در آستانه روز بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج، چالش‌های این بیماران را بررسی کرده‌ایم

بیماری‌های خاص، رسیدگی‌های خاص

تهمینه سبحانی‌شاد
گروه جامعه

در گوشه کنار کشور، بیمارانی هستند که زندگی‌شان پشت دیوارهای بیمارستان و در سکوت خانه‌ها با مبارزه‌ای خاموش گره خورده است. بیماران خاص را می‌گوییم؛ قهرمانان گمنامی که در کنار چالش‌ها و کمبودهای دارویی و مشکلات اقتصادی و اجتماعی‌شان، دردی را به دوش می‌کشند که فقط کورسوی امید، مرهمی بر آن درد است. از تالاسمی و هموفیلی گرفته تا بیماری‌های نادر و ناشناخته‌ای همچون ایکتیوز و سندرم سانفیلیپو؛ بیماری‌هایی که نه فقط جسم آنها را هدف قرار داده، بلکه روح‌شان را نیز در میان انبوهی از چالش‌ها گرفتار کرده است. شاید درد مشترک همه این بیماران باتوجه به تحریم‌های موجود، موضوع تامین دارو و هزینه‌های سنگین بیماری‌شان باشد و حالا در این گزارش می‌خواهیم در دنیای بیماران خاص قدم بگذاریم و کمی با کفش‌های آنان راه برویم.



بار سنگین هزینه‌ها

افرادی با بیماری‌های خاص در سایه محدودیت‌ها، همچنان برای امید و بقا می‌جنگند و شاید خیلی از آنها اغلب با بیماری‌هایی مواجهند که درمان دائمی ندارند و نیازمند مراقبت‌های مادام‌العمر هستند. شاید پوشش و حمایت بیمه‌ها از این بیماران، مهم‌ترین دغدغه و راهکار موجود برای‌شان باشد. سلمان اسحاقی، سخنگوی کمیسیون بهداشت مجلس به‌تازگی در این خصوص گفته: «کمیسیون بهداشت امسال تمام تلاش خود را برای بیماری‌های خاص به‌کار می‌گیرد. سازمان برنامه و بودجه، بیمه‌های سلامت و تامین اجتماعی تا چند هفته آینده باید پاسخگو باشند. البته قرار است در بودجه ۱۴۰۴ تخصیص صددرصدی ایجاد شده و بودجه این بیماران تکمیل شود.» هزینه‌های سرسام‌آور درمان، داروهای تخصصی، تجهیزات پزشکی، آزمایش‌های دوره‌ای و بستری‌های مکرر، همگی بخشی از زندگی این بیماران است که اغلب از توان مالی خانواده‌های‌شان خارج است و در این میان، معضلات دارو از همه چالش‌ها، پررنگ‌تر و دردسرسازتر است.

روایتی از چالش‌های بیماران هموفیلی

«سال گذشته ۲۶ بیمار هموفیلی به‌دلیل کمبودهای دارویی در کشور جان خود را از دست دادند.» این خبری است که به‌تازگی امین افشار، رئیس هیأت مدیره کانون هموفیلی ایران آن را مطرح کرده؛ بیماری‌ای که اغلب از طریق وراثت منتقل می‌شود و بیماران را با چالش‌های جسمی، روانی و اجتماعی متعددی مواجه می‌کند. از خونریزی‌های مکرر و دردناک مفصلی گرفته تا فشارهای اقتصادی ناشی از هزینه‌های بالای درمان و نیاز به مراقبت‌های مادام‌العمر. احمد قویدل، مدیر اجرایی کانون هموفیلی ایران در گفت‌وگو با جام جم با اشاره به هزینه‌های سنگین بیماران و کمبودهای دارویی آنها همچون فاکتور ۹ گلایه می‌کند و می‌گوید: «نوترکیب فاکتور ۹ وارد ایران نمی‌شود و تولید آن از منابع پلاسماهای ایرانی صورت می‌گیرد. با این‌که این پلاسما برای تامین داروهای مورد نیاز بیماران کفایت می‌کند اما نبود هماهنگی لازم در ارسال آن به خارج از کشور، تبدیل به دارو و بازگشت مجدد آن، موجب شده که در بسیاری از روزهای سال، فاکتور ۹ از دسترس بیماران خارج شود.» و اینجاست که حمایت و پوشش سازمان‌های بیمه‌گر مخصوصا برای بیماران صعب‌العلاج و خاص به یک ضرورت تبدیل می‌شود.

قویدل نیز در این خصوص با ما هم‌نظر است و ضمن بیان سیاست‌های پیشگیری از تولد بیماران هموفیلی، می‌افزاید: «پس از تصویب قانون جوانی جمعیت، متأسفانه بی‌توجهی‌هایی نسبت به این حوزه صورت گرفته و بسیاری از برنامه‌های غربالگری عملا متوقف شده‌اند. این درحالی است که شیوه وراثت هموفیلی وابسته به جنس بوده و انجام آزمایش‌های لازم می‌تواند نقش مؤثری در پیشگیری از تولد بیماران مبتلا به این بیماری ایفا کند. باتوجه به مصوبه اخیر هیأت وزیران در حوزه غربالگری، انتظار می‌رود که آزمایش‌های مرتبط با این افراد مورد توجه قرار گرفته و تحت پوشش سازمان‌های بیمه‌گر قرار بگیرد.»

برش

سرطان، پایان راه نیست

داده‌های وزارت بهداشت نشان می‌دهدکه سرطان بعد از بیماری‌های قلبی-عروقی و سکته مغزی سومین عامل مرگ و میر ایرانیان است. ایران با حدود ۱۷۳ مورد ابتلا به سرطان در ۱۰۰ هزار نفر در سال جزو کشورهای با بروز خطر متوسط است. پوریا عادلی، متخصص رادیوانکولوژی در گفت‌وگو با جام جم با اشاره به این‌که اگرچه سرطان واژه‌ای هراس‌انگیز است اما امروزه به لطف پیشرفت‌های چشمگیر علم پزشکی، دیگر به معنای پایان راه نیست، به ما توضیح می‌دهد: «در ایران نیز با وجود چالش‌های موجود، امیدهای فراوانی برای بهبود کیفیت زندگی و افزایش نرخ بقای بیماران سرطانی وجود دارد. کلید این تحول، دسترسی سریع و عادلانه به درمان‌های پیشرفته سیستمیک و رادیوتراپی است. بسیاری از بیماران به‌دلیل ناآگاهی یا کمبود امکانات در مناطق محروم، دیر تشخیص داده می‌شوند و در مراحل پیشرفته بیماری مراجعه می‌کنند.» وی برای مقابله با این مسأله، توسعه برنامه‌های غربالگری ملی و آموزش عمومی برای شناسایی زودهنگام سرطان را ضروری می‌داند و می‌افزاید: «در این حوزه با کمبود دستگاه‌های رادیوتراپی پیشرفته همچون سایبرنایف و پروتون‌تراپی و داروهای هدفمند و ایمونوتراپی در برخی مناطق مواجه هستیم. شاید سرمایه‌گذاری در تجهیز مراکز درمانی، تولید داخلی داروهای نوین و تخصیص ارز برای واردات داروهای جدید، بتواند راهکار مناسبی برای این معضل باشد.» اما با همه این تفاسیر زندگی بیماران خاص، حکایتی است که در آن درد و امید درهم تنیده‌اند. ولی برای رفع مشکلات این بیماران باید جامعه، دولت و نهادهای مسئول دست به دست هم دهند تا بار این بیماران و خانواده‌های آنها را کمی سبک‌تر کنند؛ از افزایش بودجه‌های درمانی و بهبود دسترسی به دارو و خدمات گرفته تا فرهنگ‌سازی برای حذف تبعیض و حمایت از این افراد؛ در واقع همه باید کنار این بیماران بایستند.

یادداشت

حمیدرضا ادراکی | مدیرعامل بنیاد بیماری‌های نادر ایران

چگونه از رنج بیماران نادر بکاهیم

معضلات متعددی گریبانگیر بیماران نادر است. داروهای این بیماران معمولا تولید داخلی ندارند، زیرا تولید آنها برای شرکت‌های داروسازی مقرون به‌صرفه نیست. از سوی دیگر، نبود فناوری مناسب، دشواری دسترسی به تجهیزات و مواد اولیه، موجب می‌شود که این داروها از خارج وارد شوند. در چنین شرایطی نیاز به تخصیص ارز از سوی بانک مرکزی است. وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو باید تعداد مورد نیاز داروهای بیماران نادر را مشخص کنند. البته در سامانه سبنا، نیاز بیماران مختلف از نظر دارویی ثبت شده است. به این ترتیب می‌توان به‌راحتی تعیین کرد که هر بیمار نادر به چه مقدار دارو نیاز دارد. با این حال، داروهای وارداتی اغلب در گمرک باقی می‌مانند و گاهی آن‌قدر طولانی‌مدت نگهداری می‌شوند که تاریخ مصرف آنها منقضی می‌شود. در هر صورت دارو با مشقت فراوانی ترخیص می‌شود و پس از ترخیص در اختیار معاونت دارویی وزارت بهداشت جهت توزیع میان بیماران نادر قرار می‌گیرد. به‌نظر می‌رسد بیماری‌های نادر بیشتر ریشه ژنتیکی دارد به همین دلیل می‌توان برای جلوگیری از افزایش موارد این بیماری‌ها، از آموزش، مشاوره ژنتیکی و غربالگری پیش از ازدواج بهره گرفت. در خانواده‌هایی که سابقه بیماری نادر وجود دارد، اگر خانمی باردار شود، باید به صورت مرتب تحت بررسی‌های پزشکی، سونوگرافی و آزمایش‌های ژنتیکی قرار گیرد. در چنین شرایطی لازم است از افزایش ازدواج‌های فامیلی در خانواده‌هایی که دارای بیماری نادر هستند، اجتناب شود. هزینه درمان این بیماران سنگین است و مشکلات روحی و روانی را برای خانواده‌های آنها به‌دنبال دارد و حتی اقتصاد سلامت کشور را نیز تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. حتی پس از تولد کودک نیز می‌توان اقدامات پیشگیرانه و مراقبتی را انجام داد. به این صورت که تا پیش از ورود به مدرسه، لازم است بیماری‌های احتمالی کودک شناسایی شود و خانواده‌ها باید به‌طور مستمر مراقب سلامت فرزندشان باشند. مربیان بهداشت مدارس نیز مسئولیت بررسی وضعیت دانش‌آموزان را برعهده دارند و باید در صورت مشاهده موارد غیرطبیعی، آنها را تحت نظر گرفته و بیمار را به متخصصان بیماری‌های نادر ارجاع دهند.

آگهی مناقصه عمومی
نوبت اول
شماره ۲۱-۱۴۰۴
شرکت پارس خودرو
در نظر دارد نسبت به تامین اقلام ذیل از شرکت‌های واجد شرایط اقدام نماید
لذا از کلیه تامین‌کنندگان با فعالیت مرتبط و با تجربه دعوت به عمل می‌آید
با توجه به بازه زمانی ذیل اقدام نمایند.
پارس خودرو

جدول زمانی انجام مناقصه	
آغاز توزیع اسناد مناقصه	ساعت ۹ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۵
مهلت ارسال مدارک مناقصه	تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۲

آدرس محل دریافت اسناد و ارایه مدارک: تهران، کیلومتر ۹ جاده مخصوص کرج، شرکت پارس خودرو، معاونت بازرگانی
مدیریت بازرگانی داخلی، اداره خرید ابزار و ماشین‌آلات، تلفن: ۴۸۹۱۴۰۸۲، ۴۸۹۱۴۳۸۶
هزینه خرید اسناد و شرکت در مناقصه: واریز مبلغ ۵۰۰،۰۰۰ ریال (پانصد هزار ریال) به حساب جام شماره ۷۲۹۷۳۷۶۴۲۵ بانک ملت به‌نام شرکت پارس خودرو و ارائه فیش واریزی آن به همراه معرفی‌نامه معتبر
➢ بدیهی است ارائه و تحویل مدارک هیچگونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نخواهد کرد؛ لذا تیم ارزیابی پارس خودرو به منظور بررسی و ارزیابی توان فنی بازرگانی (پاکت ب) شرکت های داوطلب، از امکانات آن مجموعه بازدید خواهد نمود. ➢ شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد قیمت به منزله قبولی تمامی شروط اسناد مناقصه می‌باشد. ➢ هزینه چاپ آگهی روزنامه، از برنده مناقصه اخذ خواهد شد.
➢ سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه درج گردیده است.

ردیف	شرح	تعداد	ضمانت شرکت در مناقصه (ریال)	توضیحات	الزامات
۱	ترانس جریان	۲۲آیتم	۱،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	طبق مشخصات پیوست	سازندگان اصلی

مدیریت ارتباطات شرکت پارس خودرو

آگهی تمدید مناقصه عمومی
شماره ۱۳-۱۴۰۴
شرکت پارس خودرو
در نظر دارد نسبت به تامین اقلام ذیل از شرکت‌های واجد شرایط اقدام نماید
لذا از کلیه تامین‌کنندگان با فعالیت مرتبط و با تجربه دعوت به عمل می‌آید
با توجه به بازه زمانی ذیل اقدام نمایند.
پارس خودرو

جدول زمانی انجام مناقصه	
آغاز توزیع اسناد مناقصه	ساعت ۹ صبح مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۵
مهلت ارسال مدارک مناقصه	تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۱

آدرس محل دریافت اسناد و ارایه مدارک: تهران، کیلومتر ۹ جاده مخصوص کرج، شرکت پارس خودرو، معاونت بازرگانی
مدیریت بازرگانی داخلی، اداره خرید ابزار و ماشین‌آلات، تلفن: ۴۸۹۱۴۵۱۵، ۴۸۹۱۴۳۸۶
هزینه خرید اسناد و شرکت در مناقصه: واریز مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال (یک میلیون ریال) به حساب جام شماره ۷۲۹۷۳۷۶۴۲۵ بانک ملت به‌نام شرکت پارس خودرو و ارائه فیش واریزی آن به همراه معرفی‌نامه معتبر
➢ بدیهی است ارائه و تحویل مدارک هیچگونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نخواهد کرد؛ لذا تیم ارزیابی پارس خودرو به منظور بررسی و ارزیابی توان فنی بازرگانی (پاکت ب) شرکت های داوطلب، از امکانات آن مجموعه بازدید خواهد نمود. ➢ شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد قیمت به منزله قبولی تمامی شروط اسناد مناقصه می‌باشد. ➢ هزینه چاپ آگهی روزنامه، از برنده مناقصه اخذ خواهد شد.
➢ سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه درج گردیده است.

ردیف	شرح	تعداد	شماره فنی	الزامات
۱	برج خنک کننده ۵۰۰ تن تبرید با متعلقات	یک دستگاه	طبق مشخصات فنی درج شده در اسناد مناقصه	تولید کننده اصلی

مدیریت ارتباطات شرکت پارس خودرو

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۹۸۴

جدول عادی

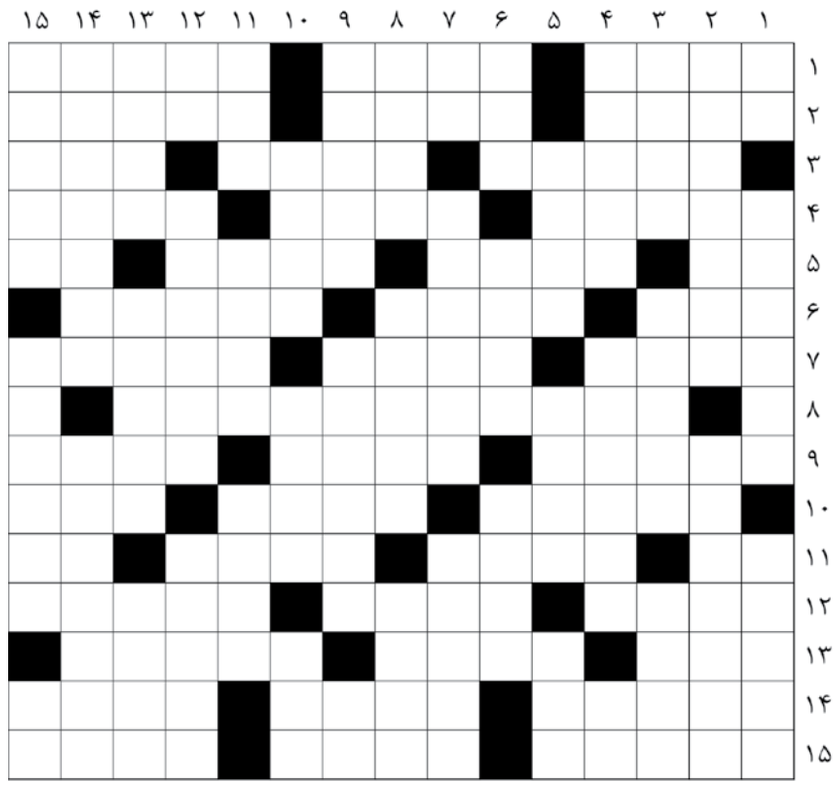
افقی: ۱) سرپوش لامپ ـ ستاره‌شناس ـ تکیه روی یک حرف در زبان‌شناسی ۲) لقب حضرت عیسی(ع) ـ چاشنی کباب ـ همه ۳) نوعی پارچه نخی ظریف ـ منتشرکننده کتاب ـ پندار ۴) خویشاوند ـ پاک از تهمت ـ انگشت کوچک ۵) N ـ شجاع ـ خوب ـ الفبای موسیقی ۶) سر بی‌مو ـ ضرباهنگ ـ بسیار مهربان ۷) آماده و مهیا ـ آمارگیری ـ خودداری کردن ۸) لقب شهید محمد بروجردی، از فرماندهان سپاه در جنگ ایران و عراق ۹) چهره و سیما ـ باعث و موجب ـ سزاوار ۱۰) گوشه‌ای در دستگاه شور ـ خاندان پیامبر(ص) ـ تحمل ۱۱) راندن مزاحم ـ باریک‌بین ـ بسیار بخشنده ـ بله روسی ۱۲) رها شدن ـ بینا ـ راضی و قانع ۱۳) هر فصل کتاب ـ لباس شنا ـ ویروس مهلک قرن ۱۴) تندرستی ـ مته برقی ـ از پوشاک مخصوص بانوان ۱۵) نوعی مصالح ساختمانی پیش ساخته ـ ابزار لحیم‌کاری ـ بی‌کس.

عمودی: ۱) از حروف مقطعه قرآن ـ صورتحساب ـ آنچه به صورت اختصاصی در اختیار قرار گیرد ۲) جالیزبان ـ از جمله مخاطرات طبیعی ۳) هر بخش یک مجموعه ـ حس بساوایی ـ اصل و نسب ۴) کوچک‌ترین کشور جزیره‌ای حاشیه خلیج‌فارس ـ چیزی را به کسی دادن ـ قسمتی از پا ۵) نویسنده رمان فلسفی کاندید ـ زین و برگ اسب ـ ابزاری برای سوراخ کردن ۶) سالخورده ـ بادها ـ قشنگ ۷) رطوبت ـ استوار ـ از قالب‌های شعر فارسی ۸) سمت و سو ـ نیم بیت ـ واحد پول اتریش ۹) هم‌زمان ـ ویراستار ـ تکرار حرف آخر ۱۰) ممکن است ـ پرنده‌ای خوش‌آواز ـ بالای بدن ۱۱) پاداش ـ قلعه بالای کوه ـ مقابل تقدم ۱۲) قلیل ـ راه رفتن در تاریکی ـ سردی ۱۳) اتاق زندانی ـ کارهای خوب ـ سرنیزه ۱۴) معادل فارسی بیلبورد ـ مجموعه مقالاتی که به یاد کسی یا رویدادی منتشر می‌شود ۱۵) صندلی کلاس ـ نخستین شاه کیانی ـ رمق آخر.

جدول ویژه

افقی: ۱) سرخ ـ یک یک مردم ـ ضرر و زیان بزرگ ۲) پیدایش ـ صدای خنده بلند ـ از تیم‌های فوتبال باشگاهی امارات ۳) اولین نیروگاه بادی ایران ـ هلاکت ـ زندان مسعود سعد سلمان ۴) آفریدگار ـ گریز ـ گذرگاه سیل ۵) رودی در فرانسه ـ لشکر ـ بردگی ـ روستا ۶) از حروف یونانی ـ معراج مومن است ـ سقز ۷) از القاب اشرافی زنان اروپایی ـ جزیره ـ از گیاهان آپارتمانی زیبا ۸) فیلسوف انگلیسی که هدف علم را افزایش قدرت انسان می‌داند ۹) در یک جا گرد آمده ـ دینداری ـ هیزم ۱۰) هدایت‌کننده ـ دین رایج در هند ـ جای خالی از هوا ۱۱) شهرستانی در استان بوشهر ـ زیرانداز ارزان قیمت ـ فریاد و فغان ـ سمت و سو ۱۲) دریاکنار ـ پابند و گرفتار ـ مدخل ۱۳) قوم مغول ـ پست و فرومایه ـ دوره‌ها ۱۴) اختلاط ـ پوست دانه گندم ـ خرامنده ۱۵) علم شعبده ـ از اصول دین اسلام ـ باقی مانده.

عمودی: ۱) لذت و خوشی ـ مستعمل و کارکرده ـ مبحث ۲) آلبومی با آواز علیرضا افتخاری ـ مجموع پروتون‌ها و نوترون‌های موجود در هسته اتم ۳) شیوه انجام کار ـ در هم ریخته ـ قلمرو ۴) واگذار کردن ـ اقامتگاه ـ شکل ظاهری ۵) کاشف میکرب طاعون ـ نابینا ـ کاشتن بوته برنج ۶) خوردن ـ قوس ـ سومین جزیره بزرگ ایتالیا و تبعیدگاه ناپلئون ۷) آزاده ـ برتر و بالاتر ـ مایه تزریقی ۸) بیشتر ـ برجستگی در استخوان ـ باعث و موجب ۹) کاخ سلطنتی ـ از توابع مثلثاتی ـ تکرار حرفی ۱۰) گرگ ماده ـ اسیر، زندانی ـ از افعال اسنادی ۱۱) ضرر رساننده ـ زاپاس ـ زاینده ۱۲) خاندان ـ طلاق ـ اولین تاریخ نگار جهان ۱۳) دهمین سوره قرآن ـ میزبان المپیک ۱۹۷۲ ـ خودروی باربری کوچک ۱۴) کنایه از یاری‌کننده و مددکار است ـ ژانری سینمایی ۱۵) میوه‌ای از خانواده بادام کوهی ـ از خورش‌های محلی پاکستان ـ پاسخ منفی.



حل جدول عادی ۶۹۸۳

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	د	س	ت	■	س	ی	م	ی	ن	ه	■	ش	ا	ر	ح
۲	م	ن	ت	خ	ب	■	ه	ا	ت	د	ا	ک	■	ض	ض
۳	ن	ک	ا	ر	■	ب	د	ن	ی	■	ت	و	ک	ی	و
۴	ه	ک	■	د	ه	ر	ی	■	ج	ه	ا	ن	ی	■	ر
۵	■	ا	ص	ل	ا	ن	■	و	ه	ا	ب	■	ل	ر	ی
۶	د	غ	ل	■	م	ت	ق	ی	■	س	ا	ر	و	ی	■
۷	پ	ذ	ی	ر	ش	■	م	ا	ر	ک	ی	ز	■	م	چ
۸	ر	ق	ب	ا	■	خ	ا	ر	ج	ی	■	ا	م	ا	ن
۹	س	ی	■	ن	ا	م	ر	ی	ی	■	ت	ق	ا	ر	ب
۱۰	■	چ	ا	ش	ن	ی	■	ا	م	ر	ی	■	ی	ا	ر
۱۱	چ	ی	ب	■	ب	د	د	ل	■	م	ت	ن	ع	م	■
۱۲	ا	■	ی	ا	ه	و	■	خ	ا	ر	ا	■	ی	م	
۱۳	م	م	ت	ا	ز	■	د	و	ب	ل	■	خ	ا	ن	م
۱۴	چ	ن	■	ر	ی	ا	ک	ا	ر	■	ا	ن	و	ف	ل
۱۵	م	ا	چ	د	■	ا	ش	ت	ی	ا	ق	■	ا	ر	و

حل جدول ویژه ۶۹۸۳

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	د	د	■	س	ی	ر	ض	ی	■	پ	ر	ی	پ	ت
۲	ب	ا	ر	ک	د	■	ف	و	ر	س	پ	■	ا	■	چ
۳	ن	س	ا	ر	■	ع	ت	ا	ب	■	ا	ی	س	ت	ا
۴	ا	ت	■	چ	ن	ج	ه	■	ا	ی	ل	ن	ا	■	ر
۵	■	ا	ی	ک	ی	و	■	ک	ن	ک	و	■	ر	س	ت
۶	چ	ن	د	■	ز	ل	ا	ل	■	ا	ن	چ	ی	ر	■
۷	ب	ت	ک	د	ه	■	ک	و	ز	ن	ه	ا	م	ک	ر
۸	ی	و	ی	و	■	ک	ر	س	ن	ه	■	م	و	ذ	ی
۹	ن	ک	■	ا	س	ل	ا	ی	د	■	م	ع	ی	ش	ت
۱۰	■	ی	ک	ر	ی	ز	■	و	ه	ا	ب	■	ر	ت	م
۱۱	ک	و	ا	■	س	ا	م	■	ق	ر	ب	ا	■	ن	
۱۲	ی	■	م	ق	ر	ر	■	ی	ق	د	م	ا	■	د	
۱۳	ت	ر	ا	ز	و	■	م	ا	ی	ا	■	م	ا	ی	و
۱۴	ا	ف	■	ا	ن	ر	م	ا	ل	■	م	س	ت	م	ر
۱۵	ر	ق	ی	ق	■	ا	ت	ر	ی	و	م	■	ا	ه	و