سفر عشق به سلامت

آن چه باید درباره وسایل ضروری، نکات بهداشتی، ویژگی‌های کفش و کوله مناسب و ... برای حضور در پیاده‌روی اربعین بدانید

علیرضا کاردار، مجید حسین‌زاده- این روزها بسیاری از عاشقان امام حسین(ع) برای زیارت مولای‌شان از راه دور و نزدیک در تکاپوی جمع کردن کوله خود برای قدم نهادن در مسیر عشق هستند. زیارت اباعبدا... الحسین در این ایام به دلیل شرایط خاص و ویژه‌ای که وجود دارد، کاملا متفاوت با دیگر ایام سال است. در ادامه از پیش‌نیازهای قدم گذاشتن در طریق عشق و حضور در پیاده‌روی اربعین خواهیم گفت. توجه داشته باشید که بعد از خروج از مرزهای کشورمان، قرار است ۳ تا ۵ روز و طی ساعاتی پیاپی، پیاده‌روی کنید بنابراین در نظر گرفتن نکاتی که در ادامه می‌آید، بسیار اهمیت دارد.

■ **از دینار تا سه‌راهی**

برای هزینه‌های سفر که تقریبا فقط شامل کرایه برای جابه‌جایی می‌شود، حتما دینار عراق تهیه کنید. هزینه جابه‌جایی از مرز تا کربلا یا نجف با توجه به متفاوت بودن فاصله مبدا تا مقصد بین ۱۰ تا ۲۵ هزار دینار متفاوت است. برای استفاده از اینترنت رایگان علاوه بر این که بسیاری از موکب‌ها اینترنت رایگان دارند، می‌توانید از قابلیت رومینگ هم استفاده کنید یا سیم کارت موقت عراقی بخرید. بعد از برداشتن شارژر تلفن همراه، سه‌راهی یا سیم سیار را به هیچ‌وجه فراموش نکنید. این دو شما را از پریزهای بسیار شلوغ برق نجات می‌دهد!

■ **کوله پشتی، یار غار مسافر**

در این سفر لازم نیست وسایل زیادی به همراه داشته باشید. ولی برای بردن همان مقدار کم مایحتاج ضروری نیاز به کوله پشتی دارید. به طور کلی کوله‌پشتی‌ها باید میزان وزن وارد شده بر بدن را به حداقل برساند و وزن سبکی داشته باشد. علاوه بر این کوله باید دارای بندهای ضخیمی باشد تا بتواند وزن کلی آن را در بدن تقسیم کند. بندها باید از جلو روی سینه قرار بگیرند و عرض آن‌ها حداقل ۵ سانتی متر باشد. کوله باید کاملا به بدن بچسبد تا فشار کمتری وارد کند. کوله‌پشتی‌های برزنتی بهترین انتخاب هستند زیرا ماندگاری بالا، وزن مناسب است. به‌یاد داشته باشید که صندل یا کفشی را انتخاب کنید که نو نباشد و امتحان خودش را پس داده باشد. کارشناسان درباره کفش مناسب برای این پیاده‌روی گفته‌اند که پاشنه آن پهن و با ارتفاع ۲ تا ۳ سانتی متر باشد، زیره کفش یعنی جایی که انگشت‌های پا قرار می‌گیرد، نیم تا یک سانتی متر ارتفاع داشته باشد، رویه کفش باید از جنس خوب و ضدآب باشد تا امکان تنفس به پا بدهد. اگر کف پای صاف و با قوس کمتری دارید، کفی مناسب تهیه کنید.

■ **کفش، همراه همیشگی مسافر**

کفش راحت مهم‌ترین وسیله پیاده‌روی است. چون اگر کفش نامناسبی به پا داشته باشید، هم از نظر جسمی و هم روحی صدمه خواهید دید. لازم نیست کفش گران قیمت بخرید. مهم‌ترین ویژگی یک کفش مناسب این است که کاملا راحت باشد طوری که در پیاده‌روی، پا کوچک‌ترین فشار یا ناراحتی را تحمل نکند. برای اطمینان از مناسب بودن کفش، آن‌ها را بپوشید و ۱۵ دقیقه با آن‌ها پیاده‌روی کنید. در این مدت توجه خود را روی انگشتان، سینه و پشت پای خود معطوف کنید. اگر در این مدت هیچ فشار و ناراحتی حس نکردید، کفش شما برای پیاده‌روی طوری انتخاب کنید که دکمه یا زیپ داشته باشد تا به راحتی کم یا زیاد شوند. از ابتدای سفر پیراهن و شلوار راحت بپوشید. یک تیشرت یا لباس نازک هم بردارید. مزیت تیشرت یا لباس نازک آن است که پس از عرق، بو نمی‌گیرد، سفید که نمی‌زند و در صورت شستن، سریع خشک می‌شود. برداشتن پارچه یا ملافه به جای حوله هم توصیه می‌شود تا جای زیادی نگیرد.

■ **۷ نکته بهداشتی برای ۸۰ کیلومتر پیاده‌روی**

در طول سفر اربعین رعایت یک سری نکات بهداشتی به شما کمک می‌کند تا به سلامت این راه را طی کنید و بیشترین بهره معنوی را از این سفر ببرید.

۱- داشتن ماسک به دلیل بروز مکرر گردوغبار و دور ماندن از بیماری‌های تنفسی توصیه می‌شود.

۲- در یک کیف کوچک، لوازم بهداشتی مانند خمیردندان و صابون کوچک، ژل ضدعفونی کننده، شامپوی کوچک هتلی و مهر و یک سجاده کوچک قرار دهید و همراه‌تان باشد.

۳- عینک آفتابی، کرم ضدآفتاب، اسپری ضدعرق، لوازم بهداشتی مثل پدروزانه، دستمال مرطوب و دستمال الکلی هم گره‌گشاست.

۴- داشتن کلاه در این مسیر به شما کمک می‌کند تا از آفتاب و نور شدید در امان بمانید. کلاهی را انتخاب کنید که نقاب آن بتواند سایبان خوبی برای صورت‌تان باشد.

۵- با این که گروه‌های امدادی در موکب‌های عراقی حضور دارند بد نیست چند چسب زخم، وازلین و پماد مخصوص ترک خوردگی و تاول را به همراه داشته باشید.

۶- عرق سوز شدن در مسیر طولانی پیاده‌روی به ویژه برای افرادی که اضافه‌وزن دارند، طبیعی است. ماساژ نواحی عرق سوز شده با روغن زیتون بهترین درمان است. پودر بچه، پماد کالاندولا و ویتامین AD هم در این زمینه کارساز است.

۷- به جای خوردن چای مکرر، به دفعات آب بهداشتی بنوشید. استراحت در سایه و نوشیدن آب خستگی را از شما دور می‌کند و برای ادامه مسیر انرژی مضاعفی را برایتان به همراه خواهد داشت.

■ **نکات تغذیه‌ای که باید رعایت کنید**

مصرف ماست کم چرب و پاستوریزه، لیموترش یا آب لیمو همراه با وعده‌های غذایی می‌تواند از مسمومیت جلوگیری کند. همچنین به دلیل گرمای هوا و جلوگیری از گرمازدگی از دوغ‌های پاستوریزه بسته‌بندی استفاده کنید. مقداری نعناع و پونه خشک به دلیل خاصیت ضدعفونی کننده آن به همراه داشته باشید و به همراه دوغ میل کنید. از خوردن سالاد و سبزی‌های خام خودداری کنید، اما استفاده از سبزی‌های پخته شده مثل سیب زمینی، کدو و هویج در کنار غذا می‌تواند از یبوست در طول سفر پیشگیری کند و توصیه می‌شود که استفاده شود. غذاهای پخته شده نباید بیش از ۲ ساعت در دمای محیط نگهداری شود و از نگهداری غذای پخته شده برای وعده‌های بعدی پرهیز کنید. به جای مصرف نیمرو که در مسیر می‌بینید، بهتر است تخم مرغ آب‌پز و سفت شده مصرف کنید تا علاوه بر هضم بهتر، امکان آلودگی کمتری داشته باشد. برای پیشگیری از گرمازدگی، شربت‌های خاکشیر و تخم شربتی که در موکب‌های بین راه ارائه می‌شود، میل کنید. در مصرف میوه هم دقت کنید که آن‌ها را قبل از مصرف با دقت با آب سالم شست‌وشو دهید و پوست آن را جدا کنید. در طول راه، به عنوان تنقلات، مقداری آجیل مثل نخود، کشمش، خرما، توت خشک، انجیر خشک و انواعی از مغزهایی که بسته بندی بهداشتی دارد، به همراه داشته باشید. نکته پایانی هم این که تا حد امکان از مصرف غذاهای پرچرب و شور خودداری کنید تا خطر ابتلا به بیماری‌های گوارشی کاهش یابد. التماس دعا.

آگهی مزایده فروش یک قطعه زمین تجاری واقع در بلوار شهرداری

شهرداری قاین شهرداری قاین

موضوع: شهرداری قاین در نظر دارد براساس ماده ۵ و۶ و ۷ و ۸ و ۱۳ آیین نامه مالی شهرداری و به استناد لایحه شماره ۲۰/۵۴۰۶ش/ق مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۳ و مصوبه شماره ۵۵۴ مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۱ جهت توافق و تملک و بازگشایی املاک در مسیر بلوار کتاب تعداد یک قطعه زمین تجاری واقع در بلوار شهرداری به پلاک ثبتی های ۴۷۵ فرعی از ۱۹۱۲ اصلی را با جزییات مندرج در اسناد مزایده، با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (setadiran.ir) و با شماره مزایده (۲۰۰۳۰۹۲۳۴۹۰۰۰۰۱۰) از طریق مزایده به فروش رساند.

شرایط مزایده:

۱ برگزاری مزایده صرفا از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(setadiran.ir) می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه)، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد

۲-ارائه اسناد مزایده توسط شهرداری فقط از طریق سامانه ستاد از تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۶ تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۳ می باشد که متقاضیان شرکت در مزایده می بایست در بازه زمانی مذکور نسبت به مراجعه به سامانه ستاد اقدام و پس از خرید توکن نسبت به اخذ اسناد شرکت در مزایده اقدام نمایند.

۳-سپس نسبت به بارگذاری اسناد مزایده در سامانه ستاد تا پایان وقت اداری مورخه ۱۴۰۳/۰۶/۰۳ اقدام نمایند که بایستی شرکت کنندگان در مزایده اطلاعات مورد نیاز را از سامانه ستاد دریافت و پس از درج قیمت پیشنهادی در آن و مهر و امضاء دوباره در سامانه بارگذاری نمایند لازم به ذکر است کلیه مدارک ارسالی به صورت دستی مورد قبول نمی باشد و فقط باید اطلاعات خود را در سامانه ستاد بارگذاری نمایند.

۴-شرکت کنندگان در مزایده می بایست: ۱- شرایط قبولی مزایده و مدارک احراز ۲-تعهد نامه شرکت کننده در مزایده فروش املاک شهرداری(قانون منع مداخله کارمندان در معاملات دولتی) ۳- برگه مبلغ پیشنهادی را مهر و امضاء و در سامانه ستاد بارگذاری نمایند در غیر اینصورت پیشنهاد آنها رد خواهد شد.

۵-زمان بازگشایی پاکات مزایده ساعت ۱۱ مورخه ۱۴۰۳/۰۶/۰۵ واقع در محل شهرداری می باشد

۶-در صورت امتناع از انعقاد قرارداد زمین سپرده برنده و یا برندگان مزایده ضبط خواهد شد.

۷ شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است برنده مزایده می بایست وجه کل زمین را طی یک هفته به حساب درآمد شهرداری قاین نزد بانک ملی بلوار بسیج واریز نماید در غیر اینصورت سپرده پیشنهاد اول به نفع شهرداری ضبط و با نفرات بعدی مزایده قرارداد منعقد خواهد شد

۸-هزینه چاپ آگهی و کارشناسی بر عهده برنده زمین در مزایده خواهد بود

۹-متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۹۱۵۹۶۵۶۰۰۳ (حاجی نژاد) واحد املاک شهرداری تماس حاصل یا به آدرس اینترنتی سامانه ستاد www.setadiran.ir جهت دریافت اسناد مراجعه فرمایند.

۱۰ در صورتیکه به هنگام تحویل زمین مورد مزایده، مساحت زمین کمتر یا بیشتر از مساحت مندرج در سند مالکیت باشد طرفین نسبت به مساحت کمتر یا بیشتر از مبلغ زمین کم یا زیاد خواهند نمود

۱۱-این آگهی دارای شرایط اختصاصی در سامانه ستاد می باشد که بایستی به تایید شرکت کننده برسد و دوباره در سامانه ستاد بارگذاری گردد.

شهردار قاین—یداله غلام پور ۸۰۱۰۳

آگهی مناقصه (ارزیابی کیفی) نوبت دوم

شرکت ملی گاز ایران
شرکت گاز استان خراسان رضوی

(شماره فراخوان: ۲۰۰۳۰۹۲۴۰۹۰۰۰۰۴۷)

۱- مناقصه‌گزار: شرکت گاز استان خراسان رضوی

۲- موضوع مناقصه: انجام کارهای باقیمانده پروژه‌های گازرسانی به روستاها و صنایع سطح استان خراسان رضوی

۳- شرایط اولیه متقاضیان:

الف- دارا بودن حداقل پایه در رشته تأسیسات و تجهیزات از سازمان برنامه و بودجه

ج- دارابودن ظرفیت خالی ارجاع کار

د- دارابودن گواهینامه تأیید صلاحیت ایمنی از اداره کار و اموراجتماعی

ه- ثبت نام در سایت www.setadiran.ir و دریافت گواهی امضای الکترونیکی

۴- دریافت کاربرگ‌های استعلام ارزیابی کیفی: از سایت مذکور از ساعت ۸ مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۲ تا مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۸ اعلام شده در سامانه ستاد

۵- بارگذاری اسناد استعلام ارزیابی کیفی به همراه مستندات مربوطه مطابق مندرجات آن: تا مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۱ اعلام شده در سامانه ستاد

۶- نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: مطابق مصوبهٔ شماره ۱۲۳۴۰۲/ت۵۰۶۵۹هـ هیأت محترم وزیران و اصلاحیه های بعدی آن می باشد.

تبصره: مطابق ماده مربوطه در آیین نامه اجرایی قانون حمایت از شرکت‌ها و موسسات دانش بنیان و اصلاحات بعدی آن، شرکت‌ها و موسسات دانش بنیان دارای صلاحیت مورد نیاز و در صورت شمول ماده مذکور، شامل تخفیف ۵۰ درصدی در مبلغ سپرده تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار می باشند.

۷- یادآور می گردد کلیه مراحل مناقصه از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

۸- رعایت قانون حداکثر استفاده از توان تولیدی و خدماتی کشور و حمایت از کالای ایرانی الزامی است و صرفا موسسات و شرکت‌های ایرانی ثبت شده در فهرست توانمندی های مندرج در سامانه توانیران مجاز می باشد.

شایان ذکر است دسترسی به متن این آگهی، در سایت www.nigc-khrz.ir امکان‌پذیر بوده و در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر با تلفن: ۳۷۰۷۲۲۱۲-۰۵۱ تماس بگیرید.

روابط عمومی شرکت گاز استان خراسان رضوی

شناسه ۱۷۶۶۳۴۹

آگهی آراء هیات حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه اجرایی قانون یاد شده اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هیات مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بجنورد مورد رسیدگی و تائید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کتبر الانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد: بخش دو بجنورد پلاک ۲۰۰ اصلی اراضی بدرانلو

۱-ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی از پلاک ۴۰۰ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۱۱۰۱۹,۹۵ متر مربع ابتیاعی حسن سری فرزند کوچکعلی از محل مالکیت ثبتی موسی جعفری برابر رأی شماره ۱۴۰۳-۳۳۳۲ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۷

۲-ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی از پلاک ۳۴۲ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۱۴۹۷/۲۰ مترمربع ابتیاعی حمیدرضا امیری فرزند غلامرضا از محل مالکیت ثبتی غلامحسین غلامی برابر رای شماره ۱۴۰۳-۷۱۷ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۵

۳-ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی از پلاک ۳۳۷ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۷۳۲/۰۶ متر مربع ابتیاعی حمیدرضا امیری فرزند غلامرضا از محل مالکیت ثبتی عباسقلی شاهی برابر رأی شماره ۱۴۰۳-۷۱۲ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۵

۴- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی از پلاک ۳۴۲ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۸۴۸.۸ متر مربع ابتیاعی حمیدرضا امیری فرزند غلامرضا از محل مالکیت ثبتی غلامحسین غلامی برابر رأی شماره ۱۴۰۳-۸۸۹ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۲

۵-ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی از پلاک ۱۳۶ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۵۴۷۸,۶۳ متر مربع ابتیاعی محمدرضا آدینه فرزند جمعه از محل مالکیت ثبتی فریدون فلاح برابر رأی شماره ۱۴۰۳-۳۳۷۳ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۹

۶-ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی از پلاک ۱۳۷ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۲۶۱۵,۴۰ متر مربع ابتیاعی برا تمحمد روحی فرزند شامحمد از محل مالکیت ثبتی علی اصغر اصغری برابر رأی شماره ۱۴۰۳-۳۲۶۰ مورخ۱۴۰۳/۰۴/۰۷

۷-ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی از پلاک ۳۴۸ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۹۰۳۷,۱۷ متر مربع ابتیاعی علی ثری فرزند کوچکعلی از محل مالکیت ثبتی حسن فلاح برابر رأی ۱۴۰۳-۲۷۷۸ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۳۰

۸-ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی از پلاک ۲۸۲ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۳۲۳۷,۲۹ متر مربع ابتیاعی حسین خانی فرزند محمد زمان از محل مالکیت ثبتی حسین سهرابی برابر رأی ۱۴۰۳-۳۶۳۵ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۲

۹- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی از پلاک ۴۵۶ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۳۳۲۰۷,۷۷ متر مربع ابتیاعی حسین خانی فرزند محمدزمان از محل مالکیت ثبتی محمدولی محمدی برابر رأی ۱۴۰۳-۳۶۳۲ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۲

۱۰-ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی از پلاک ۲۸۲ فرعی از اصلی فوق به مساحت۱۳۶۲,۰۹ متر مربع ابتیاعی حسین رحمانی فرزند نوروز محمد از محل مالکیت تبتی محمد حسن یساولی برابر رأی ۱۴۰۳-۳۶۳۸ مورخ۱۴۰۳/۰۴/۱۲

۱۱- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی از پلاک ۲۸۲ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۶۸۴۳,۶۸ متر مربع ابتیاعی عباس داوری فرزند حسن از محل مالکیت ثبتی حسن داوری برابر رأی ۱۴۰۳-۳۳۶۴ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۹

۱۲- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی ازپلاک ۳۵۸ فرعی از اصلی فوق به صاحت ۵۸۴,۵۸ متر مربع ابتیاعی بهرام پورحیدری فرزند حسن از محل مالکیت تبتی ابراهیم بازرگان برابر رأی ۱۴۰۳-۳۲۱۹ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۶

۱۳- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی از پلاک ۴۱۱ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۳۱۷۰,۵۰ متر مربع ابتیاعی حسین پی روان فرزند عزیزا... از محل مالکیت ثینی حسین براتی برابر رای ۱۴۰۳-۴۶۴۳ مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۱

۱۴-ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی از پلاک ۳۵۷ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۲۸۷۷,۱۶ متر مربع ابتیاعی علی ثری فرزند کوچکعلی از محل مالکیت ثبتی حسین داوری برابر رای ۱۴۰۳-۳۲۵۷ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۷

۱۵- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی از پلاک ۳۳۸ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۱۰۲۵۲,۸۸ متر مربع ابتیاعی محمد رمضانپور قوچانی فرزند نادر محمد از محل مالکیت ثبنی نادر محمد رمضانپور قوچانی برابر رای ۱۴۰۳-۳۳۶۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۹ لذا بدین وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می‌گردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دوماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند معترضین باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهند در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه ننماید اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود ضمناً، صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود. شناسه ۱۷۶۶۱۹۳

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۵/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۶/۰۷

علی اوسط رستمی—رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۲ بجنورد

« دعوت به همکاری »

مجتمع فیروزه فاز ۵

از نیروهای داوطلب جهت پیمانکاری تاسیسات درخواست می نماید از تاریخ انتشار آگهی ظرف ۷۲ ساعت رزومه کاری و مبلغ پیشنهادی خود را کتبا به دفتر مجتمع واقع در قاضی طباطبایی ۱۰ ارائه نمایند.

تلفن: ۳۷۲۸۲۸۶۱

مدیریت مجتمع زهدی

۸۱۳۰۱

خراسان جان خراسان، جان اطمینان
KHORASANET

هم خودش هم امتحانش

مجانیه

جهت ورود به سایت QR CODE را اسکن کنید
KHORASANET.IR