

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	ساعت شروع: ۸ صبح	تعداد صفحه: ۴
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۳/۲۰	نام و نام خانوادگی:	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>	

ردیف	سؤالات (پاسخنامه دارد)	نمره
------	------------------------	------

۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) در پیشگیری، هرگونه اقدام بسیار آسان تر و اطمینان بخش تر از درمان است.</p> <p>ب) گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارد.</p> <p>ج) سکتة قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد.</p> <p>د) آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تاثیر می گذارد.</p> <p>ه) اولین شرط لازم برای ازدواج، بلوغ جنسی زن و مرد است.</p> <p>و) افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت کوتاهی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.</p>	۱/۵
۲	<p>در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهم ترین بیماری های مزمن در جهان با ..... ارتباط مستقیم دارد.</p> <p>ب) پرمصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، ..... است.</p> <p>ج) چاقی با الگوی ..... در بین زنان شایع تر است.</p> <p>د) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ..... درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.</p> <p>ه) مرحله انتهایی و پیشرفته از اچ آی وی را ..... می نامند.</p> <p>و) در اثر استفاده ..... از قلیان بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند.</p>	۱/۵
۳	<p>کلمه مناسب را از داخل پرانتز انتخاب کرده و در پاسخنامه بنویسید.</p> <p>الف) اصل (تعادل / تنوع) یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.</p> <p>ب) ضربه دیدن میوه ها در حین برداشت از عوامل (مکانیکی / فیزیکی) است که باعث فساد آنها می شود.</p> <p>ج) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر / غیرواگیر) است.</p> <p>د) در هنگام کار با رایانه، روشنایی اتاق نسبت به وضعیت معمولی باید (کاهش / افزایش) یابد.</p> <p>ه) تزریق واکسن (کزاز / سرخجه) برای خانم ها قبل از عقد امری الزامی است.</p> <p>و) سردرگمی و حواس پرتی از علائم (تفکر / روانی) اضطراب است.</p>	۱/۵
	«ادامه سوالات در صفحه دوم»	

تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۱۳۹۹/۳/۲۰	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>	دانش آموزان <b>بزرگسال و داوطلبان آزاد</b> سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹		

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

۴	گزینه صحیح را انتخاب کنید. الف) «قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل» از نشانه‌های کدام یک از ابعاد سلامت است؟ (۱) اجتماعی (۲) جسمانی (۳) روانی (۴) معنویت ب) ویتامین ..... مورد نیاز بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود. (۱) A (۲) B (۳) C (۴) D ج) از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان از ..... در تشخیص سرطان پروستات در مردان نام برد. (۱) کولونوسکوپی (۲) آزمایش خون (۳) ماموگرافی (۴) پاپ اسمیر د) در قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ باشد حداکثر صدا روی چه عددی باید تنظیم شود؟ (۱) ۵ (۲) ۱۰ (۳) ۱۵ (۴) ۲۰	۱
۵	در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟ ب) «امکانات و تسهیلات آموزشی» جزء کدام یک از چهار عامل مؤثر بر سلامت است؟ ج) در صورتی که در اجرای برنامه خودمراقبتی دچار مشکل شویم چه باید کرد؟	۰/۷۵
۶	دو نمونه از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را بنویسید.	۰/۵
۷	هریک از بیماری‌های زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می‌شود؟ الف) گواتر (ب) یوکی استخوان	۰/۵
۸	در مورد کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از عوارض چاقی را بنویسید. ب) روشی که مبنای تصمیم‌گیری پزشکان برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد است را نام ببرید.	۰/۷۵
۹	از نکات بهداشت فردی که افراد مؤثر در فرایند تولید غذا باید رعایت کنند دو مورد را بنویسید.	۰/۵
۱۰	در مورد بیماری‌های غیر واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) از بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی، از کدام یک به عنوان «قاتل خاموش» یاد می‌کنند؟ ب) چرا توصیه می‌شود اسیدهای چرب غیراشباع به جای سایر روغن‌های خوراکی مورد استفاده قرار گیرند؟ ج) دو مورد از گام‌های مؤثر در پیشگیری از سرطان را بنویسید. د) دیابت جوانان بر اثر چه عواملی ایجاد می‌شود؟ (دومورد)	۱/۷۵
	«ادامه سوالات در صفحه سوم»	

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	ساعت شروع: ۸ صبح	تعداد صفحه: ۴
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	تاریخ امتحان: ۱۳۹۹/۳/۲۰	نام و نام خانوادگی:	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

۱۱	جدول زیر در رابطه با برخی از بیماری های واگیردار و روش انتشار آنها است. هریک از موارد سمت راست بایکی از عبارات های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید.	۰/۷۵										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>عبارت ها</th> <th>موارد</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) اسهال خونی</td> <td>۱- دستگاه تناسلی</td> </tr> <tr> <td>ب) سوزاک</td> <td>۲- خون و ترشحات بدن</td> </tr> <tr> <td>ج) پدیکلوزیس</td> <td>۳- دستگاه گوارش</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۴- پوست و مو</td> </tr> </tbody> </table>	عبارت ها	موارد	الف) اسهال خونی	۱- دستگاه تناسلی	ب) سوزاک	۲- خون و ترشحات بدن	ج) پدیکلوزیس	۳- دستگاه گوارش		۴- پوست و مو	
عبارت ها	موارد											
الف) اسهال خونی	۱- دستگاه تناسلی											
ب) سوزاک	۲- خون و ترشحات بدن											
ج) پدیکلوزیس	۳- دستگاه گوارش											
	۴- پوست و مو											
۱۲	بیماری آنفلوآنزا چگونه به دیگران سرایت می کند؟ توضیح دهید.	۰/۵										
۱۳	بوی نامطبوع بدن چگونه ایجاد می شود؟	۰/۵										
۱۴	دو مورد از توصیه های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید.	۰/۵										
۱۵	در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از راهکارهای حفظ تاب آوری را بنویسید. ب) اثر فشار روانی در حد متعارف (استرس سالم) و استرس ناسالم را در شب امتحان با یکدیگر مقایسه کنید. ج) خشم در نوجوانان بیشتر در چه مواقعی بروز می کند؟ (دو مورد)	۱/۷۵										
۱۶	هر یک از ویژگی های زیر مربوط به کدام ماده موجود در دود سیگار است؟ الف) این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی می شود. ب) نوعی گاز سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن می شود.	۰/۵										
۱۷	منظور از دود دست سوم چیست؟	۰/۵										
۱۸	سه مورد از اثرات الکل بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.	۰/۷۵										
۱۹	پیشگیری از اختلالات مصرف مواد به چه دلایلی دارای اهمیت زیادی است؟ (یک دلیل بنویسید).	۰/۵										
۲۰	با مصرف هروئین (مخدر مصنوعی) در فرد چه حالت هایی ممکن است رخ بدهد؟ دو مورد را بنویسید.	۰/۵										
۲۱	منظور از تکنیک ضبط صوت که از مهارت های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد است، چیست؟	۰/۵										

«ادامه سوالات در صفحه چهارم»

تعداد صفحه : ۴	ساعت شروع : ۸ صبح	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان : ۱۳۹۹/۳/۲۰	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۹	

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۲۲	منظور از وضعیت بدنی مناسب چیست؟	۰/۵
۲۳	از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر ..... و پاهای .....، روشی ایمن تر است.	۰/۵
۲۴	توضیح دهید که شکل مقابل به کدام نکته در مورد اصول ارگونومی می پردازد؟	۰/۵
	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/>  </div> </div>	
۲۵	در سطح ۳ پیشگیری از حوادث (پس از وقوع حادثه) چه اقداماتی انجام می شود؟	۰/۵
۲۶	دو مورد از روش هایی که به کمک آن می توان از بروز خطرات کار با مواد شیمیایی کاست را بنویسید.	۰/۵
	« موفق باشید »	جمع نمره
		۲۰

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی		ساعت شروع: 8 صبح		مدت امتحان: 90 دقیقه	
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه				تاریخ امتحان: 1399/3/20			
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال 1399				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>			
ردیف	راهنمای تصحیح						نمره
1	الف) درست (0/25) صفحه 5	ب) درست (0/25) صفحه 24	ج) نادرست (0/25) صفحه 59	د) درست (0/25) صفحه 81	ه) درست (0/25) صفحه 101	و) نادرست (0/25) صفحه 121	1/5
2	الف) سبک زندگی (0/25) صفحه 13	ب) آب (0/25) صفحه 22	ج) گلابی (0/25) صفحه 34	د) 70 (0/25) صفحه 42	ه) ایدز (0/25) صفحه 74	و) مشترک (0/25) صفحه 133	1/5
3	الف) تعادل (0/25) صفحه 26	ب) مکانیکی (0/25) صفحه 45	ج) غیرواگیر (0/25) صفحه 49	د) کاهش (0/25) صفحه 84	ه) کزاز (0/25) صفحه 103	و) تفکر (0/25) صفحه 120	1/5
4	الف) گزینه 3- روانی (0/25) صفحه 8	ب) گزینه 4- D (0/25) صفحه 31	ج) گزینه 2- آزمایش خون (0/25) صفحه 62	د) گزینه 1- 5 (0/25) صفحه 87			1
5	الف) تقوای دل (سلامت روان) (0/25) صفحه 3	ب) عوامل محیطی (0/25) صفحه 11	ج) باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم. (0/25) صفحه 16				0/75
6	1- خوردن غذای پاک و حلال 2- شست و شوی دست ها پیش از صرف غذا و پس از آن 3- شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا 4- به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ 5- پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی 6- پرهیز از پرخوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن) 7- لقمه کوچک برداشتن 8- خوب جویدن غذا 9- پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی 10- صرف غذا با دیگران 11- پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا (0/5) صفحه 28 (دو مورد کافی است)						0/5
7	الف) ید (0/25) صفحه 30	ب) کلسیم (0/25) صفحه 30					0/5
8	الف) 1- مشکلات سیستم عصبی: تومور مغزی 2- مشکلات قلبی عروقی: اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون، التهاب مزمن 3- مشکلات غددی: دیابت نوع 2، بلوغ زودرس، تخمدان پلی کیستیک در دختران، کم کاری غدد جنسی در پسران 4- مشکلات روانی: کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پر خوری عصبی 5- مشکلات تنفسی: وقفه تنفسی در خواب، آسم، عدم تحمل فعالیت بدنی 6- مشکلات گوارشی: سنگ صفرا، التهاب کبد 7- مشکلات کلیوی 8- مشکلات عضلانی - استخوانی: تضعیف استخوان ران، صافی کف پا، افزایش خطر شکستگی (0/5) صفحه 35 (دو مورد کافی است) ب) تعیین شاخص توده بدنی (BMI) (0/25) صفحه 36						0/75
«ادامه در صفحه دوم»							

راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی		ساعت شروع: 8 صبح		مدت امتحان: 90 دقیقه	
پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه				تاریخ امتحان: 1399/3/20			
دانش آموزان بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در خرداد ماه سال 1399				مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>			
ردیف	راهنمای تصحیح						نمره
9	1- پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر 2- نداشتن زیورآلات 3- پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه 4- گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش ها و زخم های دست و انگشتان 5- شست و شوی صحیح دست ها قبل از کار 6- کوتاه نگهداشتن ناخن و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی (0/5) صفحه 41 (دو مورد کافی است)						0/5
10	الف) فشار خون بالا (0/25) صفحه 53 ب) زیرا این اسیدها موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری گلیسرید خون می شوند. (0/5) صفحه 57 ج) 1- جدی گرفتن نشانه های هشداردهنده سرطان و مراجعه به موقع به پزشک 2- پرهیز از مصرف سیگار و قلیان و قرار نگرفتن در معرض دود آنها 3- استفاده از کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب برای محافظت از پوست خود در مقابل آفتاب 4- خوردن روزانه 5 وعده میوه و سبزی 5- کاهش مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن 6- کنترل و حفظ وزن در حد مطلوب 7- حداقل 20 دقیقه پیاده روی تند روزانه 8- پرهیز از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر 9- شناسایی آلاینده های سرطان زا و محافظت از خود هنگام قرار گرفتن در معرض آنها 10- مهربان بودن با خود، دیگران و محیط زیست (0/5) صفحه 63 (دو مورد کافی است) د) عواملی مانند: زمینه ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن (0/5) صفحه 64 (دو مورد کافی است)						1/75
11	الف) 3- دستگاه گوارش (0/25) صفحه 67 ب) 1- دستگاه تناسلی (0/25) صفحه 70 ج) 4- پوست و مو (0/25) صفحه 69						0/75
12	در این بیماری، ویروس به وسیله قطرات کوچکی (0/25) که به هنگام عطسه و سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می شود به دیگران سرایت می کند. (0/25) صفحه 68						0/5
13	همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری هایی که در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند، (0/25) سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی می کنند. (0/25) صفحه 90						0/5
14	1- در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند. 2- پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ 3- پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپ تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه 4- پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان 5- پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد (0/5) صفحه 108 (دو مورد کافی است)						0/5
15	الف) 1- داشتن عزت نفس 2- داشتن هدف در زندگی 3- مراقبت از تغذیه و سلامت 4- توسعه دادن ارتباطات با دیگران 5- داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی 6- کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات 7- خوش بینی 8- ایجاد دلبستگی های مثبت 9- تقویت مذهب و معنویت در خود (0/5) صفحه 116 و 117 (دو مورد کافی است)						1/75
«ادامه در صفحه سوم»							

مدت امتحان: 90 دقیقه	ساعت شروع: 8 صبح	رشته: ادبیات و علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ امتحان: 1399/3/20		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان <b>بزرگسال و داوطلبان آزاد</b> سراسر کشور در <b>خرداد ماه سال 1399</b>	
ردیف	راهنمای تصحیح		نمره
	ب) فشار روانی شب امتحان در حد متعارف (سالم) باعث می شود فرد انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته باشد، (0/25) اما اگر همین فشار روانی (ناسالم) شدید شود مانع درس خواندن او شده (0/25) و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند. (0/25) صفحه 118 ج) مواقعی همچون مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن، منع شدن از کار مورد علاقه و... (0/5) صفحه 123 (دو مورد کافی است)		
16	الف) نیکوتین (0/25) صفحه 130	ب) آرسنیک (0/25) صفحه 130	0/5
17	بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود (0/25) و لوازم منزل را در برمی گیرد، (0/25) دود دست سوم نامیده می شود. صفحه 135		0/5
18	الکل آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشارخون نشان می دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تاثیر قرار می گیرند و در موارد شدید ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود. صفحه 137 (سه مورد کافی است)		0/75
19	1- اختلالات مصرف به هر حال آثار نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می گذارد. 2- اختلالات مصرف مواد می تواند با خطرات و حوادث همراه گردد، مثلاً مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می شود. 3- ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی می کشاند. (0/5) صفحه 142 (یک مورد کافی است)		0/5
20	خاصیت منگی، بی حسی، بی دردی و تخدیرکنندگی رخ می دهد و مصرف آن فعالیت های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می کند. (0/5) صفحه 143 (دو مورد کافی است)		0/5
21	پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطبتان متقاعد شود که نمی تواند نظر شما را عوض کند. (0/5) صفحه 148		0/5
22	حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می شود. (0/5) صفحه 156		0/5
23	راست - خمیده (0/5) صفحه 158		0/5
24	بازوها را در کنار بدن طوری قرار دهید که شانه ها در حالت استراحت قرار گرفته باشند. (0/5) صفحه 166		0/5
25	توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او (0/5) صفحه 170		0/5
26	استفاده مناسب و به کارگیری روش های ایمن، استفاده از وسایل حفاظت فردی، استفاده از حداقل مواد شیمیایی مورد نیاز و جایگزین نمودن مواد شیمیایی کم خطرتر (0/5) صفحه 173 (دو مورد کافی است)		0/5
20	نظر همکاران گرامی مورد احترام است.		