

## کودک ترسو



تربیتی

**علی نیا-** ترس از تاریکی، اسباب بازی های مرتفع در شهرهای، تنهایی، دکتر، آمپول و سگ بزرگ یا هیولا جزو ترس هایی هستند که کودکان با آن ها مواجه اند و پدید خانواده ها به فکر درمان آن ها باشند. یک کارشناس مدیریت آموزشی با اشاره به این که نصیحت کردن کودکانی که از چیزی می ترسد فایده ای ندارد، گفت: کودکان ممکن است به دلیل تفاوت های شخصیتی و ارثی بعضی بی باک تر و بعضی دیگر محافظه کارتر به دنیا بیایند، اما هیچ کدام کودک ترسو زاییده نمی شوند. «بهار» با توجه به این که ترس ناشی از احساس خطر است و در مواقعی که کودک نان احساس ترس می کند، کاری کنید که او احساس امنیت کند، افزود: همه ترس های کودکان ترکان کننده نیستند و اغلب آن ها بعد از مدتی فراموش یا رفع می شوند. بعضی از ترس ها را اگر بچه ها در سن خاصی تجربه می کنند مثل ترس از تنها خوابیدن در اتاق شان یا ترس از تاریکی اما اگر کودک شما در سن شش سالگی هنوز نمی تواند در فاصله ای که شما به ناوایی می روید و برمی گردید در خانه تنها بماند، باید به فکر راهکاری برای کاهش ترس او باشید.

وی اضافه کرد: بیشتر ترس های کودکان گذرا هستند و خیلی دوام نمی آورند پس اگر فرزند شما برای مدتی طولانی با ترس خاصی دست و پنجه می می کند، بهتر است به یک روان شناس مراجعه کنید.

وی اضافه کرد: اگر ترس او طوری است که موجب محروم شدن او از برخی موقعیت های مفید مانند رفتن به مهد بازی کردن یا اسباب بازی های شهرزادی یا رفتن شما سر کار می شود جای نگرانی دارد. وی بیان کرد: کودک را نباید مجبور به شجاع بودن کنید. هنوز کودک از نگاه والدین افرامی یا غیر متعقلی است، اما از بدو آن گاملا به جا و درست است بنابراین مجبور کردن او به انجام کاری که از آن می ترسد به عنوان نمونه قرار دادن او در یک اتاق تاریک، می تواند موجب وارد شدن صدمات روانی وادی بیشتر به او شود.

وی با اشاره به این که کودکان ترسو را سوزش کشنده بیان کرد: فرق ترس های بزرگ ترها با کودکان در اندازه آن هاست و گر نه همه آنها ها چه بزرگ و چه کوچک ترس هایی را تجربه می کنند و بی بیان کرد: به جای سوزش و تحقیر کردن کودک بهتر است با او همدلی کنید. برای مثال به او بگویید که شما هم در کودکی تان از چیزهایی می ترسیدید، اما کم کم یاد گرفتید چگونه از آن ها ترسیدید.

## نگهداری سیر



تکات خله داری

سیر به عنوان یک گیاه علفی شناخته می شود. برای نگهداری طولانی سیر باید در زمان خرید دقت کرد که تازه باشد زیرا هرچه سیر تازه تر باشد مدت زمان نگهداری آن طولانی تر خواهد شد. سیر باید دارای پوست خشک کافذی باشد و هیچ جوانه ای روی آن نباشد. پوته سیر نرم نشان می دهد که سیر بیش از حد رسیده و نمی توان برای مدت طولانی آن را نگه داشت. قبل از ذخیره کردن، باید پوته سیر را خشک کرد. خشک کردن سیر قبل از ذخیره سازی اجازه می دهد عطر و طعم آن بیشتر غلیظ تر شود. پوته سیر تازه را باید شست و آن را به مدت یک هفته در یک مכל تاریک و بدون رطوبت خشک کرد، می توانید برای خشک کردن سیر در آن از ساقه آوین آن کنید.

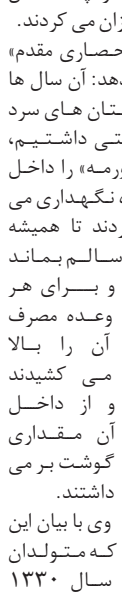
سیر را باید در مایات اتاق نگه داشت. بسیاری از مردم تصور می کنند باید سیر را در یخچال بگذارند، اما این اشتباه است زیرا بهتر است سیر در دمای سر ۱۶ درجه سانتی گراد (حدود ۶۰ درجه فارنهایت) اتاق نگهداری شود.

### ماجرای تولید یخ برای تابستان در آن روزها

# یخچال های طبیعی در بجنورد قدیم

دارد. «میرزایی» که اکنون ۷۶ سال دارد، ادامه می دهد: با شروع فصل بهار یک کم یخ هایی را که در این یخچال های طبیعی نگهداری می کردند، به بازار می آوردند و به مردم عرضه می کردند البته آن زمان مردم علاوه بر این که در منازل شان گذاشته بودند تا از آب آن برای مصارف مختلف استفاده کنند از آب قنات ها هم که در برخی مناطق جاری بودند استفاده و آب آن ها را در کوزه های بزرگ نگهداری می کردند تا در روزهای گرم خشک بمانند.

به گفته وی مردم در زمان قدیم برای سرد کردن آب و انواع نوشیدنی ها از برف و یخ که در زمستان ها ذخیره می شدند، استفاده می کردند. در نقاط سردسیر مانند بجنورد که حتی در تابستان، برف شکل و پلکانی بودند که در چند مرحله در زمستان ساخته می شدند و داخل آن ها طبیعی برای خشک نگه داشتن مواد غذایی می گذاشتند تا باد جریان داشته و نوشیدنی های شان در تابستان ها استفاده می کردند.



آشپزی



محصولات آکواجوی اصل را فقط از فروشندگان مجاز شرکت هیرآب سان تهیه فرمایید.

- ۱- آقای وقار موسوی (سرپرست نمایندگان استان) ۰۹۱۵۱۸۴۰۴۵۹
- ۲- آقای دلاوری (نماینده بجنورد) ۰۹۱۵۳۸۴۱۲۱۹
- ۳- آقای عزیزی (نماینده بجنورد) ۰۹۱۵۴۴۳۷۹۶۴
- ۴- آقای حشمتی (نماینده شیروان) ۰۹۱۵۵۲۰۵۱۱۷
- ۵- آقای هاشمی نژاد (نماینده آشنخانه) ۰۹۱۵۱۸۹۶۰۴۶
- ۶- آقای خان شریفان (عاملیت بجنورد) ۰۹۱۵۹۸۸۷۰۲۴
- ۷- آقای عبدال زاده (نماینده اسفراین) ۰۹۱۵۷۷۲۷۸۹۹

شرکت هیراب سان هیچ مسئولیتی در قبال فروشندگان غیرمجاز و اجناس تقلبی ندارد.

به قبل بیشتر از این روش استفاده می کردند، می افزاید: مادران از این ماده غذایی که داخل چاه نگهداری می شد برای تهیه انواع غذاها مانند قاقلی، انواع «خورشت»، «استانبولی» و «آش» استفاده می کردند. وی اظهار می کند: چاه ها مانند یخچال عمل می کردند و در محیط خشک آن ها حشره ای داخل غذاها نمی افتاد و سالم می ماندند.

وی با اشاره به استفاده از میوه ها در فصل تابستان ذکر می کند: زیتانیر خاخره ای که از گذشته دارم، اوینگ کردن یا در گویش بومی بجنورد هونگ کردن است که در اواخر پاییز میوه های مانند انگور، گلابی و سیب را با فاصله های مختلف و مرتب با یخ گرم می زنند و آن ها را از میخ کشیدند یا گاری دستی از پای توپ به شهر می آوردند و اصلی ترین خریداران آن ها بستنی و سبزی فروش ها بودند.

وی ادامه می دهد: گاهی نیز یخ ها را به فصل تابستان می کردند و افراد قلععات مختلف تقسیم می کردند و افراد برای یک ریال یا ۱۰ شاهی یا مقرار دیگری که می خواستند می گرفتند و با دستمال شان می بستند و به خانه می بردند. وی یکی دیگر از مصرف کنندگان یخ را فروشندگان سیار آب اعلام می کند و می افزاید: زمان قدیم افرادی بودند که کوزه های بزرگ را از گردن شان آویزان می کردند و در یک قنچ بزرگ مقداری یخ می ریختند و آب و راه می زدند تا آب خشک شود، هر فردی که تشنه بود آن ها را صدا می زد و مقداری پول می داد و آب و نوشید سیس برقی بعد باز همان قنچ هر مقداری که می خواست آب می نوشید. این فروشندگان مسیر میدان کارگر تا پای توپ زیاده ای رفتند و داد می زدند یخ

سیس کارگران در آن شب های سرد با سطل از جوی آب داخل این باجه ها آب می ریختند تا یخ زنند و زمانی که این یخ ختم می شد آن را می شکستند و از پله های مارپیچی داخل یخچال های طبیعی که گنبدی شکل بودند پایین می بردند و همان جا یخ ها را روی هم می گذاشتند و بین آن ها کاه قرار می دادند و همین طور بالا می آمدند، سپس کارگران بیرون می آمدند و در آن را کاهگل می کردند و تا حدود ۱۵ فروردین در آن بسته بود.

وی بیان می کند: زمانی که هوا خوب می شد در یخچال را باز می کردند و یخ ها را ساید یا ساید و انواع فریزر خیری نبود

در روزهای تابستان آب خنک بونوشیم می کردند و آن را برای فصل تابستان می بردند و در یک قنچ بزرگ مقداری یخ می ریختند و آب و راه می زدند تا آب خشک شود، هر فردی که تشنه بود آن ها را صدا می زد و مقداری پول می داد و آب و نوشید سیس برقی بعد باز همان قنچ هر مقداری که می خواست آب می نوشید. این فروشندگان مسیر میدان کارگر تا پای توپ زیاده ای رفتند و داد می زدند یخ

بلور، تا مردم تشنه شان جلب شود و آب خنک بونوشند و زمانی که یخ شان تمام می شد دوباره از نخستین سبزی فرشی که سر راه شان بود می خریدند و در قنچ می ریختند.

در همین باره «فریده لطفی» شهروند بجنوردی می گوید: پدر می آید در خانه پدری ما چند کوزه بزرگ وجود داشت که داخل آن ها آب می ریختند تا خنک شود و برای این که خنکی آن حفظ شود اطراف شان گونی می پیچیدند، این گونی می توانستیم در آن زمان که از یخچال های ساید یا ساید و انواع فریزر خیری نبود می بردیم تا تابستان آب خنک بونوشیم ولی امروزه آن کوزه ها جای شان را به ظروف پلاستیکی داده اند که در یخچال قرار می دهند.

در درباره شوه نگهداری از غذاها در فصل تابستان می گوید: در آن زمان بعد از اینکه تابستان می خنچ می کردیم، سارم گوشت آن را به اندازه های کوچک بریز می کرد و در روغن نفت می داد و فورمه درست می کرد و برای این که گوشت تا مدتی قابل استفاده باشد در انباری خشک قلاچی با سیمی بلند درست می کردند و از آن آویزان می کرد این گونه چیزی داخلش نمی افتاد و تا مدتی سالم می ماند یا این که در داخل حیات در چاهی که داشتیم می گذاشتیم و از آویزان می کرد. بعضی مواقع غذایی را که می ماند یا این که در خانه می خورد و مقداری پول می داد و آب و نوشید سیس برقی بعد باز همان قنچ هر مقداری که می خواستند به مکتب یا مدرسه می بردند، مقداری فورمه به آن ها می دادند تا همراه خودشان ببرند.

مواد لازم:

۱۰۰ گرم، شیر یک و نیم پیمانه، نشاسته ۲ قاشق غذاخوری، شکر۵ قاشق غذاخوری، پودر لایچن یک قاشق غذاخوری، رنگ قرمز خوراکی در صورت تمایل

**طرز تهیه دستور** : قالب را با روغن مایع خیلی کم چرب می گذاریم. شیر، شکر و نشاسته ذرت را با هم مخلوط می کنیم و روی حرارت می گذاریم و مدام هم می زنیم تا غلیظ شود. زلاتین را روی ۴ قاشق آب سرد می چاشیم و وقتی استنجی شد می گذاریم داخل مایکروفر با روی بخار آب تا مایع شفافی به دست بیاید.

توت فرنگی را هم پوره می کنیم. پوره توت فرنگی و زلاتین را به شیر که کمی از حرارت افتاده اضافه می کنیم و هم می زنیم اگر پیرنگ دوست داشتید ۲ قطره رنگ خوراکی اضافه کنید. سپس آن را درون قالب با ظرف مورد نظر می ریزیم و به مدت ۴ ساعت در یخچال می گذاریم.

### آگهی مزایده اموال غیرمنقول (اسناد رهنی)

آگهی مزایده اموال غیرمنقول (اسناد رهنی) کلاسه اجرائی ۹۵۰۰۲۳۱

به موجب پرونده اجرائی کلاسه های ۹۵۰۰۲۳۱ له بانک مسکن جاجرم علیه نگارمعافی، ششدانگ یک باب منزل پلاک ۲۱۲۰۴ فرعی مجزی شده از ۱۸۸ فرعی از ۶۰ اصلی بخش ۷ بجنورد به مساحت ۴۲۹/۳۸ مترمربع واقع در جاجرم- خیابان ۱۵ خرداد جنوبی ۱۰۶۰۵ ذیل ثبت ۱۰۶۰۵ دفتر ۶۸ صفحه ۱۲۵ و شماره چاپی سند ۹۱۰/۰۱۸۸۳۳

فرزند غلامحسین به ش ش ۱۵۵۰۷ و کدملی ۰۶۸۲۴۹۲۸۱۷ ثبت و صادر گردیده است. محدود به حدود: شمالاً: به طول ۱۷/۱۰ متر درب و دیواربست به کوچه. شرقاً: در هفت قسمت که قسمتهای دوم و چهارم آن شمالی است قسمت ششم آن جنوبی و قسمت هفتم آن غربی است اول به طول ۸/۳۰ متر دیوار به دیوار به باقیمانده ۶۰ اصلی دوم به طول ۲۰ سانتی متر دیواربست به دیوار منزل صادق باصداقت از باقیمانده پلاک ۶۰ اصلی سوم به طول ۸/۶۵ متر به منزل حسن حسن نیا از باقیمانده ۶۰ اصلی چهارم دیوار به دیوار به طول ۲۰ سانتی متر به منزل حسن حسن نیا از باقیمانده فوق پنجم به طول ۱۸/۸۰ متر دیوار به دیوار منزل ولی حسن نیا از باقیمانده مذکور ششم دیواربست به طول ۲/۲۰ متر به منزل احمد احمدی باقیمانده ۶۰ اصلی هفتم دیواربست به طول ۸/۸۰ متر به منزل احمد احمدی باقیمانده ۶۰ اصلی. جنوباً: دیواربست به طول ۱۲/۵۰ متر به منزل احمد احمدی باقیمانده ۶۰ اصلی. غرباً: در دو قسمت اول به طول ۱۵/۴۵ متر به منزل عباس حدادی دوم به طول ۱۰/۲۰ متر به منزل رضا میرزائی باقیمانده ۶۰ اصلی. حقوق ارتفاقی ندارد. طبق سند رهنی شماره ۱۵۷۲۱-۹۲/۱۲/۲۰ دفتر خانه یک جاجرم به انضمام سایر هزینه های قانونی در رهن بانک مسکن جاجرم قرار گرفته طبق نظر کارشناس رسمی به مبلغ هشتصد و چهل و پنج میلیون و هشتاد و چهار هزار ریال (۸۴۵/۰۸۴/۰۰۰ ریال) ارزیابی شده است و مشخصات اجمالی پلاک فوق بدین شرح می باشد. پلاک مذکور به مساحت عرصه ۴۲۹/۳۸ مترمربع و دارای مجموعاً ۱۷۰ متر مربع زیربنا مطابق پایانکار در یک واحد مسکونی در طبقه همکف و ۱۰ مترمربع انباری و سرویس بهداشتی داخل حیاط، دارای پروانه ساختمانی به شماره ۲۸۰۳-۷۴/۴/۱۰ و پایانکار به شماره ۳۵۷۵-۸۱/۱۰/۱۲ با مشخصات دیوار حمال آجری نیمه اسکلت، سقف طاق ضربی، درب و پنجره آلومینیوم، نمای سیمانی، کف حیاط و موزائیک، کف تراس سنگ، پشت بام آیزوگام، دارای سه خواب، هال و پذیرایی، آشپزخانه این، سرویس بهداشتی، کف و دیوار هال تا یک متر سرامیک، کابینت فلز، سیستم سرمایشی کولرآبی و دارای امتیازات آب، برق، گاز و تلفن می باشد. توضیح این که با توجه به نشت رطوبت از سقف قسمتهایی از رنگ آمیزی و نازک کاری سقف و دیوار هال پذیرائی به مساحت حدود ۳ مترمربع تخریب گردیده است و پلاک فوق از ساعت ۹ الی ۱۲ روز سه شنبه مورخ ۹۷/۵/۲۳ در اداره ثبت اسناد و املاک جاجرم واقع در جاجرم- خیابان شهید باهنر- نیش باهنر ۱۲ از طریق مزایده به فروش می رسد. مزایده از مبلغ هشتصد و چهل و پنج میلیون و هشتاد و چهار هزار ریال(۸۴۵/۰۸۴/۰۰۰ ریال) شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقداً فروخته می شود. لازم به ذکر است پرداخت بدهی های مربوط به آب، برق و گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از این که رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازد، وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده نقداً وصول می گردد. ضمناً چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد، مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر بر گزار خواهد شد.

**مسئول واحد اجرای اسناد رسمی جاجرم- اردلان محمدی کوشکی**

۰۹۱۷-۷۱۲۳۶

### فلفل قرمز



تغذیه سالم

**گروه اجتماعی-** سبزیجات قرمز رنگ مانند گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای می توانند به کاهش خطر ابتلا به بیماری هایی مانند دیابت، پوکی استخوان و کلسترول بالا کمک کنند. مواد مغذی گیاهی که رنگ زیبایی این سبزیجات می باشند دارای فواید مختلفی هستند. رنگ های تیره مانند رنگ چغندر به طور معمول به معنای آن است که این سبزیجات از مواد مغذی گیاهی از جمله آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و مواد معدنی بیشتری برخوردار هستند. این مواد مغذی به پیشگیری از سرطان، مبارزه با بیماری های مزمن و تقویت سیستم ایمنی کمک می کنند. سبزیجات قرمز، قرمز و ارزش تغذیه ای خود را از لیکوپن و آنتوسیانین دریافت می کنند. لیکوپن آنتی اکسیدانی است که با کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی، محافظت از چشم ها، مبارزه با عفونت ها و محافظت در برابر آسیب دود تنباکو کمک می کند. از سوی دیگر، آنتوسیانین می تواند از کبد محافظت کند، بیابری را بهبود بخشد و فشار خون و التهاب را کاهش دهد.

## سلامت روان

آموزش مهارت ها و به کارگیری آن ها، شایع سلامت روان بیشتر است. یک روان پزشک با بیان این مطلب افزود: افرادی که از آموزش های مختلفی برای مدیریت هیجانات، استرس و خشم و مهارت های ارتباطی و حل مسئله بهره مند می شوند، از سلامت روان بیشتری برخوردار هستند. دکتر «کوه حجت» افزود: این گونه مهارت ها قابل یادگیری هستند و هر فرد می تواند با کسب آن ها سطح سلامت روان خود را افزایش دهد. وی به باور و تصور اشتباه عموم اشاره و اظهار کرد: برای افراد به اشتباه تصور می کنند مشکلات روان رفتاری قابل درمان نیستند در حالی که با باور اشتباه نباید باعث نفطت از آموزش جامعه و فرزندان ما شود. وی خاطر نشان کرد: کسب مهارت می تواند موجب پیشگیری از ابتلا به بیماری های روان پزشکی نظیر اصردگی، اضطراب، سردردهای میگرن و زخم معده شود.

## جای خالی نظارت



نگاه

**علی نیا-** هوا گرم، فصل نانوائی طولانی و انتظارها به پایان رسیده بود و گرمای آغل نانوائی باشدت در صف را کافه کرده بود. همه بی صبرانه منتظر رسیدن توت شان بودند. در این گرما و انتظار از تلاش کارگران نانوائی نمی توان چشم پوشی کرد که با رحمت فراوان به فکر تولید نان با کیفیت هستند و این بین برخی فعالان در این عرصه بهداشت نان را کمتر رعایت می کنند و با دست های غیر بهداشتی یا در محیطی که به نفعات آن توجه نمی کنند، نان تحویل مردم می دهند. یکی از کارگران نانوائی در حالی که مشغول برتن کردن موهایی بود با همان دست ها نان ششتری را تحویل داد. این سکانس را بعضی از شهروندان گاهی در برخی نانوائی ها مشاهده می کنند. برخی از شهروندان هم و بین مواردی از این دست را دیده اند و از کمبود نظارت در این زمینه گلایه مند هستند.



**استفاده برای عموم وایگان است**

**جشن سومین مرحله قرعه کشی ماهانه ملورین در سال ۹۷**

**همزمان با میلاد با سعادت امام رضا (ع)**

**چهار شنبه ۹۷/۰۵/۰۳ ساعت ۱۲:۰۰ الی ۲۳**

**روبروی مرکز خرید ملورین، پارکینگ اختصاصی ملورین**

**همراه با اجرای برنامه های شاد و مفرح**



**استندآپ کمدی**



**موسیقی محلی**



**شعبده بازی**

**قرعه کشی جوایز این دوره**

**۲ دستگاه تلویزیون**

**۳ دستگاه دوچرخه**

**۴ دستگاه سبک چینی**

**۱۲ دستگاه شام دوغزخه**

**۱۷ عده یخ خرید پوشاک (به ارزش ۵۰۰۰۰۰ تومان)**

**فقط امروز فرصت دارید**

**تا شانی برنده شدن خود را افزایش دهید**

شعبه یک:

بجنورد

خیابان قیام جنوبی

شماره ۱۰۸

تلفن ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

فکس ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

پست ۱۱۱۱۱۱

وبسایت ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

ایمیل ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

آدرس ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

شماره ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

تلفن ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

پست ۱۱۱۱۱۱

وبسایت ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

ایمیل ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

آدرس ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

شماره ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

تلفن ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

پست ۱۱۱۱۱۱

وبسایت ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

ایمیل ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

آدرس ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

شماره ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

تلفن ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

پست ۱۱۱۱۱۱

وبسایت ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

ایمیل ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

آدرس ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

شماره ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

تلفن ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

پست ۱۱۱۱۱۱

وبسایت ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

ایمیل ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

آدرس ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

شماره ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

تلفن ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

پست ۱۱۱۱۱۱

وبسایت ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

ایمیل ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

آدرس ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

شماره ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

تلفن ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

پست ۱۱۱۱۱۱

وبسایت ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

ایمیل ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

آدرس ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

شماره ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

تلفن ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

پست ۱۱۱۱۱۱

وبسایت ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

ایمیل ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

آدرس ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

شماره ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

تلفن ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

پست ۱۱۱۱۱۱

وبسایت ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

ایمیل ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

آدرس ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

شماره ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

تلفن ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

پست ۱۱۱۱۱۱

وبسایت ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

ایمیل ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

آدرس ۰۵۸۳۳۲۳۱۳۴

شماره ۰۵۸۳۳۲۳۱۳