روزنامه سیستان و بلوچستان
شنبه ۱۹ فروردین ۱۳۹۶ . ۱۰ رجب ۱۴۳۸ . شماره ۸۰۵
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com
۴ جامعه
روزنامه سیستان و بلوچستان: رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳-۳۳۲۱۷۸۶۲ ۰۵۴
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴
چاپخانه: شهرچاپ خراسان
صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

بارداری در سن بالا

ارباب افضلی- بالا رفتن سن ازدواج در سال های اخیر شرایط سنی بارداری را تحت تاثیر قرار داده است به طوری که سن اولین بارداری در بسیاری از مادران نزدیک به ۳۰ سالگی یا بعد از آن است که نیازمند مراقبت های بسیاری است و احتمال این که مشکلاتی را برای مادران بعد از زایمان ایجاد کند افزایش می یابد. «حسینی» یکی از مادرانی است که اولین فرزند خود را در ۳۱ سالگی به دنیا آورده است. او در این باره می گوید: در ۲۹ سالگی برای اولین بار باردار شدم که متاسفانه به دلیل ابتلا به دیابت بارداری در ۷ ماهگی دچار سقط جنین شدم این در حالی بود که قبل از بارداری سابقه دیابت نداشتم. وی ادامه می دهد: در طول این مدت برای کنترل دیابت تحت نظر پزشک بودم که بعد از گذشت ۲ سال در ۳۱سالگی برای بارداری دوم اقدام کردم و با مراقبت های ویژه توانستم زایمان موفقی داشته باشم. وی تصریح می کند: با این سابقه احتمال موفقیت بارداری در دفعات بعدی با در نظر گرفتن افزایش سن بسیار کم است در حالی که علاقه شخصی من داشتن بیش از یک فرزند است.یکی دیگر از مادران نیز عنوان می کند: برای اولین بار در ۳۵ سالگی باردار شدم که از آن زمان تاکنون فشار خون برایم باقی مانده است و به گفته پزشک دلیل ابتلا به فشار خون بارداری در سن بالاست. «ملاشاهی» نیز یکی از خانم هایی است که در ۳۵ سالگی برای اولین بار باردار شده اما به دلیل تشخیص ناهنجاری های کروموزومی در جنین با دستور پزشک برای سقط جنین اقدام کرده است. وی در این باره می گوید: ۳۰ ساله بودم که ازدواج و از همان زمان برای بچه دارشدن اقدام کردم که تا ۳۵ سالگی بی نتیجه بود. با انجام اقدامات درمانی توانستم در این سن باردار شوم که بعد از گذشت ۱۴ هفته با انجام سونوگرافی «ان تی» پزشک وجود اختلالات کروموزومی را در جنین تشخیص داد و پس از انجام آزمایش آمینیوسنتز وجود سندروم دان قطعی و دستور سقط جنین صادر شد.با این حال شرایط بارداری در سن بالا در همه افراد یکسان نیست و برخی افراد نیز توانسته اند دوران بارداری و زایمان موفق را در این شرایط سنی تجربه کنند. «غیاثی» یکی از همین مادران است که می گوید: از آنجایی که در ۳۲ سالگی قصد باردار شدن داشتم و از خطرات بارداری در سن بالا نیز مطلع بودم یک سال قبل از بارداری تحت نظر پزشک متخصص زنان قرار گرفتم و از همان زمان برای انجام ورزش منظم اقدام کردم.

بنابراین با آمادگی جسمانی کافی در ۳۳ سالگی باردار شدم و با رعایت رژیم غذایی توانستم دوران بارداری را بدون عوارض احتمالی پشت سر بگذارم.

عوارض بارداری بعد از ۳۵ سال بیشتر است

یک متخصص زنان و زایمان در این باره می گوید: باورهای زیادی درباره بارداری خانم ها بعد از ۳۵ سالگی وجود دارد با این حال خانم های زیادی بعد از ۳۵ سالگی باردار شده اند. در واقع از هر ۱۰ کودک یک کودک از مادری با سن بالای ۳۵ سال متولد شده است و هیچ مشکلی ندارد و البته مادر نیز در سلامت کامل است. با این حال پزشکان و ماماها به خانم های باردار بالای ۳۵ سال، توصیه هایی دارند تا با وجود همه حساسیت ها و مشکلات سلامتی بعد از این سن مانند احتمال بروز دیابت بارداری، سقط جنین یا حتی بروز ناهنجاری در نوزادان مانند سندروم دان، بتوانند به سلامتی بارداری خود را پشت سر بگذارند و فرزند سالمی به دنیا بیاورند. دکتر «لیلا کلانتری» ادامه می دهد: خانم هایی که بعد از ۳۵ سالگی باردار می شوند، معمولا بیشتر با برخی عوارض بارداری مواجه می شوند. دیابت و فشار خون بارداری از بیشترین عوارض ایجاد شده در این سن است. بنابراین لازم است برای کنترل چنین مشکلاتی به طور مرتب به پزشک مراجعه و توصیه ها با دقت اجرا شود.وی داشتن تغذیه سالم و متعادل برای همه خانم های باردار جدای از سن و سال آن ها را لازم و ضروری می داند و تصریح می کند: خانم هایی که در سن بالا باردار می شوند، بیشتر در معرض اضافه وزن مربوط به بارداری قرار می گیرند که به خودی خود نیز در بروز عوارض جانبی و از دست دادن انرژی در حین بارداری نقش دارد. اما داشتن یک برنامه غذایی سالم و متعادل به همراه مصرف مکمل های غذایی تجویز شده توسط پزشک که تاکید بیشتری در مصرف مواد غذایی طبیعی و پروتئین با کیفیت دارد، نقش مهمی در پیشگیری از اضافه وزن دارد و سبب می شود مادر و جنین تغذیه خوبی داشته باشند.

خطر بروز ناهنجاری های کروموزومی

این متخصص، عنوان می کند: خانم هایی که بعد از ۳۵ سالگی باردار می شوند لازم است تحت نظر پزشک متخصص، یک سری آزمایش های ژنتیکی مربوط به بررسی ناهنجاری های کروموزومی را انجام دهند. متاسفانه احتمال بروز این ناهنجاری ها با افزایش سن بیشتر می شود. به عنوان مثال با انجام نمونه برداری از پرزهای جفتی که در بین هفته های ۹ و ۱۱ بارداری انجام می شود، وجود سندروم دان و سندروم ترنر با دقت ۹۹ درصدی مشخص می شود.وی درباره افزایش احتمال سقط جنین در سن بالا می گوید: سقط جنین در هر سن و سالی اتفاق می افتد، اما خطر بروز آن در بارداری های بالای ۳۵ سال بیشتر است. به عقیده متخصصان احتمال سقط جنین در خانم های بالای ۳۵ سال، به میزان ۲۰ درصد و در خانم های بالای ۴۵ سال به میزان ۳۵ درصد بیشتر است.وی خاطر نشان می‌کند: خانم هایی که در ۳۵ سالگی یا بالاتر باردار می‌شوند، بیشتر در معرض زایمان سزارین ناخواسته قرار می گیرند. این موضوع از بالا بودن عوارض حین زایمان در این سنین مانند خونریزی زیاد و طولانی شدن مدت زایمان و غیره ناشی می شود.

احتمال بروز مشکلات روحی

وی عنوان می کند: تغییرات هورمونی، اصلی ترین دلیل بروز اختلالات روحی است که در خانم های باردار به وفور دیده می شود. با این حال هر چه سن خانم ها برای بارداری بالا باشد، استرس آن ها نیز بیشتر خواهد بود و احتمال بروز مشکلات روحی افزایش می یابد. بنابراین مادران و مخصوصا اطرافیان مادر باید مراقب باشند از بروز افکار منفی در این دوران خودداری کنند.وی تصریح می کند: افت کیفیت تخمک ها یکی دیگر از مشکلاتی است که در سنین بالا اتفاق می افتد چرا که هر چه سن خانم ها بالا می رود، میزان باروری آن ها نیز کاهش پیدا می کند. این بدین معنی است که تخمک گذاری به طور منظم انجام نمی شود. در حالت کلی، کیفیت تخمک نیز در سنین بین ۳۰ تا ۴۰ سال افت می کند و در نتیجه خطر بروز عوارض ژنتیکی افزایش می یابد به همین دلیل مدت زمان بیشتری برای باروری نیاز است. وی ادامه می دهد: علاوه بر این که قدرت باروری بعد از سنین ۳۵ سالگی کاهش می یابد، خانم ها در این سنین با مشکلات بیشتری برای باروری مواجه می شوند. به طوری که یک زوج در سنین بالا مجبور می شوند در مقایسه با یک زوج بیست ساله سال های بیشتری در انتظار بچه دار شدن بمانند. معمولا زوج های کم سن و سال طی چند ماه بچه دار می شوند، اما با افزایش سن این اتفاق به تاخیر می افتد.

همه دچار مشکل نمی شوند

دکتر کلانتری، معتقد است: با وجود همه این احتمالات درباره بارداری در سن بالا، هیچ چیز مطلق نیست. خانم های بسیاری هستند که به خوبی مراقب سلامت و بهداشت خود هستند و به این ترتیب جوان تر و شاداب تر از سن واقعی می‌مانند. در خصوص سن باروری نیز نمی توان گفت بعد از ۳۵ سالگی همه خانم ها الزاما دچار مشکلات ذکر شده می شوند.وی ادامه می دهد: امروزه سن بیولوژیکی مهم تر از سن شناسنامه ای است. برخی خانم ها به طور ژنتیکی به راحتی حتی در چهل سالگی نیز باردار می شوند و برخی دیگر به دلیل سابقه خانوادگی با مشکلات بیشتری برای باروری مواجه هستند. به گفته وی، عوامل متعددی نیز از تغذیه سالم تا فعالیت بدنی متعادل و منظم در این مسئله نقش دارد. بنابراین هر خانمی که قصد دارد در سنین بالاتر بارور شود کافی است بیشتر از بقیه مراقب سلامتی خود باشد و خود را برای داشتن فرزندی سالم آماده کند.

مشاور تغذیه

جوشانده پوست انار

لطفا در مورد خواص درمانی پوست انار توضیح دهید؟

حسین معارفی- کارشناس طب سنتی: آب جوشانده پوست انار قابض و مقوی است، برای معالجه اسهال ساده و اسهالی که از مسمومیت باشد و اسهال خونی مفید است. قند ادرار را کم و خون را تصفیه می کند، از خونریزی ها خصوصا خونریزی رحم جلوگیری می کند.خوردن کوبیده خشک پوست انار را به اندازه چهار گرم مخلوط با آب گرم کرم‌های معده و روده را دفع می کند. مزه مزه کردن با آب جوشانده پوست انار برای تقویت لثه مفید است و از خونروی پس از کشیدن دندان جلوگیری می کند. دهان شویی روزی چندبار با این جوشانده آفت و زخم دهان را برطرف می سازد. یک تکه از پوست انار را به صورت یک سکه کوچک قیچی کنید بعد سفیدی و پیه روی آن را بتراشید تا نازک شود و یک ساعت روی آبسه دندان بگذارید و بعد عوض و این عمل را تکرار کنید تا سرباز کند. همچنین جوشانده پوست انار، آفت و زخم دهان را برطرف می سازد. پاشیدن گرد کوبیده خشک پوست انار برای خشک کردن زخم ساده مصرف می شود. این داروی گیاهی برای درمان عفونت های رحم مفید است. پوست انار را نرم بسایید و شب ها به وسیله پنبه در دهانه رحم قرار دهید. ترشحات غیر طبیعی را متوقف می سازد و به عنوان شست و شو برای التیام بواسیر و رفع ترشحات سفید مفید است. نشستن در آب جوشانده پوست انار برای درمان بواسیر مفید است.

آشپزی

کیک ناپلئونی

مواد لازم: کیک اسفنجی یک عدد، خامه فرم گرفته به میزان لازم، خمیر ورقه ای ۵۰۰ گرم
مواد لازم برای کرم زردآلو: شکر ۲۰۰ گرم، کره ۶۰ گرم، قیسی خردشده ۱۵۰ گرم، زرده تخم مرغ ۲ عدد

طرز تهیه کرم زردآلود

قیسی را داخل ظرفی ریخته و روی آن آب بریزید تا حدی که روی میوه را بپوشاند. ظرف را روی حرارت قرار دهید تا میوه پخته و نرم شود. سپس از روی حرارت بردارید و داخل دستگاه غذاساز بریزید. بقیه مواد را نیز اضافه کرده تا تمام مواد مخلوط شده صاف و یک دست شود. مجدد مواد را روی حرارت بگذارید، هم بزنید تا غلیظ شود. سپس کرم را کنار گذاشته تا خنک و آماده مصرف شود.

طرز تهیه کیک

ابتد خمیر ورقه ای را به ضخامت ۲ میلی متر باز کنید سطح روی آن را چنگال بزنید و در فر با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد به مدت ۲۵ دقیقه بپزید. پس از این مدت زمان از فر خارج کنید و اجازه دهید خنک شود. پس از خنک شدن سطح روی خمیر را با کرم زردآلود بپوشانید و روی آن را خامه فرم گرفته بمالید و کیک اسفنجی را روی آن قرار دهید سپس روی کیک اسفنجی را خامه بمالید و تکه دیگر خمیر پخته را نیز با کرم زردآلود و خامه پوشش داده روی کیک اسفنجی قرار دهید. سطح روی کیک را با خامه فرم گرفته پوشانده و روی آن را با کرم گاناژ سفید و یا خرده های خمیر ورقه ای بپوشانید و در یخچال قرار دهید پس از آن که خنک شد به ابعاد دلخواه برش بزنید.

پزشک خانواده

کچلی سکه ای

پسری ۲۳ ساله ام که به تازگی در برخی نقاط سرم قسمت های کوچکی دچار ریزش مو می شود. در قسمت زیر چانه نیز قسمتی از موهای صورتم دچار ریزش شده است. لطفا راهنمایی کنید علت چیست؟

داود مقامی، متخصص پوست و مو: ریزش موی سکه‌ای یا آلوپسی، یک بیماری شایع با علت ناشناخته است که مشخصه آن وجود لکه‌های طاسی پراکنده، دارای مرز مشخص، بدون جوشگاه و معمولاً به شکل نامنظم بر روی پوست سر، ابروها و قسمت ریش‌دار صورت آقایان است. این بیماری در اغلب موارد باعث ریزش مو به شکل لکه‌های کوچکی به اندازه یک سکه می‌شود. البته در اغلب افرادی که به این بیماری مبتلا می‌شوند، ریزش موها فقط به صورت چند لکه کوچک و محدود است، اما در بعضی از موارد هم ممکن است در حد شدیدتری باشد. حتی این بیماری می‌تواند به ریزش کامل موی سر و یا در حالت‌های خیلی پیشرفته، باعث ریزش تمام موهای سطح بدن منجر شود.ریزش موی سکه‌ای به عنوان یک بیماری خود ایمنی شناخته می‌شود، به این معنی که دلیل این بیماری آن است که سیستم ایمنی بدن به جای عوامل بیماری زا و مهاجم خارجی، به اشتباه به سلول‌های سالم خود بدن حمله می‌کند و آنها را از بین می‌برد. درباره بیماری ریزش موی سکه‌ای، سیستم ایمنی بدن به فولیکول های مو حمله می کند و باعث التهاب ریشه مو و در نهایت ریزش آن می‌شود. اگرچه هیچ نوع درمان دائمی برای بیماری آلوپسی یا ریزش موی سکه‌ای وجود ندارد، اما چند راه برای کاهش شدت واکنش های سیستم ایمنی بدن در قسمت پوست سر و تحریک رشد مجدد موها وجود دارد. مهم‌ترین این روش‌ها عبارت است از مالیدن کرم کورتیزون یا این که می توان محلول آن را در محل لکه‌های کچلی به منظور سرکوب واکنش سیستم ایمنی بدن در آن ناحیه تزریق کرد. ایمونوتراپی با استفاده از مواد شیمیایی از قبیل دی‌فنیل سیکلو پروپنون یا اسکواریک اسید دی‌بوتیل استر بر روی پوست سر هم می‌تواند باعث ایجاد یک واکنش آلرژی شود و سلول‌های فعال شده سیستم ایمنی را به حالت غیر فعال در آورد.استفاده از مینوکسیدیل (روژائین) موضعی نیز باعث افزایش رشد مو از طریق تسریع در فاز استراحت از چرخه رشد مو می‌شود و قطر تار موهایی که به تازگی رشد می‌کنند را بیشتر می‌کند. علاوه بر این موارد روش های درمانی دیگر نیز وجود دارد که با توجه به نوع و میزان ریزش و همچنین شرایط سنی افراد توسط متخصص انجام می شود. به یاد داشته باشید موارد درمانی ذکر شده حتما باید زیر نظر پزشک متخصص انجام شود.

یادداشت

محمد علی ریگی

«بیایید حرف بزنیم»

سازمان جهانی بهداشت هر سال موضوعی را به عنوان شعار جهانی بهداشت انتخاب می کند که امسال با شعار «بیایید حرف بزنیم» بر توجه به رفع و مقابله با افسردگی و توصیه به گفت و گو با یکدیگر در راستای رسیدن به آرامش روح و روان در زندگی تاکید دارد. این موضوع قابل توجه است که سلامت روح و روان به داشتن بیماری اعصاب و روان مربوط نمی شود بلکه سازگاری فرد با خود و محیط، ایجاد قدرت تطبیق با شرایط محیط زندگی، روحیه انتقاد پذیری و فراهم کردن شرایط عکس العمل های مناسب در برابر معضلات و وقایع زندگی را دربرمی گیرد. زیرا بسیاری از مشکلات و معضلات جامعه امروز تاثیر مستقیمی بر جسم و روح انسان نیز می گذارد و از این رو افراد را با شرایط نامناسب زندگی مواجه می کند. براساس آمار سازمان جهانی بهداشت بیش از ۳۰۰ میلیون نفر در جهان به بیماری افسردگی گرفتار هستند و از آن رنج می برند که این آمار در ۱۰ سال اخیر ۲۰ درصد افزایش یافته است.جدی نگرفتن افسردگی از سوی افراد جامعه و بیم از روانی خوانده شدن توسط دیگران ممکن است بسیاری را از توجه به درمان باز دارد. بنابراین جا دارد با توجه ویژه به این بیماری و افراد مبتلا در جامعه گامی موثر در تحقق شعار سال سازمان جهانی بهداشت که همانا «بیاییم حرف بزنیم» برداشته شود تا زمینه ساز ابراز مشکلات روحی و روانی افراد بدون ترس از برچسب های دیگران باشد. از این رو یکی از برنامه هایی که می طلبد مسئولان ذیربط برای جامعه در نظر بگیرند آگاهی بخشی در این زمینه برای جلوگیری از افسردگی و سرخوردگی به ویژه در میان قشر جوان است.خوشبختانه در سال های اخیر با اجرای طرح تحول نظام سلامت اقدامات شایان توجهی در حوزه بهداشت و درمان انجام شده است که امید است در کنار بیماری های جسمی، مشکلات روحی و روانی افراد جامعه نیز در سایه این طرح مورد توجه قرار گیرد و با تحقق این شعار جامعه ای پویا، زنده، پرنشاط و امید داشته باشیم.

سنگ صبور

تعامل مؤثر با همسر

یک سال است ازدواج کرده ایم و در دوران عقد هستیم. مشکل خاصی با شوهرم ندارم ولی متاسفانه احساس می کنم نمی توانیم حرف یکدیگر را درک کنیم، لطفا راهنمایی کنید که چگونه خواسته هایم را به او بگویم بدون این که ناراحتی پیش بیاید یا از حرف هایم برداشت اشتباه کند.

زهرا عطاریان، مشاور و روانشناس: زوجینی که اهل مشاجره هستند باید این قوانین را حتماً رعایت کنند تا بگو مگوی آن ها تبدیل به یک تنش و درگیری تمام عیار نشود و بتوانند با هم یک تعامل مناسب داشته باشند. این نکات را حتما به اتفاق همسرتان مطالعه کنید و آن ها را به کار برید:

۱- اطمینان کسب کنید خشم و غضب و نیز انتقادهای شما دو نفر از هم، از حد خود نگذرد. عصبانیت و انتقاد به طغیان خشم، منجر می شود. یعنی یک فوران استرس و فشار عصبی که در آن ضربان قلب بالا می رود، فشار خون اوج می گیرد و میزان ترشح آدرنالین افزایش می یابد. در کل تمام بدن گرفتار وحشت، گیج شدگی و سپس فوران خشم می شود. طغیان خشم محرک دعوا و تنش است. در مطالعات تجربی کنترل تعارض و کشمکش، برای مردان بسیار دشوار و گاه غیرممکن است در حالی که زن ها قادرند خشم و عصبانیت خود را کنترل کنند. به زبان زیست شناسی، مردها آماده واکنش سریع و طولانی مدت هستند. ولی این مسئله برای زنان با این شدت رخ نمی دهد. زوج های عاشق هم همواره تلاش می کنند تا از طغیان خشم در برابر هم خودداری کنند و بنابراین روش گفت وگوی مثبت با یکدیگر را انتخاب می کنند. باید سطح عصبانیت را همواره در درجه پایین کنترل و از عباراتی با ملایمت استفاده کنید. همچنین از توهین و تحقیر یکدیگر خودداری می کنند.

۲- به توافق نرسیدن بر سر برخی موضوعات را بپذیرید. ارتباطات سالم، پذیرفتن اختلاف سلیقه ها، گفت وگو کردن محترمانه درباره تفاوت ها و خود کنترلی را تمرین کنید. دیدگاه یکدیگر را درک و در نهایت هر دو یک هدف و خواسته را دنبال کنید. سعی کنید نوعی احساس مشارکت و عشق متقابل برقرار کنید. اگر احساس کنند که به حرف هایشان گوش داده می شود و مورد درک متقابل قرار می گیرند در خیلی از مواقع حاضرند از یک موضوع دست بکشند و کوتاه بیایند و مجدد روابط دوستانه با همسرشان را از سر بگیرند.

۳- مشاجرات را با روش برد- برد خاتمه دهید. راه های مختلفی وجود دارد که بتوانید یک مشاجره را با عباراتی مثبت به پایان رساند. در حالت کلی زوجین سالم، بگومگو می کنند اما مشاجرات آن ها از کنترل خارج نمی شود و با یک پایان خوش تمام می شود به طوری که دوباره به سوی هم باز می گردند و باز هم دوستدار یکدیگر هستند.

۴- هر چیزی که باعث می شود خشم شما فروکش کند را به خاطر بسپارند و تمرین می کنند. هنگام مشاجره بعد آرام کردن خود به میز مذاکره باز گردید. در میانه یک عدم توافق، خود را آرام کنید و بر روی نقطه نظرهای طرف مقابل متمرکز شوید. اگر لازم است از همسر خود عذرخواهی کنید حتما این کار را انجام دهید. برای حصول به موفقیت در زندگی مشترک، باید سعی کنید زمانی که مشاجره می کنید از خودتان بپرسید کدام یک مهم تر است؟ این که حق به جانب تان باشد یا با هم نزدیک و صمیمی باشید؟ اگر همسرتان گرفتار توفان خشم شد تمرین کنید با بذله گویی فضایی جدید را برای او مهیا کنید تا بتوانید مجدد آرامش را به فضای خانه باز گردانید.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۴۷	اذان صبح	۰۴:۴۶
۰۶:۰۷	طلوع آفتاب	۰۶:۰۶
۱۲:۲۸	اذان ظهر	۱۲:۲۸
۱۸:۴۹	غروب آفتاب	۱۸:۴۹
۱۹:۰۶	اذان مغرب	۱۹:۰۶

امروز	زاهدان	فردا
۲۱ / ۶	۲۴ / ۸	

بازارکار پلی است برای ارتباط جویندگان و کارآفرینان
آگهی های مورد نیاز
خود را برای درج در
بازارکار روزنامه سیستان و بلوچستان به شماره ۳۰۰۰۹۹۰۰۱۷ پیامک کنید
۹۵۰۷۶۵۰۰/ ش