ادویه‌هایی از جنس سلامتی

فلفل قرمز: با مقادیر بالای کاسپایسین به کاهش اشتها، افزایش متابولیسم و سوزاندن چربی کمک می‌کند

زنیان رومی: دانه‌های این گیاه به هضم بهتر و کاهش دندان‌درد کمک می‌کند.

زنجبیل: خاصیت ضدالتهابی قوی زنجبیل به کنترل درد، التهاب و تهوع کمک می‌کند.

دارچین: ترکیب آنتی‌اکسیدانی سینامالدهید موجود در آن از التهاب، دیابت و افزایش کلسترول جلوگیری می‌کند.

زردچوبه: با حجم بالای کورکومین به تقویت سیستم ایمنی و مقابله با عفونت کمک می‌کند.

بیشتر بدانیم

قابل اعتمادترین معیار چاقی چیست؟

یاسمین مشرف
گروه دانش و سلامت

امروزه چاقی و اضافه وزن، بیشتر از آن‌که موضوعی مرتبط با سلامت درنظر گرفته شود، انتخابی زیبایی‌شناختی است. سؤال این است که مرز بین این دو را کجا باید در نظر گرفت؟ وزن کردن منظم نمی‌تواند بین یک فرد چاق سالم و یک فرد درمعرض خطر ابتلا به مشکلات جدی سلامت، تمایز ایجاد کند. پس از چه معیاری می‌توان برای اندازه‌گیری چاقی استفاده کرد؟ شاخص توده بدنی بی‌ام‌آی (BMI) که متخصصان پزشکی گاهی به عنوان یک معیار از آن استفاده می‌کنند، دارای معایب بسیاری است. این شاخص نسبت وزن فرد به مجذور قد را اندازه‌گیری می‌کند. طبق این تعریف، بی‌ام‌آی نمی‌تواند بین توده عضلانی و چربی تمایز قائل شود، به این معنی که یک ورزشکار ورزیده می‌تواند با توجه به بی‌ام‌آی چاق شناخته شود. این معیار همچنین نمی‌تواند بین چربی زیرجلدی و احشایی تمایزی قائل شود، باوجود آن‌که تحقیقات ثابت کرده فقط مورد دوم با پیامدهای منفی سلامت مرتبط است. این یعنی حتی افرادی که شاخص توده متوسطی دارند نیز می‌توانند در معرض خطر بالای بیماری قلبی و دیابت باشند. اگر کمی عمیق‌تر به تاریخچه این شاخص بپردازیم، می‌بینیم هرگز برای غربالگری‌های سلامت فردی طراحی نشده است. مخترع بی‌ام‌آی، ریاضیدان بلژیکی لامبرت آدولف ژاک است. او این شاخص را اختراع کرد تا میانگین اندازه بدن جمعیت عمومی را نشان بدهد. ژاک به صراحت بیان کرد بی‌ام‌آی معیار پزشکی فردی نیست. بنابراین، تمرکز بر بی‌ام‌آی یا وزن به تنهایی منجر به درک ناقص وزن فرد می‌شود. روش بهتر برای اندازه‌گیری خطرات چاقی برای سلامت اندازه‌گیری نسبت دور کمر به باسن (WHR) است. مزیت این معیار این است که بر توزیع چربی در ناحیه مرتبط با بدترین پیامدهای سلامت تمرکز دارد.

در این معیار ایده این است که کمر باید کوچک‌تر از باسن باشد. براساس مشاهدات علمی افرادی که بیشتر وزن اضافی خود را در ناحیه کمر حمل می‌کنند، در معرض خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های جدی و طول عمر کوتاه‌تر هستند. درواقع مشکل اصلی همان چربی احشایی است؛ نوعی چربی که در داخل حفره شکمی بین اندام‌ها وجود دارد. مقادیر زیاد چربی احشایی می‌تواند منجر به وضعیتی به نام «چاقی داخل شکمی» شود که با خطر بالای سندرم متابولیک، دیابت نوع ۲ و مرگ‌ومیر مرتبط است. به گفته سازمان جهانی بهداشت، دبلیواچ‌آر باید در مردان ۰/۹ یا کمتر و برای زنان ۰/۸۵ یا کمتر باشد. اگر این شاخص در فردی یک یا بالاتر باشد با افزایش خطر ابتلا به چند بیماری و مرگ و میر عمومی همراه است. تحقیقات درمورد دبلیواچ‌آر پیش‌بینی‌کننده بهتری برای خطرات سلامت نسبت به بی‌ام‌آی است. یک مطالعه جدید نشان داد نسبت بالای دور کمر به باسن نسبت به بی‌ام‌آی، پیش‌بینی‌کننده مطمئن‌تری برای مرگ‌ومیر ناشی از همه علل است. با افزایش نسبت دور کمر به باسن افراد، خطر مرگ زودهنگام نیز افزایش می‌یابد.

در زنان، این معیار اگر ۰/۸ یا بالاتر باشد با موفقیت کمتر در باردار شدن مرتبط است. افرادی که شرایط خاص مانند بیماری تخمدان پلی‌کیستیک (PCO)، بیماری تیروئید، بیماری کوشینگ، مسائل مربوط به سلامت روان مانند استرس، اضطراب و افسردگی دارند بیشتر احتمال دارد دچار چاقی شکمی باشند.

محدودیت‌های این معیار چیست؟

گرچه دبلیواچ‌آر نسبت به بی‌ام‌آی و وزن بدن در ارزیابی خطر سلامت و مرگ و میر قابل اعتمادتر است اما تنها معیاری نیست که پزشک در طول معاینه فیزیکی در نظر می‌گیرد. سایر آزمایشات معیار، مانند آزمایش خون به طور قابل توجهی قابل اعتمادتر هستند. افزون بر این، این شاخص را نمی‌توان برای ارزیابی زنان باردار و کسانی که به تازگی تحت عمل لیپوساکشن در ناحیه کمر یا باسن قرار گرفته‌اند، استفاده کرد.

منبع: ba-bamail.com

پیش از خواب، آب بنوشید تا بدن در آرامش سم‌زدایی کند

پاکسازی در انتهای شب

مهتاب خسروشاهی
گروه دانش و سلامت

قدیمی‌ها برای هر کاری آدابی داشتند و به آن آداب پایبند و معتقد بودند. یکی از این آداب، گذاشتن یک کاسه تنقلات بالای سر مهمان بود تا اگر نیمه‌شب گرسنه شد، خوراکی برای مصرف باشد. آداب دیگر، تنگ آب و لیوانی بود که شب‌هنگام بالای سرشان می‌گذاشتند. حالا پژوهشگران نوشیدن آب، پیش از خواب را توصیه می‌کنند؛ انگار که کار قدیمی‌ها بی‌راه هم نبوده است. برای خواب آرام، نخستین توصیه‌ها، دوری از وسایل دیجیتال در ساعت‌های پایانی شب، عدم مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند قهوه، انجام ورزش‌های آرام‌تنی و نوشتن اتفاقات روزانه برای رهایی از افکار منفی است. نوشیدن آب چطور؟ آخرین لیوان‌های روزانه را باید پیش از رفتن به رختخواب نوشید؟ یا باعث بی‌خوابی می‌شود؟ سؤال بعدی این است که آب باید سرد باشد یا گرم؟ بعضی افراد نوشیدن آب را عامل بی‌خوابی می‌دانند و بعضی دیگر اما نوشیدن آب را باعث خواب آرام اعلام می‌کنند. کدام نظر درست است؟ به گفته دکتر آبینا و گوپتا، متخصص گوارش از بیمارستان چندتخصصی نارایانای جیپور، نوشیدن آب پیش از خواب به کنترل دمای بدن کمک می‌کند. براساس پژوهش‌های انجام‌شده، کم‌آبی بدن باعث می‌شود افراد هنگام خواب احساس گرما یا سرما کنند. بنابراین نوشیدن آب قبل از خواب مفید است. به این دلیل که باعث نگهداری دمای بدن در وضعیت ایده‌آل می‌شود. این مسأله باعث می‌شود هنگام خواب، بدن هیدراته بوده و دچار اختلال خواب ناشی از بی‌آبی نشود.

جرعه‌ای برای آرامش اعصاب

کم‌آبی بدن باعث تغییر در خلق و خو و کاهش آستانه تحریک عصبی می‌شود. علاوه بر این‌که بر چرخه کلی خواب و بیداری شما تاثیر منفی می‌گذارد اما این به معنی ضرورت مصرف آب درست پیش از خواب نیست؛ بلکه رعایت یک فاصله زمانی مناسب برای نوشیدن آب پیش از خواب توصیه می‌شود. تکرار ادرار نیز می‌تواند باعث بی‌خوابی شود.

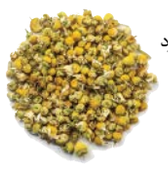
از خواب پیوسته غافل نشوید

به گفته دکتر گوپتا، مدت زمان خواب بین شش تا هشت ساعت است. نوشیدن آب، بیش از اندازه و نزدیک به زمان خواب، باعث شکستن چرخه مناسب خواب شده و به سلامت قلب نیز آسیب وارد می‌کند. بنابراین در طول روز آب کافی مصرف کنید. نشانه مصرف آب کافی نیز این است که رنگ ادرار باید زرد روشن باشد. او می‌گوید: «بهترین زمان برای نوشیدن آخرین لیوان آب پیش از خواب، دو ساعت پیش از رفتن به رختخواب است. علاوه بر این بهتر است آب ولرم باشد؛ به این دلیل که باعث بهبود گردش خون شده و فرآیند سم‌زدایی در طول شب را تسهیل می‌کند. از سوی دیگر می‌تواند به کاهش درد یا گرفتگی عضله‌های معده نیز کمک می‌کند. تنظیم تعرق بدن و دفع سموم بدن از این طریق نیز از دیگر ویژگی‌های نوشیدن آب ولرم، دو ساعت پیش از خواب است.»

منبع: indianexpress.com

یادداشت

۶ درمان طبیعی برای اضطراب



بابونه

برخی ترکیبات در بابونه وجود دارد که مانند داروهایی مثل دیازپام به گیرنده‌های مغز متصل می‌شوند و به کاهش علائم اضطراب کمک می‌کند.

چای سبز

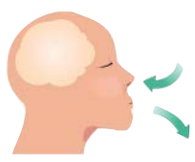
تحقیقات نشان می‌دهد، ال‌تیانین موجود در چای سبز به مهار افزایش ضربان قلب و فشار خون کمک می‌کند.

بادرنجبویه

مصرف عصاره بادرنجبویه باعث کاهش اضطراب و هوشیارتر شدن افراد سالم می‌شود. توجه داشته باشید مصرف بیش از حد می‌تواند شما را بیشتر مضطرب کند. بنابراین باید طبق دستورالعملی صحیح مصرف شود.

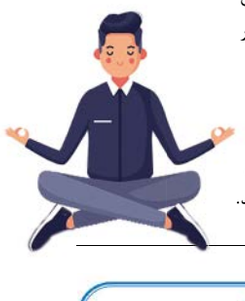
اسطوخودوس

مطالعه‌ای در نشنال لایبررِیاف مدیسین نشان می‌دهد افشره روغن اسطوخودوس می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کند.



حبس کردن تنفس

تا شماره ۴ بشمارید و عمل بازدم را از طریق بینی انجام دهید، سپس تا هفت بشمارید و بعد آن را به آرامی تا رسیدن به شماره ۸ از طریق دهان بیرون دهید. این کار را حداقل دو بار در روز تکرار کنید.



یوگا

یوگا به شما کمک کند ذهن انعطاف‌پذیر و آرام‌تری داشته باشید.

آگهی فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

شرکت ملی گاز ایران
شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی

شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی(پالایشگاه نهم(فاز ۱۲)) در نظر دارد اقلام مورد نیاز خود را با شرایط ذیل به صورت برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله‌ای از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد) تامین نماید:

شماره فراخوان در سامانه ستاد ایران	۲۰۰۱۰۹۳۴۹۸۰۰۰۲۳۶
شماره مناقصه و تقاضا	شماره مناقصه R9/401/08 و شماره تقاضا 0049118
موضوع و شرح مختصر اقلام درخواستی	GASKET SPIRAL WOUND (ساخت داخل)
مبلغ برآوردی مناقصه	۱۹.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال
مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار	۹۵۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال
نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار	تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار به صورت یکی از تضامین قابل قبول وفق آیین نامه تضمین شماره ۱۲۳۴۰۲/ت۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ هیات وزیران می‌باشد.
تاریخ های مهم در فرآیند برگزاری مناقصه از طریق سامانه ستادایران	زمان اولین انتشار آگهی/ارسال به صفحه اعلان عمومی: ۱۴۰۱/۰۸/۲۸
	مهلت بارگیری و دریافت اسناد ارزیابی کیفی از سامانه ستاد ایران: ۱۴۰۱/۰۹/۰۸
	مهلت بارگذاری و ارسال پاسخ استعلام و مدارک ارزیابی کیفی در سامانه ستاد ایران: ۱۴۰۱/۰۹/۲۲
آخرین مهلت بارگذاری پیشنهادات فنی و مالی در سامانه ستادایران	پس از ارزیابی کیفی مناقصه گران، مستندات دریافت پیشنهاد فنی و مالی به همراه برنامه زمانی از طریق سامانه ستاد ارسال می گردد.
آدرس مناقصه‌گزار	استان بوشهر، کنگان، کیلومتر ۱۵ جاده عسلویه، مجتمع گاز پارس جنوبی، پالایشگاه نهم (فاز۱۲)، کدپستی: ۷۵۳۹۱۷۱۰۵۷ تلفن: ۰۷۷۳۱۴۶۳۹۱۳ - ۰۷۷۳۱۴۶۳۷۲۸ فکس: ۰۷۷۳۱۴۶۳۳۲۷ - ۰۷۷۳۱۴۶۳۳۵۱

بدیهی است کلیه فرآیند برگزاری مناقصه الکترونیکی از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد) به نشانی: WWW.SETADIRAN.IR انجام می‌پذیرد و به پیشنهادهای خارج از سامانه ستاد هیچگونه ترتیب اثری داده نخواهد شد و مناقصه گران بایستی نسبت به ثبت نام در سامانه ستاد و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی اقدام نمایند. مناقصه‌گران می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت WWW.SPGC.IR مراجعه و یا با شماره تلفن‌های ۰۷۷۳۱۴۶۳۷۲۸ - ۰۷۷۳۱۴۶۳۹۱۳ تماس حاصل فرمایند.

روابط عمومی شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی

۱۴۱۲۹۸۱

آگهی مزایده

دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

در نظر دارد یک دستگاه خودروی نیسان دیزل کمپرسی مدل ۱۳۹۱ خود را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.

لذا از افرادی که مایل به شرکت در مزایده می باشند، دعوت می‌گردد ظرف مدت ۱۰ روز کاری پس از نشر آگهی با در دست داشتن اصل فیش بانکی به مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال واریز به شماره حساب ۰۱۰۵۸۲۰۵۸۲۰۰۱ و شماره شبای IR ۳۸۰۱۷۰۰۰۰۰۰۰۱۰۵۸۲۰۵۸۲۰۰۱ به‌نام دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن نزد بانک ملی شعبه دانشگاه رودهن جهت دریافت اسناد مزایده و ارائه پیشنهاد به نشانی: رودهن، سه راهی مهرآباد، مجتمع دانشگاهی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، ساختمان اداری قسمت مدیریت امور حقوقی مراجعه نمایند.

- ضمنا مبلغ تضمین شرکت در مزایده ۳۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (سی و دو میلیون تومان) می باشد.
- شرکت در مزایده به منزله قبول اختیارات و تکالیف دستگاه مزایده گزار می‌باشد.
- دانشگاه در قبول یا رد هر یک از پیشنهادات یا تمامی آن‌ها مختار می باشد.
- هزینه نشر آگهی و هزینه کارشناسی بر عهده برنده مزایده خواهد بود.
- کلیه پیشنهادهای مبهم ومشروط وفاقد ضمانت نامه مردود خواهد بود.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۷۶۵۰۷۶۳۵-۰۲۱ تماس حاصل نموده و یا به سایت www.riau.ac.ir مراجعه نمایند.

دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

ویژه‌نامه استان‌های

البرز و کرمانشاه

طاق وه سان - کرمانشاه

آگهی مناقصه عمومی بدون اخذ سپرده

نوبت دوم

شرکت بازپاش نفت بندرعباس (سهامی عام)

درخواست شماره: RHS-0046601-T34

موضوع آگهی:

خرید الکترو موتور مارلی

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.BAORCO.IR مراجعه نمایید.

روابط عمومی و امور بین‌الملل

آگهی مناقصه عمومی (تجدید نوبت اول)

هتل پارسیان کوثر تهران

هتل پارسیان کوثر تهران وابسته به شرکت هتل‌های بین‌المللی پارسیان در نظر دارد با استناد به مجوزهای صادره کمیسیون معاملات به شماره ۲۱ مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۱۹ در نظر دارد نسبت به برگزاری مناقصه عمومی با شرایط و مشخصات زیر اقدام نماید.

موضوع واگذاری	مدت واگذاری	تعداد نفرات	مبلغ سپرده به ریال
تامین نیروی انسانی انتظامات	یکسال	۵	۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰

از متقاضیان دعوت به‌عمل می‌آید جهت خرید اسناد شرکت در مناقصه از تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۱ تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۲ از ساعت ۸ الی ۱۸ (به استثنای ایام تعطیل) به آدرس زیر مراجعه فرمایند:

آدرس تهران: میدان ولیعصر(عج)، کوچه شهید ملائی، پلاک ۲۱ هتل پارسیان کوثر تهران، شماره تلفن: ۸۸۹۰۸۱۲۱ داخلی ۳۵۱-۳۴۴

آخرین مهلت تحویل اسناد: تا ساعت ۱۶ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۳ می‌باشد.

محل جمع‌آوری و تحویل اسناد: طبق آدرس فوق

تاریخ بازگشایی پاکات متقاضیان: در ساعت ۱۱ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۶ می‌باشد.

- جهت خرید اسناد مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال به شماره حساب ۱۲۶۱۴۷۴۸۷۸ نزد بانک ملت شعبه میدان ولیعصر به نام شرکت هتل پارسیان کوثر واریز و رسید واریزی ارائه گردد.

ضمنا متقاضیان محترم می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت kowsartehran.pih.ir مراجعه فرمایند.

هتل پارسیان کوثر تهران

آگهی مزایده عمومی

هتل پارسیان رامسر

هتل پارسیان رامسر وابسته به شرکت هتل‌های بین‌المللی پارسیان با استناد به مجوزهای صادره کمیسیون معاملات به شماره ۲۱ مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۱۹ در نظر دارد نسبت به فروش موارد مشروحه ذیل به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط اقدام نماید.

ردیف	موضوع	نوع واگذاری
۱	یک دستگاه خودرو پژو ۴۰۵ جی ال ایکس مدل ۱۳۸۷	فروش
۲	یک دستگاه خودرو وانت مزدا ۲۰۰۰ مدل ۱۳۸۴	

- از متقاضیان دعوت به عمل می‌آید جهت اخذ فرم شرایط شرکت در مزایده از تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۲ تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۹ در ساعات اداری ۹ الی ۱۲ (به استثنای ایام تعطیل) به آدرس زیر مراجعه فرمایند:
- آدرس جهت بازدید، توزیع اسناد و اخذ پاکات متقاضیان: بزرگراه یادگار امام(ره)، خروجی چمران جنوب، ضلع جنوبی هتل پارسیان اوین مجموعه سبز هتل، دفتر کمیسیون معاملات شرکت هتل‌های پارسیان، تلفن تماس: ۰۲۱-۲۲۳۴۴۳۹۵
- آخرین مهلت تحویل پاکات متقاضیان: تا ساعت ۱۲ ظهر روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۹ می باشد.
- تاریخ بازگشایی پاکات متقاضیان: در ساعت ۹ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۲ می‌باشد.

ضمنا متقاضیان محترم می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.pih.ir مراجعه فرمایند.

جهت اخذ اسناد مبلغ ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب بانک سینا به شماره ۱-۱۱۳۴۳۴-۸۱۸-۱۲۳ به نام شرکت هتل‌های پارسیان واریز و اصل رسید واریزی ارائه گردد.

هتل پارسیان رامسر

آگهی فراخوان مزایده مجدد عمومی

نوبت دوم

شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی عام)

شرکت پالایش نفت بندرعباس در نظر دارد انواع ضایعات و کالاهای اسقاطی و مستعمل را طبق جداول مندرج در اسناد مزایده و قیمت پایه اعلامی، از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.

۱ متقاضیان شرکت در مزایده می‌توانند از روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۵ لغایت روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۸ از ساعت ۹ صبح الی ۱۲ ظهر، جهت بازدید از اقلام و دریافت اسناد مزایده اسناد مزایده، به آدرس: بندرعباس، کیلومتر ۲۰ جاده اسکله رجایی، سه راهی خونسرخ صندوق پستی ۷۹۱۴۵/۳۱۸۴ شرکت پالایش نفت بندرعباس، ساختمان مرکزی، امور پیمان‌ها، اتاق ۱۳۴ مراجعه نمایند.

۲ تاریخ و محل تحویل پاکات پیشنهاد مالی: حداکثر تا ساعت ۱۶ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۴ و محل تحویل ساختمان مرکزی کمیسیون معاملات، اتاق شماره ۲۰۳ می‌باشد.

۳ تاریخ و محل گشایش پاکات پیشنهاد مالی: روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۵ ساعت ۱۴:۳۰ در محل ساختمان مرکزی پالایشگاه کمیسیون معاملات، اتاق شماره ۲۰۳ می‌باشد.

۴ میزان سپرده شرکت در مزایده فوق: ۱۰% (ده درصد) کل مبلغ پیشنهادی می‌باشد.

۵ شرح و مقدار تقریبی اقلام مورد مزایده به همراه قیمت پایه در جداول مندرج در اسناد مزایده ذکر گردیده است.
(لازم به ذکر است مبنای محاسبه فروش تعداد / وزن ضایعات، باسکول پالایشگاه بندرعباس و بارنامه‌های تنظیمی نماینده فروشنده می‌باشد.)

۶ فروش کلیه اقلام تحت مزایده به صورت یکجا و کامل مدنظر بوده و بایستی توسط خریدار بدون قید و شرط صورت پذیرد.

۷ خریدار علاوه بر پرداخت قیمت خرید، ملزم به پرداخت مالیات بر ارزش افزوده آن به فروشنده می‌باشد.

۸ این شرکت در رد یا قبول هر یک و تمامی پیشنهادهای واصله مختار خواهد بود.

۹ سایر شرایط در اسناد مزایده به طور کامل درج گردیده است.

تلفن‌های تماس: ۳۲۳۶۷۱۵۲ و ۳۲۳۶۷۱۵۷ و ۰۷۶-۳۲۳۶۷۱۶۰

سایت اینترنتی ما: WWW.BAORCO.IR

روابط عمومی و بین الملل