



✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

WWW.KARNIL.COM

بسم الله الرحمن الرحيم  
تعیین جنسیت فرزند قبل از لقاح

پسر می‌خواهید یا دختر؟ این اولین سوالی است که می‌توانم قبل از خواندن این مقاله از شما، اگر که برای شما پسر یا دختر دار شدن هیچ فرقی باهم ندارند، لازم نیست که این مقاله را بخوانید زیرا در این مقاله تنها قصد داریم که به این موضوع برسیم که چگونه بر اساس انتخاب ! آگاهانه‌مان پسر یا دختر دار بشویم

پس بازهم این سوال را از شما می‌پرسم، پسر می‌خواهید یا دختر؟

در بیشتر خانواده‌هایی که تازه تشکیل زندگی داده‌اند بین زن و مرد بر سر جنس فرزند اختلاف نظر وجود دارد؛ عده‌ای طرفدار دختر و عده‌ای دوستدار پسر هستند شاید هم برای بعضی اشخاص چندان تفاوتی نداشته باشد چون هنوز صاحب هیچ کدام نیستند!

در قدیم چون به نیروی کار مرد بیشتر از زن نیاز بود اگر خانواده‌ای صاحب فرزند پسر نبود برای رسیدن به این نعمت شاید تعداد افراد خانواده به بالاتر از هشت تا هم می‌رسید تا سرانجام یکی از آنها پسر شود.

این می‌شد که آمار فرزندان یک خانواده بسیار بالا می‌رفت، همچنین خیلی از خانواده‌ها به خاطر این موضوع دچار فروپاشی می‌شدند و این به عنوان یک معضل خیلی از خانواده‌ها را رنج می‌داد.

اما امروزه با استفاده از دانش پزشکی، زیست‌شناسی (بیولوژی) و علم تغذیه، شما می‌توانید جنسیت فرزندان را خودتان انتخاب کنید، این یک بلوف اغراق‌آمیز نیست، باور کنید!

در این نوشتار سعی بر این داریم که انواع راه‌ها و روش‌های انتخاب جنسیت قبل از لقاح را به شما آموزش بدهیم، پس مقاله را تا انتها بخوانید!

### انواع راه‌های انتخاب جنسیت قبل از لقاح و تشکیل نطفه

امروزه شما می‌توانید با یک سونوگرافی بعد از هفته ۱۴ بارداری، جنسیت نوزادتان را بفهمید، اما این عمل برای بعضی از خانواده‌ها مطلوب نیست چون شاید نتیجه سونوگرافی بر خلاف علاقه خیلی از والدین باشد.

مثلاً والدینی که علاقمند به داشتن پسر هستند، ممکن است در موقع شنیدن جواب سونوگرافی که دختر بودن نوزاد را مشخص می‌کند، شکه بشوند و جا بخورند و آن وقت این رخ داد مایع بی‌میلی والدین نسبت به سرنوشت فرزند در راه و همچنین تکرار بارداری‌های مادر در سال‌های آینده شود.

اما، امروزه با استفاده از علم روز، می‌توانیم با درجه اطمینان بالایی به پسر دار شدن یا دختر دار شدن خودتان، حتی قبل از عمل لقاح و آمیزش پی ببرید، برای این کار کافی است که یکی از راه‌های زیر را انتخاب کنید.

۲- روش زمان بندی مقاربت ( تعیین زمان تخمک گذاری)

۳- روش شستشوی مهبل ( واژن)

۴- روش زمان بندی ماهیانه مقاربت

۵- روش تعیین میزان اسپرم

۶- روش نشاندار کردن لیزری گامتها

۷- روش PGD – IVF

مکانیسم دختر شدن یا پسر شدن نطفه چیست ؟

قبل از توضیح روش های نام برده شده، ابتدا جادارد که یک توضیح مختصر در مورد فرایند لقاح بدهیم تا بهتر بتوانیم مطلب را خلط کنیم.

بر طبق طبیعت انسانی مردان دارای اندام جنسی مردانه و زنان دارای اندام جنسی زنانه هستند، این اندامها هرکدامشان کار بخصوص را انجام می دهند و در حقیقت مکمل یکدیگر محسوب می شوند.

اندام جنسی مردانه اسپرم تولید می کند و اندام جنسی زنانه تخمک، مرد اسپرم تولید شده در بیضه هایش را توسط مایع منی و آلت تناسلی اش به مهبل زن وارد می کند، این اسپرم های تولید شده بعد از انزال در مهبل زن باقی می ماند و عده ای از آنها موفق می شوند از مجرای دهانه رحم که در داخل مهبل زن قرار دارد، عبور کنند.

رحم که اندام تولید مثلی زن است، یک اندام گلابی شکل است که انتهای گلابی شکل آن رو به پایین است.

اسپرم بعد از وارد شدن به رحم زن در طول آن حرکت می کند و بالا می رود، اگر در این هنگام تخمکی در رحم زن موجود باشد، عمل لقاح از بهم پیوستن دو گامت تکمیل می شود و جنین تشکیل می گردد، این جنین اگر که در داخل رحم مادر لانه گزینی کند، سبب بارداری مادر و تولد نوزاد خواهد شد و اگر نتواند لانه گزینی کند از بدن دفع خواهد گشت.

مردان کالا دو نوع گامت تولید می کنند، یکی گامت ایکس دار (X) و دیگری گامت ایگرگ دار (Y)، تفاوت این دو گامت در کروموزوم شماره ۲۳ آنها است، زنها نیز کلا یک نوع گامت تولید می کنند و آن نیز فقط کروموزوم شماره ۲۳ X شکل را دارد، اگر که گامت ایکس دار مرد با تخمک ایکس دار زن لقاح کند، فرزند دختر خواهد شد و اگر که گامت ایگرگ دار مرد با تخمک ایکس دار زن لقاح انجام دهد، جنین حاصله پسر خواهد شد.

پس تا اینجا می بینیم که پسر یا دختر شدن فرزند بستگی به مرد دارد نه زن و این مرد است که با دو نوع گامت خودش مشخص می کند که جنین پسر باشد یا دختر، در شرایط ایده آل شانس پسر یا دختر شدن جنین برابر یعنی ۵۰ - ۵۰ است و بستگی به این دارد که در موقع لقاح کدام اسپرم خودش را زودتر به تخمک برساند تا آن را بارور سازد.

اما در زندگی طبیعی شرایط ایده‌آل کمتر اتفاق می‌افتد و عوامل محیطی بسیاری بر شانس لقاح هریک از اسپرم‌های X دار یا Y دار تاثیر خواهند گذاشت.

عوامل محیطی همچون تغذیه مادر، میزان سلامت روحی روانی او، زمان مقاربت، میزان pH مهبل مادر در هنگام مقاربت، عوامل اجتماعی و ... همه و همه می‌توانند در پسر یا دختر دار شدن زن تاثیر بگذارند.

شایان ذکر است که بر طبق مطالعه‌ای که نتایج آن در نشریه آکادمی ملی علوم آمریکا چاپ شده است حاکی است، زنان باردار در دوره‌هایی که با اضطراب شدید مواجه هستند ممکن است به طور ناخواسته به نوعی درگیر انتخاب جنس فرزند شوند.

معمولا به ازای تولد هر یکصد دختر در حدود ۱۰۴ پسر متولد می‌شوند، اما در دوره‌های بحرانی مانند زمان قحطی، این نسبت کاهش پیدا می‌کند و به نظر می‌رسد جنس مذکر بیشتر ضرر می‌بیند.

بر طبق گزارش بی بی سی نظریه‌های علمی می‌گویند که به لحاظ تکاملی مزیت داشتن دختر این است که در دوران‌های سخت دخترها ژن پدر و مادر را بهتر منتقل می‌کنند.

همچنین بنا به گزارش پایگاه اینترنتی لها آنالین دکتر ساره جونز از دانشگاه کنت انگلیس که به تحقیقی پیرامون نقش عوامل محیطی در جنسیت فرزندان پرداخته است، اعلام داشته که زنان ناراضی و بسیار شکایت کننده اغلب دختر می‌زایند. همچنین دکتر مدحت الشامی، مشاور تغذیه و بهداشت عمومی نیز گفته است که: در طول تاریخ، در دوره‌هایی زاد و ولد دختر زیاد بوده است و در دوره‌هایی نیز زاد و ولد پسر و این به مسایل مختلف زیست محیطی برمی‌گردد.

وی افزوده است که: بدن انسان از تغییرات فیزیولوژیکی و مزاجی بیرون بسیار تاثیر می گیرد و به همین دلیل تولد پسران در دوره های پس از جنگ و در هنگام صلح، افزایش می یابد.

دکتر مهر اکتائی یک متخصص زنان و زایمان در ایران نیز معتقد است که که نژاد سیاه، بچه دار شدن در سن بالای ۳۰ سالگی، تفاوت سنی زیاد بین زن و مرد، آب و هوای گرم، استرس و افسردگی زنان، آلوده کننده های محیطی و مصرف سیگار احتمال دختر دار شدن را زیاد ترمیکند.

بواقع همیشه شرایط نامساعد محیطی منجر به دختر شدن فرزند می شود و این شاید فلسفه والایی داشته باشد که به تکامل انسان مربوط می شود.

دانشمندان معتقدند که دختران به دلیل اینکه نیروی تولید مثل جامعه هستند، در مواقع بحرانی تعدادشان افزایش می یابد زیرا در این مواقع ممکن است ۵ دختر متولد شده ۵ فرد دیگر را بدنیا بیاورند و ۲۵ فرد جدید تولید کنند، در صورتیکه شاید اگر ۵ پسر جای آنها متولد می شد امکان افزایش تعداد فرزندان در نسل های آتی بسیار پایین تر می بود.

اما با این حال در شرایط عادی به ازای هر ۱۰۰ دختر ۱۰۴ پسر متولد می شود که این نشان دهنده تعادل در چرخه طبیعت است.

در ادامه به شرح دقیق روشهای تعیین جنسیت جنین قبل از لقاح خواهیم پرداخت اما لازم است که بدانید این روشها کلا به دو دسته تقسیم بندی می شوند، دسته اول روشهایی هستند که با تغییر شرایط محیطی بدن مادر، امکان پسر یا دختر دار شدن او را افزایش می دهند و دسته دوم

روش‌های طبی‌اند که توسط متخصصین در آزمایشگاه‌ها و مراکز درمان ناباروری و ژنتیک انجام می‌گیرند، در روش‌های دسته اول نیاز شما به مراجعه به پزشک کمتر است و خودتان می‌توانید دستورالعمل‌ها را اجرا کنید اما در روش‌های دسته دوم باید حتما تحت مراقبت پزشکی قرار بگیرید، اما با این حال مزیت روش‌های دسته دوم همچون روش‌های PGD، لقاح مصنوعی IVF و نشاندار کردن لیزری این است که درصد ضریب اطمینان این روش‌ها ۱۰۰٪ است اما روش‌های دسته اول در بهترین حالت چیزی در حدود ۸۰٪ ضریب اطمینان خواهند داشت.

ما هر دو روش را برای شما توضیح خواهیم داد و انتخاب را به خودتان واگذار می‌کنیم!

## ۱ - روش تغذیه‌ای

پیروی از رژیم غذایی مخصوص برای به دست آوردن فرزند پسر یا دختر از زمان‌های قدیم معمول بود، ولی از آنجا که مکانیسم و نحوه اثر این روش ناشناخته بود، رژیم‌های غذایی، متفاوت و گاه متناقض به کار گرفته می‌شد.

در انسان اگر چه نحو عمل رژیم غذایی و استفاده از رژیم مناسب شناخته نشده ولی حدس زده می‌شود که ممکن است به علت تغییر متابولیسم تخمک و بخصوص یون‌های سطح خارجی آن در صورتی که تخمک یون مناسب را داشته باشد بتواند اسپرماتوزوئید حامل کروموزوم جنسی Y یعنی پسر یا X یعنی دختر را به طرف خود جلب کند.

نتایجی که از به کار بردن این روش گزارش شده، یکنواخت نیست و بعضی از مراکز بین ۸۰ تا ۱۰۰ درصد موفقیت گزارش داده‌اند، اما این نتایج، زمانی می‌تواند قابل قبول و قابل اعتماد



باشد که رژیم غذایی به تنهایی مورد استفاده واقع شود و سایر روش ها همزمان با این روش به کار گرفته نشود.

روش استفاده از رژیم غذایی استاندارد خاصی ندارد و تا حدود زیادی با مواد غذایی معمول در هر کشور ارتباط دارد. ولی نتایج به دست آمده از این تحقیقات، یکنواخت بوده و هدف از آن تغییر تعادل موجود بین یون های منیزیم، سدیم، پتاسیم و کلسیم است.

در این روش آنچه اهمیت دارد نسبت این مواد به یکدیگر و نه مقدار مطلق آنهاست.

بنابراین، رژیم غذایی باید به نحوی انتخاب شود که نه تنها باعث بالا رفتن ماده معدنی مورد نظر نشود بلکه مقدار املاحی را که باعث جلب اسپرماتوزوئید جنسیت مخالف جنین مورد نظر می شود در خون کاهش دهد.

در این روش برای رسیدن به جنین پسر، بالا بودن نسبت سدیم و پتاسیم و کم بودن کلسیم و منیزیم، متابولیسم تخمک و به خصوص لایه خارجی آن را به نحوی تغییر می دهد که اسپرماتوزوئیدهای حامل جنسیت پسر به طرف آن جذب می شوند و به عکس برای جذب اسپرماتوزوئید جنسیت دختر به وسیله تخمک، لازم است میزان کلسیم و منیزیم خون بالا برود و میزان پتاسیم و سدیم خون پایین بیاید.

در یک مطالعه دقیق که روی ۴۷ نفر زنی که از این رژیم برای به دست آوردن جنسیت مورد نظر استفاده کردند ۴۰ نفر توانستند فرزند پسر به دنیا آورند رژیم فقط لازم است به مدت سه ماه و به خصوص در ماهی که لقاح صورت می گیرد مورد استفاده واقع شود.

این روش فقط لازم است توسط زن اجرا شود زیرا تغییرات یونیک اوول است که اسپرمتوزوئید موردنظر را انتخاب می کند.

استفاده از رژیم با به کار بردن یک دستور آشپزی صورت نمی گیرد بلکه یک نسخه پزشکی محاسبه شده می تواند موثر باشد.

استفاده درازمدت از این رژیم پزشکی اثر سوء بر سلامت مادر و بچه نیز به جای نمی گذارد.

به طور مثال سدیم علاوه بر نمک طعام، در غذاهای دریایی، گوشت، تخم مرغ، شیر، جگر گوساله، هویج، اسفناج وجود دارد و مقدار مصرف روزانه آن معادل ۵/۰ گرم است در صورتی که رژیم های غذایی معمولاً تا ۴ برابر این مقدار را به بدن می رسانند. منابع غذایی حاوی پتاسیم در فرآورده هایی مثل گوشت، غلات، میوه ها و سبزی ها وجود دارد.

مقدار نیاز روزانه به پتاسیم یک میلی گرم است اما در رژیم های غذایی معمولاً تا ۱۵ برابر این مقدار پتاسیم وجود دارد. کلسیم که مقدار احتیاج روزانه آن در بدن ۸۰۰ میلی گرم در روز است، در فرآورده هایی مثل شیرکائو، ماست، بستنی، شلغم، بادام و ساردین وجود دارد. منابع غذایی حاوی منیزیم نیز شامل قهوه، کاکائو، غلات، سبزی ها، مخمر آبجو، سویا، چغندر، گردو، جوانه گندم است.

در بعضی تحقیقات با این روش تا ۸۵ درصد موفقیت گزارش شده که برای چنین روش ساده، ارزان و بدون ضروری نتیجه بسیار خوبی است. یکی از تغییرات دیگری که در میزان تخمک گذاری صورت می گیرد، اضافه شدن مقدار گلوکز در ترشحات مخاطی دهانه رحم در موقع تخمک گذاری است.

بالارفتن مقدار گلوکز در ترشحات دهانه رحم به جذب اسپرماتوزوئیدها کمک می کند و از آنجا که اسپرماتوزوئید پسر از قدرت تحرک بیشتری برخوردار است. مناسب بودن ترشحات دهانه رحم بیشتر به نفع اسپرماتوزوئید پسر است.

از روش تصحیح رژیم گاه در مراکز انتخاب جنسیت در کشورهای انگلستان، فرانسه، کانادا همراه با روش جدا کردن اسپرماتوزوئیدها استفاده می شود ولی در آمریکا کمتر از این روش استفاده می شود.

استفاده از میوه های شیرین محتوی گلوکز در روزهای تخمک گذاری، محیط را برای جلب اسپرماتوزوئید Y مناسب تر می کند.

چرا که قند خون به سرعت بالا می رود. این غذاها شامل؛ گلوکز، ساکاروز، شربت ذرت، عسل، آب نبات، غلات صبحانه شیرین شده، هویج، بیسکوئیت، سیب زمینی پخته، کشمش، نان گندم سفید، نوشابه های دارای شکر و یا پلیمرهای گلوکز است.

به طور خلاصه غذاهایی که بیشتر برای لقاح پسر مناسب است عبارتند از کلیه و غذاهای شور، موز، خرما، هویج، سیب زمینی، جگر، گوشت و تخم مرغ و غذاهایی که برای دختر مناسب است عبارتند از؛ شیر و فرآورده های آن، ماهی ساردین، خاویار، بادام، کاکائو و جوانه گندم و کلم، کدو و فلفل سبز.

همچنین جالب است که بدانید به گزارش خبرگزاری فرانسه یک بررسی که در انگلیس انجام شده است، نشان می دهد رژیم غذایی کم انرژی که حداقل کالری، مواد معدنی و مواد مغذی را داشته باشد، با احتمال بیشتری به تولد نوزاد دختر منجر می شود.

فیونا ماتیوز از دانشگاه اکستر در انگلیس و همکارانش می‌خواستند که دریابند که آیا رژیم غذایی زن تاثیری در جنسیت فرزند او خواهد داشت یا نه.

این پژوهشگران از ۷۴۰ زن که برای اولین بار باردار شده بودند و از جنسیت جنین خود آگاه نبودند، خواستند تا اطلاعات مشروحی در مورد عادات غذاخوردن خود پیش و از باردار شدن ارائه کنند. این زنان بر حسب میزان کالری دریافتی در حول و حوش زمان لقاح به سه گروه تقسیم شدند.

پنجاه و شش درصد زنان گروهی که بیشترین میزان دریافت کالری را داشتند، نوزاد پسر داشتند، در حالیکه در گروهی که کمترین میزان مصرف غذا را داشتند، این میزان ۴۵ درصد بود.

گروهی که بیشتر نوزاد پسر به دنیا آورده بودند، علاوه بر میزان بیشتر کالری دریافتی، با احتمال بیشتری طیف وسیع‌تری از مواد مغذی از جمله پتاسیم، کلسیم و ویتامین‌های C، E و B12 دریافت کرده بودند.

نسبت نوزاد پسر همچنین برای زنانی که روزانه دست کم یک ظرف غلات صبحانه می‌خوردند، در مقایسه با افرادی که یک ظرف یا کمتر از آنها در هفته می‌خوردند، به شدت بالا می‌رفت.

به گفته این پژوهشگران این یافته‌های غیرمنتظر با تغییر تدریجی به نفع دختران در نسبت‌های جنسی نوزادان تطبیق دارد.

پژوهش‌های قبلی نشان داده است که علی‌رغم همه‌گیری فزاینده چاقی، میزان میانگین دریافت کالری در اقتصادهای پیشرفته کاهش پیدا کرده است. شمار بزرگسالانی که صبحانه نمی‌خورند نیز به میزان قابل‌توجهی افزایش یافته است.

به گفته این پژوهشگران یافته‌های آنها ممکن است توضیح‌دهنده این امر باشد که چرا در کشورهای پیشرفته که زنان جوانان به رژیم‌های کم‌کالری روی آورده‌اند، جمعیت پسران در حال کاهش است.

دکتر ماتیوز می‌گوید یافته‌های این بررسی به یک “مکانیسم طبیعی” برای انتخاب جنسیت اشاره می‌کند.

رابطه میان رژیم غذایی غنی و کودکان مذکر ممکن است توضیحی تکاملی داشته باشد.

در اغلب گونه‌ها شما فرزندان مذکر می‌تواند بسیار بیشتر از فرزندان مونث باشد. اما تنها اگر شرایط مطلوب باشد- در شرایط نامطلوب اعضای نر گونه ممکن است اصلاً نتوانند جفت‌گیری کنند، در حالیکه ماده‌ها به طور مداوم‌تری تولیدمثل می‌کنند.

اگر مادر منابع فراوانی در اختیار داشته باشد، صرف منابع در تولید فرزندان مذکر معقول است، زیرا به نسبت به داشتن یک دختر، احتمال بیشتری وجود دارد که برای او نوه‌های بیشتری تولید کند. اما در زمان‌های کمبود منابع، سرمایه‌گذاری بی‌خطرتری است.

پژوهش‌ها در مورد “لقاح آزمایشگاهی” (IVF) نشان‌دهنده آن بوده است که میزان‌های بالاتر گلوکز یا قند، رشد و نمو رویان‌های مذکر را تحریک می‌کند، در حالیکه باعث مهار رشد رویان‌های مونث می‌شود.

اگر که قصد دارید از این روش برای تعیین جنسیت فرزندتان قبل از بارداری استفاده کنید حتما نکات زیر را به خاطر بسپارید :

۱ - حتما با یک متخصص زنان زایمان یا حداقل پزشک عمومی تماس بگیرید تا یک چکاب کامل بشوید و از نظر بیماری‌هایی مانند سرخچه، دیابت، بیماری‌های ارثی و ژنتیکی و ... سلامتی‌تان محرز شود، زیرا در صورت داشتن این بیماری‌ها هم ممکن است رژیم غذایی تاثیر منفی بروی بدن شما بگذارد و هم ممکن است اگر نگذارد این بیماری‌ها بروی جنین و نوزاد آینده شما تاثیر منفی بگذارند، پس حتما با پزشکتان مشورت کنید و او را از تصمیم خود برای بارداری آگاه سازید تا او نیز اگر داروهای مضر را مصرف می‌کنید قطع یا تعدیل کند.

۲- از زمانی که تصمیم می‌گیرید صاحب فرزند شوید، عادت‌های خوب را تجربه کرده و عادت‌های بد را رها کنید. سلامت همسر شما نیز در این چند ماه قبل از حاملگی خیلی مهم است. چون حدود ۷۰ روز طول میکشد تا اسپرم مرد به رشد کامل برسد.

۳- در این دوران بیشتر مواظب سلامت خودتان باشید و از انجام رفتارهای پرخطر و تماس با محیط‌هایی که احتمال بیماری شما را افزایش می‌دهند خود داری کنید، بر فرض مثال چنانچه در منزل گربه دارید و میخواهید جای آن را تمیز کنید یا باغبانی کنید. از دستکش استفاده کنید تا احتمال بروز بیماری توکسوپلاسموزیس که گاهی در رشد جنین تاثیر میگذارد کاهش یابد.

۴ - برای گرفتن یک رژیم غذایی مناسب و مطلوب حتما با یک متخصص تغذیه تماس بگیرید و قصد خود را برای بارداری با ایشان در میان بگذارید و بر طبق جنسی که می‌خواهید بدنیا آورید با او مشورت کنید.

منبع: **persiandiet**

گردآوری و تبدیل به کتاب الکترونیکی: سیدجوادمرتضایی ارزیل

جهت دریافت کتابها. مقالات. اخبار. تصاویر. به وب سایت ماسربزنید.

[www.sunboys.ir](http://www.sunboys.ir)

میتوانید با ایمیل

[Sunboys.online@yahoo.com](mailto:Sunboys.online@yahoo.com)

ویا با شماره ی 09149967090 (پیامک) با ما در ارتباط باشید.

جامعه ی جهادگران مجازی پسران افتاب

استفاده از کتابها در وبلاگها و وبسایتها با ذکر صلوات جهت سلامتی و ظهور صاحب

الزمان (عج) و با ذکر منبع و نام نویسنده بلامانع میباشد.



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

