

# خواب دیدن زیاد نشانه چیست؟

■ همه انسان‌ها در طول خواب، رویا می‌بینند. آنچه در افراد مختلف متفاوت است، محتوای خواب‌ها و میزان یادآوری این رویاها بعد از بیدار شدن است.



**گروه تغذیه و سلامت** - همه انسان‌ها در طول خواب، رویا می‌بینند. مطالعات انجام شده در آزمایشگاه‌های خواب نشان داده‌اند که به صورت متوسط، ۸۴ درصد مردم در طول خواب به آن می‌بینند. مطالعات انجام شده می‌گویند، بسیاری از رویاها همراهِ خواب می‌بینند. به نظر می‌رسد آنچه در افراد مختلف متفاوت است، میزان یادآوری این رویاها بعد از بیدار شدن است. در واقع بعضی افراد بیش از دیگران، رویاها را به خاطر می‌سپارند. خواب انسان ۴ تا ۵ مرحله دارد که تقریباً شبیه هم هستند و هر مرحله ۱ ساعت تا ۱ ساعت و نیم طول می‌کشد. در این مراحل ۸-۷ ساعت خواب شبانه طی می‌شود. هر کدام از این مراحل ۲ قسمت دارد؛ یک قسمت خواب معمولی و یک قسمت خواب رویا زمانی که رویا می‌بینیم است. در این زمان در حالی که چشم‌ها بسته است، کره چشم حرکت می‌کند؛ انگار واقعا در حال دنبال کردن رویاست. پس در هر سیکل خواب شبانه، یک مرحله رویا داریم و بنابراین هر شب ۲ تا ۵ بار وارد مرحله خواب رویا می‌شویم؛ یعنی حدود ۲۵ تا ۴۰ درصد زمان خواب. رویا کمتر در سیکل‌های اول خواب، رویا کمتر است و هر چه به صبح نزدیک‌تر می‌شویم،

رویاها حجم بیشتری از هر سیکل را به خود اختصاص می‌دهند بنابراین احتمال اینکه وقتی صبح از خواب بیدار شویم، خواب رویا بیدار شویم، زیاد است. پس رویاها طبیعی هستند و خواب خوب، خوابی است که رویاها هم جزئی از آن باشند. یکی از علائم کم بودن خواب، رویا، نداشتن احساس سرحالی و شادابی بعد از بیدار شدن است. **به یاد آوردن خواب** با وجود اینکه حدود ۲ ساعت از خواب ما خواب رویاست، اغلب افراد رویاها را به یاد نمی‌آورند و این حالت کاملاً طبیعی است. ۸۲ درصد ما بلافاصله بعد از بیدار شدن محتوای رویاها را به یاد می‌آوریم اما بعد از گذشت ۵ دقیقه، ۵۰ درصد این اطلاعات فراموش می‌شود و بعد از ۱۰ دقیقه فقط ۱۰ درصد محتوای رویاها قابل یادآوری است؛ به این دلیل که در طول خواب، حافظه کارکردی ما خاموش است. اطلاعات جدیدی که به ذهن وارد می‌شود، در این بخش از حافظه نگهداری و پردازش و سپس به حافظه بلندمدت منتقل می‌شود بنابراین رویاها در حافظه ما ثبت نمی‌شود. پس اگر هنگام خواب رویا به علت بیدار شویم، کسی ما را بیدار کند یا اطرافمان یاد درندمان اتفاقی بیفتد، احتمال دارد رویاها را

## احساسات شدید، رویا و کابوس می‌شوند

در زمان خواب که از نشانه‌های آن خروپف است، این اتفاق باعث بیداری فرد می‌شود زیرا تنفس در مبتلایان به آن حدود ۱۰ تا ۲۰ ثانیه و حتی در برخی افراد تا ۱ دقیقه قطع می‌شود بنابراین میزان اکسیژن خون کم می‌شود و بدن تقلا می‌کند. مشکل قطع تنفس حل شود، این تقلا و فشاری که به بدن می‌آید، خیلی وقت‌ها به بیدار شدن فرد می‌انجامد و احساس وحشت و فحگی در موارد شدید و قهقه تنفسی، او را بیدار می‌کند و باعث می‌شود حس کند رویاها ناخوشایندی می‌بینند که باعث احساس خستگی‌اش شده است. محتوای رویا هم اهمیت دارد؛ گاهی افراد فقط رویا می‌بینند و رویاها نشان حالت کابوس دارد. کابوس، هم علت‌های جسمی می‌تواند داشته باشد و هم علل روانی. یکی از دلایل جسمی که باعث کابوس دیدن می‌شود، پرکاری تیروئید است. از سوی دیگر، گاهی کسانی که دچار اضطراب هستند یا حادثه خیلی ناخوشایندی برایشان اتفاق افتاده، این رویداد را مگر به یاد می‌آورند. استرس‌هایی که انسان در طول روز تجربه می‌کند هم می‌تواند رویاها را به کابوس تبدیل کند. کسانی که خواب منقطع دارند و به دلیل خوابشان با کیفیت نیست و مدام از خواب بیدار می‌شوند، رویاها نشان را به یاد می‌آورند و حس می‌کنند خیلی خواب می‌بینند. غیر از اضطراب، استرس و افسردگی، اختلال‌های دیگر خواب هم می‌تواند از دلایل به یاد آوردن رویاها باشد؛ مثل اختلال تنفسی

## احساسات شدید، رویا و کابوس می‌شوند

بنا بر این تفاوت افراد در به یاد آوردن محتوای رویاها یا به اصطلاح تفاوت در میزان خواب دیدن، نشانه اختلال روان پزشکی نیست اما تغییر الگوی خواب دیدن و ویژه کابوس مکرر در بزرگ‌نفر، نسبت به قبل خود او، می‌تواند نشان‌دهنده وجود مسائلی حل نشده و نیازمند توجه روان پزشکی باشد. **چچه‌ها چه خواب‌هایی می‌بینند؟** تحقیقات متعدد در مورد محتوای خواب رویاها در نقاط مختلف دنیا نشان داده‌اند که انسان‌ها در خواب خشونت را بیش از دوستی و بدشمنی را بیش از خوش‌شانسی گزارش می‌کنند و تجربه هیجان‌های منفی در همه فرهنگ‌ها و در هر دو جنس، بیش از هیجان‌های مثبت است. تصاویر مربوط به خشونت در مردها بیش از زنها ظاهر می‌یابد. میزان خواب رویاها در افراد مسن تفاوتی با جوانان ندارد اما خشونت فیزیکی و هیجان‌های منفی در خواب کهنسالان کمتر از جوانان است. در کودکان اما محتوای خواب رویاها با افزایش سن تکامل می‌یابد به طوری که تا ۳-۴ سالگی کودکان خودشان را در خواب نمی‌بینند. در سن کمتر از ۵ سال، خواب‌ها مجموعه غیر جذابی از تصاویر ثابت و تفکرانی درباره وقایع روز است. بین ۵ تا ۸ سالگی خواب‌ها بیشتر شکل داستانی به خود می‌گیرند و حرکت و تعامل در آنها اتفاق می‌افتد ولی تا حدود ۱۳-۱۵ سالگی هنوز کاملاً شکل نمی‌گیرد و شبیه با نغان نمی‌شود. کابوس در بچه‌ها شایع است و از حدود ۳ سالگی شروع می‌شود. در دوران ۳-۷ سالگی مضمون شایع کابوس‌ها، تعقیب شدن به وسیله هیولا یا جانور است. **۲ نکته برای روشن‌تر شدن دنیای**

## خواب

۱- آنچه ذهن در طول بیداری بر آن متمرکز است، در طول خواب نیز مورد توجه و تمرکز خواهد بود. ۲- بعضی از نمادها در خواب افراد مختلف تکرار می‌شوند و معمول هستند؛ مثلاً افتادن دندان یا پرواز کردن جزو محتوای شایع خواب‌ها هستند. همان‌طور که گفته شد، وقتی یک هیجان در طول مغز فعال می‌شود، نمادها و تصاویر مرتبط با آن در کنار هم جمع و رویا ایجاد می‌شود. این نمادها، همان‌هایی هستند که در بیداری نیز در ارتباط با همان هیجان به کار می‌روند. مثلاً در بیشتر فرهنگ‌ها، پرواز نمادی از آزادی تلقی می‌شود. حال اگر فردی در خواب هیجانی مرتبط با آزادی را تجربه کند، احتمال دارد تصویری از نماد پرواز در محتوای خواب او وارد شود. یا مثلاً برای اشاره به رهاکردن یک چیز، اصطلاح «دندان چیزی را کنسند» را به کار می‌بریم؛ پس ممکن است برای مفهوم رهاکردن چیزی در خواب، نماد کنده شدن دندان فعال شود. بنابراین دیدن چیزهای مشابه در رویای افراد مختلف دارای یک فرهنگ می‌تواند نشانه‌ای از نمادهای مشترک در آن فرهنگ باشد که در عین حال برای هر فرد معنا و مفهوم مجزا و منحصر به فردی نیز دارد. پس اگر رویاها تان را زیاد به یاد می‌آورد و طی روز احساس سنگینی می‌کنید و دچار این احساس هستید که در تمام شب رویا یا کابوس شبانه می‌بینید، لازم است حتماً بررسی شوید تا علت مشکلاتان پیدا و درمان برایتان برنامه‌ریزی شود.

## کم‌آبی بابتان چه می‌کند؟



آب برطرف خواهد شد. سبزی می‌تواند از کم‌آبی بدن جلوگیری کند. **چگونه باید از کم‌آبی بدن جلوگیری کنیم؟** توجه به تشنگی یک راهنمای خوب برای جلوگیری از کم‌آبی بدن است. قبل از اینکه احساس تشنگی کنید، آب و مایعات بسیار بنوشید تا بدان کم‌آبی نشود. از یک رژیم غذایی سالم همراه با پروتئین‌های بالا مثل تخم مرغ، پنیر، شیر و حبوبات برای جذب آب کافی استفاده کنید. کافئین‌های موجود در چای و دیگر نوشیدنی‌ها باعث افزایش ادرار و از دست رفتن آب زیادی می‌شوند، پس بهتر است مصرف آنها را به حداقل برسانید. مصرف روزانه ۱۰ تا ۱۲ لیوان آب، استفاده از میوه و سبزیجات آبدار مثل توت فرنگی، هندوانه، سالادها

جریان خون به سمت قسمت‌های پایین و انتهای بدن کمتر می‌شود و در انگشتان دست و پانچان احساس سردی می‌کنند. **تاثیر کم‌آبی بدن در دستگاه گوارش** یکی از علائم کم‌آبی بدن بروز مشکلات گوارشی است. وجود آب کافی به سیستم گوارش کمک می‌کند که عملکرد خوبی داشته باشد، نبود آب ترشحات معده را کمتر می‌کند و اسید معده به دیگر اعضای بدن آسیب رسانده و در نتیجه باعث سوزش معده و سوءهاضمه می‌شود. **کم‌آبی بدن باعث دیابت می‌شود** آب کم‌آبی حرکت روان غذا را در روده فراهم می‌کند و رو دره سالم نگه می‌دارد. در صورت عدم وجود آب کافی روده بزرگ قادر به دفع مواد نیست. **تاثیر کم‌آبی بدن بر پوست** آب تاثیر زیادی روی پوست دارد که اگر بدن کم‌آبی باشد پوست خشک و بی‌انعطاف می‌شود. کمبود آب فرآیند دفع سموم را از طریق پوست کم می‌کند و پوست دچار پیری زودرس یا چین و چروک خواهد شد. پس آب برای حفظ رطوبت و رسیدن مواد مغذی سالم به پوست مهم است. آب بدن با افزایش سن کاهش پیدا می‌کند که با افزایش مصرف

آب برطرف خواهد شد. سبزی می‌تواند از کم‌آبی بدن جلوگیری کند. **تاثیر کم‌آبی بدن بر کلیه** نارسایی کلیه زمانی اتفاق می‌افتد که به دلیل کمبود آب کلیه‌ها دیگر نتوانند مواد زائد را از خون دفع کنند. در بعضی موارد اندوخته‌های نمک و مواد معدنی که به صورت طبیعی در کلیه‌ها انباشته می‌شوند نیاز به آب دارند تا تفکیک شوند؛ بنابراین بدون آب، این مواد روی هم انباشته شده و تبدیل به سنگ‌های کلیوی می‌شوند. **تاثیر کم‌آبی بدن بر دستگاه ادراری** هرچه سطح آب بدن بیشتر باشد ادرار شفاف‌تر است. اگر رنگ ادرار تیره باشد به معنی این است که بدن هشدار می‌دهد با کمبود آب مواجه هستید و کم‌آبی باعث عفونت مجاری ادراری می‌شود. **تاثیر کم‌آبی بدن بر خون** با کاهش آب در بدن خون غلیظ‌تر و در نتیجه جریان خون کمتر شده و باعث تشنگی شدن خون در رگ‌ها می‌شود. اگر بدن شما کم‌آبی باشد فشار خون پایین می‌آید، ضربان قلب‌تان شدیدتر از حالت عادی شده و

آب برطرف خواهد شد. سبزی می‌تواند از کم‌آبی بدن جلوگیری کند. **تاثیر کم‌آبی بدن بر کلیه** نارسایی کلیه زمانی اتفاق می‌افتد که به دلیل کمبود آب کلیه‌ها دیگر نتوانند مواد زائد را از خون دفع کنند. در بعضی موارد اندوخته‌های نمک و مواد معدنی که به صورت طبیعی در کلیه‌ها انباشته می‌شوند نیاز به آب دارند تا تفکیک شوند؛ بنابراین بدون آب، این مواد روی هم انباشته شده و تبدیل به سنگ‌های کلیوی می‌شوند. **تاثیر کم‌آبی بدن بر دستگاه ادراری** هرچه سطح آب بدن بیشتر باشد ادرار شفاف‌تر است. اگر رنگ ادرار تیره باشد به معنی این است که بدن هشدار می‌دهد با کمبود آب مواجه هستید و کم‌آبی باعث عفونت مجاری ادراری می‌شود. **تاثیر کم‌آبی بدن بر خون** با کاهش آب در بدن خون غلیظ‌تر و در نتیجه جریان خون کمتر شده و باعث تشنگی شدن خون در رگ‌ها می‌شود. اگر بدن شما کم‌آبی باشد فشار خون پایین می‌آید، ضربان قلب‌تان شدیدتر از حالت عادی شده و

آب برطرف خواهد شد. سبزی می‌تواند از کم‌آبی بدن جلوگیری کند. **تاثیر کم‌آبی بدن بر مغز** ۷۵ درصد از مغز را آب تشکیل داده است و مهم‌ترین وظیفه آب موجود در اطراف مغز، جلوگیری از ضربه و آسیب به مغز است که کمبود آن باعث آسیب مغزی می‌شود. همچنین با از دست دادن آب بدن و کمبود آن فعالیت انتقال دهنده‌های عصبی مغز مختل شده در نتیجه مانع از تمرکز و توجه می‌شود و عملکرد دمای شناختی را کاهش می‌دهد. **سردرد و خستگی** اگر به علت کم‌آبی تولید مایع مغزی کاهش پیدا کند وزن مغز در نبود آب بر روی نخاع بیشتر و باعث ایجاد سردرد در افراد می‌شود. علت خستگی و خواب‌آلودگی ناشی از کم‌آبی بدن در افراد؛ کاهش اکسیژن و فشارخون است که مدام احساس بی‌حالی می‌کنند. **گر فنگی عضلات یا تشنج**

آب برطرف خواهد شد. سبزی می‌تواند از کم‌آبی بدن جلوگیری کند. **تاثیر کم‌آبی بدن بر مغز** ۷۵ درصد از مغز را آب تشکیل داده است و مهم‌ترین وظیفه آب موجود در اطراف مغز، جلوگیری از ضربه و آسیب به مغز است که کمبود آن باعث آسیب مغزی می‌شود. همچنین با از دست دادن آب بدن و کمبود آن فعالیت انتقال دهنده‌های عصبی مغز مختل شده در نتیجه مانع از تمرکز و توجه می‌شود و عملکرد دمای شناختی را کاهش می‌دهد. **سردرد و خستگی** اگر به علت کم‌آبی تولید مایع مغزی کاهش پیدا کند وزن مغز در نبود آب بر روی نخاع بیشتر و باعث ایجاد سردرد در افراد می‌شود. علت خستگی و خواب‌آلودگی ناشی از کم‌آبی بدن در افراد؛ کاهش اکسیژن و فشارخون است که مدام احساس بی‌حالی می‌کنند. **گر فنگی عضلات یا تشنج**

# د که مطبوعات

**اقتصاد کیش** روزنامه  
مدیر کل: محترم فرهنگ و ارشاد اسلامی استان هرمزگان  
تکذیب می‌شود  
برگزاری نمایش بزرگ گداهنده دفاع زمینی  
مقابله با ویروس کوید ۱۹ در جزیره کیش

**صبح‌ها** مجله  
معاینه ویزیت کننده خودکار  
تعیین تکلیف خودروهای دپوشده در گمرکات هرمزگان  
حمایت نیاز داریم  
کاهش نرخ فلاتر در کشور

**آرمان** مجله  
حمایت جدی دولت از مستاجران  
اصولگرایان هم ناگزیر از اصلاح هستند

**اعتقاد** مجله  
کارت پرنده اردوغان  
گندم‌سپاه: کتله‌های خانگی برای سردرد و درد میگرن است. دلیل مفید بودن گندم‌سپاه این است که حاوی یک فلاونوئید معروف به ورتین است. فلاونوئیدها حاوی خاصیت‌های آنتی‌اکسیدانی هستند و از آسیب به سلول‌ها جلوگیری می‌کنند. علاوه بر این، محققان توانایی در تحقیق دریافتند که فلاونوئیدها روی التهاب، یکی از دلایل مرسوم سردردها تاثیر مثبت دارند.

**سوق** روزنامه  
واکنش شورای نگهبان به یک گزارش  
ایران ستیز  
پشت سپر چین هراسی

**آفتاب** مجله  
اجماع چپ و راست در ناکارآمدی!  
بروکللی پخته شده  
کام بروکللی پخته شده نه تنها حاوی ویتامین C است، بلکه سرشار از پتاسیم و آهن است. بخارز کردن یا پختن بروکللی قبل از غذا راهی عالی برای به دست آوردن بیشتر مزایای بروکللی است.

## درمان‌های خانگی مفید برای سردردها

گیاه برای درمان تب مفید است، اما شهرت بیشتر این گیاه برای درمان سردرد است. در دهه ۱۹۸۰ بریتانیا تحقیقی انجام گرفت که براساس آن در ۷۰ درصد از شرکت‌کننده‌ها پس از خوردن روزانه بابونه گاو (آنتاسیوم) درد میگرن کمتر شد. نتایج این تحقیق باعث شهرت این گیاه در میان مردم شد. آن زمان به بعد تحقیقات بسیاری انجام گرفت که همگی بر تاثیر مثبت این گیاه در جلوگیری و درمان درد میگرن تاکید کردند. در تحقیق دیگری محققان دریافتند که خوردن روزانه بابونه گاو به همراه گیاه سنفید (یک گیاه‌درمانی که خاصیت‌های شبیه به اسپیرین دارد) باعث بهبود و تسکین درد میگرن می‌شود. **بذر کتان:** بعضی از سردردها به دلیل التهاب هستند که با مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ می‌توان آنها را کاهش داد. بذر کتان باعث تسکین سردرد می‌شود، چون سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است. برای درمان خانگی سردرد می‌توان از کتان به شکل‌های مختلفی از جمله روغن بذر کتان یا بذر خردشده یا بذر کامل گیاه کتان استفاده کرد. **گندم‌سپاه:** کتله‌های خانگی برای سردرد و درد میگرن است. دلیل مفید بودن گندم‌سپاه این است که حاوی یک فلاونوئید معروف به ورتین است. فلاونوئیدها حاوی خاصیت‌های آنتی‌اکسیدانی هستند و از آسیب به سلول‌ها جلوگیری می‌کنند. علاوه بر این، محققان توانایی در تحقیق دریافتند که فلاونوئیدها روی التهاب، یکی از دلایل مرسوم سردردها تاثیر مثبت دارند.



سردرد و میگرن غالباً به دلیل جریان ضعیف خون رخ می‌دهند و روغن نعناع فلفلی با باز و بسته کردن رگ‌ها جریان خون را تقویت می‌کند. درمان‌های خانگی از طریق روغن نعناع فلفلی سینه‌سوزها را باز می‌کند، به طوری که اکسیژن بیشتری وارد جریان خون می‌شود. **روغن ریحان:** ریحان یکی از گیاهانی است که بوی بسیار قوی و معطری دارد و از آنجایی که میوه و بوی خوبی دارد از آن برای رویه پیترزا و پاستا استفاده می‌شود. علاوه بر این، افرادی که به یک درمان طبیعی برای سردرد نیاز دارند، می‌توانند از روغن استخراج شده از گیاه ریحان استفاده کنند. گیاه ریحان به‌مانند یک داروی کشنده عضله عمل می‌کند و در درمان سردردهای حاصل از تنش و عضلات سفت موثر و مفید است. **تغییر رژیم غذایی:** یکی از مفیدترین درمان‌های خانگی برای کاهش سردرد و درد میگرن تغییر رژیم غذایی است. تحقیقات نشان داده است که بعضی از غذاها باعث تکرر و شدت سردردها و درد میگرن می‌شوند. این غذاها شامل لبنیات، شکلات، کره

**گروه تغذیه و سلامت** - امروزه خوشبختانه، برای درمان درد میگرن و دیگر سردردها چندین درمان خانگی وجود دارد. در این مطلب می‌توانید با این درمان‌های خانگی آشنا شوید. سردرد و درد میگرن یکی از مرسوم‌ترین امراض در میان جوامع امروزی هستند. آنجایی که برای سردردها دلایل مختلفی وجود دارد، بعضی از افراد متبادله سردرد به دنبال درمان‌های در دسترس و ساده هستند. خوشبختانه، برای فرونشاندن درد میگرن و دیگر سردردها چندین درمان می‌تواند از این درمان‌های خانگی آگاهی یابد. **روغن اسطوخودس:** روغن اسطوخودس نته‌ها بوی بسیار خوبی دارد، بلکه به‌عنوان یک درمان خانگی مفید برای سردردها و درد میگرن محسوب می‌شود. روغن اسطوخودس را با می‌توان سو کرد و یا به‌طور موضعی استفاده کرد؛ برای درمان سردرد از طریق روغن اسطوخودس پیشینه‌سوز که ۲ تا ۳ قطره از روغن اسطوخودس را درون ۲ تا ۳ قطره آب جوش بریزید و سپس بخارهای روغن اسطوخودس را استشمام کنید. این نوع از روغن برای استعمال خارجی است و نیازی به رقیق کردن آن در آب نیست. علاوه بر این، روغن اسطوخودس را نباید به‌صورت خوراکی مصرف کرد. **روغن نعناع فلفلی:** نعناع فلفلی یکی از درمان‌های خانگی برای سردردهای تشنجی است. بوی تازه این روغن خاصیت تنگ‌کنندگی و گشادکنندگی عروق را دارد که به کنترل جریان خون در بدن کمک می‌کند.

## ۳ خوردنی که بمب ویتامین محسوب می‌شوند

تعداد خارج شده باشد، سیستم ایمنی بدن ضعیف‌تر است. یک رژیم غذایی با غذاهای پر از میوه و سبزیجات حاوی آنتی‌اکسیدان‌های ماند و ویتامین C بهترین راه برای حفظ این تعادل است. **توت فرنگی** فقط یک فنجان توت فرنگی لازم است تا مقدار روزانه توصیه شده ویتامین‌های ضروری را مصرف کنید. به علاوه، توت فرنگی مقادیر زیادی مواد مغذی دیگر با فواید اضافی نیز دارد. توت فرنگی حاوی منگنز است که برای سلامتی استخوان بسیار مهم است. **فلفل دلمه‌ای قرمز**

گروه تغذیه و سلامت - شاید شنیده باشید که ویتامین D در محافظت از سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از جدی شدن بیماری‌های مانند کرونا مهم است. سوی دیگر ویتامین C برای مقابله با التهاب که سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند بسیار عالی است. دریافت ویتامین C کافی به دلیل داشتن فواید بسیار مهم است و ما باید به اندازه کافی از این ویتامین مصرف کنیم تا سطح تعادل سلامت بدن را حفظ کنیم. همچنین یکی از مهم‌ترین آنتی‌اکسیدان‌ها در بدن است. آنتی‌اکسیدان‌ها وظیفه دارند تعادل تعداد رادیکال‌های آزاد را در بدن بررسی کنند. هنگامی که این سیستم از

**کیش نوش** تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل  
۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱