

توصیه‌ها و هشدارها

توصیه‌های تغذیه‌ای برای روزهای پایانی ماه رمضان

فریدی که ۱۵ ساعت گرسنه بوده نمی‌تواند خوشیت داری کند و دچار بدخوری می‌شود و نمی‌تواند موقع افطار به او بگویید لوبیا سبز و هویج بخورد، آن شخص موقع افطار روز بیلبا، بایمیه، خرماء، فرنی، شعله زرد و حلیم می‌خواهد و از این روابط در افطار انتخاب خوبی داشته باشد.

منصور رضایی (استاد دانشگاه و دکتری تخصصی علوم تغذیه‌ضم اراه) توصیه‌هایی برای ایام ماه مبارک رمضان گفت: اولین توصیه‌ای که دام این است که حتماً باید سه وعده سحری، شام و افطار را داشته باشیم، حرف و پرخوری می‌شود، به ویژه فردی که سحری نمی‌خورد نمی‌تواند یک افطار خوب داشته باشد و قطعاً افطار را لایح می‌خورد و به مواد شور و شیرین در افطار لایح دارد، از این رو توصیه می‌شود فرد شب حتماً به موقع بخوابد و خواب منظم داشته باشد تا برای خودن سحری بیدار شوند و بایر این جای این کارزمان کافی داشته باشد.

وی در ادامه افزون: باید دقت کرد در وعده سحری انتخاب‌های درستی داشته باشیم و از خودن مواد غذایی که ملین و عطش آور است در وعده سحری خودداری کنیم؛ مصرف چای، شکلات، مربا و قهوه باشد و محدود شود، نشاسته‌ها و غذاهای فیریدار، غلات کامل، غذاهای گیاهی، غذاهای خانگی از انتخاب‌های سپلار خوب برای داشته باشند.

سریع مناسب باید کم ادویه داشت، هر چند ادویه‌ها را در رژیم غذایی توصیه می‌کنیم، ولی در وعده‌های سحر نباید از غذاهای چرب مثل ایکوپوت و کله سوسپس، کالباس، نم ماهی، رب کوجه و غذاهای چرب مثل ایکوپوت و کله پاچه... و استفاده کرد؛ چراکه این غذاها عطش‌آور است و حفظ آب بدن در روزه داری مهم‌تر از کالری است. کالری رامی توان تأمین کرد، ولی تنظیم می‌عات سخت است و همین دلیل حتماً باید در وعده سحر از غذاهای فیریدار که در میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات، آجیل ها، دانه‌ها و مغزهایی که نمک است، استفاده کرد.

این استاد دانشگاه و دکتری تخصصی علوم تغذیه‌ضم بین کرد که علی‌غمب اول طلاق شایع در جامعه؛ مصرف نرم مرغ در ایام ماه مبارک رمضان سپلار ضروری است و افشار روزه دار حتماً باید این ماده غذایی را به برنامه خود اضافه کند چرا که تمام مرغ حاوی مقدار قابل توجهی از کلولین است و مصرف کالیکویل نوشت افراد در درون رشد و بلوغ با کاهش احتمال بروز سلطان در بزرگی مهار است.

به طور خاص، خودن یک عدد تخم مرغ در روز ۱۸٪ کاهش احتمال سلطان

هرمه است؛ بخوبی و تقوی که همراه با میوه و سبزی‌ها کافی باشد. کوکین یکی از ویمانی‌های مهم موجود در رخن‌هم ب است. طی اسلاهه دایلی محدودیت‌های مصرف تخم مرغ ناشی از سوء‌ذہبیت در مورد کلسترول آن، کمود کولین نیز در جوامع خودنی‌گردانی کرد. تخم مرغ غنی از کولین است و کولین هم نقش اساسی در متابویسم‌بدن یافایم کرد.

منصور رضایی که ضمن تأکید بر درست غذاخوردن بالاخص در ایام ماه مبارک رمضان بین: «هر ۱۵ ساعت گرسنه بوده نمی‌تواند خوشیت داری کند و دچار بدخوری می‌شود و سبزی‌ها کافی باشد. کوکین یکی از

دری که ۲۰ ساعت گرسنه بوده نمی‌تواند خوشیت داری کند و دچار بدخوری می‌شود، در بهار، ساعت معمولاً یک ساعت باشد.

از پرخوری می‌روزی شوند، سیتوکین‌ها ماده شیمیایی است که می‌تواند درین میان این اینتی‌ریز ایجاد کند، این معنی است که احمدالا در خواب شما اختلال ایجاد

کشیده می‌شود، شاید اولین شیوه که ساعت تغییر کرده یک ساعت کمتر بخوابید و تا جد

زمان نیاز دارد. کم خوابی می‌تواند احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این احساس خستگی و یعنی ازیزی بودن و بی‌حالی به شاید.

از تغییرات ایجاد شده بخوابید، بدن شما برای این ا

خبر

آمادگی بهزیستی برای جمع آوری زکات فطره

مدیر کل بهزیستی استان قم گفت: بهزیستی استان قم براسان اجازه مراجع عظام تقلید آمده دریافت زکات فطره ممکن نیست. سیدصادق میرزا، مدیر کل بهزیستی قاضی ضمیر تبریک عبید سعدی فطره و پایان یکم بندگی گفت: مراجع عظام تقلید اجازه ازم را برای پرداخت زکات فطره به مددجوان و اشاره تحت پوشش بهزیستی داده است.

وی ضمن اعلام آمادگی این اداره کل ماجnoon سنوات گذشته جهت جمع آوری زکات فطره، ندوات و کنفرانس و مراقبه ممکن و مردم شریف استان ادامه داد: کلیه مراکز بهزیستی در سطح استان اعم از مراکز مثبت ندگر، مرکز ایمان و نیاز، مرکز توان بخش و اجتماعی و ... و پایگاه‌های سپار این اداره کل در اطراف حرم مطهر مسجد مقدس جمکران، میدان هاشمی و مساجد استان آمادگی دارند تا زکات فطره ممکن را جمع آوری کرده و در کوتاه‌ترین زمان ممکن به دست اهالی اسلام فرستاد.

برای پرداخت فطره اقام اندیشی قم از مراجعت مساجد و مساجد اسلامی می‌تواند با استفاده از کد دسترسی #۷۲۲۰ ۹۰۹۰۷۲۲۰۵۰ مددجویان را جمع آوری کرده و مبلغ ۷۰ هزار تومان و هر روز کافاره غیرمعتمد ۱۶ هزار تومان عالم شده است.

مدیر کل بهزیستی استان قم خبرداد:

گفتگویی است: پیمان طفیر امسال برای قوت غالب گندم از سوی مراجع عظام تقلید

مبلغ ۳۴۷۹۵۷۶۲۸۷۸۵۰ شماره کارت ۹۰۹۰۷۲۲۰۵۰ برای راهنمایی در این خصوص در نظر گرفته شده است.

ریس انجمن کفش ماشینی استان قم:

صنعت کفش ماشینی قم با روشن‌های روز دنیا پیش می‌رود

ریس انجمن کفش ماشینی استان قم گفت: فعالیت این صنعت با سایه‌های قدر، امروز تولیدات خود را استفاده از روشن‌های روزی در زیر زمین ایجاد کنند و از نظر کیفیت فاضلاب کمی بازگشایی صاحبان در صنعت کفش های دارند.

چواده زبانه در گفتگویی بیان کرد: این استان قم به عنوان قطب تولید کفش ماشینی کشور و نماینده صنعتی این محصول مطابق است و مبارگزی چنین نماشگاهی‌اند. قدر، نلاش کردی و فظیحتی خاری در کشورهای صادراتی نشان دهیم.

وی افزون: در گذشتۀ ما وارد کنندۀ کفش ماشینی بودیم اما امروز با داشتن توکل کنندگان پیشوار، خارج و خلاق ۱۰۰ میلیون دلاری کافاره ایجاد کردیم و مهندسی و صنعتی ماتمای می‌باشد از این شکست در تقاضا مختلف چنان صادر می‌شود.

وی ادامه داد: در همین ارتضای این صنعت در این حوزه در راستای حیات از تولید داخل و توسعه صادرات باشد و چنان گرفته شود.

شعبان‌زاده با شناسه‌های مباین گسترش صنعت کفش ماشینی در قم با توجه به زیست‌بوم آن، گفت: سنت کش در این استان، منبعی شناختی برای این صنعت است. همچنان‌که این خوش‌بوم می‌باشد و خوش‌بوم در حوزه مصالح خانگی که موقتاً این اجرای مباین و مهندسی و پیشگیری از گفتگویی موقوف است و غالباً این حوزه ایستاده از این طبقه است. کش ماشینی از جمله خوش‌بومی‌های صنعتی کش در این استان، کش ماشینی از گذشتۀ ما وارد کنندۀ کفش ماشینی در قابل توجه است که این حوزه در هر روز ۱۶ هزار تومان و کفاره عمده برای هر روز ۹۶۰ هزار تومان می‌باشد.

کفاره غیر عمده برای هر روز ۱۶ هزار تومان و کفاره عمده برای هر روز ۹۶۰ هزار تومان می‌باشد.

درویشی ایمانی امور خدمات شهری شهید را قم خبرداد:

استقرار ۱۰ هزار و ۷۰۰ تخته چادر مسافرتی نوروزی

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

مدیر کل بهزیستی این صنعت را جمع آوری کرد:

<div data-bbox="42 1584 254 15

