

نگاه

نشخوار فکری چیست؟

اختلال نشخوار ذهنی، به معنای فکر کردن بیش‌ازحد، دربارہ تجربیات و احساسات منفی است که درگذشته برای ما پیش‌آمده است.

اگر علائم زیر را در خود مشاهده می‌کنید، ممکن است دچار این اختلال شده باشید:

روی مشکل بیش از چند دقیقه تمرکز می‌کنید. احساسات بدتری در مقایسه با احساسات دقایق اولیه دارید. درباره پذیرش و شروع فعالیت یا تفکر جدید، نمی‌اندیشید. نمی‌توانید یک راه‌حل عملی پیدا کنید.

علت ایجاد نشخوار ذهنی چیست؟

برخی از ویژگی‌های شخصیتی مانند کمال‌گرایی یا روان‌نجوری، اتفاقات استرس‌زا مانند از دست دادن شغل یا قطع رابطه، عزت‌نفس ضعیف. استرس درباره چیزی که از آن می‌ترسید. حوادث تروماتیک (حوادثی که منجر به ضربه روانی می‌شوند). نگرانی درباره رویدادهای آینده مانند ارائه در جلسات کاری یا امتحان. نگرانی درباره بیماری.

نشخوارهای ذهنی باعث بروز چه اختلالاتی می شود؟

اضطراب: اضطراب را می‌توان نگرانی یا نشخوارهای ذهنی درباره ترس‌های خاص یا موقعیت‌های آینده محسوب کرد. تحقیقات نشان می‌دهند که این بیماری می‌تواند خطر ابتلا به اضطراب را افزایش دهد.

افسردگی: افراد مبتلا به افسردگی ممکن است افکار بسیار منفی یا خودتخریبی (برای مثال، افکاری درباره اینکه بی‌لیاقت هستند یا حتما شکست خواهند خورد) را داشته باشند. تحقیقات متعددی نشان می‌دهند که نشخوار ذهنی می‌تواند خطر ابتلا به افسردگی را نیز به‌صورت قابل توجهی افزایش دهد.
اختلال وسواسی-جبری : افراد مبتلا به این اختلال، افکار مزاحم بسیاری درباره اشتباه پیش رفتن کارها دارند. برای تسکین این افکار، ممکن است قبل رها را دوباره بررسی کنند، دوباره بشویند و دوباره بشویند.

عوارض نشخوار فکری چیست؟

افکار تکراری اجازه نخواهند داد به‌اندازه کافی بخواهید و کیفیت خواب به‌صورت قابل توجهی کاهش خواهند یافت؛ زیرا، باعث می‌شوند اضطراب بیشتری داشته باشید و اضطراب باعث افزایش هوشیاری بدن می‌شود. این افکار می‌توانند تعادل بدن را تغییر دهند و به تبع آن، به بخش‌هایی از مغز که تنظیم‌کننده احساسات شما هستند، صدمه بزنند. خطر ابتلا به برخی از اختلالات روانی را افزایش می‌دهد. می‌تواند اشتهای شما را افزایش یا کاهش دهد.

چه زمانی برای نشخوار فکری باید به پزشک مراجعه کرد؟

زمانی که برای روزمره تبدیل شده است و روی انجام کارهای روزمره دیگر تأثیر گذاشته است. همچنین نمی‌توانید تمرکز کنید یا شاد باشید. کارهای پیچیده‌ای را برای کنترل افکار خود انجام می‌دهید. علائم اختلالات روانی شما بدتر شده است. به خودکشی یا آسیب رساندن به خود فکر می‌کنید.

معاونت اجتماعی کالانتری ۱۵۹ ایبیسیم تهران

هوشناسی

ماندگاری هوای سرد در تهران تا امروز

اداره کل هواشناسی استان تهران از ماندگاری توده هوای سرد تا امروز (۱۵ بهمن‌ماه) روی استان تهران خبر داد.

به گزارش ایسنا بر اساس بررسی نقشه‌های پیش‌یابی و تحلیل الگوهای همدیدی، وضعیت جوی استان تهران تا امروز (۱۵ بهمن‌ماه) آسمانی صاف تا قسمتی ابری در بعضی ساعات وزش باد، در نواحی جنوبی غربی و ارتفاعات گاهی وزش باد نسبتاً شدید تا شدید پیش‌بینی می‌شود همچنین طی این مدت در دامنه‌ها و ارتفاعات شمالی گاهی مه رقیق و بارش پراکنده مورد انتظار است.

برای دوشنبه و سه شنبه (۱۶ و ۱۷ بهمن ماه) با گذر موج ضعیفی از استان آسمانی نیمه ابری تا ابری، وزش باد شدید تا خیلی شدید در نواحی جنوبی غربی و ارتفاعات و در بعضی ساعات بارش برف و باران در پاره ای نقاط به‌ویژه نواحی شمال غربی و شمالی پیش‌بینی می‌شود. توده هوای سرد تا فردا روی استان تهران ماندگار است. همچنین از روزدوشنبه (۱۶ بهمن ماه) نیز روند تدریجی افزایش نسبی دما به ویژه در نیمه جنوبی استان مورد انتظار است.

انتظامی

امدادرسانی به ۷۶۰۰ نفر و رهاسازی ۶۸۹ خودرو

از برف طی سه روز

رئیس سازمان امداد و نجات جمعیت هلال‌احمر از امدادرسانی به ۷۶۰۰ نفر در عملیات‌های ۳ روز خبر داد. به گزارش ایسنا، صادق محمودی با اشاره به بارش برف و باران واقدمات امدادی هلال احمر از یازدهم تا چهاردهم بهمن، با بیان این که ۲۶ استان کشور متناثر از برف و باران بودند، گفت: با توجه به بارش‌های برف و باران در سه روز، ۶۶ استان و ۱۱۵ منطقه شامل ۱۱۳ محور کوهستانی و دو منطقه شنابرینش، نیاز به دریافت خدمات امدادی پیدا کردند. وی با بیان اینکه امدادگران هلال احمر در این مدت زمان به ۷۶۹۶ حادثه‌دیده امدادرسانی کردند، افزود: امدادگران برای ۲۴۵۴ نفر اسکان اضطراری فراهم کردند، چهار نفر را به مناطق امن و ۱۱ نفر را به مراکز درمانی منتقل کردند. رئیس سازمان امداد و نجات ادامه داد: ۲۸۷ تیم عملیاتی؛ شامل ۱۱۴۰ نفر امدادگر، در عملیات رهاسازی ۶۸۹ دستگاه خودرو از برف شرکت کردند. بر اساس گزارش جمعیت هلال احمر، محمودی گفت: در این مدت زمان، ۱۶۰۷ تخته پتو، ۲۷۰ بسته غذای، ۱۷۸ بطری آب معدنی، ۱۳۹۸ قوطی کنسروجات، ۸۴۰ قرص نان، ۱۰ کیلوگرم خرما و ۴۵۹ بسته بیسکویت توزیع شد.

تصادف پای ۳۶ هزار نفر را

به مراکز پزشکی قانونی تهران باز کرد

حدود ۳۶ هزار نفر از ابتدای سال‌جاری تا پایان آذرماه به دلیل تصادفات رانندگی به مراکز پزشکی قانونی استان تهران مراجعه کرده‌اند.

به گزارش ایسنا، آمارهای اداره کل پزشکی قانونی استان تهران حاکی از آن است که در ۹ ماهه اسسال، یعنی از ابتدای سال‌جاری تا پایان آذر ماه، ۵ هزار و ۹۱۱ نفر به دلیل صدمات ناشی از تصادفات به مراکز پزشکی قانونی استان تهران مراجعه کرده‌اند. مقایسه این آمار با مدت مشابه سال قبل که تعداد مراجعین ناشی از تصادفات ۳۳ هزار و ۵۵۹ نفر بود، حاکی از افزایش ۱۰ درصدی شمار مراجعه‌کنندگان است. همچنین برابر آنچه که پزشکی قانونی اعلام کرده از تعداد کل مصدومان تصادفات رانندگی که به مراکز این سازمان در استان تهران مراجعه کرده‌اند، ۹۶۵۲ نفر زن و ۲۶ هزار و ۲۵۹ نفر نیز مرد بوده‌اند.

شهری

دیدار سرپرست سازمان مدیریت میداین

با شهردار منطقه ۱۹

مهدی بختیاری زاده سرپرست سازمان مدیریت میداین میوه و تره بار با توج رفهای شهردار منطقه ۱۹ دیدار و گفت‌وگو کرد.

به گزارش روابط عمومی سازمان مدیریت میداین میوه و تره بار شهرداری تهران، در این جلسه به همکاری دو جانبه برای خدمت رسانی بهتر به شهروندان در راستای پیشبرد اقدامات فنی-عمرانی میدان مرکزی میوه و تره بار تاکید شد. استفاده از ظرفیت‌های موجود میدان مرکزی میوه و تره بار برای سرمایه گذاری از دیگر مباحث این جلسه بود.گفتنی است، پیگیری ترمیم آسفالت میدان مرکزی نیز از دیگر موضوعات مطروح در این نشست محسوب می شود.

«جشن انقلاب» در فرهنگسراهای پایتخت

بر گزار می شود

سلسله جشن‌های چهل و پنجمین سالروز پیروزی انقلاب اسلامی با عنوان «جشن انقلاب» از سوی سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران در فرهنگسراهای شهر تهران برگزار می‌شود. به گزارش پایگاه خبری تحلیلی فرهنگ و هنر، ویژه‌نامه «جشن انقلاب» با راهبری و اجرای نوجوانان، با شمار «جشنی برای ایران مقتدر و مستقل» از ۱۲ تا ۲۱ بهمن ماه، در فرهنگسراهای پایتخت برگزار می‌شود. در این برنامه که با هدف تقویت هویت ملی نوجوانان، ایجاد پیوند دو سویه نسل نوجوان و امروز با نسل نوجوان دوران انقلاب اسلامی، تربیت کنشگران فرهنگی نوجوان و تشکیل باتوق نوجوانان فعال فرهنگی در فرهنگسراها برگزار می‌شود، نوجوانان با طراحی و ایده‌پردازی و با توجه به ظرفیت‌های هر منطقه سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی را جشن می‌گیرند.علاقه‌مندان برای شرکت در این مراسم می‌توانند به نزدیک‌ترین فرهنگسرای محل سکونت خود و برای کسب اطلاعات بیشتر به درگاه رسمی سازمان فرهنگی هنری به نشانی farhangsara.ir مراجعه کنند.

یک پزشک متخصص به خبرآنلاین می‌گوید:

«در کشور ما متأسفانه بعد از ادغام آموزش پزشکی و سیستم بهداشت و درمان با یکدیگر و جدایی از وزارت علوم، بیمارستان‌ها تبدیل به محیط آموزشی شدند. از طرفی به‌علت بالا بودن حقوق متخصصان سابقه و درخواست بیمه و سنوات، ترجیح بر این است که بیشتر از رزیدنت‌ها و انترن‌ها، به‌عنوان نیروی کار ارزان استفاده کنند.»

به گزارش خبرآنلاین، براساس پیگیری‌های انجام‌شده از سوی انجمن‌های علمی رشته‌های تخصصی و فوق تخصصی امریکا و اروپا، دوره دستیاری یا «رزیدنسی» یک مقطع پر فشار و سنگین برای دانشجویان علوم پزشکی محسوب می‌شود. رزیدنت‌ها در این دوره، از ساعات اولیه صبح در محل کار حاضر می‌شوند و ممکن است به‌علت کشیک‌های طولانی، استراحت و آسایش چندانی نداشته باشند.

مطالعات نشان می‌دهد این حجم از فشار سبب خستگی مفرط، کاهش قدرت تصمیم‌گیری بالینی و افزایش خطاهای پزشکی می‌شود. در نهایت افسردگی و سرخوردگی فردی را به دنبال دارد. به منظور بهبود این شرایط، طی سال‌های اخیر در بسیاری از کشورهای اروپایی، تعداد و ساعات کشیک رزیدنت‌ها محدود شده است.

به طور مثال، در آلمان یک دستیار فقط چهار شب در ماه شیفت دارد و به محض پایان کشیک، موظف است در نزدیک‌ترین زمان ممکن بیمارستان را ترک کند. حتی اجازه رفتن به کتابخانه و دیگر بخش‌های بیمارستان را ندارد و در صورت انجام این کار جریمه خواهد شد. قوانین بین‌المللی بدین شکل است که رزیدنت به طور کافی فرصت استراحت نداشته باشد تا بتواند نیرو و انرژی صرف‌شده را بازیابی کند.

محمدرضا صبری، فوق تخصص قلب کودکان و استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، در این راستا به خبرآنلاین می‌گوید: «در کشور ما متأسفانه بعد از ادغام آموزش پزشکی و سیستم بهداشت و درمان با یکدیگر و جدایی از وزارت علوم، بیمارستان‌ها تبدیل به محیط آموزشی شدند. از طرفی به‌علت بالا بودن حقوق متخصصان سابقه و درخواست بیمه و سنوات، ترجیح بر این است که بیشتر از رزیدنت‌ها و انترن‌ها، به‌عنوان نیروی کار ارزان در شیفت‌های طولانی استفاده کنند. هم‌چنین برخی رشته‌های پزشکی اغلب تا ۱۵ شب در ماه کشیک دارند، از همین رو چندین بار از مسوی وزارتخانه ابلاغ شد که حداقل تعداد کشیک رزیدنت‌ها در طول ماه، از ۱۲ شب بیشتر نباشد. اما عموماً در برخی موارد از دستیاران کار بیشتری می‌کشند و حتی روز بعد نیز آنها را معوان «دانشجو» می‌کشند.»

یدک کشیدین عنوان «دانشجو» با بار مسئولیتی یک پزشک!

یکی دیگر از مشکلاتی که رزیدنت‌ها با آن

مدیر عامل سازمان خدمات شهرداری تهران خبر داد

آمادگی پذیرش ۱۰۰ درصدی معتادان متجاهر

مدیرعامل س‌سازمان خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران گفت:

امروز ۱۶ هزار معتاد متجاهر در مراکز «یاورشهر» حضور دارند و هشت هزار ظرفیت برای پذیرش دیگر معتادان متجاهر وجود دارد.

به گزارش ایسنا، احمد احمدی صدر در آیین افتتاح فاز دوم مرکز تربیتی، آموزشی و درمانی یاورشهر ۹ و آغاز عملیات اجرایی فاز ۱۳(پوش‌شهر) شهرداری تهران اظهار کرد: در گزاره‌های اجتماعی کلانشهر تهران که به محنت شهرداری پایتخت تشکیل شد، موضوع آسیب‌های اجتماعی مورد بررسی قرار گرفت.وی با بیان اینکه وجود معتادین متجاهر در کلانشهر تهران چند چالش اساسی داشت، تصریح کرد: یکی از چالش‌های معتادین متجاهر که دستگاه‌های مربوطه اعلام کردند ظرفیت کم برای پذیرش بود؛ دستگاه‌ها اعلام کردند که ۲۱ هزار معتاد متجاهر در تهران داریم و ظرفیت کافی برای آنها وجود ندارد. چالش دوم عدم وجود ظرفیت برای معتادان منع پذیرشی بود.

احمدی صدر ادامه داد: چالش سوم بر مدار نگاه ترقی و انسان‌مدارانه بود؛ شاید برنامه تربیتی تربیتی، آموزشی و درمانی به معنای واقعی کلمه وجود نداشت و کمتر مرکزی به این نکته توجه می‌کرد.وی اعلام اینکه فاز اول یاور شهر ۹ بیش از هزار و ۵۰۰ نفر ظرفیت دارد، اضافه کرد: امروز فاز دوم این مجموعه با ۲ هزار و ۵۰۰ هزار ظرفیت افتتاح شد. احمدی صدر با بیان اینکه شهرداری تهران ۹ مجتمع تربیتی، آموزشی و درمانی برای افزایش ظرفیت ایجاد کرد، یادآور شد: امروز ۹مجتمع تربیتی آموزشی و درمانی شهرداری تهران هفت هزار و ۵۰۰ظرفیت را تقدیم کلانشهر تهران کرده است؛ طبق آخرین آمار ۲۴هزار ظرفیت برای پذیرش معتادین متجاهر در کلانشهر تهران وجود دارد و هزار ظرفیت نیز به دستور فرمانده فراجا در سروش ایجاد خواهد شد. وی با اعلام اینکه امروز ۱۶ هزار نفر در مراکز حضور دارند و هشت هزار ظرفیت خالی در تهران وجود دارد، خاطرنشان کرد: این ظرفیت برای جمع آوری و ساماندهی معتادان متجاهر در شهر تهران کفایت می‌کند. بر اساس گزارش سیاست شهر، احمدی صدر در پایان خاطرنشان کرد: امروز آمادگی پذیرش ۱۰۰درصدی معتاد متجاهر در تهران وجود دارد.

کنترل موزه‌های شرقی کشور

و کاهش انتقال موادمخدر به کشور

معاون مقابله با عرضه و امور بین‌الملل ستاد مبارزه با مواد مخدر گفت: در ۹ ماهه سال‌جاری بیش از ۵۱۴ تن انواع موادمخدر در کل کشور کشف شده که بیشترین کشفیات آن مربوط به ماده مخدر تریاک بوده است. به گزارش ایسنا، محمد زارعی با اعلام این خبر گفت: در این مدت ۱۶۷۷ بند و گروه‌های توزیع مواد مخدر در کل کشور شناسایی و منهدم شده است.وی افزود: بیشترین حجم مواد مکشوفه از نوع تریاک به میزان ۳۳۱ هزار و ۵۷۱ کیلوگرم بوده است که ۶۴ درصد از مواد مکشوفه را شامل می‌شود. معاون مقابله با عرضه و امور بین‌الملل ستاد ادامه داد: در این مدت، همچنین ۷۵ هزار و ۱۴۲ کیلوگرم حشیش، ۱۱ هزار و ۸۷۹ کیلوگرم مرین، ۲۸ هزار و ۳۵۸ کیلوگرم شیشه و ۹۷۷۷ کیلوگرم هروئین کشف شده است.زارعی افزود: از مجموع این کشفیات ۴۶۶ تن توسط فراجا، ۴۱ تن توسط وزارت اطلاعات و مابقی توسط سایر نیروهای مسئول در امر مقابله صورت گرفته است. وی گفت: در این ارتباط، ۴۴۳ هزار و ۵۱۶ نفر قاچاقچی، توزیع کننده و متاد با اقدامات اطلاعاتی و فعالیت‌های پلیسی شناسایی و دستگیر شده‌اند که ۸۳ درصد این افراد، قاچاقچی و جزء شبکه‌های قاچاق و توزیع مواد محسوب می‌شوند. همچنین در این مدت ۱۶ هزار و ۴۶۵ دستگاه خودرو و ۶۷۲ سلاح توقیف شده است.این مقام مسئول ستاد گفت: ۷۴ درصد کشفیات ناشی از اقدامات اطلاعاتی، ۲۴ درصد با اقدامات انتظامی و ۲ درصد رزمی بوده است.زارعی بیان کرد: در ۹ ماه اول سال‌جاری، ۴۸ درصد کشفیات در شرق، ۲۲ درصد در حاشیه شرق و ۳۰ درصد در سایر استان‌های کشور صورت گرفته است. کشف ۷۰ درصد مواد در مناطق شرقی کشور نشان‌دهنده تلاش‌ها و فعالیت‌های جمهوری اسلامی ایران در راستای کنترل مرزها و افزایش تمرکز یگان‌های عملیاتی در مناطق منتهی به شرق کشور و نویدبخش کاهش انتقال مواد مخدر به مناطق عمقی کشورمان است.

یکشنبه ۱۵ بهمن ۱۴۰۲ - ۲۳ رجب ۱۴۴۵ - ۴ فوریه ۲۰۲۴ - سال بیست‌وسوم - شماره ۶۹۸

درآمد یک پزشک متخصص طرحی در ایران کمتر از یک آرایشگر است

منزلت اجتماعی از دست‌رفته



بودیم؟ اما امروزه این منزلت اجتماعی هم در معرض خدشه و آسیب است. معمولاً در بیمارستان‌هایی که قرار است دوره طرح در آن سپری شود، پرسنل کمترین احترامی برای پزشکان تازه‌وارد قائل نیستند. اغلب در پاسخ به اعتراض‌ها می‌شنویم «خودت این ماه درانتخاب صبری در این خصوص شغل محسوب می‌شود؛ در حقیقت رزیدنت‌ها با این دیدگاه این رشته را انتخاب نکردم که مورد تحقیر و بی‌احترامی قرار بگیرم.»

صبری نیز با اشاره به اهمیت روابط اجتماعی در بیمارستان و خصوصی نحوه برخورد با رزیدنت‌ها می‌گوید: «در یکی از بیمارستان‌های آموزشی اصفهان، رزیدنتی به علت بگو و مگوهای رایج، روابط نامناسب با گروه، اساتید و پرسنل بیمارستان، یک روز از تحصیل و کار انصراف می‌دهد و در همان روز خودکشی می‌کند. این اتفاق کمی نیست و باید دانست که افزون بر فشارهای مالی و نداشتن آرامش روانی تحت شرایط سخت کاری و شیفت‌های طولانی، روابط و شرایط اجتماعی هم در برخی موارد منجر به فرخاشگری و واکنش‌های هیجانی جبران‌ناپذیر می‌شود.»

متأسفانه بسیاری از پزشکان و دستیاران پزشک از این شرایط محروم هستند.»

طبق تحقیقات انجام‌شده از سوی کمپین پزشکان جوان، اکثر پزشکان عمومی و متخصص با سابقه کاری زیر پنج سال، دریافتی کمتر از ۱۵ الی ۲۰ میلیون تومان در ماه دارند. محمدرضا صبری در این خصوص می‌گوید: «در برخی کشورها، رزیدنتی یک شغل محسوب می‌شود؛ در حقیقت رزیدنت‌ها کار می‌کنند و برای دانشگاه و بیمارستان درآمد ایجاد می‌کنند.

این در حالی است که یک پزشک متخصص طرحی در ایران، ماهانه فقط ۱۰ و نیم میلیون تومان، یعنی کمتر از درآمد ماهانه یک آرایشگر، دریافت می‌کند. از همین رو یکی از تقاضاهای مطرح این است که دوره دستیاری برای رزیدنت‌ها جزو سنوات خدمت محسوب شود، خودشان و خانواده‌هایشان بیمه شوند تا بعداً بتوانند از این سوابق خدمتی استفاده کنند.» شرایط اجتماعی نامطلوب، یکی دیگر از اهرم‌های فشار بر جامعه رزیدنتی است. رحیم‌نژاد از تجربه خود در این‌باره می‌گوید: «همه ما وقتی وارد این رشته شدیم، به دنبال یک منزلت اجتماعی

فعالیت‌های درمانی، مسئولیت جان بیماران به عهد رزیدنت‌هاست و این موضوع استرسی مضاعف را به آنها تحمیل می‌کند. افزون بر این، استرس‌های رایج در زندگی، اعم از مشکلات اقتصادی، اجتماعی و روانی هم مزید بر علت هستند.

این پزشکان جوان می‌گوید: «مشکل مسکن، یکی از مشکلاتی است که رزیدنت‌ها با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. این مشکل برای رزیدنتی که از شهر دیگری به تهران آمده، جدی‌تر است. به‌طور مثال، مسا در دوره آموزش، همکاری از شهرستان داشتیم که شوش‌ها حتی با پایان کشیک کم در پاپویون می‌گوید: «اگر اجازه فعالیت و طبابت در خارج از حیطه موظف، به رزیدنت داده نمی‌شود، حداقل باید حقوق اقناع‌کننده‌ای برای او لحاظ شود که معاش او را تأمین کند. در هیچ‌کجای جهان با رزیدنت‌ها بدین نحو برخورد نمی‌شود و چنین قانونی پذیرفته نیست؛ که شخص نه می‌تواند در جای دیگری مشغول به کار شود، نه در جای فعلی «شغافل» تلقی می‌شود؛ با حجم سرسام‌آور فشار کاری و مسئولیت‌های فراوانی هم که دارد، صرفاً عنوان «دانشجو» را

یدک می‌کشد.»

درآمد و مسکن: مهم‌ترین

دغدغه رزیدنت‌ها

طبق اظهارات رحیم‌نژاد، در دوره دستیاری و

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر باینکه آقای محمد بنار بموجب وکالتنامه ۸۲۰۰۳ و ۸۲۰۰۴ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۵ دفترخانه ۵۵۳ تهران به وکالت از احسان و سعید و محسن شهرت همگی سینانیان و افسر وارث با اعلام گم شدن سند مالکیت ملک مورد آگهی با تسلیم استشهداده بی گواهی امضاء شده به شناسه یکتا:۰۹۰۰۰۶۹۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۷۷ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۷۷ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۹۲ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۹۰ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۹۴ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۹۲ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۹۱ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۹۰ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۸۹ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۸۸ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۸۷ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۸۶ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۸۵ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۸۴ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۸۳ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۸۲ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۸۱ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۸۰ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۷۹ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۷۸ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۷۷ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۷۶ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۷۵ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۷۴ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۷۳ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۷۲ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۷۱ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۷۰ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۶۹ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۶۸ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۶۷ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۶۶ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۶۵ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۶۴ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۶۳ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۶۲ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۶۱ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۶۰ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۵۹ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۵۸ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۵۷ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۵۶ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۵۵ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۵۴ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۵۳ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۵۲ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۵۱ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۵۰ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۴۹ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۴۸ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۴۷ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۴۶ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۴۵ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۴۴ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۴۳ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۴۲ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۴۱ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۴۰ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۳۹ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۳۸ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۳۷ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۳۶ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۳۵ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۳۴ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۳۳ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۳۲ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۳۱ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۳۰ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۲۹ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۲۸ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۲۷ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۲۶ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۲۵ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۲۴ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۲۳ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۲۲ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۲۱ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۲۰ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۱۹ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۱۸ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۱۷ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۱۶ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۱۵ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۱۴ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۱۳ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۱۲ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۱۱ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۱۰ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۰۹ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۰۸ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۰۷ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۰۶ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۰۵ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۰۴ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۰۳ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۰۲ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۰۱ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۴۰۰ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۳۹۹ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۳۹۸ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۳۹۷ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۳۹۶ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۳۹۵ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۳۹۴ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۳۹۳ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۳۹۲ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۳۹۱ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۳۹۰ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۳۸۹ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۳۸۸ و ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۸۷۳۰۰۰۳۸۷