ورزش علیه افسردگی

تحقیقات متنوع و متعددی نشان می دهد ورزش در هر سطحی از افسردگی پیشگیری می کند؛ ما هم چند پیشنهاد ورزشی برای شما داریم

سلامت

نجات شکوندی | روزنامه‌نگار

امروزه فواید ورزش بر سلامت روان بر هیچ کس پوشیده نیست. به‌عنوان مثال، یک بررسی آنلاین که در آگوست ۲۰۱۹ در مجله «نورولوژی»، منتشر شد، نشان داد که‌ورزش می تواند به طور قابل توجهی علایم افسردگی و کیفیت زندگی را به عنوان یک درمان مکمل، بهبود بخشد. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

پیشگیری از افسردگی در آینده

نتایج یک مطالعه بزرگ در ژانویه ۲۰۱۸ در مجله آمریکایی روان‌پزشکی نشان داد که انجام فعالیت بدنی با هر شدتی حداقل به مدت یک ساعت در هفته می تواند از ۱۲ درصد از موارد افسردگی در آینده جلوگیری کند. اگر برای فعال‌تر شدن به کمک نیاز دارید یا می خواهید فعالیت‌های جدیدی را امتحان کنید، شش تمرین وجود دارد که می تواند به کاهش علایم افسردگی شما کمک کند.

بدوید

ملموس‌ترین مثال تمرینی که برخی مواد شیمیایی مغز را تحریک می کند، دویدن است. به نظر می رسد که این احساس سرخوشی به دلیل آزاد شدن اندورفین در مغز در پاسخ به فعالیت بدنی پایدار به وجود می آید. مدیر خدمات جامع مشاوره روان شناسی در شهر نیویورک می گوید: «اندورفین درک شما از درد را کاهش می دهد و احساس مثبتی را در بدن ایجاد می کند.» او ورزش‌های هوازی، شامل دویدن، شنا، پیاده‌روی، کلاس‌های ایروبیک، اسکی صحرایی و کیک بوکسینگ را برای شروع عالی می داند.

وزنه بزنید

تمرینات قدرتی هم به تسکین علایم افسردگی کمک می کند. به طور مشابه، مروری بر مطالعات منتشر شده نشان می دهد که بزرگ سالانی که با وزنه ورزش می کنند نسبت به افرادی که هرگز با وزنه ورزش نمی کنند کمتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند. صنم مدیر خدمات جامع مشاوره نیویورک می گوید: برای افرادی که افسردگی خفیف تا متوسط دارند، تمرین با وزنه می تواند تا حدودی موثر باشد. وی ادامه می دهد: «زمانی که در حال تمرین با وزنه هستید، ذهن شما روی کار انجام شده متمرکز است و به چیز دیگری فکر نمی کند.»

یوگا

یوگا یا تمرین‌های ذهنی فعالیت دیگری است که می تواند علایم افسردگی را کاهش دهد، به‌ویژه زمانی که با درمان‌های معمولی مانند درمان شناختی رفتاری همراه شود. مطالعه کوچکی که در سال ۲۰۱۷ در مجله بین المللی یوگا صورت گرفت نشان داد که انجام ۶۰ دقیقه تمرین یوگا، دو بار در هفته در طول ۱۲ هفته، سطح افسردگی و اضطراب را کاهش و عزت نفس را در میان زنان مسن افزایش می دهد.

تای چی

تای چی (تمرین های بدنی نرم و ساده که به طور معمول به هنگام صبح و به صورت گروهی انجام می شود)، هم یکی دیگر از سنت های شرقی است که ممکن است به کاهش افسردگی کمک کند. تمرین تای چی در یک محیط گروهی هم ممکن است در تسکین افسردگی نقش داشته باشد. یک کلاس گروهی می تواند احساس استقلال و ارتباط با دیگران را تقویت کند.

پیاده‌روی منظم

پیاده‌روی یک تمرین هوازی است که تقریبا برای همه مناسب است. تنها چیزی که لازم دارید یک جفت کفش راحت و مناسب است.

بپرید

برای پیدا کردن ورزش مورد علاقه خود مشکل دارید؟ یک راهکار ساده این است که بپرید. این یک راه سرگرم کننده و مفید برای بهبود سیستم قلبی عروقی بدون آسیب رساندن به مفاصل است.

چطور باید شروع کرد؟

برای افراد مبتلا به افسردگی، شروع یک برنامه ورزشی ممکن است آسان نباشد زیرا افسردگی می تواند انرژی بدن را کاهش دهد یا بدن درد ایجاد کند، خواب را مختل کند و در نتیجه انگیزه کمتری برای ورزش ایجاد کند اما با شروع ۵ دقیقه پیاده‌روی در روز یا هر نوع حرکتی مانند یوگا یا تای چی می‌توانید این تابو را هم بشکنید.

ترفند

آشپزی من

برنج شفته را چه کنیم؟

۱- برنج را آبکش کنید و روی آن آب سرد بریزید | اگر برنج هنوز آب دارد ولی نرم شده سریع آن را درون آبکش خالی کنید و روی آن آب سرد یا بهتر بگویم آب یخ بریزید.

۲- ته دیگ بگذارید | اگر برنج شفته شده حتما ته آن ته دیگ بگذارید. تلاش کنید یک ته دیگ درجه یک درست کنید.

۳- به برنج روغن بدهید | به برنج روغن یا کره اضافه کنید آن هم روغن داغ، چرا که روغن باعث می شود دانه های برنج از هم جدا شود.

۴- به برنج به هیچ عنوان آب اضافه نکنید | برخی افراد عادت دارند وقتی پلو را بار گذاشتند کمی آب به آن اضافه می کنند تا برنج بخار کند و دم بکشد. این کار را وقتی برنج تان شفته شده انجام ندهید.

۵- در قابلمه را باز بگذارید | در قابلمه را باز یا نیمه باز بگذارید تا آب آن تا قطره آخر تبخیر شود.

۶- از دم کنی استفاده نکنید | بهتر است نه تنها از دم کنی استفاده نکنید بلکه در قابلمه را هم نبندید.

۷- شعله را بیشتر کنید | بیشتر کردن شعله باعث می شود آب اضافی موجود در برنج تبخیر و کمی خشک‌تر شود.

زیبایی

طرز تهیه ماسک جوش شیرین پاک کننده طبیعی پوست

مواد لازم

جوش شیرین و آب تمیز

روش استفاده

صورت خود را تمیز کنید. صورت را با یک حوله و مقداری آب گرم، تمیز و سپس به خوبی خشک کنید. جوش شیرین را آماده کنید. هشت قاشق چای خوری جوش شیرین را در یک فنجان بریزید. مقداری آب اضافه کنید. چهار قاشق غذاخوری آب (نصف مقدار) در فنجان بریزید. با یک قاشق مخلوط را هم بزنید. اگر آب اضافی داشت مقداری جوش شیرین به آن اضافه کنید. مخلوط آماده شده را در ناحیه آسیب دیده آکنه بمالید. هنگامی که بافت صافی به دست آوردید، آن را با دست‌های تمیز روی جوش بمالید. هنگامی که تمام جوش ها پوشانده شدند، ماسک را به مدت ۱۵ دقیقه بگذارید. پس از اتمام ۱۵ دقیقه یا خشک شدن کامل خمیر، خمیر سفت کننده را با آب گرم از روی صورت بشویید.

سلامت سالمند

+۶۰

تاثیر نور خورشید بر سلامت سالمندان

بر اساس تحقیقات دانشمندان دانشگاه وارویک انگلستان، افراد مسن با ماندن در هوای آزاد و در معرض آفتاب به مدت طولانی‌تر، می توانند خطر بروز بیماری قلبی و دیابت را کاهش دهند. قرار گرفتن در معرض نور مستقیم آفتاب به ساختن ویتامین D در بدن کمک می کند، ویتامینی که افراد مسن‌تر عموما به دلیل سبک زندگی از کمبود آن رنج می برند. محققان دریافته‌اند کمبود ویتامین D خطر بروز سندروم متابولیسمی را که با دیابت و بیماری قلبی مرتبط است، افزایش می دهد. افراد سالمند از آفتاب بیشتر بهره می برند، با این حال باید بیشتر مراقب باشند چرا که صدمات ناشی از نور فرابنفش می تواند به بروز سرطان پوست بینجامد. چاقی مفرط، فشار خون، قند خون و کلسترول بالا که همگی در زیر مجموعه سندروم متابولیسمی قرار می گیرد، می‌تواند به بیماری قلبی، سکته مغزی و دیابت بینجامد.

تاثیر روی روان

همچنین کمبود ویتامین D می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل و بیماری آلزایمر را در افراد بالای ۶۵ سال افزایش دهد. نتایج تحقیقات نشان می دهد در دورانی که شخص هنوز به دهه ۶۰ عمرش نرسیده، تنها با قرار گرفتن ۱۵ دقیقه در معرض نور خورشید می‌تواند میزان مناسب و متعادلی از ویتامین D را جذب کند اما با ورود به ۶۰ سالگی، بدن کارایی کمتری در جذب این ویتامین از خود نشان می دهد و در نتیجه این موضوع می‌تواند باعث تشدید ابتلا به بیماری آلزایمر شود. ویتامین D بیشتر در اثر قرار گرفتن در معرض نور خورشید تولید می‌شود، اما می‌توان آن را از غذاهایی چون ماهی و تخم‌مرغ و مکمل های دارویی هم دریافت کرد.

اخبار کوتاه

مصرف آسپرین تاثیری بر زوال عقل در دیابتی‌ها ندارد

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد مصرف آسپرین با دوز کم در افزایش یا کاهش خطر ابتلا به زوال عقل در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ تاثیری ندارد. محققان دانشگاه «آکسفورد» در انگلیس می گویند: «نتایج این مطالعه هیچ اثر واضحی از مصرف آسپرین با دوز کم روزانه با ابتلا به زوال عقل نشان نمی دهد، بلکه نشان می دهد، خطر ابتلا به زوال عقل را حدود ۹ درصد کاهش می دهد که این میزان قابل توجه نیست.»

کوچک شدن مغز؛ چالش جدید انسان امروزی

محققان پس از انجام آزمایش های متعدد به این نتیجه رسیده اند که اندازه مغز انسان های امروزی در حال کوچک شدن است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، یافته‌های جدید کاهش سطح انسفالیزاسیون را در انسان امروزی نشان می‌دهد که با افزایش چاقی ارتباطی دارد. اعتقاد بر این است که افزایش انسفالیزاسیون عامل اصلی بالاتر رفتن توانایی شناختی مشاهده شده در پستانداران است. برخلاف تکامل هومینین در این سال ها، اندازه توده مغزی هومومدرن (AM) به طور قابل توجهی در ۵۰ هزار سال گذشته کاهش یافته است.

مصرف امگا۳ استرس را کاهش می‌دهد

امگا۳ با سرکوب آسیب و افزایش محافظت در سطح سلولی در طول و بعد از یک رویداد استرس زا، به کند کردن آثار پیری کمک می کند. محققان دانشگاه ایالتی اوهایو دریافتند که مصرف روزانه مکمل‌های حاوی ۲.۵ گرم امگا۳ بهترین کمک به بدن برای مقاومت در برابر آثار مخرب استرس است.

برگ سبز خودرو وانت پیکان HV۱۶۰۰ مدل ۸۸ به شماره انتظامی ۳۶ - ۸۳۷ ل ۹۲ به شماره موتور ۱۱۴۸۸۰۵۶۸۳۵ و شماره شاسی NAAA۳۶AA۱AG۸۷۱۷۷۶ به نام محمد اسماعیل برزنونی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰۴۷۷۲۰/ل

اصل سند و فاکتور فروش خدرو جک S5 مدل۹۷ به شماره انتظامی ۹۹ایران ۹۴۷ی۱۹ و شماره موتور HFC4GA31DJ0002141 و شماره شاسی NAKSH7325JB156037 به نام محمدرضا کریمی پور مفقود وفاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۴۷۶۳۵/پ

صفحه آرایی
واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ سبز خودرو MVM ۵۵۰ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۷۵۱ و ۲۴ شماره موتور MVM484FCAFG005197 شماره شاسی NATGCARK5G1005089 بنام سید انبیاء شادکام مفقودو فاقد اعتباراست. ۱۴۰۰۴۷۷۴۳/ف

برگ سبز پراید ۱۳۱ به شماره انتظامی ۵۸۵ و ۴۸ ایران ۴۲ شماره شاسی NAS411100H3599626 شماره موتور M13/5836698 بنام مجید سعیدی مفقود و اعتبارندارد. ۱۴۰۰۴۷۵۶۱/ف

برگ سبز مینی بوس مدل ۷۳ به شماره انتظامی ایران ۴۲- ۲۶۷ م ۷۲ شماره شاسی ۳۷۹۳۰۲۱۸۰۰۰۴۹۳ شماره موتور ۳۳۴۹۱۱۱۰۱۳۶۸۳۰ بنام غلامرضا سلیمانی منش مفقودو فاقد اعتباراست. ۱۴۰۰۴۷۴۶۱/ف

گواهی می شود فاکتور بلوک سیلندر به شماره ۹۷۱۵۶۴۱۸۷ به شماره موتور ۱۳۱۸۸۰۰۴۹۰۶ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۴۷۷۱۸/م

برگ سبز موتورسیکلت پانیز مدل ۸۴ به شماره انتظامی ۷۷۳-۹۲۵۸۶ به شماره موتور 15FM150200247 به شماره تنه 8413831 بنام اسماعیل مرتضائی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۴۷۷۲۸/م

سند موتور تک تاز به شماره انتظامی ۷۸۱۲۲ ایران ۷۷۱ شماره تنه ۸۱۱۷۵۸۰ شماره موتور ۶۸۲۰۸۰ بنام سید محمد زحمتکش مفقود و اعتبارندارد ۱۴۰۰۴۷۵۸۷/ف

برگ سبز و سند خودرو پژو ۴۰۵GLI به شماره انتظامی ۳۶۳ م ۲۵ ایران ۹۴ شماره موتور ۱۲۴۸۴۰۶۹۷۷۷ شماره شاسی ۱۶۲۰۸۷۶۸ بنام کلثوم عابدی مفقودو اعتبارندارد. ۱۴۰۰۴۷۶۳۷/ف

سند و برگ سبز لیفان X60 مدل ۹۳ مشکی به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۷۱۵ هـ ۵۲ شماره شاسی NAKSG4313EB113495 شماره موتور LFB479Q131201176 بنام امیرحسین نوزری مفقودو اعتبارندارد. ۱۴۰۰۴۷۵۹۲/ف

برگ سبز خودرو پراید ۱۱۱ به شماره انتظامی ۱۱۲ ایران ۸۳۲ س ۸۵ شماره شاسی NAS431100H5709921 شماره موتور M13/5830446 بنام جواد قاسمی مفقودو فاقد اعتباراست. ۱۴۰۰۴۷۵۸۳/ف

پروانه احداث بنا شهرداری گلبهار بنام وحید کریمی به شماره ۵۹۰۱۱ به تاریخ ۱۳۹۹/۸/۲۲ مفقود و فاقد اعتباراست ۱۴۰۰۴۷۵۸۹/ف

برگ سبز خودرو وانت سایپا تیپ ۱۵۱ سفید مدل ۱۳۹۵ به شماره پلاک ایران ۳۶- ۶۵۸ هـ ۳۳ و شماره موتور ۵۵۰۰۰۳۶ و شماره شاسی NAS451100F4946686 به نام ابوالفضل افشاربرجی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰۴۷۷۵۳/د

برگ سبز خودرومیتسوبیشی سورمه ای مدل۱۹۹۲ به نام میلادشیبانی به شماره پلاک92ن984ایران32 شماره موتور 003444 شماره شاسی 000509 مفقودگردیده وازدرجه اعتبارساقط است ۱۴۰۰۴۷۳۵۶/ر

اینجانب محمد حسین زاده مالک خودرو پژو ۴۰۵ دوگانه کارخانه به شماره انتظامی ۳۶ ایران - ۶۲۸ و۹۵ و شماره شاسی NAAM11VE1LK566307 شماره موتور 124K1433604 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۴۷۵۱۸/ف

برگ سبز پراید جی تی ایکس آی نقره ای متالیک مدل ۸۵ به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۵۲۲ ق ۳۶ شماره شاسی S1412285953161 شماره موتور 1712723 بنام فاطمه خانزاده فرخانی مفقودو فاقد اعتباراست. ۱۴۰۰۴۷۴۶۷/ف

آگهی مزایده نوبت اول
مدیر تصفیه شرکت گردشگری هتل عتیق قوچان به استناد رای دادگاه محترم حقوقی شعبه ۱ قوچان، در نظر دارد نسبت به فروش عرصه و اعیان هتل عتیق قوچان با کاربری تجاری-گردشگری و تاسیسات موجود در آن ، به نشانی ضلع جنوبی میدان آزادی قوچان را از طریق مزایده کتبی در مورخه روز یکشنبه ۱۴۰۰/۹/۱۴ راس ساعت ۱۲ ظهر در محل دفتر هتل عتیق قوچان و با شرایط ذیل اقدام نماید . مشخصات ملک: عرصه ملک شامل دو پلاک ثبتی۶ دانگ به شماره پلاک ۶۳ فرعی از ۱۷۰ اصلی بخش۲ قوچان به مساحت۳۶۷/۰۷ متر مربع عرصه و پلاک ثبتی ۶۴ فرعی از ۱۷۰ اصلی بخش ۲ قوچان به مساحت ۸۷۲/۲۱ متر مربع عرصه جمعا به مساحت ۱۲۳۹/۲۸ متر مربع و اعیان هتل به مساحت ۷۳۴۳ متر مربع در ۸ طبقه شامل ۲۰ باب مغازه تجاری – لابی هتل – ۴ باب سالن برگزاری مراسم- سالن غذا خوری و صبحانه خوری و تاسیسات آبی و تعداد ۵۴واحد اتاق و ۱۶ واحد سوئیت آپارتمان و۴ دستگاه آسانسور و سردخانه زیر صفر و بالای صفر ونانوایی سنتی به شرح نظریه کارشناس رسمی مضبوط در پرونده که قیمت پایه آن مبلغ ۹۳۶/۶۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال تعیین گردیده است .شرکت کنندگان در مزایده باید قبلا ۱۰ درصد قیمت پایه مزایده را به حسابجاری شماره ۰۱۰۴۰۴۵۵۴۱۰۰۷ مدیر تصفیه نزد بانک ملی شعبه دادگستری واریز ویا بصورت چک بانکی به همراه پیشنهاد قیمت در پاکت پلمپ شده تا ساعت ۱۲ظهر روز یکشنبه ۱۴۰۰/۹/۱۴ به دفتر شرکت هتل عتیق واقع در ضلع جنوبی میدان آزادی قوچان تسلیم نمایند ، پیشنهادات راس ساعت ۱۲ همان روز باز و برنده مزایده کسی است که بالاترین مبلغ را پیشنهاد نماید .برنده مزایده حداکثر ظرف مدت ۱ ماه پس ازبرگزاری مزایده می بایست بقیه مبلغ پیشنهادی را واریز و جهت تنظیم سند انتقال قطعی هتل در محضر حاضر شود. در غیر اینصورت سپرده برنده مزایده ضبط و مورد مزایده به نفرات بعدی واگذار خواهد شد .
مدیر تصفیه شرکت گردشگری هتل عتیق قوچان –علی زیبایی ۰۹۱۵۱۸۴۳۱۷۱
۱۴۰۰۴۷۷۲۲/م

آگهی مزایده نوبت چهارم
مدیر تصفیه کارخانه گلنواز قوچان(ایرج صدق) به استناد رای دادگاه محترم شعبه ۱ حقوقی قوچان در نظر دارد نسبت به فروش عرصه و اعیان محل کارخانه گلنواز و تاسیسات موجود به نشانی قوچان کیلومتر ۲ جاده فاروج را از طریق مزایده کتبی روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۰/۹/۱۴ راس ساعت ۱۲ ظهر در محل قوچان ضلع جنوبی میدان آزادی دفتر شرکت هتل عتیق با شرایط ذیل اقدام نماید .
مشخصات ملک: ۶ دانگ پلاک ثبتی ۳۴۹ فرعی از ۱۷۶ اصلی واقع در بخش یک قوچان به مساحت ۱۹۹۳۸ متر مربع عرصه(طبق سند) که ۱۸۱۳۸ متر مربع از آن محصور شده است دارای سوله و سرد خانه و ساختمان اداری و سرایداری به مساحت ۵۴۶۷متر مربع(فاقد ماشین آلات) مجموعه بناها دارای نمای آجر سفال بوده و کارخانه دارای دو امتیاز برق با قدرت ۱۵۰و ۲۱۰ کیلو وات و یک حلقه چاه آب و امتیاز گاز ۱۶۰ متر مکعبی دو پوندی و غیره به شرح نظریه کارشناس رسمی مضبوط در پرونده که قیمت پایه مورد مزایده مبلغ ۱۸۷/۱۲۸/۶۰۰/۰۰۰ ریال می باشد . شرکت کنندگان در مزایده می بایست قبلا ۱۰ درصد قیمت پایه مبلغ مزایده را به حسابجاری شماره ۰۱۰۴۰۴۵۵۴۱۰۰۷ مدیر تصفیه نزد بانک ملی شعبه دادگستری مشهد واریز ویا بصورت چک بانکی به همراه پیشنهاد خود در پاکت پلمپ شده تا ساعت ۱۲ ظهر روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۰/۹/۱۴ به دفتر شرکت هتل عتیق قوچان تحویل نمایند پیشنهادات رسیده راس ساعت ۱۲ظهر همان روز باز و برنده مزایده کسی است که بالاترین مبلغ را پیشنهاد نماید .برنده مزایده حداکثر ظرف مدت ۱ ماه پس ازبرگزاری مزایده بقیه مبلغ پیشنهادی را واریز و جهت تنظیم سند انتقال قطعی در محضر حاضر شود. در غیر اینصورت سپرده برنده ضبط و مورد مزایده به نفرات بعدی واگذارخواهد شد .
مدیر تصفیه کارخانه گلنواز قوچان (ایرج صدق) علی زیبایی ۰۹۱۵۱۸۴۳۱۷۱
۱۴۰۰۴۷۶۵۳/م

آگهی مزایده (نوبت دوم)
شهرداری بردسکن در نظر دارد مجتمع تجاری شهروند واقع در خیابان عدالت را از طریق مزایده عمومی به متقاضیان واجد شرایط واگذار نماید.لذاجهت اخذ اطلاعات بیشتر به سایت شهرداری مراجعه نمایید.
آدرس سایت:
www. Bardaskan.ir
تلفن تماس:
۰۵۱-۵۵۴۲۲۱۶۶
محمد حسین مدیح
شهردار بردسکن
۱۴۰۰۴۶۴۰۱/ش

آگهی تبدیل وضعیت دفتر خدمات مسافرت هوایی
نظر به اینکه مجوز فعالیت دفتر خدمات مسافرت هوایی یاسین پرواز مشرق زمین واقع در شهر مشهد با صاحب امتیاز آقای علیرضا حامد در شرف تبدیل وضعیت دفتر از حقیقی به حقوقی می باشد.لذا از کسانیکه از دفتر مذکور ادعا و یا شکایتی دارند دعوت به عمل می آید که مراتب را حداکثر ظرف مدت دو ماه از تاریخ این آگهی به طور کتبی به سازمان هواپیمایی کشوری ، دفتر نظارت بر شرکتهای حمل و نقل هوایی و امور فرودگاهها اعلام نمایند.
۱۴۰۰۴۷۷۱۵/ل
دفتر خدمات مسافرت هوایی یاسین پرواز مشرق زمین