ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
زندگی سلام
شنبه
۸ آبان ۱۴۰۰
شماره ۲۰۰۷

ترفندهای لاغری بدون رژیم

گرفتن رژیم برای همه کار دشواری است به همین دلیل در این مطلب راه‌های آسان کاهش وزن را بدون گرفتن رژیم خاص ارائه می دهیم

تغذیه

شما می توانید فقط با ایجاد تغییراتی ساده از اضافه وزن خلاص شوید با ایجاد تغییرات کوچک، کالری کمتری مصرف کنید بدون این که به خودتان فشار بیاورید. رفتارهای غلط و بعضی مواقع رژیم‌های سنگینی که می گیریم مانع از آن می شود که وزن‌مان را کم کنیم به همین دلیل نباید هیچ وعده غذایی را حذف کرد. ادامه مطلب را بخوانید:

حذف نکردن وعده غذایی

برای افزایش سوخت‌وساز، هر ۳ تا ۴ ساعت خوراکی سالم بخورید. افرادی که صبحانه را حذف می کنند در ساعات بعدی روز با افزایش هورمون گرسنگی مواجه می شوند. وعده‌های غذایی منظم موجب می شود همیشه احساس سیری کنید و بدن با سرعت ثابتی کالری بسوزاند.

نوشیدن منظم آب

کم‌آبی موجب می شود وزن قسمت میانی بدن تا ۲ کیلوگرم افزایش یابد. هرچه آب بیشتری بنوشید، ضایعات بیشتری دفع می شود و در نتیجه، بدن از سموم مضر پاک می شود و در طول زمان وزن بیشتری کم می کنید. اگر آب را پیش از وعده غذایی بنوشید بهتر است و موجب کاهش گرسنگی و کالری مصرفی می شود.

مصرف لبنیات در روز

محصولات لبنی مانند شیر، ماست، دوغ و پنیر دستگاه ایمنی بدن را تقویت می کند، گوارش را بهبود می دهد، استخوان ها را قوی‌تر و به رهایی از چربی های زاید کمک می کند. مصرف لبنیات موجب احساس سیری می شود. مواد معدنی موجود در محصولات لبنی (کلسیم، پتاسیم و منیزیم) به خنثی کردن اثر سدیم در ایجاد نفخ کمک می کند.

نگه نداشتن غذاهای ناسالم

جلوی چشم بودن خوراکی های ناسالم گرسنگی و میل شما به خوردن آن‌ها را افزایش می‌دهد و موجب چاقی می شود. احتمال اضافه وزن کسانی که غذاهای پر کالری را در معرض دید قرار می دهند، نسبت به کسانی که فقط یک کاسه میوه را در معرض دید می گذارند، بیشتر است.

نوشیدن قهوه

قهوه کافئین‌دار ادرارآوری طبیعی و ملایم است که با خارج کردن آب اضافه تورم بدن را کاهش می دهد. اثر تحریک کنندگی انواع قهوه به حرکت مواد در روده کمک می کند. اجابت مزاج منظم در صافی شکم موثر است.

جویدن کامل و آهسته خوردن

مغز برای پردازش این که به اندازه کافی غذا خورده‌اید، به زمان نیاز دارد. کامل جویدن غذا موجب می‌شود آهسته‌تر غذا بخورید. در نتیجه، غذای کمتری می خورید، احساس سیری بیشتری خواهید داشت و وعده‌های غذایی شما کوچک‌تر خواهد بود. وقتی سریع غذا می خورید، هوای بیشتری را می بلعید و احتمال ایجاد نفخ افزایش می‌یابد.

وعده غذایی کوچک

وعده‌های غذایی بزرگ‌تر موجب می شود بیشتر غذا بخورید و به افزایش وزن و چاقی منجر می شود. اگر وعده‌های غذایی‌تان را کمی کوچک‌تر کنید، کالری کمتری مصرف می کنید.

مصرف غذای سرشار از فیبر

فیبر چسبناک (Viscous Fiber) برای کاهش وزن و کوچک کردن شکم بدون ورزش بسیار مفید است. این فیبر احساس سیری را افزایش و مصرف غذا را کاهش می دهد. وقتی فیبر چسبناک در تماس با آب قرار می گیرد، ماده‌ای ژله‌ای و چسبناک ایجاد می کند. این ماده زمان جذب مواد مغذی را افزایش می‌دهد و تخلیه معده را کُند می کند. فیبر چسبناک فقط در مواد غذایی گیاهی مانند حبوبات، غلات جو دوسر، کلم‌بروکسل، مارچوبه، پرتقال و تخم کتان وجود دارد.

دوری از استرس

کمی زودتر به رختخواب رفتن مانع از خوردن تنقلات در آخر شب می‌شود. نداشتن استراحت کامل شبانه سرعت سوخت‌وساز بدن را کاهش می‌دهد. کمبود خواب ترشح هورمون های تنظیم کننده اشتهای لپتین و گرلین را مختل می کند. خواب زیاد هم مضر است. خواب بیش از حد یا بی‌تحرکی هم می‌تواند موجب چاقی شکم شود.

پیاده‌روی طولانی

بهترین راه برای لاغری شکم بدون ورزش پیاده‌روی است. اگر نمی‌توانید به باشگاه بروید، روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید. پیاده‌روی آرامِ ۳۰ دقیقه‌ای راه خوبی برای افزایش سوخت‌وساز بدن و سوزاندن سریع‌تر چربی های دور کمر است.

سلامت سالمند

کم‌خونی در سالمندان

علایم

یکی از شایع‌ترین علایم کم خونی در سالمندان ضعف و احساس خستگی مزمن است.
دیگر نشانه‌ها عبارت‌اند از ناخن‌های شکننده، عفونت‌های مکرر، ضربان قلب بالا، دشوار شدن بلعیدن، رنگ پریدگی پوست، لثه و ناخن، کاهش اشتها، بی حس شدن دست ها و پاها، تحریک پذیری و کاهش قدرت یادگیری، تنگی نفس هنگام پیاده روی و علایم دیگر که حتما باید تحت نظر پزشک بررسی شود.

دلایل ابتلا

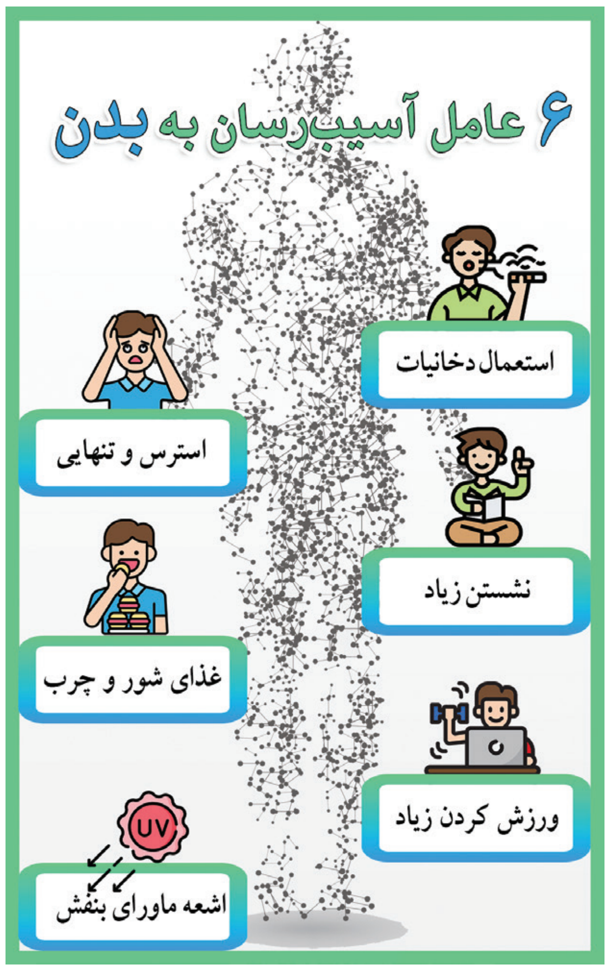
نداشتن برنامه غذایی درست یکی از عمده‌ترین دلایل کم خونی در سالمندان است.
شیمی درمانی و مصرف داروهایی از این قبیل می‌تواند دلیلی برای کاهش گلبول های قرمز بدن و کم خونی در بدن فرد باشد. در بیشتر مواقع خون ریزی (به خصوص داخلی) می‌تواند دلیلی برای کم خونی فرد سالمند باشد.
در بیشتر افراد سالمندی که بیماری کلیوی دارند، کم خونی و حتی فقر آهن هم وجود دارد.

راه های پیشگیری

✓استفاده از غذاهای غنی از آهن در برنامه غذایی به خصوص پروتئین‌ها و سبزیجات دارای آهن مانند اسفناج
✓مصرف میوه‌های سرشار از ویتامین، غلات، حبوبات و تخم مرغ
✓نوشیدن قهوه و چای بلافاصله بعد از هر وعده غذایی
✓استفاده از خشکباری چون انجیر خشک، پسته، گردو و...

توجه: اگر در گیر مشکلات گوارشی هستید حتما به پزشک مراجعه کنید.

داده تصویری



آشپزی من

غذای اصلی

طعم متفاوت از آنتی بیوتیک با شلغم پلوی پاییزی

- برنج-۳ پیمانه
- عدس–یک پیمانه
- گوجه‌فرنگی رنده‌شده- نصف‌پیمانه
- کره- ۵۰ گرم
- شلغم- ۲۰۰ گرم
- زعفران آب کرده- ۲ قاشق غذاخوری
- نمک -به میزان لازم
- روغن -به میزان لازم
- زردچوبه‌ و فلفل سیاه- به میزان لازم
- چوب دارچین و برگ بو- به‌میزان لازم

۱-برنج را همراه با کمی آب و نمک حدود ۲ تا ۳ ساعت خیس کنید. ۲-عدس را چندساعت در آب خیس و چندبار آب آن را تعویض کنید. بعد آن را بشویید و با کمی نمک و آب بپزید تا کاملا نرم شود، سپس آن را بعد از پختن آبکش کنید تا آب اضافی آن خارج شود. ۳-پیاز را به شکل نگینی خرد کنید و همراه با دو قاشق غذاخوری روغن تفت دهید تا مقداری نرم شود. ۴-در مرحله بعد ابتدا شلغم را پوست بگیرید و به صورت نگینی خرد و سپس آن را به پیاز اضافه کنید و حدود ۵ دقیقه دیگر همچنان به تفت دادن ادامه دهید. ۵-زردچوبه، نمک و فلفل و بقیه ادویه را با مواد خوب هم بزنید تا بوی ادویه های به کار رفته در آن بلند شود. ۶-گوجه‌فرنگی رنده‌شده را به مخلوط آماده‌شده اضافه و حرارت زیر آن را متوسط کنید. در تابه مدنظر را بگذارید تا شلغم به خوبی نرم شود و آب گوجه‌فرنگی کاملا گرفته شود و مخلوط به شکل سس در آید. ۷-برنج را در آب جوش بریزید و به روش چلو آبکشی کنید. ۸-عدس پخته شده را به برنج اضافه کنید. ۹-در کف قابلمه کمی روغن بریزید و بنا به سلیقه ای که دارید از نان یا سیب زمینی حلقه شده برای ته دیگ آن استفاده کنید. ۱۰-مخلوط عدس و برنج را به همراه سس شلغم به شکل لایه لایه در داخل آن بریزید. ۱۱-در قابلمه را ببندید و حرارت زیر آن را کم کنید تا برنج بخار کند، سپس تکه های کوچک کره را روی برنج بگذارید و زعفران دم کرده را روی آن بریزید.

اخبار کوتاه

پیاده‌روی افسردگی پس از زایمان را کاهش می دهد

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد پیاده‌روی می تواند علایم افسردگی پس از زایمان را تا درصد قابل توجهی کاهش دهد. به نقل از مدیکال اکسپرس، یک مطالعه جدید غربی نشان می‌دهد که پیاده‌روی سریع، حداقل ۱۵ دقیقه در روز، ممکن است پاسخ بسیاری از زنانی باشد که با افسردگی دست و پنجه نرم می کنند، اگرچه برخی موارد شدید ممکن است همچنان به مراقبت‌های پزشکی سنتی نیاز داشته باشد.

افزایش خطر خون ریزی با مصرف همزمان داروهای ضد افسردگی و مُسکن ها

محققان آمریکایی هشدار می‌دهند که مصرف مسکن های رایج در کنار SSRI ها ممکن است احتمال خون ریزی روده را افزایش دهد. محققان با بررسی ۱۰ مطالعه منتشر شده متشکل از شش هزار بیمار دریافتند افرادی که SSRI (مانند سلکسا، پاکسیل، پروزاک و زولافت) و داروهای ضد درد به نام داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs) مصرف می کنند، در معرض افزایش خطر خون‌ریزی دستگاه گوارش قرار دارند. SSRI ها علاوه بر تأثیر بر پلاکت‌ها، اسیدیته معده را افزایش می دهد که می‌تواند منجر به زخم معده شود.

فواید شگفت‌انگیز ارده برای سرماخوردگی

ارده از بی نظیرترین محصولات کنجدی است که سرشار از خواص ارزشمندی برای بدن است. ارده یکی از مواد غذایی غنی از بسیاری از مواد معدنی و ویتامین‌ها از جمله روی، مس، منیزیم و آهن است. همه این مواد معدنی به ایجاد یک سیستم ایمنی قوی در برابر هر گونه عفونت باکتریایی یا ویروسی، به ویژه در فصل زمستان کمک می کند و باعث کاهش خطر سرماخوردگی و سرفه می شود.

سند مالکیت و برگ سبز خودرو پی کی مدل۸۳
به شماره انتظامی ۳۲ ایران-۱۱۹ل۱۱
و شماره موتور M13-631628
و شماره شاسی 2025141 به نام مه کامه کریمی یزدی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۰۴۳۰۳۴/پ

برگ سبز و سند خودرو پراید ۱۴۱
به شماره انتظامی ۳۶ایران۱۲۲ ط ۶۹
و شماره شاسی S1482285147058
و شماره موتور ۱۴۷۸۸۹۴ بنام علیرضا فاتح
مفقود و فاقد اعتبار میباشد.
۱۴۰۰۴۲۹۰۰/پ

برگ سبز خودروی ۲۰۶ تیپ ۵ مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۲۶ ج ۲۳ به شماره موتور 163B0226990 وشماره شاسی NAAP13FEXFJ333317 به نام محمد حسن عفتی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۴۲۹۳۸/ش

سند کمپانی و برگ سبز خودرو پراید مدل ۷۵
به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۹۵۹ ن ۵۵
شماره شاسی S1442275123363
شماره موتور M300010121
بنام هادی گریوانی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۴۲۸۹۳/ف

برگ سبز و کارت ماشین وانت دو کابین مزدا تیپ بی ۲۰۰۰ آبی نقره آبی مدل ۸۸ به شماره انتظامی
۷۴ ایران ۹۱۱ ه ۲۶ شماره موتور FE538079
شماره شاسی NAGBPX2PC19E13890
بنام عباس تقی پور مفقودو فاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۴۲۸۴۲/ف

برگ سبز،کارت،سند وکلیه مدارک خودرو پرایدGTX
به شماره انتظامی ۷۴ایران۵۶۵ن۶۷
و شماره شاسی S1412282190712
و شماره موتور ۰۰۶۵۲۳۰۴ بنام محمود حسینی
مفقود و فاقد اعتبار میباشد.
۱۴۰۰۴۲۸۹۷/پ

سند و برگ سبز و کارت خودرو پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۳ قرمز
با شماره انتظامی ایران ۳۲-۳۴۶ص۶۶ و شماره موتور ۰۰۹۵۰۹۹۰ و شماره شاسی s1412283333435 به نام مجید عابد مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۰۴۳۰۸۶/ط

برگ سبز خودرو سواری پراید جی ال ایکس آی به رنگ سفیدروغنی مدل۱۳۸۸ به شماره انتظامی ایران ۲۶-۴۵۲ ق ۲۲ به شماره موتور 3309208 و شماره شاسی s1412288121165 به نام علی اصغر حسینی مفقود شده و فاقد اعتبار است .
۱۴۰۰۴۳۰۲۷/ش

برگ سبز خودروی پژو پارس مدل ۱۳۹۸
به شماره پلاک ۳۲ - ۹۶۱د ۱۵ سفید به نام غلامرضا خواجه شماره موتور ۱۲۴k۱۳۸۳۷۳۹ شماره شاسی NAAN۰۱CEXKH۲۱۲۳۳۸ مفقود و فاقد ارزش قانونی می باشد.
۱۴۰۰۴۳۰۲۳/ج

کلیه مدارک برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودرو
وانت نیسان ۲۴۰۰ آبی روغنی مدل۸۸ به شماره انتظامی۴۲ ایران ۹۷۹ع ۱۳ شماره موتور۵۰۲۱۸۹
شماره شاسی NAZPL140TBM206146
بنام مصیب برزنونی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۴۲۷۸۱/ف

برگ سبز موتورسیکلت مدل ۹۳ راکز
شماره انتظامی ۷۷۲/۱۳۸۱۸
شماره موتور 0H5DD1011764
شماره شاسی N2G***125R9312060
بنام مجتبی عطاری فارمد مفقودو فاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۴۲۸۶۸/ف

برگ سبز وانت پیکان
به شماره انتظامی ایران ۱۲- ۳۳۳۹ م ۱۴
شماره موتور ۱۱۲۸۵۰۰۶۴۶۸
شماره شاسی ۱۲۱۷۱۷۶۰ به نام مهدی مقیم
مفقود و فاقد اعتباراست.
۱۴۰۰۴۲۹۵۱/ف

سند کمپانی و برگ سبز پراید ۸۴
شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۳۶۱ ب ۳۷
شماره موتور ۰۱۰۶۹۱۲۰
شماره شاسی S1412284457817
بنام جلال سامی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۴۲۹۷۲/ف

سند کمپانی و برگ سبز پراید۱۳۱ به شماره پلاک ۴۴۲ل۳۱ ایران ۲۶ به شماره موتور5595555 وشماره شاسی NAS412100G3389259 متعلق به علی رضا رضایی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۰۴۲۹۸۹/و

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت تعاونی مصرف کارکنان وکارمندان ادارات و نهاد های انقلاب اسلامی چناران (نوبت دوم)

جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت تعاونی مصرف کارکنان و کارمندان ادارات و نهاد های انقلاب اسلامی چناران (نوبت دوم) ساعت ۱۱ صبح روز پنج شنبه ۱۴۰۰/۰۸/۲۰ در محل دفتر شرکت تعاونی تشکیل می گردد .
از اعضای محترم تعاونی دعوت می گردد در جلسه فوق شرکت نمایند .
دستور جلسه :
اعلام انتقال و جابجایی محل تعاونی از ساختمان اجاره ای جنب مسجد صاحب الزمان (عج) به محل ساختمان احداثی توسط خود تعاونی واقع در خیابان امام خمینی (ره) –چهارراه دولت –بعد از داروخانه دکتر جلالی
هیئت مدیره تعاونی مصرف
۱۴۰۰۴۳۰۳۹/ش

آگهی دعوت مجمع عمومی سالانه شرکت تعاونی مصرف کارکنان و کارمندان ادارات و نهاد های دولتی وانقلاب اسلامی چناران (نوبت دوم)

جلسه مجمع عمومی سالانه شرکت تعاونی مصرف کارکنان و کارمندان ادارات و نهاد های دولتی وانقلاب اسلامی چناران (نوبت دوم) ساعت ۹ صبح روز پنج شنبه ۱۴۰۰/۰۸/۲۰ در محل دفترتعاونی تشکیل می گردد .
از اعضای محترم تعاونی دعوت می گردد در جلسه فوق شرکت نمایند
دستور جلسه :
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرسان شرکت
۲- طرح تصویب عملکرد مالی سالهای ۹۳ الی ۹۹ شامل ترازنامه حساب سود و زیان
۳- اتخاذتصمیم لیست ذخایر و چگونگی صورت مالی ۹۳ لغایت ۹۹
۴-تعیین خط مشی برنامه های شرکت و تصویب بودجه سال ۱۴۰۰
۵-تصویب استفاده از تسهیلات بانکی
۶-انتخاب هیئت مدیره و بازرسان
هیئت مدیره تعاونی مصرف
۱۴۰۰۴۳۰۳۶/ش

((انتشار آگهی))

آگهی اجرای مواد ۶و۷و۸و۱۰ آئین نامه اجرائی قانون الحاق موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن مصوب ۱۳۸۸
برابر رای شماره ۲۰۵۳ مورخه۱۴۰۰/۰۷/۰۳ صادره هیئت حل اختلاف مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان چناران تصرفات مالکانه و بلامعارض آقای سید محمد باثروت فرزند حسین به شماره شناسنامه ۱۹ صادره ازچناران نسبت به ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۴۵۲/۱۷ متر مربع قسمتی از پلاک ----فرعی از پلاک ۲۸۹-اصلی واقع در اراضی گلمکان بخش ۷ از محل مالکیت کلیه مالکین مشاعی محرزگردیده است . بمنظور اطلاع عموم مراتب در یک نوبت آگهی می گردد ،در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار این آگهی به مدت ۲۰ روز اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه ازتاریخ تسلیم اعتراض ،داد خواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت نامبرده صادر خواهد شد .
تاریخ انتشارآگهی : ۱۴۰۰/۰۸/۰۸
مرتضی ولایتی
رئیس ثبت اسناد و املاک چناران
۱۴۰۰۴۳۰۲۲/ش

برگ سبز،سند،کارت و کلیه مدارک موتور سیکلت
به شماره انتظامی ۷۷۵-۶۶۵۷۴
و شماره موتور 0125NBY691708
و شماره تنه NBY125A9400127
بنام علیرضا یعقوبیان مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۴۲۹۵۹/ب

برگ سبز و کارت خودرو پیکان وانت مدل ۹۱ دوگانه فابریک به شماره انتظامی ۲۶ - ۱۷۱ ج ۸۸ و شماره موتور 114F0023871 و شماره شاسی NAAA46AA6GG357857
بنام معصومه جمالی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است .
۱۴۰۰۴۳۰۳۵/و

برگ سبز و کارت شناسایی خودرو پژو ۲۰۷ سفید روغنی مدل ۹۸ شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۲۲۹ س ۲۷
شماره شاسی NAAR03FE3KJ388746
شماره موتور 163B0319377
بنام مرضیه امیری مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۴۲۶۷۷/ف

سند فروش خودرو تیوولی
به شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۸۳۵ د ۵۶
شماره موتور ۱۷۳۹۱۰۰۲۰۶۳۶۲۹
شماره شاسی KPT20B1VSGP119069
بنام عبدالحسین افکاری مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۴۲۸۰۱/ف

اینجانب فرزانه غلام پور
مالک خودرو سواری پیکان 1600I مدل ۸۳
سفید روغنی به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۳۴۵ هـ۴۶
و شماره شاسی ۸۳۴۴۵۷۳۸
شماره موتور ۱۱۲۸۳۰۷۰۳۹۰
به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.
۱۴۰۰۴۲۸۹۰/ف

آگهی احضار
در پرونده کلاسه۱۴۰۰۰۰۱۰۷۰۰۴۰۰۰۰۷۰۵ این شعبه آقای علی رهنما یردوقدی متهم است به ((عدم درج قیمت)) که با توجه به تحقیقات صورت گرفته به جهت مجهول المکان بودن متهم، در اجرای مقرره ماده۱۷۴ قانون آئین دادرسی کیفری به نامبرده ابلاغ می شود تا ظرف حداکثر یکماه از تاریخ انتشار آگهی در شعبه سوم تعزیرات حکومتی بجنورد واقع در بجنورد خیابان قیام جنوبی مقابل قیام۵ اداره کل تعزیرات حکومتی خراسان شمالی جهت پاسخگوئی به اتهام خویش حاضر شود و در صورت عدم حضور پس از مهلت مذکور اقدام قانونی معمول خواهد شد
طحان_رئیس شعبه سوم بدوی تعزیرات حکومتی بجنورد
۱۴۰۰۴۲۹۶۲/و

برگ سبز و کارت خودرو کوئیک مدل ۱۳۹۹ رنگ نقره ای
با شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۱۵ی ۵۳ و شماره موتور M159020247 و شماره شاسی NAPX212AAL1002738 به نام امیر شقایق مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۰۴۲۹۴۰/ط