ام‌اس باشد. همچنین علائمی مانند کم‌اشتهایی، غم، اندوه و تغییرات خلقی شاید نشانه‌های اختلال خلقی مانند افسردگی هستند. در چنین مواردی بهتر است تمام نشانه‌ها را به پزشک متخصص شرح دهید.

ورزش کنید

هنگامی که به‌طور منظم ورزش می‌کنید، بدن شما با اضافه کردن استخوان بیشتر به این فعالیت پاسخ می‌دهد. بزرگسالانی که ورزش می‌کنند می‌توانند از تحلیل استخوانی که معمولاً در دهه ۳۰ زندگی شروع می‌شود جلوگیری کنند. ورزش عضلات را می‌سازد که به بهبود تعادل و هماهنگی شما کمک می‌کند.

سیگار نکشید

به گفته متخصصان، سیگار هم یک عامل خطر شناخته شده برای پوکی استخوان است. نیکوتین و سایر مواد شیمیایی موجود در تنباکو تولید سلول‌های استخوان ساز را کند می‌کنند. آنها همچنین مانع از جریان خون به استخوان‌های شما می‌شوند. در نتیجه شما استخوان‌های ضعیفی خواهید داشت که بیشتر مستعد شکستن هستند.

از مصرف شکر پرهیز کنید

در همین حال بدن شما به شکر اضافه شده از نوشابه‌ها، کلوچه‌ها و سایر غذاهای فرآوری شده نیاز ندارد. قند اضافه شده بیش از حد ممکن است به سلامت استخوان شما آسیب برساند، زیرا باعث می‌شود بدن شما کلسیم و منیزیم تقویت‌کننده استخوان را دفع کند، زیرا از دریافت کلسیم کافی توسط روده‌ها جلوگیری می‌کند و مواد مغذی مهم را از رژیم غذایی شما حذف می‌کند.

غذاهایی که نباید با «ماهی» مصرف کنید

ماهی بدون شک سالم‌ترین غذا با پروتئین بدون چربی است که به تقویت سلامت و ایمنی کلی کمک می‌کند، با این حال شیوه خوردن ماهی و اینکه این غذای دریایی را همراه یا بعد و قبل از چه غذاهایی مصرف می‌کنیم نه تنها می‌تواند باعث شود مزایای ماهی به بدن‌مان نرسد بلکه ممکن است عوارضی نیز در پی داشته باشد. متخصصان تغذیه می‌گویند: مصرف ماهی با برخی غذاها می‌تواند اثر نامطلوبی داشته باشد و ممکن است باعث بروز بیماری‌های گوارشی شود.

محصولات لبنی



خوردن شیر، کشک یا سایر محصولات لبنی همراه با ماهی ممکن است باعث ناراحتی گوارشی، نفخ، درد معده و حتی منجر به عفونت‌های پوستی و آلرژی شود. ترکیب لبنیات و ماهی به دلیل هر دو این‌ها دارای پروتئین بالا و ترکیباتی هستند که می‌تواند بر هضم تأثیر بگذارد، می‌تواند جریان گوارش را مختل کند.

مرکبات



نتایج یکسری از تحقیقات نشان داده که اسید موجود در مرکبات می‌تواند به پروتئین‌های موجود در ماهی واکنش نشان دهد و در نتیجه طعم یا بافت نامطلوبی ایجاد کند. البته مصرف ماهی همراه با مرکبات یک موضوع تریجیبی و شخصی است.

فوق فرآوری شده‌ها



مصرف هم‌زمان ماهی با غذاهای بسیار فرآوری شده یا سرخ شده ممکن است مزایای ماهی برای سلامتی را به شدت تحت تأثیر قرار دهد. سطوح بالای چربی‌های اشباع شده و ترانس در غذاهای سرخ‌شده می‌تواند برای سلامت قلب و عروق مضر باشد و دقیقاً تأثیری عکس ماهی بر سلامت بدن می‌گذارد.

غذاهای تند



غذاهای تند می‌توانند بر طعم خاص ماهی غلبه کنند. جدای از آن، ترکیب غذاهای بسیار تند با ماهی ممکن است باعث ناراحتی گوارشی و نفخ شود

بهترین زمان مصرف چای بعد از غذا

یک کارشناس تغذیه گفت: چای و نوشیدنی‌های کافئین‌دار جذب آهن را در بدن کاهش می‌دهد بنابراین توصیه می‌کنیم به مقدار کم و حداقل با دو ساعت فاصله با وعده غذایی مصرف شوند. فرزانة سینکایی اظهار کرد: آهن یک ماده مغذی و مهمی است. آهن بر میزان هموگلوبین خون تأثیر می‌گذارد و اکسیژن‌رسانی به بافت‌های بدن را مختل می‌کند. این کارشناس تغذیه بیان داشت: بهترین منبع غذایی آهن جگر، انواع گوشت،

حبوبات، مغزپخت، سبزیجات، سبزیجات برگی شکل مثل جعفری، گشنیز، کاهو و برگ چغندر است. سینکایی افزود: عوارضی که کمبود آهن ایجاد می‌کند اختلال در تکامل و هماهنگی در سیستم عصبی، اختلال گفتاری، کاهش ضریب هوشی و قدرت یادگاری، اکت تحصیلی و... است. سینکایی بیان کرد: راه‌های پیشگیری این است که منابع آهن و ویتامین C مثل مرکبات و سبزیجات برای جذب بیشتر آن باید در تغذیه روزانه لحاظ شود.

گیاه «بیدمشک» مانند آرام‌بخش عمل می‌کند

گیاه دارویی بیدمشک، آرامش‌بخش و ضد اضطراب بوده و مصرف آن به‌عنوان شربت می‌تواند یک نشاط و حس خوشایندی در افراد ایجاد کند. این گیاه از املاح معدنی زیادی برخوردار است که برای قلب، مغز و معده بسیار سودمند بوده است. بیدمشک نشاط‌آور، استرس و اضطراب را از بین برده و اختلالات روحی و روانی را کاهش می‌دهد. دارچین هم برای درمان نفخ و انسدادهای کبدی و بیماری‌های روانی بسیار کاربرد دارد و نوشیدنی مناسبی برای افراد سردمزاج بوده و یک داروی گیاهی موثر برای رفع اختلالات روانی است که از مشکلات کم‌خوابی و خواب‌زدگی جلوگیری می‌کند. اسطوخودوس دارای طبیعت گرم و خشک است که خاصیت بی‌نظیری در تقویت مغز و پاکسازی و همچنین رفع مشکلات روانی و استرس‌های مختلف دارد و مصرف آن آرامش و نشاط را به ارمان می‌آورد و از بیخوابی‌ها جلوگیری می‌کند.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- پراکننده- از آثار تاریخی و دیدنی استان
۲- از نام‌های بانوان - پادشاه بزرگ- پرونده
۳- ادیب ایرلندی- شش‌ضلعی- رزق ۴- اولین
حرف- رخساره- شناس- حرف انتخاب ۵- الفبای
ساز- زمزمه‌کننده- فوج ۶- ناپسند شرعی- نوعی
خودرو- تلخ ۷- گوشت گیاهی- روش‌سندل
بدشگون ۸- امیدوار و مطمئن- از خود راضی-
بروشور ۹- یقه آهارزده- محرم اسرار- راه فرار
۱۰- خون- اذیت- یار کالیاس ۱۱- مشگین شهر
سابق- اختر- حرف مشایعت ۱۲- مظهر لاغری-
قصه‌گو- مکان- ثروتمند ۱۳- خونریز- تنگه
معروف- روغن گیاهی ۱۴- داروی بهداشتی
مقوی- متولد شده- امپراطور روم ۱۵- فروشنده
دوره‌گرد- ینگه دنیا

حل جدول ۱۷۰۷

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱ | ۵ | ۱۰ | ۱۵ | ۲۰ | ۲۵ | ۳۰ | ۳۵ | ۴۰ | ۴۵ | ۵۰ | ۵۵ | ۶۰ | ۶۵ | ۷۰ |
| ۲ | ۶ | ۱۱ | ۱۶ | ۲۱ | ۲۶ | ۳۱ | ۳۶ | ۴۱ | ۴۶ | ۵۱ | ۵۶ | ۶۱ | ۶۶ | ۷۱ |
| ۳ | ۷ | ۱۲ | ۱۷ | ۲۲ | ۲۷ | ۳۲ | ۳۷ | ۴۲ | ۴۷ | ۵۲ | ۵۷ | ۶۲ | ۶۷ | ۷۲ |
| ۴ | ۸ | ۱۳ | ۱۸ | ۲۳ | ۲۸ | ۳۳ | ۳۸ | ۴۳ | ۴۸ | ۵۳ | ۵۸ | ۶۳ | ۶۸ | ۷۳ |
| ۵ | ۹ | ۱۴ | ۱۹ | ۲۴ | ۲۹ | ۳۴ | ۳۹ | ۴۴ | ۴۹ | ۵۴ | ۵۹ | ۶۴ | ۶۹ | ۷۴ |
| ۶ | ۱۰ | ۱۵ | ۲۰ | ۲۵ | ۳۰ | ۳۵ | ۴۰ | ۴۵ | ۵۰ | ۵۵ | ۶۰ | ۶۵ | ۷۰ | ۷۵ |
| ۷ | ۱۱ | ۱۶ | ۲۱ | ۲۶ | ۳۱ | ۳۶ | ۴۱ | ۴۶ | ۵۱ | ۵۶ | ۶۱ | ۶۶ | ۷۱ | ۷۶ |
| ۸ | ۱۲ | ۱۷ | ۲۲ | ۲۷ | ۳۲ | ۳۷ | ۴۲ | ۴۷ | ۵۲ | ۵۷ | ۶۲ | ۶۷ | ۷۲ | ۷۷ |
| ۹ | ۱۳ | ۱۸ | ۲۳ | ۲۸ | ۳۳ | ۳۸ | ۴۳ | ۴۸ | ۵۳ | ۵۸ | ۶۳ | ۶۸ | ۷۳ | ۷۸ |
| ۱۰ | ۱۴ | ۱۹ | ۲۴ | ۲۹ | ۳۴ | ۳۹ | ۴۴ | ۴۹ | ۵۴ | ۵۹ | ۶۴ | ۶۹ | ۷۴ | ۷۹ |
| ۱۱ | ۱۵ | ۲۰ | ۲۵ | ۳۰ | ۳۵ | ۴۰ | ۴۵ | ۵۰ | ۵۵ | ۶۰ | ۶۵ | ۷۰ | ۷۵ | ۸۰ |
| ۱۲ | ۱۶ | ۲۱ | ۲۶ | ۳۱ | ۳۶ | ۴۱ | ۴۶ | ۵۱ | ۵۶ | ۶۱ | ۶۶ | ۷۱ | ۷۶ | ۸۱ |
| ۱۳ | ۱۷ | ۲۲ | ۲۷ | ۳۲ | ۳۷ | ۴۲ | ۴۷ | ۵۲ | ۵۷ | ۶۲ | ۶۷ | ۷۲ | ۷۷ | ۸۲ |
| ۱۴ | ۱۸ | ۲۳ | ۲۸ | ۳۳ | ۳۸ | ۴۳ | ۴۸ | ۵۳ | ۵۸ | ۶۳ | ۶۸ | ۷۳ | ۷۸ | ۸۳ |
| ۱۵ | ۱۹ | ۲۴ | ۲۹ | ۳۴ | ۳۹ | ۴۴ | ۴۹ | ۵۴ | ۵۹ | ۶۴ | ۶۹ | ۷۴ | ۷۹ | ۸۴ |

جدول سودو کو

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|
| ۶ | | | ۴ | | | | | | | | | | | |
| ۷ | ۸ | | ۳ | | ۲ | | ۱ | | ۹ | | | | | |
| | | | | ۴ | | ۷ | | ۶ | | ۸ | | | | |
| | | ۸ | | | ۷ | | | | | | | | | |
| | | | ۵ | ۶ | ۲ | ۴ | | ۹ | ۸ | ۳ | | | | |
| | | | | | | ۸ | ۵ | ۹ | ۱ | ۶ | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ۶ | ۳ | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | ۹ | | | | |
| | | | | | | | | | | | ۴ | | ۳ | ۱ |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ۱ | ۳ | ۵ | ۷ | ۹ | ۱۱ | ۱۳ | ۱۵ | ۱۷ | ۱۹ | ۲۱ | ۲۳ | ۲۵ | ۲۷ | ۲۹ | ۳۱ |
| ۲ | ۴ | ۶ | ۸ | ۱۰ | ۱۲ | ۱۴ | ۱۶ | ۱۸ | ۲۰ | ۲۲ | ۲۴ | ۲۶ | ۲۸ | ۳۰ | ۳۲ |
| ۳ | ۵ | ۷ | ۹ | ۱۱ | ۱۳ | ۱۵ | ۱۷ | ۱۹ | ۲۱ | ۲۳ | ۲۵ | ۲۷ | ۲۹ | ۳۱ | ۳۳ |
| ۴ | ۶ | ۸ | ۱۰ | ۱۲ | ۱۴ | ۱۶ | ۱۸ | ۲۰ | ۲۲ | ۲۴ | ۲۶ | ۲۸ | ۳۰ | ۳۲ | ۳۴ |
| ۵ | ۷ | ۹ | ۱۱ | ۱۳ | ۱۵ | ۱۷ | ۱۹ | ۲۱ | ۲۳ | ۲۵ | ۲۷ | ۲۹ | ۳۱ | ۳۳ | ۳۵ |
| ۶ | ۸ | ۱۰ | ۱۲ | ۱۴ | ۱۶ | ۱۸ | ۲۰ | ۲۲ | ۲۴ | ۲۶ | ۲۸ | ۳۰ | ۳۲ | ۳۴ | ۳۶ |
| ۷ | ۹ | ۱۱ | ۱۳ | ۱۵ | ۱۷ | ۱۹ | ۲۱ | ۲۳ | ۲۵ | ۲۷ | ۲۹ | ۳۱ | ۳۳ | ۳۵ | ۳۷ |
| ۸ | ۱۰ | ۱۲ | ۱۴ | ۱۶ | ۱۸ | ۲۰ | ۲۲ | ۲۴ | ۲۶ | ۲۸ | ۳۰ | ۳۲ | ۳۴ | ۳۶ | ۳۸ |
| ۹ | ۱۱ | ۱۳ | ۱۵ | ۱۷ | ۱۹ | ۲۱ | ۲۳ | ۲۵ | ۲۷ | ۲۹ | ۳۱ | ۳۳ | ۳۵ | ۳۷ | ۳۹ |
| ۱۰ | ۱۲ | ۱۴ | ۱۶ | ۱۸ | ۲۰ | ۲۲ | ۲۴ | ۲۶ | ۲۸ | ۳۰ | ۳۲ | ۳۴ | ۳۶ | ۳۸ | ۴۰ |
| ۱۱ | ۱۳ | ۱۵ | ۱۷ | ۱۹ | ۲۱ | ۲۳ | ۲۵ | ۲۷ | ۲۹ | ۳۱ | ۳۳ | ۳۵ | ۳۷ | ۳۹ | ۴۱ |
| ۱۲ | ۱۴ | ۱۶ | ۱۸ | ۲۰ | ۲۲ | ۲۴ | ۲۶ | ۲۸ | ۳۰ | ۳۲ | ۳۴ | ۳۶ | ۳۸ | ۴۰ | ۴۲ |
| ۱۳ | ۱۵ | ۱۷ | ۱۹ | ۲۱ | ۲۳ | ۲۵ | ۲۷ | ۲۹ | ۳۱ | ۳۳ | ۳۵ | ۳۷ | ۳۹ | ۴۱ | ۴۳ |
| ۱۴ | ۱۶ | ۱۸ | ۲۰ | ۲۲ | ۲۴ | ۲۶ | ۲۸ | ۳۰ | ۳۲ | ۳۴ | ۳۶ | ۳۸ | ۴۰ | ۴۲ | ۴۴ |
| ۱۵ | ۱۷ | ۱۹ | ۲۱ | ۲۳ | ۲۵ | ۲۷ | ۲۹ | ۳۱ | ۳۳ | ۳۵ | ۳۷ | ۳۹ | ۴۱ | ۴۳ | ۴۵ |