با کمبود منیزیم چه اتفاقی برای بدن می‌افتد؟

منیزیم در بیش از ۳۰۰ واکنش بیوشیمیایی مربوط به عملکرد عضلات و عصب‌ها، عملکرد قلب و سلامت استخوان دخالت دارد و کمبود آن می‌تواند عواقب بدی برای سلامت ما داشته باشد

ترفندها

از آن جایی که منیزیم در واکنش‌هایی که انرژی سلولی تولید می‌کنند، دخالت دارد، پس عجیب نیست که کمبود منیزیم بتواند باعث احساس خستگی شود. اگر بیشتر ساعات روز خسته‌اید و احساس می‌کنید انرژی کافی برای انجام کارهای روزمره و مورد علاقه‌تان را ندارید، می‌تواند نشان‌دهنده کمبود منیزیم در بدن‌تان باشد، اما این موضوع تنها کارکرد مهم منیزیم برای ما نیست. در ادامه مروری داریم بر نقد این ماده در بدن و عوارض کمبود آن.

چرا منیزیم برای بدن مهم است؟

به گزارش «بهداشت نیوز»، طبق گزارش‌ها ممکن است نیمی از افراد دچار کمبود منیزیم در بدن باشند. منیزیم یک ماده معدنی است که بدن برای عملکرد مناسب به آن نیاز دارد. منیزیم در بیش از ۳۰۰ واکنش بیوشیمیایی مربوط به عملکرد عضلات و عصب‌ها، عملکرد قلب و سلامت استخوان دخالت دارد. همچنین شما برای فعالیت بهینه ویتامین D در بدن خود به منیزیم نیاز دارید. منیزیم حساسیت به انسولین را افزایش می‌دهد و از این طریق در کنترل بهتر قند خون نیز نقش دارد. تحقیقات نشان می‌دهد، منیزیم می‌تواند عملکرد رگ‌های خونی را بهبود و فشار خون را کاهش دهد. در ضمن این ماده معدنی نقش یک پشتیبان را در متابولیسم انرژی، عملکرد عضلات و سیستم عصبی و سنتز پروتئین بازی می‌کند. بنابراین خیلی مهم است که مطمئن باشید منیزیم کافی از طریق تغذیه دریافت می‌کنید. در ادامه از علایمی می‌گوییم که نشان می‌دهد کمبود منیزیم دارید.

۱ اگر بیشتر اوقات احساس خستگی می‌کنید| خستگی می‌تواند ناشی از عوامل زیادی باشد مانند استرس، کمبود خواب و حتی افسردگی. کمبود آهن و ویتامین D یا کمبود ویتامین B12 نیز دو علت شایع خستگی‌اند. اگر متوجه شدید این عوامل باعث احساس خستگی‌تان نیستند و همچنان بیشتر از حد معمول خسته‌اید، نگاه دقیق‌تری به رژیم غذایی خود بیندازید. اگر در رژیم غذایی‌تان زیاد از غذاهای فرآوری شده استفاده می‌کنید پس احتمال این که کمبود منیزیم داشته باشید، بیشتر است.

۲ اگر عصبی و پراسترس هستید| منیزیم نقش مهمی در تنظیم سیستم عصبی و تسکین استرس دارد. مطالعات نشان داده‌اند پایین بودن سطح این ماده معدنی مهم در بدن می‌تواند منجر به افسردگی یا اضطراب و حتی حملات پانیک شود. مشخص نیست آیا مصرف مکمل منیزیم می‌تواند این عوارض را کاهش دهد یا خیر، اما یک سری از مطالعات این اثر را تایید کرده‌اند.

۳ اگر مشکل خواب دارید| منیزیم در تنظیم فرارسان‌های عصبی مانند سروتونین و ملاتونین که سیکل خواب را کنترل می‌کنند، نقش دارد. اگر شب‌ها برای به خواب رفتن مشکل دارید یا مکرر از خواب بیدار می‌شوید، می‌تواند ناشی از پایین بودن سطح منیزیم در بدن‌تان باشد.

۴ اگر عضلات‌تان بی‌دلیل می‌گیرند| اگر بدن‌تان منیزیم کافی نداشته باشد، ممکن است عضلات‌تان دچار انقباض و اسپاسم شوند. اگر گرفتگی عضلات به خصوص در شب ناراحت‌تان می‌کند، بهتر است مصرف منیزیم را در رژیم غذایی‌تان بیشتر کنید یا از پزشک‌تان درباره مصرف مکمل منیزیم سوال کنید.

۵ اگر تپش قلب دارید| منیزیم کمک می‌کند ریتم قلب تنظیم شود، بنابراین کمبود این ماده معدنی می‌تواند احتمال ضربان تند قلب یا بی‌نظمی ضربان قلب را افزایش دهد. اما هنوز مشخص نیست آیا مصرف مکمل منیزیم می‌تواند جلوی تپش قلب را بگیرد یا خیر. مصرف غذاهای منیزیم‌دار را بیشتر کنید، اما اگر همچنان تپش قلب داشتید حتما به پزشک مراجعه کنید.

۶ اگر علایم سندروم پیش از قاعدگی‌تان بدتر شده| طبق تحقیقات، کمبود منیزیم یکی از علت‌های شایع علایم سندروم پیش از قاعدگی است. مطالعه‌ای دریافته خانم‌هایی که علایم سندروم پیش از قاعدگی‌شان شدید است، نسبت به آن‌هایی که چنین مشکلی ندارند، سطح پایین‌تری از منیزیم در بدن خود دارند.

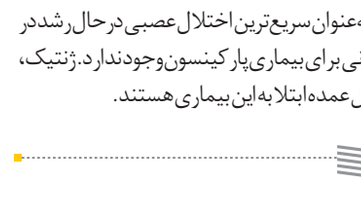
منابع منیزیم

منیزیم در سبزیجات برگ‌دار و سبز مانند اسفناج، برگ چغندر، کلم کیل، تربچه و کلم برگ به وفور وجود دارد. مواد غذایی دیگری که منیزیم دارند شامل لوبیا، عدس، غلات کامل، دانه‌ها و شکلات تلخ می‌شوند. همچنین می‌توانید با مصرف بیشتر مغزها، ذخایر منیزیم بدن‌تان را بالاتر ببرید. کینوآ، آرد گندم و بادام نیز دارای منیزیم‌اند. اگر تردید دارید دچار کمبود منیزیم هستید پیش از مصرف مکمل منیزیم حتما با پزشک مشورت کنید.

ترفند

ترفند استفاده از گوجه‌فرنگی نارس

برخی مواقع گوجه فرنگی‌هایی که می‌خریم سبز رنگ هستند و این به معنای نارس بودن آن‌هاست. گوجه فرنگی نارس طعم و مزه خوبی به غذای ما نخواهد داد. برای رفع این مشکل بهتر است گوجه فرنگی‌ها را برای چند روز مقابل نور مستقیم خورشید قرار دهید و بعد آن‌ها را به یخچال منتقل کنید. با انجام دادن این کار، فرایند رسیده شدن آن‌ها را سرعت خواهید بخشید.



تازه‌ها

تاثیر مخرب نانوپلاستیک‌ها بر مغز

محققان دانشکده پزشکی دانشگاه دوک دریافته‌اند که نانوپلاستیک‌ها یا همان ذرات بسیار کوچک پلاستیک، با تاثیر بر پروتئین خاصی در مغز، باعث افزایش خطر ابتلا به پارکینسون و دیگر انواع زوال عقل می‌شوند. به نوشته نشریه پزشکی «مدیکال نیوز تودی»، بیماری پارکینسون به‌طور معمول ارثی نیست و برخی از خطرات این بیماری به‌دلیل قرار گرفتن در معرض آفت‌کش‌ها و سموم در محیط است. به گفته محققان این مطالعه، برخی از انواع نانوذرات تاثیر فوق‌العاده‌ای بر تجمع پروتئینی به‌نام «آلفاسینوکلئین» دارند که با بیماری‌های مغزی مرتبط است. دانشمندان با مطالعه بر روی موش‌ها دریافتند که «نانوذرات پلی‌استایرن» که برای ساخت بسته‌بندی برخی از انواع آجیل، کارتن تخم‌مرغ و لیوان‌ها و دیگر ظروف یک‌بار مصرف استفاده می‌شود، باعث تجمع پروتئین آلفاسینوکلئین در بدن می‌شود. وقتی پلاستیک در محیط تجزیه می‌شود، ابتدا به ذرات کوچکی به‌نام میکروپلاستیک تبدیل می‌شود، اما میکروپلاستیک‌ها به تخریب ادامه و نانوپلاستیک‌ها را تشکیل می‌دهند. مطالعه‌ای که در مارس ۲۰۲۲ منتشر شد نیز نشان داد که افراد به‌طور متوسط در هفته حدود ۵ گرم میکروپلاستیک و نانوپلاستیک در دستگاه گوارش خود دارند. تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که هم میکروپلاستیک‌ها و هم نانوپلاستیک‌ها می‌توانند برای سلامت مضر باشند. به عنوان مثال، نانوپلاستیک‌ها همچنین می‌توانند فرایندهای منظم سلول‌های ریه و کبد را مختل کنند و ممکن است با انواع خاصی از سرطان مرتبط باشند. بیماری پارکینسون به‌عنوان سریع‌ترین اختلال عصبی در حال رشد در جهان شناخته شده است. هم‌اکنون هیچ درمانی برای بیماری پارکینسون وجود ندارد. ژنتیک، تاثیرات سبک زندگی و عوامل محیطی از عوامل عمده ابتلا به این بیماری هستند.

بیشتر بدانیم

چک‌لیستی که پیروی از آن، پیری بیولوژیکی انسان را کند می‌کند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد اصلاح سبک زندگی مانند اتخاذ یک رژیم غذایی سالم برای قلب، ورزش منظم و خواب کافی نه‌تنها به کاهش خطر حملات قلبی و سکته مغزی کمک می‌کند، بلکه ممکن است فرایند «پیری بیولوژیکی» را هم به تعویق بیندازد. به نوشته «اوری دی هلث»، برخلاف «سن تقویمی» که بر اساس تاریخ تولد تعیین می‌شود، سن بیولوژیکی بر اساس معیارهای مختلف می‌تواند بیشتر یا کمتر از سن تقویمی باشد.

۸ تغییر بزرگ برای سلامت قلب و عروق

مطالعه اخیر به بررسی این موضوع پرداخت که آیا هشت تغییر در سبک زندگی که به نفع سلامت قلب و عروق هستند، می‌توانند پیری بیولوژیکی را نیز کند کنند؟ بر اساس یافته‌های اولیه ارائه‌شده در انجمن قلب آمریکا (AHA) در میان بیش از ۶ هزار و ۵۰۰ شرکت‌کننده در این مطالعه، میانگین سن بیولوژیکی افرادی که بهترین عملکرد را در مدیریت این هشت فاکتور داشتند، حدود ۶ سال کمتر از سن تقویمی بود. افرادی که در این مطالعه ضعیف‌ترین وضعیت سلامت قلبی عروقی را داشتند، از نظر بیولوژیکی حدود پنج سال بزرگ‌تر از سن تقویمی خود بودند.

فهرستی برای طول عمر بیشتر

طبق توصیه AHA شما باید اقدامات فهرست‌شده زیر را برای سلامت قلب و کاهش سن بیولوژیکی خود انجام دهید:

۱. رژیم غذایی| از الگوی غذایی «مدیترانه‌ای» پیروی کنید که شامل مصرف میوه‌ها و سبزیجات فراوان، پروتئین بدون چربی، آجیل، دانه‌ها و پخت و پز با روغن‌های سالم مانند زیتون و کانولاست.

۲. ورزش| طبق توصیه AHA، هر هفته ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه ورزش شدید را هدف قرار دهید.

۳. ترک دخانیات| از هر گونه نیکوتین از جمله سیگارهای الکترونیکی و همچنین انواع قدیمی‌تر سیگار و سیگار برگ اجتناب کنید.

۴. وزن| شاخص توده بدنی (BMI) بین ۱۸.۵ تا ۲۴.۹ را حفظ کنید.

۵. کلسترول| به‌جای تمرکز بر کلسترول تام، سعی کنید چربی‌های مضر خون مانند تری گلیسیرید و کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) را کاهش دهید.

۶. قند خون| فراموش نکنید که سطح قند خون سالم ۱۴۰ میلی گرم در دسی لیتر یا حتی کمتر از آن است.

۷. فشار خون| سعی کنید فشار خون را زیر ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه نگه دارید.

۸. خواب| بزرگسالان باید ۷ تا ۹ ساعت خواب در شب را هدف قرار دهند.

تازه‌ها

این روزها آنفلوآنزا را جدی بگیرید

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، با تاکید بر این که اکنون بیشترین سهم بیماری زایی مربوط به آنفلوآنزا است، گفت: به افراد بالاتر از ۶۰ سال، کسانی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند، زنان باردار و... توصیه می‌شود سریع‌تر برای واکسیناسیون خود اقدام کنند. دکتر شهنام عرشی در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: از حدود ۴ تا ۶ هفته قبل به تدریج موارد آنفلوآنزا در کشور افزایش یافته است، البته این روند افزایشی همواره در ماه‌های آبان و آذر اتفاق می‌افتد؛ یعنی از آبان شروع می‌شود و در آذر به اوج خود می‌رسد و بعد از حدود دو ماه به تدریج کاهش می‌یابد. او تاکید کرد: بر اساس رصد شرایط، حداقل ۲۰ درصد انواع موارد سرماخوردگی‌های سرپایی مربوط به آنفلوآنزا است؛ البته در مواردی که بستری می‌شوند طبیعتا سهم آنفلوآنزا بالاتر است که این موضوع و بستری شدن در بیمارستان در افراد با سنین بالاتر بیشتر مشاهده می‌شود. دکتر عرشی افزود: از سوی دیگر از کسانی که علایم سرماخوردگی دارند، تقاضا می‌کنیم تا کاهش علایم و گذر از دوره ناقل بودن، در منزل بمانند و استراحت کنند تا دیگران را هم در معرض خطر قرار ندهند و در صورتی که اجبار به خروج از منزل دارند، حتما از ماسک استفاده کنند تا موجب ابتلای دیگران به بیماری نشوند. همچنین شست‌وشو و ضدعفونی کردن دست‌ها در جلوگیری از بروز بیماری‌های فصلی از جمله آنفلوآنزا، سرماخوردگی و کرونا نقش موثری دارد. او همچنین در ادامه صحبت‌هایش در پاسخ به سوال ایسنا درباره وضعیت کووید ۱۹ در کشور، با اشاره به این که موارد ابتلا به کرونا کاهشی است، تصریح کرد: موارد ابتلا به کرونا به کمتر از ۵ درصد رسیده است و ابتلا به آنفلوآنزا در صد بسیار بیشتری از کرونا دارد.

آشپزی من

ساندویچ خوشمزه تُن ماهی

این سالاد یک غذای بسیار خوشمزه و سریع که در کمتر از نیم ساعت آماده خوردن است. اما مواد لازم برای تهیه ساندویچ سالاد تن ماهی: یک عدد کنسرو تن ماهی، یک عدد پیاز متوسط (ترجیحا پیاز بنفش)، ۴ تا ۵ عدد خیارشور متوسط، ۲ قاشق غذاخوری سس مایونز، ۲ قاشق غذاخوری سس خردل، نمک و فلفل به مقدار دلخواه و یک قاشق چای خوری پودر آویشن.

طرز تهیه سالاد تُن ماهی

مرحله اول: قبل از هر کاری لازم است تا کنسرو تن ماهی را در آب بجوشانید. بهترین زمان برای جوشاندن کنسرو تن ماهی ۲۰ دقیقه است. بد نیست بدانید که کنسرو تن ماهی می‌تواند یکی از عوامل ابتلا به مسمومیت بوتولیسم باشد. بوتولیسم یک نوع مسمومیت حاد است که درمان خاصی ندارد و عامل اصلی آن باکتری‌هایی هستند که در محیط غذاهای کنسروی رشد می‌کنند. تنها راه جلوگیری از ابتلا به این مسمومیت، جوشاندن کنسرو پیش از مصرف آن است.

مرحله دوم: پیاز و خیارشور را به صورت نگینی خرد کنید و درون یک کاسه مناسب بریزید. پس از این که کنسرو تن ماهی جوشانده شد، تن ماهی را به همراه روغن آن درون کاسه بریزید. به مواد درون کاسه سس مایونز، سس خردل، نمک، فلفل و پودر آویشن را اضافه کنید و به خوبی به هم بزنید. با استفاده از چنگال تن ماهی را خوب له کنید. سالاد شما حاضر است.

مرحله سوم: این سالاد با نان سرو می‌شود. شما می‌توانید از نان باگت یا نان تست برای ساندویچ کردن این سالاد استفاده کنید.

آگهی دعوت از بستانکاران شرکت صنایع انتقال و ارتباط کیهان کاویان (سهامی خاص)
(درحال تصفیه) به شماره ثبت ۲۷۹۴۴ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۴۳۳۳۰۰ دراجرای ماده ۲۲۵ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت صنایع انتقال وارتباط کیهان کاویان (سهامی خاص) (درحال تصفیه) به شماره ثبت ۲۷۹۴۴ وشناسه ملی ۱۰۳۸۰۴۳۳۳۰۰ که آگهی انحلال آن درصفحه ۱۰۱ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۱۳۱۸ مورخ ۱۳۹۷/۲/۳۱ درج گردیده است دعوت می گردد تا ظرف مدت حداکثر ۶ماه از انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبته ادعای خود را به مدیر تصفیه این شرکت آقای محمدرضا کنکان خسروی به کد ملی ۱۲۸۶۵۰۰۶۹۹ به شماره همراه ۰۹۱۵۱۱۵۱۷۹۳ مستقر در آدرس: استان خراسان رضوی، مشهد، محله هفده شهریور، صدرجنوبی ۳ پلاک ۳۵ و کدپستی ۹۱۶۶۹۴۹۳۶۶ مراجعه نمایند. بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه درمورد هرگونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهد داشت.
مدیر تصفیه شرکت صنایع انتقال و ارتباط کیهان کاویان (سهامی خاص) (درحال تصفیه)
محمدرضا کنکان خسروی
۴۵۴۲۴

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق‌العاده
نوبت دوم و عادی نوبت دوم انجمن صنفی کارفرمایی سازندگان مسکن و ساختمان شهرستان مشهد
از کلیه اعضای محترم انجمن مذکور دعوت می‌گردد در جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت دوم و عادی نوبت دوم انجمن که در ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۹/۲۹ به آدرس الکترونیکی Http://majvote.mypishkhan.co/login. aspx برگزار می‌گردد حضور به هم رسانند. همچنین داوطلبین عضویت در هیأت مدیره و بازرسان انجمن مکلفند حداقل ۷ روز قبل ازبرگزاری مجمع (مورخ ۱۴۰۲/۹/۲۰) درخواست کتبی خود را به نمایندگان یک سوم اعضا در محل دفتر انجمن واقع در حاشیه ارشاد ساختمان شماره ۲ نظام مهندسی از ساعت ۱۰ صبح لغایت ۱۲ تحویل ورسید دریافت نمایند. دستور جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده: ۱-اصلاح ماده ۱۱ اساسنامه (امکان برگزاری مجامع بصورت حضوری یا غیرحضوری) دستور جلسه مجمع عمومی عادی ۱-گزارش عملکرد هیات مدیره ۲-گزارش مالی خزانه‌دار ۳-گزارش بازرس ۴-انتخاب اعضای اصلی وعلی البدل هیات مدیره و بازرسان ضمنا به توجه به این که مجامع به صورت مجازی برگزار می‌گردد داوطلبین عضویت در هیأت رییسه مجامع می‌بایست در خواست کتبی داوطلبی خود را تا ساعت ۱۲ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۹/۲۸ به دفتر انجمن تحویل و رسید دریافت نمایند.
نمایندگان یک سوم اعضا
۴۵۳۴۸

آگهی ثبت و نتیجه انتخابات انجمن صنفی کارفرمایی مالکین و بهره برداران چاه های مجاز کشاورزی شهرستان تربت حیدریه
به استناد ماده ۱۳۱ قانون کار و آیین نامه مصوب ۱۳۸۹/۰۸/۰۳ هیات وزیران و به موجب صورتجلسه های مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۷ مجمع عمومی و ۱۴۰۲/۰۴/۱۹ هیات مدیره و سایر مدارک ،تسلیمی، اسامی و سمت هر یک از اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره که از تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۷ به مدت سه سال و بازرسان انجمن صنفی که از تاریخ یاد شده به مدت یکسال انتخاب شده اند به شرح ذیل می باشد:
۱- احد جعفریان، رئیس هیات مدیره ۲- محسن بهزاد نایب رئیس هیات مدیره ۳- محسن شرکت، خزانه دار ۴- غلامحسین هادیزاده دبیر و عضو اصلی هیات مدیره
۵- عبدالرضا خزاعی، عضو اصلی هیات مدیره ۶- مسعود شرکت، احمدرضا شرکت اعضاء علی البدل هیات مدیره ۷- رامین ابریشمی، بازرس اصلی ۸- آرش علیپور بازرس علی البدل ضمناً برابر مواد ۱۹ و ۲۲ اساسنامه انجمن صنفی، کلیه مکاتبات اداری و اوراق عادی انجمن با امضا رئیس هیات مدیره یا دبیر ممهور به مهر انجمن و کلیه اسناد مالی، اوراق رسمی بهادار و قراردادهای تعهد آور که به تصویب هیات مدیره رسیده باشند با امضای رئیس هیات مدیره و خزانه دار یا دبیر و خزانه دار و ممهور به مهر انجمن معتبر خواهد بود. همچنین به موجب مصوبه مجمع عمومی موسس مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۷ مقرر گردید میزان حق ورودیه که تنها برای یکبار دریافت میگردد مبلغ ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و حق عضویت به صورت سالیانه مبلغ ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال دریافت گردد.
محمدامین بابائی– مدیرکل
۴۵۳۸۷

صرفه‌جویی در زمان
سفارش آنلاین آگهی در روزنامه خراسان
www.37010.ir
پرداخت آنلاین

پروانه حمل سلاح شکاری (گلوله زنی) به سریال ۲۹۲۶۷۰۲ متعلق به اینجانب محمد محمدی دوست فرزند موسی در مورخه ۱۴۰۲/۸/۱ در شهرستان مشهد مفقود و از درجه اعتبار ساقط است
۴۵۳۷۰

برگ سبز خودرو برلیانس h۲۳۰ مدل ۱۳۹۵ رنگ آبی سیر شماره انتظامی ایران ۷۴-۳۴۶ب ۷۶ و شماره موتور BM۱۵L/F۰۸۱۶۹۹ و شماره شاسی NAS۷۳۱۱۰۰G۱۰۰۴۲۰۱ به نام نوال پورعطیه مفقود و فاقد اعتبار است.
۴۵۲۳۲

برگ سبز موتورسیکلت کثیر ۱۲۵ مدل ۹۰ شماره انتظامی ۹۲۶۱۲-۷۶۵ شماره تنه NB۱A۳۱۱۰۲۷۰ NB۱***۱۲۵A۹۰۱۴۷۹۳ شماره موتور بنام محمدمهدی زیرکی مفقود و فاقداعتبار است
۴۵۲۸۵

آگهی فقدان مدرک تحصیلی
گواهینامه موقت پایان تحصیلات اینجانب محمد یاری فرزند علی محمد به ش ش ۹۵۹۷ صادره از مشهد در مقطع کارشناسی رشته مهندسی عمران - عمران صادره از واحد دانشگاهی آزاد زابل بشماره سریال ۱۴۲۷۱۱۶ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد زابل به نشانی: زابل، جاده بنجار- دانشگاه آزاد اسلامی واحد زابل ارسال نماید.
۴۳۱۶۰

شماره پیامک زندگی سلام ۲۰۰۹۹