روزنامه
سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۴:۲۱ | طلوع آفتاب: ۵:۴۸ | اذان ظهر: ۱۲:۳۲ | غروب آفتاب: ۱۹:۱۷ | اذان مغرب: ۱۹:۳۵
فردا: اذان صبح: ۴:۲۲ | طلوع آفتاب: ۵:۴۸ | اذان ظهر: ۱۲:۳۲ | غروب آفتاب: ۱۹:۱۶ | اذان مغرب: ۱۹:۳۴

آب و هوای زاهدان
امروز ۳۹ ۲۱
فردا ۳۹ ۲۲

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

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
چاپخانه: شهرچاپ‌خراسان

تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰
نمابر شهرستان‌ها: ۰۵۱ ۳۷۶۷۴۳۳۴
پیامک: ۲۰۰۰۰۹۹۹
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

شنبه ۱۳ مرداد ۱۳۹۷ | ۲۱ ذی القعده ۱۴۳۹ | شماره ۱۱۸۲

عشق نوه داری

شهرکی

مادر بزرگ از صبح زود بساط صبحانه را روی ایوان خانه آماده کرده بود و پدر بزرگ نیز چون هر روز، با آب پاشی حیاط، فضایی معطر به عطر گل ها و بوی خشت و کاه گل فراهم کرده بود تا مهمانان کوچکشان را پذیرا باشند. با اولین صدای کوبه، گل لبخند بر لبانشان می نشست و پدر بزرگ نوه در آغوش گرفته شده اش را روی فرش گل گلی ایوان می نشاند تا مادر بزرگ برایش لقمه بگیرد. با به صدا در آمدن دومین و سومین نوبت کوبه بر در چوبی نوه های دیگر هم به جمع اضافه می شدند و ...بچه ها در نبود پدر و مادر تا ظهر مهمان پدر بزرگ و مادر بزرگ بودند و آنان نیز با حوصله و دقت نگهدار نوه ها بودند. از بازی و کولی دادن گرفته تا بیان داستان ها و روایت هایی که هر کدام درسی بود تا از کودکی بیاموزند و در کنار آن تجربه کسب کنند. نه برای والدین و نه پدر بزرگ و مادر بزرگ قابل قبول نبود که کودک را به مهد و ... بسپارند چرا که معتقد بودند بچه ها باید در دامن خودشان پرورش پیدا کنند و درس زندگی بیاموزند. بنابراین در هر خانه ای را که می زدی صدای شادی نوه ها را می شنیدی که با شیطنت های کودکانه، بازی و ... هم خودشان مشغول بودند و هم نمی گذاشتند پدر بزرگ و مادر بزرگ احساس تنهایی کنند. احساسی که در سالخوردگی و به ویژه در سال های اخیر به دلیل تغییر سبک زندگی، بسیاری با آن مواجه هستند. البته در آن میان، بچه ها هم علاقه و خوی بسیاری به پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها داشتند و از در کنار آن ها بودن و همچنین بازی با بچه های هم سن و سال خاله ها و دایی ها یا عموها و عمه ها لذت می بردند و علاوه بر فراهم ساختن زمینه ارتباط بیشتر با یکدیگر، هرگز احساس تنهایی نمی کردند. حتی اگر تک فرزند یک خانواده بودند از هم بازی بودن با بچه های فامیل، شور و نشاط بیشتری داشتند. اما بچه های امروز نه تنها اغلب تنها هستند بلکه مراودات و حضورشان در جمع بزرگان فامیل به دلیل مشغله های والدین و تغییر سبک زندگی متفاوت شده است. البته بسیاری از پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها همچنان علاقه دارند از نوه ها نگهداری کنند و این کار را با وجود کهولت سن و کاهش حوصله انجام می دهند.

روش های تربیتی متفاوت

یکی از بانوان جوان که خانه دار هم است می گوید: دخترم تنها نوه پدر و مادرم است و بدون او نمی توانند زندگی کنند. دلیل آن ها این است که خودشان در هنگام جوانی و بزرگ کردن فرزندان به دلیل این که دایم در حال کار کردن بودند لذتی نبردند و بزرگ شدن فرزندان خود را متوجه نشدند، به همین دلیل حالا از نوه خود مراقبت می کنند و از بودن در کنارش لذت می برند.«آذین ارباب» تصریح می کند: البته نگهداری از نوه ها به اخلاق و توانایی پدر بزرگ و مادر بزرگ هم بستگی دارد. افرادی را می شناسم که هفته ای یک بار فرزندشان را به پدر بزرگ و مادر بزرگش می سپارند که آن ها هم به دلیل کهولت سن حوصله ندارند هر روز از نوه خود نگهداری کنند. وی تصریح می کند: باید متوجه بود که حضور مداوم کودک با پدر بزرگ و مادر بزرگش چندان هم خوب نیست، زیرا والدین جوان در خانه خود قوانینی دارند که می خواهند فرزندشان طبق آن رشد کند و مطابق با اخلاق پدر و مادرش تربیت شود، نه پدر بزرگ و مادر بزرگش. روش تربیت والدین با پدر بزرگ و مادر بزرگ تفاوت هایی دارد و بودن دایمی در کنار دیگران می تواند در نحوه تربیت کودک تاثیر منفی داشته باشد و کودک متفاوت با روحیات و قوانین خانه خود بزرگ می شود که می تواند سبب ایجاد تنش میان اعضای خانواده شود و کودکی خود رای و خودسر تحویل دهد.

تجربه و دلسوزی زیاد

یکی از آقایان هم می گوید: سپردن کودک به پدر بزرگ و مادر بزرگ به ویژه برای والدین جوانی که هر دو شاغل هستند حسن ها و معایبی دارد. پدر بزرگ و مادر بزرگ به دلیل این که تجربه بزرگ کردن فرزند را دارند می توانند به راحتی با کودک ارتباط بگیرند و مراقب او باشند. از طرفی به دلیل این که نوه برایشان بسیار شیرین است تلاش می کنند هه خواسته های او را اجرا کنند. به همین دلیل در بسیاری از موارد کودکان ماندن در خانه پدر بزرگ و مادر بزرگ را به بودن در کنار پدر و مادر ترجیح می دهند، زیرا برخی خواسته های آن ها در کنار والدین پس از بررسی رد می شود، در حالی که پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها به خواسته ها عمل می کنند. «علی میر» ادامه می دهد: فرزندم سه ساله است و به دلیل شاغل بودن من و همسرم او را به خانه پدر و مادر همسرم می بریم. در بسیاری از موارد به حرف های ما گوش نمی دهد و به سختی راضی به آمدن به خانه می شود. گاهی لجبازی زیادی با من و مادرش دارد که گمان می کنم به دلیل دور بودن زیاد از ما و خانه اش است.

بچه هایی که در کنار پدر بزرگ و مادر بزرگ خود باشند، رفتارهای اجتماعی بهتری دارند

توجه به توان و حوصله پدر بزرگ و مادر بزرگ

یکی از بانوان که خود مادر بزرگ است اظهار می کند: یک نوه دارم و هر روز ازاو نگهداری می کنم. دختر و دامادم ساعت های زیادی بیرون از خانه مشغول به کار هستند و تلاش می کنم آموزش های لازم را به نوه ام بدهم. بردن به پارک و قدم زدن، بازی کردن، قصه خواندن و رسیدگی به نظافت او را انجام می دهم. حوصله رسیدگی به او را دارم، اما خواهرم که از من بزرگ تر و بیمار است پنج نوه دارد که گاهی از بودن آن ها ناراحت است، زیرا توان نگهداری شان را ندارد و نمی تواند به استراحت بپردازد. «ناهید. رحمانی» تصریح می کند: فرزندان باید توجه داشته باشند که والدین آن ها دیگر جوان نیستند و نمی توانند هر روز از چند کودک نگهداری کنند. گاهی نیاز به آرامش، استراحت و سکوت دارند که با بودن چند نوه این امکان فراهم نیست و این شرایط برای پدر بزرگ ها و مادر بزرگ هایی که سن بالاتری دارند محسوس تر است.

کودکان اجتماعی

یکی دیگر از بانوان جوان می گوید: فرزندم را نزد پدر و مادرم می سپارم و راضی هستم، زیرا در روزنامه خواندم بچه هایی که در کنار پدر بزرگ و مادر بزرگ خود باشند، رفتارهای اجتماعی بهتری دارند. پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها با تجربه تر هستند و بسیاری از آنان حوصله بیشتری برای کودک دارند. «عالیه عسکری» بیان می کند: پدر و مادر شاغل باید طی چند ساعتی که در خانه نیستند کودک خود را به فردی بسپارند و چه کسی بهتر از پدر بزرگ و مادر بزرگ؟ اگر آن ها توانایی و حوصله نگهداری داشته باشند کودک در کنار آن ها در بهترین و امن ترین مکان است.

توجه به توانمندی پدر بزرگ و مادر بزرگ

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی به خبرنگار ما می گوید: بسیاری از مادران شاغل فرزندان خود را نزد پدر بزرگ و مادربزرگ می سپارند، زیرا آنان دلسوز هستند و نوه خود را دوست دارند، به همین دلیل امنیت خاطر مادر شاغل را فراهم می کنند و هزینه ای هم برای والدین ندارد. اما پدر بزرگ و مادر بزرگ چون سن بالایی دارند باید میزان توانمندی آن ها سنجیده شود. سن که بالا می رود آستانه تحمل در برخی موارد پایین می آید. سر و صدا زودتر آن ها را کلافه می کند، به استراحت بیشتری احتیاج دارند و آسیب پذیرتر می شوند. نمی توانند مانند قدیم کار کنند یا به دنبال کودک بروند. «عادله صفت گل» بیان می کند: باید به طور واقع بینانه ای توانمندی آن ها را بسنجیم و به آن ها فرصت دهیم که از بودن کنار نوه های خود لذت ببرند و این نگهداری را به وظیفه تبدیل نکنیم. فاصله میان پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها و نوه ها فاصله میان سه نسل است و قدیمی ها دوست دارند نوه ها را مانند زمان خود تربیت کنند و این شکاف تربیتی میان تربیت والدین و پدر بزرگ و مادر بزرگ سبب ایجاد تضاد در تربیت فرزند می شود، بچه ها در دوراهی می مانند و نمی دانند چگونه رفتار کنند و این شرایط روی شکل گیری عزت نفس کودک تاثیر منفی می گذارد. وی بیان می کند: اگر قرار است کودک را نزد والدین بگذارید باید قوانین تربیتی میان آن ها و شما هماهنگ باشد و با هم صحبت هایی داشته باشید تا دچار تضاد نشوید. نکته مهم این است که دلبستگی فرزندان پس از پدر و مادر با نگهدارنده بعدی یعنی پدر بزرگ و مادر بزرگ خیلی زیاد می شود. اگر کودک فقط به مادر بزرگ و پدر بزرگش دلبسته شود و آن ها سن بالا یا بیماری خاص داشته باشند از دست دادن مراقب، ضربه بزرگی به کودک می زند.

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی: پدر بزرگ و مادر بزرگ دلسوز هستند و نوه خود را دوست دارند، به همین دلیل امنیت خاطر مادر شاغل را فراهم می کنند و این مسئله هزینه ای برای والدین ندارد. باید میزان توانمندی پدر بزرگ و مادر بزرگ سنجیده شود، سن که بالا می رود آستانه تحمل در برخی موارد پایین می آید.

سنگ صبور

مرتضی جلمبادانی، روان شناس عمومی

شناخت کم از خواستگار

دختر ۲۳ ساله ای هستم و مدتی است با فردی آشنا شدم و قصد ازدواج با او را دارم. البته چون ساکن یک شهر نیستیم همدیگر را کم می بینیم و رابطه چندان صمیمی هم نداریم بنابراین به هم وابسته نیستیم. به زودی قرار است به خواستگاری ام بیاید، اما آن چه نگرانم کرده است این که یکی دو بار به من دروغ گفته است و وقتی متوجه دروغ هایش شدم آن ها را انکار کرد. چه طور می توانم جلوی این کارش را بگیرم و آیا باید به او اعتماد کنم؟

آشنایی و شناخت صحیح (هدف ازدواج، ویژگی های شخصیتی فرد، خلق و خوی خانوادگی، وضعیت اقتصادی و شرایط فرهنگی و مذهبی و...) هنوز هم در هر گونه ازدواجی مهم ترین عامل است. پیشینه های مطالعاتی نشان می دهد زوج هایی که آشنایی های آن ها از طریق فضای مجازی است ، یا خیلی کم و در مدت زمان سریع به یک شناخت محدود رسیده اند به احتمال زیاد در معرض ازدواج ناخوشایند و شکست خورده قرار می گیرند. توصیه می شود که اگر قصد ازدواج دارید خانواده ها را در جریان قرار دهید و متقاعد کنید که به صورت دیدارهایی هر دو طرف با هم به بررسی و تبادل نظر درباره اهداف و برنامه های یکدیگر بپردازند و اگر به نتیجه دلخواه رسیدند برای مرحله بعد اقدام کنند.

آشپزی

خورشت فسنجان

مواد لازم:
مرغ یک عدد، روغن ۱۵۰ گرم، مغز گردو ۷۵۰ گرم، پیاز سه عدد، رب انار ۳۵۰ گرم، گلپر (به دلخواه)، زعفران، نمک

طرز تهیه:
مرغ را بپزید. پیاز را رنده و با روغن سرخ کنید. گردو را بکوبید و با پیاز بجوشانید. نمک و زعفران و رب انار را با گردو و پیاز به مرغ پخته شده بیفزایید و شعله را بسیار کم کنید. در صورت تمایل می توانید به رب انار دو قاشق مربا خوری شکر اضافه کنید و بگذارید خورشت به روغن بیفتد. این خورشت را با ماهی هم می توان تهیه کرد. در این صورت همه مواد را به شکل یاد شده تهیه کنید. ماهی را قطعه قطعه ببرید، سرخ کنید و در این مایه قرار دهید تا با حرارت کم بپزد. در صورت مصرف گوشت چرخ کرده به جای مرغ، آن را با پیاز رنده و مخلوط کنید و به شکل کوفته ریزه در آورید و کوفته ها را در روغن سرخ کنید. به جای گوشت مرغ می توان از مرغابی هم استفاده کرد. برای این که خورشت خوش رنگ شود می توان یك قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی به آن افزود. در صورتی که گوشت مرغ زودتر بپزد، می توان مرغ را از خورشت خارج کرد تا با شعله ملایم کاملاً بپزد و جا بیفتد (کم آب شود) در این صورت خورشت خوشمزه ای خواهد شد.

کدبانو

تمیز کردن اتاق بچه ها

آتلیه ای در خانه: بچه های علاقه زیادی به نقاشی کردن دارند، اتاق کودکانی که نقاشی می کنند به دلیل وسایل نقاشی به هم ریخته است. به جز این که کاغذها و مداد رنگی ها بر روی زمین پخش شده است، برخی اوقات علاوه بر این که روی زمین می ریزند و سبب کثیفی دیوارها و کف زمین می شوند و برای تمیز کردن آن ها باید وقت زیادی بگذارید. برای این که از ریخت و پاش یا کثیفی جلوگیری کنید می توانید گوشه ای از اتاق را به یک آتلیه تبدیل و نقاشی را به همان قسمت محدود کنید. با این کار هر اتفاقی که بخواهد بیفتد در همان قسمت رخ می دهد و به همین دلیل شما از تمیز کردن دیگر قسمت های اتاق رهایی پیدا می کنید.

جعبه های جادویی: برخی وسایل بچه ها ریز و کوچک است، اسباب بازی ها، لوازم تحریر، مداد رنگی و وقتی بر روی زمین پخش شود سبب ایجاد مشکل می شود و تمیز کردن آن با سختی همراه است. برای این که این وسایل را مرتب کنید نیازی نیست آن ها را هر روز در کمد و یا در قفسه قرار دهید، می توانید برای نگهداری از آن ها چند جعبه تهیه کنید. با استفاده از جعبه کفش، میوه، کادو و هر جعبه دیگری این کار انجام دهید. روی جعبه ها بر چسب بچسبانید و هر یک از آن ها را به وسیله ای اختصاص دهید. بعد از جمع کردن وسایل درون جعبه ها می توانید آن ها را درون کمدها قرار دهید.

گالری عروسک ها: اتاق کودکتان مانند اتاق پذیرایی نیست که مجبور باشید آن را ساده و کلاسیک نگه دارید. می توانید بسیاری از اسباب بازی ها را جلوی چشم بگذارید.

به طور مثال شما می توانید اسباب بازی ها و عروسک ها را بر روی دیوار آویزان کنید. برای این کار فقط باید چند میخ به دیوار بکوبید و عروسک ها و اسباب بازی هایی را که آویز دارند بر روی آن آویزان کنید.

۴۰۰ میلیون ریال کمک خیران نوک آباد برای آزادی زندانیان

گروه جامعه

خیران نوک آباد خاش ۴۰۰ میلیون ریال برای آزادی زندانیان جرایم غیر عمد کمک کردند.

مدیر عامل ستاد دیه به خبرنگار ما گفت: برای نخستین بار در استان جشن گلریزان علاوه بر مرکز شهرستان در یک بخش هم برگزار شد.

«رحمدل بامری» افزود: ۷۳ زندانی جرایم غیرعمد در زندان های استان به سر می برند که به دلیل محکومیت های مالی، ناتوانی در پرداخت دیه، دیون و تعهدات مالی به زندان افتاده اند و با کمک خیران و نیکوکاران می توانند به آغوش خانواده باز گردند.

وی افزود: جشن گلریزان نوک آباد با حضور امامان جمعه شهرستان، جمعی از مدیران اجرایی و نیکوکاران و خیران بخش پنج شنبه گذشته در مسجد جامع اهل سنت بخشداری برگزار شد.

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
برق کشی و عیب یابی ساختمان ۰۹۱۵۷۴۹۷۴۷۶
ایزوگام تفتان شرق آدرس:نبش بزرگمهر ۳۴ ۰۹۰۲۷۱۷۸۶۳۵
رفوگری فرش کمالی تعمیر انواع فرش های پاره و سوخته، کاوردوزی ریشه فرش، چرم دوزی کنار فرش ۰۹۱۵۹۶۲۵۴۲۳
تعمیرات کامپیوتر سیار ۰۹۱۵۸۳۹۸۰۰۵
امدادخودرو یدک کش جرثقیل ۰۹۱۵۱۴۳۱۸۳۴
روکش چرم و ابزار دور سقف آدرس: زابل - خیابان طالقانی ۲۸ روبروی کارخانه یخ ۰۹۳۸۶۳۷۹۳۷۱
آپاراتی و بالانس انقلاب آدرس: بلوار انقلاب نبش انقلاب ۶ ۰۹۳۹۰۹۳۷۰۰۱
تعمیر لوازم خانگی ۰۹۱۵۳۴۹۵۴۷۶
گچ بری پیش ساخته قصر بلوچ آدرس: چابهار بلوار امام خمینی کنار دفتر هواپیمایی رفیع ۰۹۱۵۷۳۲۵۷۶۳
لوازم التحریردانش نوین آدرس: خیابان مصطفی خمینی؛حدفاصل مصطفی ۴۳و۴۱
فروش انواع قالب سنگ ۰۹۱۳۷۹۶۵۱۰۰
فروشگاه پرنیان عرضه انواع لباس راحتی، سرویس عروس و داماد و ... آدرس: خیابان مصطفی خمینی حدفاصل بهشتی و امیرالمومنین ۳۳۲۲۵۳۹۴
اتوکارواش و اتوسرویس کلین آدرس: بلوار جمهوری- جنب شهرداری منطقه یک-روبروی بلوار فرهنگ
تایپ پذیرفته می شود ۰۹۱۵۸۴۷۲۱۷۲
برنج و چای رهام عرضه مرغوب ترین برنج، چای، نسکافه، قند، روغن و... آدرس: خیابان جانبازان ۶
دکوراسیون داخلی متین ۰۹۱۵۹۶۹۴۹۳۱
صحافی عالی مقدم مرکز بزرگ خدمات صحافی و طلاکوب در استان آدرس: خیابان آزادی-کوچه حافظ، زیرزمین مسجد جامع ۰۹۳۶۱۸۳۸۷۸۳ ۳۳۲۱۸۷۱۷
فروش انواع کاغذدیواری قابل شستشو آدرس: خیابان مدرس بین مدرس۹و۱۱ - ۰۹۱۵۸۲۱۷۷۴۱
تزیینات داخلی و رنگ آمیزی اسپرینا نمایندگی برادران رحمانی ۰۹۱۵۶۳۸۱۷۵۱
صافکاری و رنگ آمیزی ماشین های سبک و سنگین ۰۹۳۷۸۰۸۷۲۱۸
خشکه پزی گندم آدرس: امام خمینی غربی، توسعه به فلک شرکت نفت جنب آتش نشانی ۳۳۲۳۶۴۰۱
ارزان سرای بزرگ شهر بورس انواع پوشاک مردانه، زنانه، بچه گانه آدرس: بلوار شریعتی، نبش شریعتی ۲۱ ۰۹۱۵۱۴۱۷۱۷۶
پارچه سرای مهنا شعبه ۱ انواع پارچه های کره ای و ژاپنی آدرس: خیابان امام خمینی، پاساژ رزاق زاده، پلاک ۷۰ ۰۹۳۷۴۱۱۱۰۱۳
سبک سازی ساختمان ۰۹۰۳۶۶۹۱۹۹۹
تایپ و تکثیر سما آدرس: خیابان پرستار ۱۷ ۰۹۱۴۰۸۱۱۴۸۴
اجرای چاه ارت درکوتاه ترین زمان و تست دقیق آن با کمترین قیمت پذیرفته می شود ۰۹۱۵۳۶۲۴۸۴۵
جرثقیل ماهان انجام کلیه امور ماشین های تصادفی، نصب پنجره، اسکلت و... با کمترین قیمت آماده کار با شرکتها و ارگانها ۰۹۱۵۱۹۱۴۳۶۶
ساخت سردخانه های ثابت و متحرک و انواع دستگاه های یخ سازی پودری ۰۹۱۷۴۸۰۹۰۰۲
پرده سرای یسنا دوخت و نصب انواع پرده،حریر، کتیبه و والان پذیرفته می شود ۰۹۳۰۰۱۵۶۶۵۰ ۰۹۰۳۸۶۲۵۳۴۴
مرکز تخصصی واکس و پولیش در زاهدان زیبا سازی خودروهای سبک و سنگین ۰۹۱۵۷۴۸۹۴۴۵ ۰۹۱۵۷۸۱۶۷۹۸
فروشگاه ساعت برادران بورس جدیدترین ساعت های کلاسیک دنیا آدرس: تقاطع خیابان امام خمینی و امیرالمومنین، بازار بزرگ فردوسی واحد ۱۱۰و۱۰۳ ۰۹۱۵۵۴۱۵۷۲۶
خیاطی لیانا دوخت و تعمیر لباس زنانه ۰۹۳۹۵۷۵۴۹۹۵