روزنامه
سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۴:۰۵ طلوع آفتاب: ۵:۳۶ اذان ظهر: ۱۲:۳۲ غروب آفتاب: ۱۹:۲۸ اذان مغرب: ۱۹:۴۷
فردا: اذان صبح: ۴:۰۵ طلوع آفتاب: ۵:۳۶ اذان ظهر: ۱۲:۳۲ غروب آفتاب: ۱۹:۲۸ اذان مغرب: ۱۹:۴۷

آب و هوای زاهدان
امروز: ۳۸ / ۲۲
فردا: ۴۰ / ۲۳

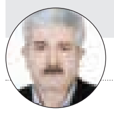
روزنامه سیستان و بلوچستان: رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی–نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶
تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹
نمابر تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴
تلفن‌های تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲ –۳
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان آب
صندوق پستی: ۹۱۷۳۵-۵۱۱
چاپخانه: شهرچاپ خراسان

تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰
نمابر شهرستان‌ها: ۰۵۱ ۳۷۶۷۴۳۳۴
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

شنبه ۲۳ تیر ۱۳۹۷. ۳۰شوال ۱۴۳۹. شماره ۱۱۶۴

مشاور تغذیه



مسعود فیروز کوهی
کارشناس تغذیه

میگرن و تغذیه

به دلیل سردرد شدید به پزشک مراجعه کردم که بعد از ام آر آی مشخص شد میگرن دارم و به من آمپول تزریقی دور سر تجویز کرد. آیا خطری ندارد؟ در طب سنتی دارویی برای رفع میگرن وجود دارد تا استفاده کنم؟

برای میگرن باید آب و مایعات کافی استفاده کرد. زردچوبه در غذا مفید است. ویتامین D کنترل شود که در صورت کمبود به مدت دو ماه هر هفته یک عدد پرل ۵۰ هزار واحدی آن مصرف شود، سپس هر ماه یک عدد.در میگرن برای کاهش حملات سردرد مکمل های زیر مناسب است:
مکمل کیوتن ۶۰ روزی یک عدد، امگا سه، ریبوفلاوین در قالب ب کمپلکس، منیزیم جداگانه به صورت ساشه بیولکترا چون مقدار آن ۳۰۰ میلی گرم است و تاثیر گذاری بیشتری در حملات دارد.
محدودیت مصرف: تخمه به دلیل وجود تیرامین و مس، پنیر سنتی، موز، شیر، کاکائو، چای پررنگ، آلبالو، توت فرنگی، اجتناب از غذاهای فرآوری و کنسرو شده، اجتناب از مصرف سوسیس و کالباس، غذاهای دارای نگهدارنده و حاوی نیتریت همچنین افزایش مصرف پروتئین ها (ماهی، گوشت های کم چرب) به دلیل پیش ساز سروتونین که در کاهش دردهای میگرنی و سردردها موثر است، مصرف امگا سه و منابع آن (ماهی، گردو) کمک کننده است.
کاهش وزن در افراد چاق در کاهش و بهبود سردردها بسیار موثر است (هم میگرن و هم سردردهای کششی)، افزایش یا کاهش مصرف کافئین یا قطع مصرف منابع آن هم از دلایل سردرد هاست که کافئین اثر دوگانه روی سردرد ها دارد، غذاهای چرب و سرخ شده، سردردها را بدتر می کند. سر درد برخی از افراد با نوشیدن آب معدنی بسته بندی شده تشدید می شود که به دلیل ترکیبات نیتریت موجود در برخی آب ها این اتفاق می افتد.

فضای مجازی، برنده میدان بازی کودکان

شهرکی

کودکان دهه های ۵۰، ۶۰ و ۷۰ که والدین امروز هستند در دوران کودکی خود به بازی های زیادی مشغول بودند، پسرها در زمان های بیکاری به‌ویژه در اوقات فراغت تابستان با یک توپ دو لایه پلاستیکی، ساعت ها در کوچه با بچه های همسایه فوتبال بازی می کردند یا با بازی هایی چون هفت سنگ و... آنان را به تحرک زیادی وا می داشت. آن ها گاهی به دلیل بازی و برخوردهای هنگام بازی با لباس های خاکی و دست و پای خراشیده به خانه برمی گشتند، اما روز بعد دوباره هیجان زیادی برای بازی داشتند. دخترها هم عروسک ها، فنجان ها و قوری های پلاستیکی خود را بر می داشتند و به خانه همدیگر می رفتند گاهی خاله بازی می کردند و گاهی هم با گچ در حیاط خانه یا کوچه، خط می کشیدند و لی لی بازی می کردند. آنان بهترین دوستان خود را در همان دورهمی های کودکانه می یافتند که زمینه دوستی صمیمانه و ادامه دار می شد. دنیای کودکان آن روزها تفاوت زیادی با متولدان دهه های ۸۰ و ۹۰ دارد. کودکان امروز ساعت های زیادی از وقت خود را به بازی های رایانه ای و اینترنتی اختصاص می دهند. حتی اگر خواهر و برادری هم سن و سال داشته باشند ترجیح می دهند به تنهایی در گوشه ای از اتاق با گوشی همراه، تبلت و لپ تاپ مشغول بازی باشند! بحث آن ها گاه برای تصاحب گوشی همراه و لپ تاپ است و هر یک تلاش می کند با دستیابی به آن در دنیای مجازی و بازی های آن غرق باشد دنیایی که آن ها را از جمع هم سن و سالان و حتی خانواده دور می کند. کودکان امروز شاید هیچ وقت به خانه همسایه ها نروند و حتی نام فرزند همسایه را ندانند. در کوچه فوتبال بازی نکنند و لی لی و خاله بازی را تجربه نکرده باشند.

گرفتار بازی های مجازی

یکی از والدین به خبرنگار ما می گوید: دو فرزند پسر دارم که یکی ۱۳ و دیگری هفت ساله است. هر دو ساعت های زیادی در خانه مشغول بازی با رایانه هستند و هنگامی هم که به مهمانی می رویم بی تاب بازگشت هستند زیرا می خواهند وقت خود را با بازی های رایانه ای سپری کنند! «طوبی.ر» می افزاید: گاهی در مهمانی گوشی تلفن همراه من یا پدرشان را می گیرند و با دانلود بازی های اینترنتی سرگرم می شوند. پسر بزرگم در گذشته کمی بازی تحرکی داشت و گاهی با فرزند همسایه به حیاط می رفت و بازی می کرد، اما فرزند کوچکم از همان ابتدا علاقه اش به بازی های مجازی است به طوری که حتی در جمع های فامیلی هم علاقه ای به بازی کردن با فرزندان دایی، خاله یا عمو ندارد. وی ادامه می دهد: در گذشته حتی با وسایل دور ریختنی برای خود عروسک و اسباب بازی ساده می ساختیم و با هم سن و سال ها مشغول بازی بودیم اما فرزندانم علاقه ای به کارهای خلاقانه ندارند.

> **یک روان شناس: بازی های رایانه ای، مجازی و اینترنتی فرزندان را از جمع های دوستانه جدا و تحرک آن ها را کم می کند، به افسردگی و اضطراب آن ها منجر می شود و عزت نفس فرزندان را پایین می آورد. این افراد در روابط اجتماعی مهارت های لازم را ندارند و از آسیب پذیری بالا، سلامت و بهداشت روانی پایین رنج می برند**

پسرها در زمان های بیکاری به ویژه در اوقات فراغت تابستان با یک توپ دو لایه پلاستیکی، ساعت ها در کوچه با بچه های همسایه فوتبال بازی می کردند

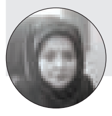
والدین پرمشغله

یکی دیگر از والدین که به گفته خود سه فرزند دارد می گوید: دو فرزند بزرگم دختر و فرزند کوچکم پسر هستند که فاصله سنی زیادی با دو فرزند اول دارد. از همان کودکی برای آرام کردنش وسایل بازی دیجیتالی برایش فراهم می کردیم و او هم به همان ها عادت کرد. اگر چه پسر است، اما علاقه ای به دوچرخه ندارد و دلش می خواهد برایش پلی استیشن چهار تهیه کنیم. «فرزاد. ب» ادامه می دهد: من و مادرش هر دو شاغل هستیم و دخترانم چون بزرگ تر از پسرم هستند اغلب ارتباط چندانی با او ندارند. مشغله زیاد ما نیز سبب شده است برای رهایی از بی قراری ها و خواسته های فرزندم او را به انجام بازی های دیجیتالی عادت دهیم و از همان کودکی زمان های زیادی را با رایانه سپری می کرد، یا در حال بازی با پلی استیشن بود. وی اظهار می کند: در این سن ۱۰ ساله است علاقه ای به بازی کردن با پسرخاله هایش ندارد و به تنهایی بازی می کند. حتی زمان هایی که مشغول بازی رایانه ای نیست با شخصیت های همان بازی ها که اغلب هم خشن هستند هم ذات پنداری می کند و به نابود کردن آن ها در ذهن خود مشغول می شود. وی تصریح می کند: اگر از همان دو، سه سالگی روزی یکی دو ساعت را به بازی با فرزندم اختصاص می دادم یا او را به پارک و کوچه می بردم تا در میان هم سن و سال هایش باشد امروز نگران تنهایی او نبودم. من و مادرش برای راحت کردن خودمان زمان کمی را صرف فرزندانمان کردیم و نمی دانیم چه کنیم؟

خلاقیت، تحرک، کار گروهی در بازی های قدیم

یک کارشناس ارشد روان شناسی بالینی در این باره به خبرنگار ما می گوید: دنیای کودکی بدون بازی و خیال معنایی ندارد، زیرا بازی سبب لذت و رشد فکری و شناختی کودک می شود. در گذشته کودکان بازی های گروهی و دسته جمعی بیشتری داشتند و در بازی ها خلاقیت به خرج می دادند. «عادله صفت گل» بیان می کند: اگر چه بازی های گذشته ساده تر بود، اما اجتماعی تر هم محسوب می شد، زیرا چندین کودک هم سن و سال با هم مشغول به بازی می شدند و از همان کودکی کار گروهی را فرا می گرفتند. بازی هایی مانند یک قل دو قل، برای تمرکز ذهن بسیار مفید بود و اغلب آن هم به صورت گروهی انجام می شد، به همین دلیل صمیمیت زیادی میان بچه ها به وجود می آورد و بچه ها انگیزه بسیاری برای دور هم بودن داشتند و هر روز با اشتیاق بازی می کردند. وی ادامه می دهد: بازی های دیروز پر تحرک بود. در گذشته بچه ها با توپ و عروسک بازی می کردند اما امروزه با فناوری سر و کار دارند و البته بازی های امروز پیشرفته تر و جذاب تر هستند. بازی های قدیم مانند گرگم به هوا یا لی لی، خیلی پر تحرک تر بود و بچه ها سالم تر بود، امروزه بازی ها کم تحرک تر است، به همین دلیل چاقی مفرط در میان بچه ها زیاد شده است.وی تصریح می کند: در زمان های قدیم بچه ها بیرون از خانه بودن را ترجیح می دادند، اما امروزه ترجیح می دهند در خانه باشند و با لپ تاپ و رایانه خود بازی کنند. بچه ها در گذشته زندگی ساده تری نسبت به امروز داشتند، بیشتر کاری که باید انجام می دادند رفتن به مدرسه و درس خواندن بود اما امروزه هر یک شرایط پیچیده تری را تجربه می کنند. وی ادامه می دهد: در قدیم از قدرت خیال پردازی خود استفاده می کردند و خود را در موقعیت های فانتزی و خیال پردازی قرار می دادند، اما کودکان امروز بیشتر واقعیت گرا هستند. در دنیای امروز نمی توانیم تحولات را نادیده بگیریم، اما می توانیم در کنار فرزندانمان فضای صمیمانه ای ایجاد کنیم و کمی برایشان وقت بگذاریم تا آنان را از این تنهایی نجات دهیم، زیرا بازی های رایانه ای، مجازی و اینترنتی فرزندان را از جمع های دوستانه جدا و تحرک آن ها را کم می کند، به افسردگی و اضطراب آن ها منجر می شود و عزت نفس فرزندان را پایین می آورد. به اعتقاد این کارشناس، این افراد در روابط اجتماعی مهارت های لازم را ندارند و از آسیب پذیری بالا، سلامت و بهداشت روانی پایین رنج می برند.

مشاور حقوقی



مهسا پیشرویان، کارشناس حقوق

مطالبه مهریه بدون جدا شدن

شوهرم درخواست طلاق داده است و پیش از آن برای دریافت مهریه ام اقدام کردم. آیا در روز برگزاری دادگاه خانواده می توانم بگویم نمی خواهم جدا شوم اما مهریه ام را مطالبه کنم؟

حق طلاق به لحاظ قانونی با مرد است و رضایت یا عدم رضایت زن تاثیری در این امر ندارد، اما همسرتان باید مهریه شما را پرداخت یا تکلیف پرداخت آن را مشخص کند. به عبارتی چنان چه اثبات کند توان پرداخت مهریه را به صورت یک جا ندارد و مال و اموالی نیز به نام خود نداشته باشد دادگاه برای او قرار اقساط پرداخت مهریه را تعیین می کند.

حکم جلب توسط شورای حل اختلاف

آیا شورای حل اختلاف می تواند برای رسید دست خط حکم جلب صادر کند؟

پاسخ: بعد از قطعیت حکم و صدور اجراییه چنان چه در موعد مشخص شده در اجراییه محکوم علیه مبلغ محکومیت خود را پرداخت نکرده باشد یا تکلیف پرداخت آن را مشخص نکند شورای حل اختلاف می تواند حکم جلب شخص نظر را صادر کند.

رئیس مرکز بهداشت:

۷۸ مرکز عرضه مواد غذایی در زاهدان پلمب شد

گروه جامعه

۷۸ مرکز عرضه مواد غذایی از ابتدای امسال در زاهدان پلمب شد.رئیس مرکز بهداشت زاهدان به خبرنگار ما گفت: بازدید از مراکز عرضه مواد غذایی، رستوران ها و شیرینی فروشی ها با هدف حفظ و ارتقای سلامت جامعه و ایمنی مواد غذایی، کاهش بیماری های مرتبط با مواد غذایی انجام می شود.دکتر «شهاب الدین مشایی» اضافه کرد: از ابتدای امسال ۷۸ مرکز عرضه مواد غذایی به دلیل رعایت نکردن موازین بهداشتی پلمب شد و متصدیان این مراکز به مراجع قضایی معرفی شدند.وی تصریح کرد: همچنین کارگاه آموزشی ویژه آشپزان رستوران ها و فروشندگان مرغ کنتاکی در زاهدان برگزار شد و اصول بهداشت حرفه ای، بهداشت ابزار کار، رعایت بهداشت فردی، زنجیره سرمای مواد غذایی از مهم ترین مواردی بود که در این توسط کارشناسان بهداشت محیط و حرفه ای آموزش داده شد.وی با بیان این که در موضوع های مرتبط با سلامت مردم، هیچ قصوری از جانب عرضه کنندگان مواد غذایی پذیرفته نیست خاطر نشان کرد: در این کارگاه که ۴۰ نفر از آشپزهای رستوران های زاهدان حضور داشتند تاکید شد، در صورت فروش مرغ های شب مانده به مردم به شدت با آن ها برخورد و ضمن معرفی به مقام قضایی پروانه آشپزی آن ها نیز باطل می شود.

آشپزی

خوراک زبان گوساله

مواد لازم:
زبان گوساله جوان یک عدد، پیاز یک عدد، سیر یک حبه، جعفری خرد شده یک پیمانه، دارچین یک قطعه، برگ بو دو تا سه برگ، تخم گشنیز یک قاشق چای خوری، هل دو تا سه عدد، زنجبیل یک قطعه کوچک، رب گوجه فرنگی یک قاشق غذا خوری، نمک و زرد چوبه

طرز تهیه: برای تهیه خوراک زبان از زبان گوساله جوان و کم چرب استفاده کنید. در انتهای زبان مقدار زیادی چربی وجود دارد که گاهی همراه زبان فروخته می شود که باید آن را جدا کرد. چون این چربی ها از نوع اشباع شده است و خوردن آن برای سلامتی خوب نیست. سطح زبان نیز دارای پرزهایی است که باید با برس، تمیز و شسته شود .بعد از این که چربی های اضافه زبان را گرفتید آن را بشویید و با پیاز خرد شده، دارچین، هل، تخم گشنیز، برگ بو، زنجبیل، نمک و زردچوبه و اضافه کردن آب روی حرارت بگذارید تا بپزد. بعد از پخته شدن دارچین، زنجبیل و برگ بو را دور بیندازید چون به اندازه کافی گوشت زبان را معطر می کند و نیازی نیست در غذا بماند. رب گوجه فرنگی و جعفری خرد شده را به زبان اضافه کنید. البته می توانید با روغن تفت داده به غذا بیفزایید، ولی چون زبان به قدر کافی چرب است، اگر جعفری سرخ نشود بهتر است. به این ترتیب یک سس خوشمزه درست می شود .زبان را از ظرف خارج کنید و پوست روی آن را جدا کنید. می توانید پوست روی زبان را زمان سرو جدا کنید و سس را جداگانه روی آن بریزید. ولی می توان زبان را بعد از جدا کردن پوست روی آن در سس انداخت. هنگام کشیدن در دیس زبان را برش دهید با هویج و سیب زمینی سرخ شده و گوجه فرنگی و ... تزیین کنید.

سیستان و بلوچستان
نیازمندیهای عمومی

هم استانی های گرامی
به منظور رفع نیازهای روزمره شما تعداد زیادی آگهی در نیازمندیهای استان چاپ میشود از آن جایی که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در داد و ستد می باشد، لذا مسئولیتی درباره محتوای آگهی ها ندارد. لطفا هنگام داد و ستد، با روشهای مقتضی، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهندگان به دست آورید.

خدمات شهری سیستان و بلوچستان

فروش انواع سبزی آماده و بهداشتی ۰۹۳۶۸۶۹۴۹۳۵

کیک خانگی یوتاب ۰۹۳۸۵۳۹۰۱۰۲

اجرای انواع سازه سبک در طرح های مختلف، انواع پله های گردان و... ۰۹۱۵۹۶۴۷۲۳۵

ساخت انواع ماشین آلات سنگ شکن و انواع نوار نقاله ۰۹۱۳۴۰۴۳۶۰۶

کارگاه جلبی سازی و بخاری سازی اشفاق
تولید انواع بخاری هیزمی، ساخت انواع دودکش و... ۰۹۲۰۲۰۱۰۴۱۳

مبل شویی و موکت شویی عرشیا ۰۹۳۷۹۰۹۳۱۵۷

ترجمه انواع متون عربی ۰۹۳۳۰۵۷۹۰۵۳

خدمات برق جهان نور
اجرای نورپردازی داخل و نما ساختمان، عیب یابی و رفع اتصالات برق، نصب و راه اندازی آیفون های صوتی و تصویری ۰۹۱۵۷۸۰۸۶۷۶

مدیران یدک
عرضه کننده قطعات یدکی ۰۹۱۵۴۷۰۰۲۰۴

آموزش خط و خوشنویسی با قلم نی و خودکار ۰۹۱۵۳۴۶۳۲۴۶

کلیه تجهیزات و وسایل مربوط به سفره خانه سنتی شامل تخت، قلیان، یخچال، میز مدیریت و ... به فروش می رسد ۰۹۱۲۴۳۸۸۵۸۷

صدابرداری زنده و استدیویی، صدابرداری همایش ها و جلسات ۰۹۳۷۶۵۲۷۰۱۹

جدول گذاری و بتن ریزی ۰۹۰۳۹۴۸۲۲۴۸

شرکت گازرسانی گوهرگاز
نقد و اقساط ۰۹۱۵۱۴۷۲۱۰۰

فروش ایرانیت سیمانی ۰۹۱۲۹۴۰۷۴۸۳

خدمات فنی سرما گستر
آدرس: کوچه حافظ ۳ ۰۹۱۵۹۴۱۰۷۶۶

گروه فنی مهندسی مکسین
اجرای دوربین مداربسته دیجیتال، اجرای و مشاوره شبکه کابلی و... ۰۹۱۵۰۰۱۹۶۳۴

بادکنک آرایی شادیکا زاهدان
ارایه انواع بادکنک آرایی مدرن برای افتتاحیه ها و جشن ها ۰۹۱۵۲۸۶۴۹۰۲

فرش جواهر کاشان
خیابان دانشگاه روبروی ثبت احوال فروشگاه صداوسیما ۰۹۱۵۳۴۱۳۹۱۸

شال و روسری کژال
آدرس: خیابان شریعتی بازار بزرگ حافظ ۰۹۱۵۱۹۰۱۲۲۸

چاپ ابریشم
چاپ انواع ... [illegible]
آدرس: ابریشم خیابان طالقانی نبش آزادی ۰۹۳۳۱۵۶۰۵۰۶

خدمات فنی سهیل
تعمیر و نصب انواع اَیگرمکن های دیواری و مخزنی ۰۹۱۵۹۴۳۷۱۳۰

دوخت انواع لباس فارسی بلوچی و مجلسی ۰۹۱۵۱۴۰۵۴۰۸

تاکسی تلفنی وتاکسی آنلاین اسگاد در زاهدان راننده جذب می نماید. با شرایط عالی کار ۰۹۳۳۶۵۶۷۷۱۰

درب و پنجره سازی
آدرس: شهرک جوشکاران ۰۹۱۵۹۴۷۴۰۹۴

آرش بار دانشگاه
حمل بار درون شهری و برون شهری ۰۹۳۷۰۳۷۰۱۷۹

صنایع چوب رضا
ساخت انواع سازه های چوبی کمد، بوفه، دکوراسیون و راه پله و ... ۰۹۳۳۳۵۷۳۳۴۹

چیدمان خانه عروس و دکوراسیون منزل ۰۹۳۸۱۴۱۰۹۵۰

گروه معماری خانه آسمان
طراح و مجری ... [illegible] ۰۹۱۵۸۲۱۶۴۱۱

زاهدان استیکر
طراحی، ساخت و اجرای انواع تابلوهای تبلیغاتی، کارت ویزیت، برش شبرنگ و...
آدرس: زیباشهر بلوار جشن، حدفاصل خیابان نصر و خوارزمی ۰۹۱۵۳۴۹۷۵۸۱

دکوراسیون داخلی دکوکیان سراوان
آدرس: سراوان انقلاب بیستم ۰۹۱۳۹۶۴۶۵۰۲

فروشگاه کامپیوتر مهندسین امداد سیستم
آدرس: خیابان دانشجو حدفاصل دانشجو ۴۸و۵۰ ۰۹۱۵۲۹۸۹۸۴۶

گالری پرده چیدمان
تولید و پخش، تعمیر و نصب انواع پرده‌های فانتزی ۰۹۱۵۱۹۴۴۴۳۵

واگذاری مغازه گل و نهال فروشی ۰۹۱۵۱۹۹۴۷۷۸

ساخت و طراحی انواع سقف های سبک ادارات، منازل، سوله ۰۹۱۵۱۴۷۲۱۰۰

تیرچه و بلوک تهنائی
تحویل تیرچه و بلوک پای کار، انواع بلوک های سقفی و نه بسته در ابعاد مختلف ۰۹۳۹۵۹۸۸۵۱۵

فروش تابلوهای برجسته برای اتاق کودک ۰۹۳۷۲۳۹۵۵۶۳

خانه بازی کودک مانی
حدفاصل بزرگمهر و معلم ۴ ۰۹۳۷۰۹۳۷۹۶۸

ایران رادیاتور
فروش انواع رادیاتور پنلی و پره ای
آدرس: خیابان امیرالمومنین بین امیرالمومنین ۲و۴

۰/۹۷۰۶۳۸۱۷

از تخفیف ویژه برخوردار شوید
درج آگهی نیازمندی با
طرح و رنگ متمایز
دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱ تلفن: ۶-۳۳۲۱۷۸۶۵

بازار
املاک
استخدام
خودرو
موبایل
بیمه