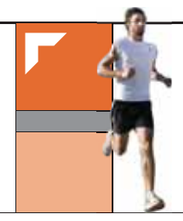
خراسان روزنامه صبح ایران
یک شنبه ۲۸ اسفند ۱۳۹۰. ۲۵ ربیع الثانی ۱۴۳۳. شماره ۱۸۰۸۲

راه رفتن سریع روزانه از تاثیر استعداد ژنتیکی چاق شدن می کاهد



راه رفتن سریع روزانه به مدت یک ساعت از تاثیر استعداد ژنتیکی ابتلا به چاقی در افراد می کاهد. به گزارش فارس، در پژوهش جدیدی ثابت شد که راه رفتن سریع روزانه به مدت یک ساعت به افراد دارای استعداد ژنتیکی چاق شدن کمک می کند. این پژوهش روی ۷ هزار و ۷۴۰ زن و ۴ هزار و ۵۶۴ مرد انجام شد و نتایج آن نشان داد که راه رفتن سریع به مدت یک ساعت در روز به افراد دارای استعداد ژنتیکی چاق شدن کمک می کند. نتایج این پژوهش جدید نشان داد، راه رفتن سریع به مدت یک ساعت در روز از تاثیر استعداد ژنتیکی چاق شدن می کاهد در حالی که نشستن چهار ساعت در روز جلوی تلویزیون احتمال چاقی را بسیار افزایش می دهد.

خواص گیاهان

گزنه، درمان کم خونی

گزنه، یکی از مفیدترین گیاهان جهان است. این گیاه بومی کشورهای اروپا، آسیا، آفریقای شمالی و آمریکای شمالی است و منبع مهم بتاکاروتن، ویتامین A،C،E، آهن، کلسیم، فسفات و مواد کانی است. در این مطلب به نقل از «ehow» به بررسی خواص این گیاه می پردازیم.

*دم کرده آن کم خونی را درمان می کند. *مصرف روزی ۳ بار دم کرده آن، حساسیت فصل بهار را برطرف می کند. *بیماری سل، سرفه و عفونت مجرای ادراری را درمان می کند. *منبع غنی آنتی هیستامین و ماده ضد التهابی طبیعی است. *کلیه را تحریک می کند تا با دفع آب، سموم را از بدن خارج کند. *با دفع خلط از ریه، آسم را برطرف می کند. *مصرف دم کرده آن پس از زایمان، علاوه بر بازگرداندن انرژی، تولید شیر را نیز افزایش می دهد. *گرفتگی عضله پا و اسپاسم های عضله را تسکین می دهد. *از ریزش مو جلوگیری می کند. *ضماد آن روی زخم ها قرار داده می شود تا مانع از خون ریزی و عفونت شود.

باغبان باشی

فیلو دندرون یا گوش گرگی

این گیاه بومی آمریکای جنوبی است. درختان جنگلی را تکیه گاه خود قرار می دهد و به دور آن ها می پیچد و بالا می رود. برای نگهداری آن در آپارتمان نیز احتیاج به قیمی دارد که ارتفاع آن از گیاه بلندتر باشد. قیم را در پای بوته در گلدان قرار دهید و دور آن را با خزه بپوشانید. گیاه را به قیم ببندید تا با ایجاد ریشه های هوایی و نفوذ آن ها به داخل قیم خود را بالا بکشد. خزه ها را هر روز با افشانه، آب پاشی کنید. حتی در تابستان روزی دو بار این کار را انجام دهید چون این گیاه به خشکی هوا حساس است و در صورت کاهش رطوبت هوا برگ ها می ریزد. مکان مناسب برای این گیاه کنار پنجره های آپارتمان جایی است که نور صبحگاهی به آن بتابد و در بقیه روز از نور غیر مستقیم استفاده کند. (اشعه مستقیم به خصوص در ظهر و از پشت پنجره به برگ های گیاه صدمه می زند). اگر نور کافی نباشد معمولا ساقه ها دراز و بدون برگ می شود یا فاصله بین برگ ها زیاد می شود. در این صورت باید گلدان را به محل روشن تری انتقال دهید. فیلودندرون را در زمستان هفته ای یک بار و در تابستان هفته ای دو بار آبیاری کنید. اگر آب در زیر گلدانی جمع شود، برگ ها زرد می شود و می ریزد. در این صورت آب زیر گلدانی را خارج کنید و اجازه دهید خاک سطح گلدان خشک شود و سپس آبیاری را به میزان کم شروع کنید.

تغذیه سالم در ایام نوروز

علیرضا
health@khorasannews.com

خانواده ها در روزهای آغاز سال نو و تعطیلات نوروزی به سفر و یا دید و بازدید اقوام و دوستان می روند. معمولا در این شرایط تغییراتی در عادت های غذایی به وجود می آید. در این ایام مصرف شیرینی و آجیل بیشتر می شود. برای این که شما از تعطیلات نوروزی لذت ببرید و نگران بالا رفتن وزن خود نباشید، بهتر است با رعایت کردن نکات و برنامه ریزی غذایی در این ایام، سلامت خود و خانواده را تضمین کنید. برای اطلاع بیشتر از نکته های تغذیه ای با دکتر موسی صالحی دانشیار و استاد دانشگاه علوم پزشکی شیراز و عضو هیئت علمی دانشگاه بهداشت و تغذیه گفت و گو کرده ایم. وی در این باره گفت: بخشی از مواد غذایی مصرفی در طول روز، صرف تامین انرژی مورد نیاز بدن می شود و مازاد آن به چربی تبدیل می شود. در ایام نوروز به علت فعالیت کمتر جسمی و همچنین مصرف مواد غذایی شیرین و پر کالری، ممکن است انباشت چربی در بدن بیشتر شود و پس از تعطیلات بیماری ها به سراغ شما بیاید. بنابراین رعایت نکات تغذیه ای ضروری است.

وی افزود: یکی از تنقلاتی که در این ایام فراوان مصرف می شود آجیل از جمله تخمه، پسته، مغز بادام، گردو، نخودچی و کشمش است که سرشار از اسیدهای آمینه، چربی و ویتامین است. میوه ها نیز منبع غنی ویتامین، املاح، فیبر، آب و آنتی اکسیدان است و مفیدترین ماده غذایی است که در این ایام مصرف می شود. باید گفت میزان دریافت انرژی از میوه ها به حدی نیست که مازاد باشد و به چربی تبدیل شود. در حالی که مازاد مواد مصرفی مانند شیرینی و آجیل به راحتی به چربی تبدیل می شود که به سلامت فرد لطمه می زند. بنابراین در این ایام سعی کنید میوه بیشتر و شیرینی و آجیل کمتر مصرف کنید.

■ وعده های غذایی سبک

وی با اشاره به این که در این ایام اگر شیرینی و آجیل زیادی مصرف کردید بهتر است وعده غذایی را حذف کنید، افزود: در این شرایط اگر تمایل به خوردن ناهار داشتید، از غذاهای ساده و سبک مانند نان و ماست، خرما، پنیر و سبزی استفاده کنید.

صالحی افزود: در این ایام که خانواده ها تمایل بیشتری به مصرف غذاهای رستوران دارند بهتر است به این نکته توجه کنند که برنج آبکش سرشار از قند است و چربی موجود در غذا شامل چربی های ترانس و اشباع شده است که همه مواد یاد شده برای سلامت مضر است. از طرفی نیاز بدن به آمینو اسیدهای ضروری با مصرف آجیل تامین می شود بنابراین مصرف بیش از حد مواد غذایی باعث انباشت چربی و قند در خون می شود.

وی افزود: غذا خوردن در زمانی که بدن به مصرف آن نیازی ندارد، در واقع قدم برداشتن خلاف مسیر سلامت است.

■ نوروز، زمان تفریح و شادی است نه پرخوری

این استاد دانشگاه در ادامه افزود: نوروز یعنی تغییر و تحول، شادی و تفریح نه پرخوری و چاقی و بیماری!

معمولا بعد از ایام دید و بازدید نوروزی تعداد مراجعه کنندگان به بیمارستان ها افزایش می یابد به خصوص افرادی که دچار اختلالات گوارشی از جمله اسهال، ترش کردن، برگشت غذا و... می شوند که علت آن هم دریافت میزان بالای انرژی و کالری است. درباره مصرف شیرینی نیز باید به این نکته توجه کرد که در بیشتر موارد از رنگ های شیمیایی برای تزیین استفاده می شود که باید از مصرف آن خودداری کرد.

شیرینی باید از مواد طبیعی از جمله آرد، روغن گیاهی و شکر تهیه شود و تا حد امکان رنگ غیر طبیعی، خامه و کرم نداشته باشد. در صورتی که این روزها دیده می شود پذیرایی سنتی ما که متشکل از مغز بادام، پسته، نخودچی و... بوده است تغییر پیدا کرده و مغزهای مغذی از بادام و پسته را لابه لای شکر کار امل شده قرار می دهند. با قرار دادن مغزها در شکر در حرارت بالا ارزش غذایی آن از بین می رود. این متخصص تغذیه با اشاره به این که در بسیاری از خانواده ها نحوه تهیه غذا نادرست است، افزود: به عنوان مثال با مصرف سبزیجات باید ویتامین و املاح به بدن برسد تا در سلول ها جذب شود. در حالی که ما با سرخ کردن، تمام ارزش غذایی سبزیجات را از بین می بریم و این تنها روغن است که وارد بدن می شود. کباب کردن گوشت روی زغال، خاصیت آن را از بین می برد و ترکیب سرطان زای آن وارد بدن می شود. برنج آب کش شده نیز فقط حاوی قند است و هیچ گونه ویتامین، املاح یا اسید آمینو ندارد. چرا باید آرد تصفیه شود، سبوس آن گرفته شود و از نان سفید استفاده کنیم؟ در حالی که گندم همه ویتامین ها و املاح بدن را تامین می کند.

■ استفاده از تمام گروه های غذایی

همچنین شهرزاد محمدیان کارشناس ارشد تغذیه با اشاره به این که برنامه غذایی در ایام نوروز باید از تمام گروه های غذایی باشد، به ایرنا افزود: بررسی های انجام شده نشان می دهد که بیماری های مزمن از جمله چاقی، دیابت، بیماری های قلبی و عروقی و سرطان ناشی از روش نادرست زندگی مثل تغذیه ناصحیح، عادات غیر بهداشتی و نداشتن فعالیت بدنی است.

محمدیان با بیان این که در ایام نوروز سعی کنید از آجیل و مغزها به عنوان میان وعده و در مقدار متعادل استفاده کنید ادامه داد: در این روزها می توان حجم مواد غذایی را در هر وعده اصلی کاهش داد و به ویژه شام را بسیار مختصر میل کرد. همچنین به دریافت مقادیر مناسب لبنیات دقت کنید و روزانه متناسب با نیاز بدنتان از حدود دو تا سه لیوان شیر یا ماست استفاده کنید.

به گفته وی صبحانه یکی از مهم ترین وعده های غذایی است که برای حفظ سلامت و تندرستی افراد اهمیت خاصی دارد. وی افزود: در مصرف شیرینی و شکلات در این ایام میانه روی کنید چرا که زیاده روی در مصرف این مواد به مشکلات گوارشی و همچنین افزایش انرژی دریافتی و در نتیجه اضافه وزن منجر می شود. کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی گفت: زیاده روی در مصرف شیرینی و شکلات برای افرادی که به قند خون یا چربی خون بالا مبتلا هستند، باعث بروز اختلال در وضعیت سلامت آنان خواهد شد. والدین همچنین مراقب فرزندان خود باشند تا در تعطیلات با مصرف بیش از حد تنقلات، شیرینی و شکلات از وعده های اصلی غذا محروم نشوند.

محمدیان افزود: از مصرف زیاد چای و قهوه پرهیز کنید و از میوه، سبزی، سالاد، حبوبات و دیگر مواد غذایی حاوی فیبر استفاده کنید. مواد حاوی فیبر، باعث پیشگیری از یبوست و کاهش چربی های نامطلوب خون و تنظیم تعادل فشار خون می شود و در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی و سرطان به خصوص سرطان کولون (روده بزرگ) موثر است.

به منظور شادابی بدن و حفظ سلامت و پیشگیری از بروز چاقی، یبوست و افزایش چربی های مضر خون به اندازه مناسب تحرک بدنی و پیاده روی داشته باشید.

در این ایام از مصرف زیاد چای و قهوه پرهیز کنید و از میوه، سبزی، سالاد، حبوبات و دیگر مواد غذایی حاوی فیبر استفاده کنید ■ عکس: آرشیو

سلامت

چای سبز با بوی بد دهان مقابله می کند

محققان دریافتند چای سبز علاوه بر دارا بودن خواص دارویی، بوی بد دهان را نیز از بین می برد.

به نوشته سایت «CNN»، «پلی فنولز» نوعی آنتی اکسیدان موجود در چای سبز، ترکیبات موجود در دهان را که به بوی بد دهان، پوسیدگی و حتی سرطان دهان منجر می شود، از بین می برد. چای سبز از بروز سرطان، بیماری قلبی، پارکینسون و آلزایمر پیشگیری می کند و کلسترول را کاهش می دهد. سال هاست که از این گیاه در کشورهای چین و خاور دور استفاده می شود و به تازگی در اروپا نیز طرفداران زیادی پیدا کرده است.

این چای که نسبت به چای سیاه کافئین کمتری و پلی فنولز بیشتری دارد، بدون شیر و شکر مصرف می شود و در نتیجه کم کالری است.

پلی فنولز موجود در آن خاصیت ضد ویروسی دارد پوسیدگی دندان و التهاب ناشی از ترکیبات زیان بار سیگار بر اثر مصرف این چای کاهش پیدا می کند.

حدیث

پیامبر خدا (ص) می فرمایند:

سه چیز است که تن به واسطه آن شاداب می شود و رشد می کند؛ بوی خوش، جامه نرم و نوشیدن عسل.

بحارالانوار، ج ۶۲

آشپزی

برش های زنجبیلی

■ مواد لازم برای ۴۸ عدد: *عسل- یک سوم پیمانه

■ * کره- یک سوم پیمانه * آرد- ۲ پیمانه * شکر (ترجیحا قهوه ای)- یک سوم پیمانه * پودر زنجبیل- یک و نیم قاشق مرباخوری * جوش شیرین- نصف قاشق مرباخوری * پودر دارچین- نصف قاشق مرباخوری * نمک- یک چهارم قاشق مرباخوری * پودر فلفل سیاه- یک چهارم قاشق مرباخوری به دلخواه * پودر میخک- یک هشتم قاشق مرباخوری

■ * تخم مرغ کمی زده شده- یک عدد * پودر قند- به دلخواه

■ طرز تهیه:

* کره و عسل را روی حرارت کم ذوب کنید و کنار بگذارید تا خنک شود. * آرد، شکر، پودر دارچین، زنجبیل، میخک، نمک، فلفل و جوش شیرین را مخلوط کنید و کنار بگذارید.

* تخم مرغ را به مخلوط عسل خنک شده اضافه کنید. آرد را به مواد اضافه کنید و هم بزنید تا خوب مخلوط شود.

* خمیر به دست آمده را به ۲ قسمت تقسیم کنید و روی کاغذ روغنی، هر نصفه را به شکل چهار گوش در بیاورید. خمیر را بپوشانید و به مدت ۳۰ دقیقه در فریزر قرار دهید.

* فر را روی ۱۷۵ درجه سانتی گراد تنظیم کنید.

* خمیر را به برش های ۴۶ سانتی متر در بیاورید و با فاصله روی سینی حاوی کاغذ روغنی بچینید.

* با استفاده از چنگال روی هر خمیر چند سوراخ ایجاد کنید و بگذارید به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه بپزد تا لبه های آن قهوه ای کم رنگ شود. * برش ها را روی طبقه سیمی فر قرار دهید و پس از خنک شدن کمی پودر قند روی آن بپاشید.

ارزش غذایی هر برش؛

■ کالری- ۴۴
■ پروتئین- یک گرم
■ کربوهیدرات- ۷ گرم
■ چربی کل- یک گرم
■ کلسترول- ۸ میلی گرم
■ شکر- ۳ گرم

پرواز فول چارتر (ایران ایر تور)
سه شنبه هر هفته
مشهد نجف مشهد
رخسار سیر (۱۰ خط) ۸۶۴۴۴۰۴ شاد شرق ۶۰۹۳۷۰۰
۹۳۸۲۰۰۲/د

اصفهان کرمان یزد
تور گروهی مشهد سفر حرکت ۲۸، ۱۲ و ۱/۴ ماهان مبید تفت کیش
۰۹۱۵۱۱۸۴۸۱ ۸۸۲۰۰۹۰
۹۳۷۱۸۸۱/ب

نوروز ۹۱
شیراز از کیش
هوایی ۷ روزه زمینی
شیراز از اصفهان شمال
۶ روزه زمینی
فردوسی سیر دفتر مرکزی ۸۴۶۶۶۱۶ شعبه هتل آبان ۸۶۴۶۲۶۹
۹۳۷۱۷۸۹/د

BINALOOD بینالود
ویژه نوروز
پرواز به مقصد رویا
سواحل مدیترانه
مالزی، تایلند
دبی قشم کیش
تلفن: ۷۶۵۹۳۰۰ (۱۰ خط)
۹۳۰۹۶۷۹/د

صدور گواهینامه بین المللی رانندگی
فروش کلیه خطوط هوایی داخلی و خارجی
کیش قشم
پرواز چارتر
یکتاسیر ۶۰۳۶۰۱۰-۰۹۱۵۶۰۰۴۹۴۶
۹۳۰۶۳۶۹/ب

تور سیاحتی ۷ روزه
لبنان و سوریه
۰۹۱۵۳۱۰۶۷۹۴
شاد گشت ۳-۲۲۴۲۸۸۰
۹۳۸۵۲۴۰/ب

پارمیس سیر توس نماینده انحصاری هتل ۵ ستاره پارمیس کیش
تایلند سنگاپور دبی
ویژه نوروز مالزی ترکیه
۸۵۵۰۲۲۰
۹۳۰۹۶۷۵/د

سفری ایمن با ایمان
نوروز ۹۱
ترکیه تایلند
استانبول مالزی
قبرس دبی
گرجستان
نقد و اقساط
هر هفته پرواز چارتر
مرکز رزرواسیون هتل های کیش
پرواز فوق العاده
کیش
و سواحل مدیترانه
atlasjet TURKISH AIRLINES
۲۹ اسفند به ۷ فروردین
۷ فروردین به ۱۳ فروردین
۲۷ اسفند به ۴ فروردین - ۵ به ۱۱ فروردین
ابوذر غفاری ۱۵ (۲۰ خط) ۸۴۶۶۰۰۰
۹۳۶۱۴۹۸/د

۶ فروردین
استانبول
نرخ ویژه
گردون ۸۴۱۱۰۰۰
۹۲۱۶۷۱۴/د

تورهای نوروزی
کیش استانبول دبی
همسفر گشت: ۸۴۵۱۷۰۰ نبش کوهسنگی ۵
۹۳۶۹۴۷۸/د

مارینا پارک- پارمیس- فلامینگو- سارا- تعطیلات- سیمرغ
هواپیمایی ماهان Mahan Air
مسافران ماهان Mosaferan Mahan
کیش
تخصص ماست
مسافران ماهان ۰۵۱۱-۸۰۲۴
فروش نوروزی
۹۳۰۷۷۸۷/د

ATI آتی سفر آتی با آتی
www.Ati-Lcc.com
تورهای گروهی مستقیم از مشهد
مالزی سنگاپور
۸۴۳۱۹۱۹-۸۸۳۲۵۰۰-۸۵۵۳۰۵۰
۹۳۵۷۷۹۲/ب

تورهای ویژه نوروز ۹۱ مستقیم از مشهد
تورهای داخلی
شیراز، اصفهان، شمال، کیش، قشم
تورهای خارجی: استانبول، تایلند، دبی، چین
عشق آباد، مالزی سنگاپور، گرجستان
شاپرک ۸۴۳۸۴۳۳-۸۴۲۵۱۷۱
۹۳۵۴۷۹۰/د

فروش بزرگ تورهای نوروزی
مسافران ماهان Mosaferan Mahan
IRAN ASEMAN AIRLINES
تخصص ماست
دبی
مسافران ماهان ۰۵۱۱-۸۰۲۴
۹۳۴۷۱۵۵/د

فروش ویژه پرواز مشهد نجف مشهد
با نرخ ۳۹۰ هزار تومان
جمعه هر هفته باتابان
فروش پروازهای چارتر به اصفهان و سایر نقاط کشور
سیستم رزرواسیون آنلاین
Nasimbeheshtmhd.ir
آژانس هواپیمائی نسیم بهشت
آدرس: خیابان خسروی نو- کوچه سرشور- جنب حسینیه اصفهانیها
تلفن ۲۲۴۳۴۸۰
۹۳۸۰۴۷۵/ف

آگهی مزایده شماره ۹۰/۸/م

بانک تجارت در نظر دارد املاک مازاد بر نیاز خود با وضع موجود از طرق مزایده عمومی به فروش برساند. متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر، بازدید از املاک، دریافت برگ درخواست شرکت در مزایده و تسلیم پیشنهادات خود حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۱/۰۱/۱۵ در تهران به اداره مهندسی و املاک واقع در خیابان آزادی بین نواب و اسکندری ساختمان بانک تجارت طبقه پنجم و در مشهد به خیابان مدرس ساختمان مدیریت شعب استان طبقه پنجم مراجعه فرمایند.
بازگشائی پاکات در تاریخ ۱۳۹۱/۰۱/۲۳ رأس ساعت ۱۰ صبح در محل ساختمان مدیریت امور تدارکات و مهندسی واقع در تهران به نشانی فوق انجام خواهد شد. ضمنا متن آگهی و اسامی برندگان در سایت بانک تجارت به نشانی www.tejaratbank.ir قابل دسترسی می‌باشد.

شماره پرونده	شرح	مساحت عرصه (مترمربع)	مساحت تقریبی اعیان (مترمربع)	قیمت پایه (ریال)	شرایط پرداخت
م ۳-۳۵	یک قطعه زمین واقع در نیشابور، سی متری طالقانی مقابل مسجد امام حسن مجتبی پلاک ۹۱۴ پلاک ثبتی ۷۳ و ۴۸/۸۱	۱۱۹/۵	مخروبه می‌باشد	۱/۱۹۵/۰۰۰/۰۰۰	۴۰٪ نقد و ۱۰٪ زمان تحویل ملک و ۵۰٪ در اقساط ۱۸ ماهه و در صورت پرداخت نقد دارای تخفیف ۱۰٪ از حصه غیرنقدی می‌باشد
ت ۱۰-۳۵	یک واحد آپارتمان مسکونی واقع در مشهد بلوار پیروزی ۲۰ حق شناس پلاک ۱۶۷ طبقه اول جنوبی پلاک ثبتی ۱/۱۰۵۲/۸۶۷۶ الی ۱۹۹ فرعی از ۱۸۷ اصلی	مشاع	۹۳ (بانضمام ۲ مترمربع انباری)	۸۳۷/۰۰۰/۰۰۰	نقد
ت ۱۱-۳۵	عرصه و اعیان محل سابق شرکت حیان پویش واقع درمشهد، جاده فریمان، شهرک صنعتی کاویان، خیابان صنعت ۱۲ صنعت ۱۲/۱	۹۴۰۳	۷۶۶	۳/۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰	نقد برنده مزایده موظف است کلیه ضوابط شهرکهای صنعتی را رعایت نماید
م ۳۳-۳۵	حقوق کسب و پیشه محل سابق شعبه واقع در شهرستان سبزوار، خیابان اسرار جنوبی پلاک ثبتی ۱۲۱۳	-	۲۰/۲۵	۱/۰۵۰/۰۰۰/۰۰۰	نقد

توضیحات:

* شرکت‌کنندگان مبلغ ۲۰۰/۰۰۰ ریال (به حساب کارمزد فروش اسناد به شماره ۰۱۸۵۴۸۷۹ نزد بانک تجارت) واریز و فیش را ضمیمه برگ پیشنهاد نمایند.
* رعایت مفاد فرم پیشنهاد شرکت در مزایده الزامی می‌باشد و بهای پیشنهادی باید از حیث مبلغ شخصی و معین و بدون خط خوردگی بوده و در پاکت لاک و مهر شده (دربسته) تسلیم گردد.
* مبلغ سپرده شرکت در مزایده معادل ۴٪ پایه مزایده مندرج در آگهی می‌باشد که بایست به حساب شماره ۰۱۸۲۱۴۷۴ نزد بانک تجارت واریز گردد.
* در صورت مساوی بودن قیمت پیشنهادی اولویت فروش با پیشنهاد نقدی بوده و بانک در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات واصله مختار می‌باشد.
* هزینه آگهی از برندگان مزایده اخذ می‌گردد.

۹۳۸۵۲۳۳/د