

## دورهمی های شبکه های اجتماعی

### خطری که سلامت خانواده ها را هدف گرفته است



و خیلی سریع به سمت مدرسه رفتیم. وقتی دوان دوان خود را به آتچا رساندیم، مادرم را در مدرسه دیدم که با نگرانی قدم می زند و راننده سرویس هم منتظر بود ....

#### آسیب های روابط دختر و پسر در فضای مجازی

دبیر جمعیت بانوان فرهیخته استان در باره روابط دختران و پسران نوجوان در فضای مجازی به خبرنگار ما می گوید: زندگی کنونی افراد جامعه با ابزار علم و فناوری آمیخته شده است، به نوعی که در لحظه های آن تأثیر هر چند کوچک را بر افکار و روحيات و دانسته های کاربران، جامعه و در نهایت عموم مردم به همراه دارد. فضای مجازی به عنوان بزرگترین محل فعالیت انسان ها بعد از فضای حقیقی، دنیای جدیدی را در اختیار افراد قرار داده است. دنیایی که در خود هیچ یک از محدودیت های فضای واقعی را ندارد و کاربران آن می توانند تنها با داشتن یک گوشی تلفن همراه این دنیا را در اختیار خود داشته باشند.«فاطمه انصاریان» ادامه می دهد: در کشور ما نیز این فضا به خوبی جای خود را در میان جوانان باز کرده است به نوعی که کاربران استفاده کننده از فضای مجازی گوی سبقت را از رقیبان خود در مراحلی رپوده و رتبه نخست را در بعضی از فعالیت ها در این فضا به خود اختصاص داده اند. در این میان فضای مجازی به عنوان زبانی رایج در میان گروه های سنی جامعه، به ویژه قشر نوجوان شناخته می شود. در کنار محاسنی که این ابزار فراگیر در تسریع و تسهیل زندگی کنونی ایجاد کرده، آسیب هایی را نیز در خود جمع کرده است، که از آن جمله می توان به ارتباط بی مقدمه و بدون حفظ هنجارهای حاکم بر جامعه و جنس نوجوان و جوان دختر و پسر در فضای مجازی اشاره کرد. وی خاطرنشان می کند: این آسیب که در دوره حاضر با سرعتی روزافزون، مرزهای عفاف و حیای اجتماعی را نشانه گرفته و قبح این موضوع را در هم می شکند، به تهدیدی جدی برای فرهنگ حاکم بر جامعه ما، در براندازی حجاب و حائل ارزشی میان مرد و زن تبدیل شده است. رفتارهای غلط و

شما پیشنهاد می کنم. توصیه های زیر در کاشش اشتها و مصرف غذا موثر خواهد بود: در طرف غذای خود از همان ابتدا مقدار کمی غذا بریزید. ۶ وعده غذایی کوچک در طول روز مصرف کنید. در میان وعده خود از ۳ عدد بیسکویت ساقه طلایی و یک عدد میوه استفاده کنید. محدودیتی برای مصرف سبزیجات وجود ندارد. مثل گوجه فرنگی، خیار سبز، کاهو، کلم و ... اما این سبزیجات تر جیحا قبل از صرف وعده غذایی، برای کاهش اشتها خورده شود. مصرف ماست کم چرب در رژیم غذایی توصیه می شود. کلسیم موجود در آن می تواند در سوخت و ساز چربی ها موثر باشد و اثر کاهندگی وزن آن ثابت شده است. مصرف سالاد به علت وجود فیبر معده شما را پر می کند و جلوی اشتها شما را می گیرد. با خوردن سبزیجات هم کالری کمتری دریافت کرده اید و هم سوخت و ساز بدنتان را افزایش داده اید. به سالادتان هم به جای سس های چرب بهتر است

اریاب افضلی- اولین بار بود که به یک گروه دوستانه دعوت می شدم. با کلی اصرار و خواهش توانستم خانواده ام را راضی کنم تا برایم یک گوشی تلفن همراه بخرند. آن ها پذیرفتند. از دوستانم شنیده بودم که چه شبکه های اجتماعی را روی گوشی خود نصب کرده اند و همیشه من هم در حسرت بودم که بتوانم در این شبکه ها و گروه ها همراه دوستانم عضویت داشته باشم.روزی که گوشی را خریدم شروع به نصب کردن نرم افزارها و شبکه های اجتماعی مختلف کردم همکلاسی ام مینا پیشنهاد داد تا در یکی از گروه های مجازی عضو شوم. گروهی که متشکل از دختران و پسران دهه هشتاد در زاهدان است. برایم خیلی جالب و هیجان انگیز بود که می توانم با این همه افراد هم سن و سال خودم به این راحتی ارتباط برقرار کنم. مینا درباره این گروه برایم توضیح داد که هر ماه یک بار یک دورهمی توسط اعضای گروه برگزار می شود و هر کس که می تواند در آن شرکت می کند و خیلی خوش می گذرد. چند روز بعد از عضویت من در گروه برنامه ریزی برای دورهمی بعدی شروع و قرار شد بعد از تعطیلی مدارس رأس ساعت ۱۲:۳۰ همه بچه ها در یکی از پارک های شهر دورهم جمع شوند. مینا که خودش عضو همیشگی این دورهمی ها بود به من پیشنهاد داد تا شرکت کنم. اما من تا

به حال بدون خانواده ام جایی نرفته بودم ضمن این که می دانستم اگر هم بخواهم به این جمع بپیوندم با مخالفت خانواده ام رویه رو می شوم و محال است اجازه دهند به این دورهمی بروم. سه روز مانده بود به قرار که مینا تمام تلاشش را برای تغییر دادن نظرم انجام داد. با تعریف های مینا هم دلم می خواست در این جمع شرکت کنم و از طرفی از مخالفت خانواده ام می ترسیدم تا این که متوجه شدم مینا هم به خانواده اش در این باره حرفی نمی زند و گفت من به مادرم می گویم آن روز باید برای کلاس فوق برنامه درسی در مدرسه بمانیم. بعد از آن هم به خانه می روم و آب از آب تکان نمی خورم. دفعات قبل هم مینا از همین ترند استفاده کرده بود. بالاخره راضی شدم تا من هم همین بهانه را برای نرفتن به خانه به مادر و پدرم بگویم. این کار را کردم و با کلی ترس و دلهره آن روز به پارکی که محل قرار بود رفتیم. جالب بود که از آن جمعیت ۵۰ نفره تقریباً ۲۰ نفر آن روز سر قرار حاضر شدند که اکثر آن ها پسر بودند. از رابطه صمیمی مینا با پسرهای گروه تعجب کردم. او با آن ها دست داد و با آن ها عکس می گرفت. مدام هم مرا سرزنش می کرد که چرا حرف نمی زنی و یک گوشه نشستگی. همان جایی که پسرهای گروه را به من معرفی کرد و گفت پسر خوبی است اگر می خواهی کار کنی تا با تو دوست شود! همه دوست اجتماعی دارند چرا تو نداشته باشی؟! این حرف ها و رفتارهای اعضای گروه برایم عجیب بود از طرفی هنوز دلهره داشتم اگر خانواده ام متوجه شوند که من به آن ها دروغ گفته ام و الان اینجا هستم چه می شود. با اصرار از مینا خواستم زودتر به مدرسه برگردیم چون به سرویس مدرسه ام گفته بودم ساعت ۱۳:۳۰ آنجا باشد و عجیب تر از همه اینکه موقع خداحافظی یکی از پسر ها گفت هفته بعد همه منزل ما دعوت هستید! مینا نیز دعوتش را پذیرفت

### مشاور تغذیه

#### رژیم غذایی برای کم کردن وزن

پدر من حدود ۹۰ کیلوگرم وزن و ۵۰ سال سن دارد و می خواد لاغر شود، اما تلاش هایش تا کنون بی فایده بوده است. در ضمن دچار کمرد، پا درد و آرتروز هم هست. لطفا راهنمایی کنید.

**معصومه سلیمی،** کارشناس تغذیه: برای یک کاهش وزن موفق و سالم باید یک رژیم غذایی مناسب و برنامه ورزشی منظم روزانه را رعایت کرد. هفته ای نیم تا یک کیلوگرم کاهش وزن در هفته را به پدر

<b>سرویس های زاهدان:</b> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۰۱ و ۴۱۹۱۱۰۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۰۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۰۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۰۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۰۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۰۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۰۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۰۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۱۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۱۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۱۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۱۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۱۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۱۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۱۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۱۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۱۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۱۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۲۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۲۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۲۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۲۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۲۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۲۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۲۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۲۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۲۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۲۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۳۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۳۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۳۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۳۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۳۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۳۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۳۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۳۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۳۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۳۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۴۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۴۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۴۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۴۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۴۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۴۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۴۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۴۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۴۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۴۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۵۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۵۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۵۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۵۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۵۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۵۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۵۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۵۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۵۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۵۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۶۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۶۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۶۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۶۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۶۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۶۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۶۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۶۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۶۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۶۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۷۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۷۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۷۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۷۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۷۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۷۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۷۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۷۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۷۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۷۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۸۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۸۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۸۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۸۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۸۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۸۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۸۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۸۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۸۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۸۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۹۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۹۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۹۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۹۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۹۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۹۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۹۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۹۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۹۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۱۹۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۰۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۰۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۰۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۰۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۰۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۰۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۰۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۰۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۰۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۰۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۱۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۱۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۱۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۱۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۱۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۱۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۱۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۱۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۱۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۱۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۲۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۲۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۲۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۲۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۲۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۲۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۲۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۲۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۲۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۲۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۳۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۳۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۳۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۳۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۳۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۳۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۳۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۳۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۳۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۳۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۴۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۴۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۴۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۴۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۴۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۴۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۴۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۴۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۴۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۴۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۵۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۵۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۵۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۵۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۵۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۵۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۵۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۵۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۵۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۵۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۶۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۶۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۶۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۶۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۶۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۶۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۶۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۶۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۶۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۶۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۷۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۷۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۷۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۷۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۷۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۷۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۷۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۷۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۷۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۷۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۸۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۸۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۸۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۸۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۸۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۸۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۸۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۸۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۸۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۸۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۹۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۹۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۹۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۹۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۹۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۹۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۹۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۹۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۹۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۲۹۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۰۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۰۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۰۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۰۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۰۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۰۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۰۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۰۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۰۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۰۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۱۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۱۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۱۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۱۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۱۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۱۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۱۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۱۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۱۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۱۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۲۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۲۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۲۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۲۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۲۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۲۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۲۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۲۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۲۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۲۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۳۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۳۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۳۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۳۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۳۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۳۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۳۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۳۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۳۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۳۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۴۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۴۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۴۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۴۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۴۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۴۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۴۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۴۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۴۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۴۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۵۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۵۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۵۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۵۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۵۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۵۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۵۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۵۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۵۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۵۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۶۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۶۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۶۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۶۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۶۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۶۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۶۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۶۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۶۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۶۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۷۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۷۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۷۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۷۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۷۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۷۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۷۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۷۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۷۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۷۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۸۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۸۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۸۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۸۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۸۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۸۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۸۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۸۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۸۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۸۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۹۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۹۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۹۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۹۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۹۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۹۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۹۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۹۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۹۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۳۹۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۰۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۰۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۰۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۰۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۰۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۰۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۰۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۰۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۰۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۰۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۱۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۱۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۱۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۱۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۱۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۱۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۱۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۱۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۱۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۱۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۲۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۲۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۲۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۲۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۲۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۲۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۲۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۲۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۲۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۲۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۳۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۳۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۳۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۳۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۳۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۳۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۳۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۳۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۳۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۳۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۴۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۴۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۴۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۴۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۴۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۴۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۴۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۴۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۴۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۴۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۵۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۵۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۵۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۵۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۵۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۵۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۵۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۵۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۵۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۵۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۶۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۶۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۶۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۶۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۶۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۶۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۶۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۶۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۶۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۶۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۷۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۷۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۷۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۷۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۷۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۷۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۷۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۷۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۷۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۷۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۸۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۸۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۸۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۸۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۸۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۸۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۸۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۸۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۸۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۸۹</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۹۰</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۹۱</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۹۲</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۹۳</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۹۴</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۹۵</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۹۶</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۹۷</p> <p>تلفن: ۴۱۹۱۴۹۸</p> <p>تلفن: ۴۱۹</p>
--