خرید شب عید پیشواز موج چهارم کرونا

■ در صورت ایجاد تجمع در فضاهای سرپوشیده مثل بازارها، مهار موج چهارم کرونا که همزمان با شیوع ویروس انگلیسی است سخت‌تر از موج‌های قبلی خواهد بود.

گروه تغذیه و سلامت – سالی که گذشت، سال خوبی برای ایرانیان نبود و شاهد از دست دادن تعداد زیادی از هموطنانمان و ورزشکاران بودیم و ورود و تزریق واکسن ویروس سرسخت کرونا کورسوی امید در قلب ایرانیان روشن کرد و همزمان با آغاز واکسیناسیون، خبرهای خوشی از تولید و صادرات واکسن‌های ایرانی، از سوی مسئولان منتشر شد.

این روزها با توجه به مشاهده موارد ابتلا به کرونای انگلیسی در ایران و هشدار جدی مسئولان، متخصصان و کادر درمان در مورد آغاز موج چهارم، با توجه به افزایش شدت سرایت و میزان مرگ و میر این ویروس جهش یافته، رعایت تمام اصول بهداشتی از جمله، استفاده از ماسک (اثربخشی بیشتر استفاده از دو ماسک همزمان، طبق تحقیقات جدید)، رعایت فاصله گذاری اجتماعی (اجتناب از برگزاری مراسم عزا و عروسی و دورهمی و به طور کلی قرار گرفتن افراد در فضای بسته) و همچنین شستشوی مکرر دست‌ها و ضدعفونی کردن دست‌ها و سطوحی که مدام مورد استفاده قرار می‌گیرند؛ تنها راهکار جلوگیری از خیز مجدد کروناست.

خرید شب عید یا پیشواز موج چهارم کرونا

با توجه به آمار اخیر مبنی بر افزایش ابتلا و مرگ و میر و همچنین شیوع ویروس انگلیسی در ایران و به دلیل روزهای پایانی سال، متخصصان توصیه اکید به مردم دارند که از تجمع در بازارها و قرار گرفتن در پاساژها و مراکز تجاری به ویژه با فرزندانشان، جدا خودداری کنند.

خرید عید همواره برای کودکان و نوجوانان، جذاب بوده است، اما امسال، کرونای جهش یافته انگلیسی، هشدار جدی برای رفت و آمد در فضاهای بسته و حضور در شلوغی پاساژها و بازارهای سرپوشیده به خانواده‌ها می‌دهد و کمترین سهل انگاری در این موارد می‌تواند عید امسال را برای خانواده‌ها تلخ کند. پس برای اینکه تحویل سال جدید را در بیمارستان‌ها، در کنار تخت بستری فرزندانمان، سپری نکنیم؛ امسال هم از رسوم همیشگی نوروز و قبل و بعد آن پرهیز کنیم تا عیدمان عزا نشود.

ده درصد از افراد جامعه نسبت به هشدارها بی تفاوت هستند

حمید سوری استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و رییس کمیته کشوری اپیدمیولوژی کووید ۱۹ در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، گفت: بشر تاکنون با ویروسی تا این حد تغییرپذیر و پیچیده مواجه نشده بود و سیاست‌هایی که برای کنترل اپیدمی اعمال می‌شود، در برابر جهش‌های این ویروس و بیماری زایی آن، کافی نیست. سوری افزود: نباید اقداماتی را که برای کنترل اپیدمی ضروری است، دست کم گرفت. در اردیبهشت ۹۹ یک بار اپیدمی به مرز کنترل رسید، ولی به دلیل ساده انگاری و کم توجهی که صورت گرفت، پیک جدید اپیدمی آغاز شد و در ماه‌های مهر و آبان روزانه شاهد ۵۰۰ مورد مرگ در کشور بودیم و بسیاری از بیمارستان‌ها دیگر تخت و ظرفیت خالی برای پذیرش بیمار نداشتند و کادر درمان خسته و افسرده و فرسوده شدند و با اقدامات دولت و همکاری همراهی مردم، موفق به مهار نسبی موج جدید شدیم. رییس کمیته کشوری اپیدمیولوژی گفت: متاسفانه علی رغم کنترل نسبی اپیدمی، جهش‌ها و طغیان‌های بیماری، در شهرها و استان‌های مختلف گزارش می‌شود. برای مثال در خوزستان، به ویژه شهر اهواز که چند روز پیش در وضعیت قرمز و هشدار قرار گرفت، با طغیان اپیدمی مواجه شدیم که عمده‌ترین دلیلش تجمع مردم در مراکز غیررسمی حاشیه شهر بود. رعایت فاصله گذاری در چنین شرایطی امکان پذیر نیست و ازدحام مردم به ویژه با حضور کودکان در این بازارها به راحتی به افزایش بیماری دامن زد اما خوشبختانه به کمک تیم واکنش سریع اقداماتی در حال مهار است. او بیان کرد: باید در هر اقدامی ابتدا به سلامت مردم اهمیت دهیم. با توجه افزایش آمار ابتلای کودکان و نوجوانان به کرونای انگلیسی، همراهی بچه‌ها با والدین در مکان‌هایی مثل دورهمی‌ها یا حضور در پاساژ، بازار، مراکز پر رفت و آمد و وسایل حمل و نقل عمومی کهمحل ازدحام جمعیت است، بسیار خطرآفرین خواهد بود.

او گفت: بچه‌ها تصمیم گیرنده نیستند و نباید قربانی بی احتیاطی و بی توجهی و ساده انگاری والدینشان شوند. همانطور که خانواده‌ها به تغذیه و سلامت فرزندانشان اهمیت می‌دهند، باید مراقب سلامت فرزندانشان در شرایط خاص کرونایی باشند و با کم توجهی و سهل انگاری فرزندانشان را به مهلکه نیندازند. رییس کمیته کشوری اپیدمیولوژی افزود: در صورتی که خانواده‌ها نیاز به خرید ضروری و حضوری دارند باید با حداقل زمان اقدام به خرید کنند و بدانند تجمع در مراکز خرید به دلیل حضور خانوادگی، به افزایش اپیدمی کمک و مهار بیماری را سخت می‌کند. سوری گفت: به طور کلی ده درصد از افراد جامعه به رعایت دستورالعمل ها کم توجهی می‌کنند و بسیاری فکر می‌کنند، چون جوان هستند و نیروی بدنی بالایی دارند به این بیماری مبتلا نخواهند شد در حالی که شاهد بودیم چندی پیش دو تن از ورزشکاران ما در دهه ۴۰ زندگی بر اثر ابتلا به این ویروس سرسخت جانشان را از دست دادند. او گفت: لازم است مسئولان اقدامات جدی مثل محدودیت سفرها و ساعات حضور در مراکز تجاری و پاساژها برای خرید را در نظر بگیرند وگرنه این ده درصد می‌توانند به ابتلا ۹۰ درصد دیگر مردم دامن بزنند.

خرید و سفر ممنوع

جلیل کوهپایه زاده، رییس دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: با توجه به بررسی‌های انجام شده در استان تهران در موج‌های اول تا سوم، آمار ابتلای جمعیت زیر ۳۰ سال و ۱۷ سال کم بود، اما با توجه به افزایش آمار بستری‌ها در روزهای اخیر و با توجه به شدت سرایت ویروس جهش یافته انگلیسی، ابتلا در سنین ۵ تا ۱۷ سال رو به افزایش است.

کوهپایه زاده گفت: آمار مرگ و میر نسبت به بستری‌ها در سنین زیر ۱۰ سال که قبلا زیر یک درصد بود، اکنون به ٤ درصد رسیده است و سنین پایین هم به شدت در معرض درگیری هستند و رعایت خانواده‌ها نقش به سزایی در کاهش آمار ابتلا و مرگ و میر کودکان زیر ۱۰ سال دارد.

رییس دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: با توجه به تعطیلات و مناسبت‌های پیش رو، خانواده‌ها در این ایام از رفت و آمد در فضاهای بسته مانند مراکز تجاری و پاساژها و مسافرت در ایام تعطیلات نوروز، جدا خودداری کنند و با رعایت دستورالعمل‌ها حافظ جان فرزندانشان باشند.

او گفت: اگر امسال تجمع ها و دورهمی ها برقرار باشد، فاجعه رخ خواهد داد. مردم فهمیم ما باید امسال عید را هم مثل سال گذشته با رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی پشت سر بگذارند و مراقب خود و فرزندانشان باشند تا با کمک خدا امسال آخرین سال حضور این ویروس در ایران باشد.

رعایت شیوه نامه های بهداشتی از گرفتار شدن در بیمارستان ها، آسانتر است

مسعود مردانی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و عضو کمیته کشوری کرونا گفت: به احتمال زیاد و با توجه به قدرت و سرعت انتقال این ویروس، آمار ابتلای هموطنانمان به کرونای بریتانیایی بیشتر از آمار اعلام شده است. از طرفی چون فقط از افراد مشکوک، تست گرفته می‌شود و نمی‌توان همه افراد را مورد بررسی قرار داد نمی‌توان آمار دقیقی اعلام کرد.

او افزود: از همه مردم عزیز تقاضا داریم، ایام عید امسال را هم مثل پارسال، سپری و از هر گونه تجمع غیرضروری و خانوادگی در محیط‌های بسته و سرپوشیده مانند مراکز تجاری و بازارها خودداری کنند و بسیار بیشتر از قبل مراقب فرزندانشان باشند تا با کمک خدا، پس از واکسیناسیون سراسری بتوانیم زندگی عادی و روزمره خود را از سر بگیریم و فراموش نکنیم که رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی در این ایام، بسیار آسانتر از رفت و آمد در بیمارستان‌ها یا دیدن عزیزانمان روی تخت بیمارستان است.

شایع ترین بیماری‌های دوره سالمندی را بشناسید

گروه تغذیه و سلامت– سالمندی، دوره‌ای از زندگی است که اگر برداشته خوبی برای آن در دوران جوانی توشه نکنیم، با مشکلات و بیماری‌های مختلفی همچون اختلالات شناختی، روانشناختی، تغذیه‌ای و جسمی حرکتی همراه خواهد بود. از بیماری های شایع در گروه سنی سالمندان، می توان به اختلالات شناختی، پرفشاری خون، دیابت، اختلالات گوارشی مانند یبوست، مشکلات عضلانی اسکلتی مثل آرتروز، پوکی استخوان، مشکلات حفره دهان و دندان و مشکلات تغذیه ای، افسردگی و اضطراب و بی اختیاری ادرار اشاره کرد.

دکتر پریسا طاهری متخصص طب سالمندی و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در این خصوص توضیح داد: اختلال حافظه از شایع ترین مشکلات گروه سنی بزرگسالان و سالمندان است؛ این بیماری به دو دسته بزرگ قابل برگشت و غیرقابل برگشت تقسیم می شود که در واقع آلزایمر یک نوع پیشرونده و غیرقابل برگشت اختلال حافظه است.

متخصص طب سالمندان افزود: داشتن سبک زندگی (life style) مناسب در دوره قبل از سالمندی، می تواند فرد را با سلامت و توانمندی وارد دوره سالمندی کند. بنابراین انجام غربالگری و آزمایش های دوره ای و داشتن فعالیت بدنی منظم و تغذیه سالم و کنترل شرایط اضطراب زای محیطی، همگی در داشتن زندگی سالم نقشی بسیار موثر دارند. وی ادامه داد: برای مثال، فردی که مولفه های اضطرابی را در زندگی اش بتواند به خوبی کنترل کند، در واقع احتمال بروز افسردگی در آن فرد کمتر می شود.

طاهری بیان داشت: فردی که در دوره قبل از ورود به دوره سالمندی یک سری از بیماری ها را داشته است مثلاً بیماری وسواس فکری و ذهنی داشته است، یا دارای وسواس رفتاری بوده، یا فردی بسیار مضطرب بوده، قاعدتا این بیماری ها را به دوره سالمندی می آورد.

وی ادامه داد: اگر فردی باشد که بیماری روانپزشکی مشخصی نداشته، برای حفظ سلامت روان در دوره سالمندی، باید اقدامات خوبی در این زمینه انجام دهد تا وقتی که به دوران سالمندی می رسد، بتواند آن را تقویت کند. طاهری با اشاره به اینکه دوران سالمندی می تواند باعث شعله وری زمینه های اختلالات روانی فرد شود، گفت: فرد در دوران سالمندی مقداری از توانمندی ها و قوای جسمانی خود را از دست می دهد یا کاهش پیدا می کند. بنابراین یک مقدار توان جسمانی کاهش پیدا می کند و این موضوع می تواند زمینه ای برای بروز اختلالات افسردگی و اضطراب باشد.

وی ادامه داد: افرادی که فرزندان شان به دلیل ازدواج از منزل آنها دور می شوند، یا به دلیل مهاجرت از آنها دور می شوند، خالی شدن خانه می تواند عامل خطری برای بروز افسردگی آنان باشد. از دست دادن همسر، می تواند سبب بروز سندرم آشیانه خالی شود و می تواند ریسک افسردگی را در افراد سالمند افزایش دهد.

طاهری به تعداد سالمندان اشاره کرد و گفت: حدود یک میلیارد نفر، افراد ۶۰ سال به بالا در سال ۲۰۲۰ روی کره خاکی زندگی می کردند که حدود ۶۰ درصد از سالمندان دنیا در کشورهای در حال توسعه مستقر بودند ولی پیش بینی می شود که این رقم تا سال ۲۰۵۰ میلادی به ۸۰ درصد برسد.

وی ادامه داد: یعنی تا سال ۲۰۵۰ میلادی ۸۰ درصد سالمندان در کشورهای در حال توسعه مستقر خواهند بود.

براساس، گزارش سازمان بهداشت جهانی برای اولین بار در دنیا تعداد افراد ۶۵ سال و بالاتر، از تعداد کودکان زیر پنج سال پیشی گرفته و پیش بینی می شود که تا سال ۲۰۵۰ میلادی تعداد افراد ۶۵ سال و بالاتر، از کودکان زیر ۱۴ سال نیز پیشی بگیرد.

طاهری افزود: بر اساس آمار مرکز آمار ایران در حال حاضر در ایران، تعداد افراد ۶۰ سال و بالاتر، از تعداد کودکان زیر پنج سال پیشی گرفته است و پیش بینی می شود تا سال ۲۰۵۰ میلادی در ایران هم، تعداد افراد ۶۰ سال به بالا از کودکان زیر ۱۴ سال در کشور خودمان پیشی بگیرد. وی بیان داشت: همین آمار به تنهایی سرعت بالای پیر شدن جمعیت در ایران را نسبت به کل دنیا مشخص می کند. در ایران، بر اساس آخرین سرشماری که در سال ۱۳۹۵ انجام شد، تعداد افراد ۶۰ سال به بالا حدود ۹.۳ درصد یعنی بیش از هفت میلیون و ۴۰۰ هزار نفر بوده که پیش بینی می شود تا سال ۱۴۲۹ شمسی یعنی حدوداً سال ۲۰۵۰ میلادی، به ۲۵ درصد برسد. طاهری اظهار داشت: نکته قابل توجه و تأمل، تغییرات سریع گذار جمعیتی به سمت سالمند شدن در ایران است که فرصت را برای تأمین شرایط مناسب برای ارائه خدمات محدود می کند. هر چند کل دنیا در حال پیر شدن است، ولی روند پیرشدن جمعیت، در کشورهای آسیایی، بسیار بالا است و در بین کل دنیا، ایران کشوری است که جمعیت آن با سرعت بسیار بالایی در حال پیر شدن است. وی گفت: در حال حاضر، پاندمی کرونا سبب ایجاد مرگ و میر در گروه های سنی مختلف شده است که البته بیشترین میزان مرگ و میر در گروه سنی سالمندان بوده است. زیرا این افراد عموما مشکلات زمینه ای همراه دارند و همچنین به دلیل داشتن درجاتی از نقص سیستم ایمنی، این بیماری در بدن آن ها به صورت شدیدتر و پیشرونده تر بروز می کند. طاهری به سالمندان توصیه کرد که خیلی دقیق تر پروتکل های بهداشتی را رعایت کنند، حتماً از ماسک استفاده کنند و چه بهتر که از دو تا ماسک استفاده و فاصله حداقل ۲ متر را از دیگران رعایت کنند و مرتب دست هایشان را با آب و صابون بشویند.

وی ادامه داد: همچنین باید از حضور در جمع و محیط های شلوغ و بسته خودداری کنند، دیدار با فرزندان خود را به صورت مجازی و با استفاده از سوشیال مدیاها انجام دهند.

طاهری افزود: نکته مهم آن است فردجوانی که به ظاهر سالم است، ممکن است ناقل ویروس کرونا باشد و وقتی این فرد با افراد سالمند تماس می گیرد، ویروس را منتقل می کند و این ویروس برای بدن فرد سالمند می تواند بسیار خطرناک و کشنده باشد.

پنجمین کنگره سلامت مردان از ۲۹ بهمن تا ۲ اسفند ماه مقارن با هفته سلامت مردان در حال برگزاری است.

خواص بی نظیر آب قلم برای سلامت استخوان‌ها

گروه تغذیه و سلامت – یک متخصص تغذیه در خصوص فواید آب قلم برای سلامت بدن و استخوان ها توضیح داد. شهاب اولیایی رژیم شناس و متخصص تغذیه گفت: از دیرباز آب قلم به عنوان یک مایع حیاتی و معجزه آسا برای بسیاری از بیماری ها مطرح بود و برای افرادی که دچار سرماخوردگی یا شکستگی استخوان می شدند، آب قلم بسیار توصیه می شد اما سوال بسیاری از افراد است که آیا در طب روز، آب قلم برای سلامتی مفید است یا خیر؟

او افزود: طی زمان جوشیده شدن قلم مواد بسیار مفیدی در آب آزاد می شود. کلسیم، پروتئین، منیزیم، فسفر، پتاسیم، آهن و انواع ویتامین ها از جمله مواد بسیار مفید در آب قلم محسوب می شوند. بنابراین می توانیم مطمئن باشیم محتوای بسیار مفیدی در آب قلم وجود دارد.

این متخصص تغذیه بیان کرد: بسیاری از آمینواسیدها که در آب قلم یافت می شوند برای تقویت سیستم ایمنی کمک دهنده هستند همچنین محتوای این آمینو اسیدها برای کاهش التهاب های بدن حائز اهمیت است.

اولیایی گفت: همانطور که اشاره کردیم به دلیل وجود کلسیم در آب قلم، برای تحکیم استخوان ها نقش مهمی دارد. آب قلم به دلیل دارا بودن قسمتی از الکترولیت ها می تواند یک جایگزین خوب برای الکترولیت های از دست رفته بدن باشد. همچنین به دلیل مایع بودن این ماده غذایی برای تامین آب بدن هم می تواند موثر واقع شود.

او افزود: امروزه به شکل صنعتی، عصاره و آب قلم وجود دارد اما آب قلمی که خود شما آن را تهیه کنید به دلیل تازگی عناصر و مواد مغذی بیشتری خواهد داشت. چرا که بسیاری از ویتامین ها طی زمان طولانی اثربخشی خود را از دست خواهند داد.

اولیایی تصریح کرد: عصاره استخوان ها و آب قلم برای بدن مفید است اما نباید توقع معجزه از آن داشته باشیم و می توانیم مصرف آن را در برنامه غذایی خود قرار دهیم.

اختلالات ناشی از نگاه کردن مداوم به تلفن همراه

گروه تغذیه و سلامت – یک متخصص اپتومتریست درباره اختلالات ناشی از نگاه کردن مداوم به صفحات الکترونیک و تلفن همراه توضیحاتی داد. علی میرزاجانی دانشیار گروه اپتومتری دانشگاه علوم پزشکی ایران در خصوص آسیب های چشمی ناشی از نگاه کردن زیاد به تلفن همراه و تلویزیون اظهار کرد: این روزها شیوع و گسترش ویروس کرونا سبب شده است تا افراد بیشتر در خانه بمانند و بیش از پیش از گوشی های هوشمند استفاده کنند. همچنین مجازی شدن کلاس های درسی دانش آموزان باعث شده است تا کودکان و نوجوانان ساعات‌ها به صفحات موبایل، تبلت و لپ تاپ خیره شوند که این موضوع از جهات مختلف می تواند برای چشم و بینایی مضر باشد.

او افزود: خشکی چشم شایع ترین اختلال چشمی است که بر اثر استفاده طولانی مدت از تلفن همراه ایجاد می‌شود و یکی از علائم آن احساس وجود یک جسم خارجی در چشم است که در نهایت منجر به بر هم زدن نظم پلک زدن و تکرار بیش از حد این حرکت خواهد شد.

میرزاجانی گفت: ما بطور متوسط در هر دقیقه ۱۵ مرتبه پلک می‌زنیم که خشکی چشم ممکن است موجب افزایش این ریتم شود. این عارضه نه تنها تمرکز بینایی را بر هم می‌زند بلکه موجب آسیب به لایه‌های خارجی چشم خواهد شد و اگر درمان مناسب برای آن در نظر گرفته نشود می‌تواند روند زندگی فرد را مختل کند. این اپتومتریست تصریح کرد: آسیب‌های ناشی از نگاه کردن بیش از حد به تلفن همراه تنها به خشکی چشم ختم نمی‌شود بلکه ادامه و شدت خشکی چشم می‌تواند موجب التهاب سطح خارجی چشم و قرمزی و سوزش شدید چشم شود که این مرحله فراتر از یک خشکی چشم اولیه و ساده است.

او بیان کرد: بطور طبیعی زمانی که افراد برای یک مدت طولانی از فاصله‌ای نزدیک به صفحه گوشی نگاه می‌کنند این امر موجب اسپاسم عضلات داخلی و خارجی چشم می‌شود که در نهایت اسپاسم عضلات خارجی موجب انحراف مخفی چشم و اسپاسم عضلات داخلی منجر به نزدیک بینی خواهد شد.

میرزاجانی گفت: انحراف مخفی چشم و نزدیک بینی ایجاد شده اگر چه در ابتدا موقتی بوده و با استراحت بر طرف می‌شود، اما مداومت کار با گوشی‌های تلفن همراه و بی توجهی به این عارضه می‌تواند به تدریج تبدیل به یک ناهنجاری چشمی پایدار و ماندگار شود. او در خصوص راه‌های جلوگیری از بروز آسیب‌های چشمی افزود: استراحت در بین زمان‌های کار با صفحات الکترونیک می‌تواند از ایجاد خشکی چشم و همچنین عارضه انحراف مخفی و نمره عینک نزدیک بینی موقتی جلوگیری کند. قانونی به نام بیست بیست بیست (۲۰/۲۰/۲۰) وجود دارد و مفهوم آن این است که در هر بیست دقیقه به مدت بیست ثانیه به بیست فوتی (۶ متری) نگاه کنید تا اثرات نامطلوب نگاه به صفحات مجازی از بین برود. او گفت: همچنین لازم است پس از دو ساعت کار با گوشی همراه یا تبلت و یا لپ تاپ حداقل بیست دقیقه به چشمهایتان استراحت دهید بطوری که همراه با حرکات فیزیکی و تحرک به فواصل مختلف نگاه خود را بچرخانید و تغییر دهید تا ماهیچه‌های داخلی و خارجی چشم‌های شما استراحت کنند.

میرزاجانی بیان کرد: دنیای الکترونیک امروز، شیوع کرونا و برگزاری بسیاری کلاس‌های درسی و جلسات کاری بصورت مجازی موجب شده است که ما ناگزیر به استفاده از صفحات الکترونیک باشیم، در این راستا چشم‌هایی که استعداد نزدیک بین شدن دارند بیشتر در خطر آسیب و پیشرفت نزدیک بینی خواهند بود. او افزود: هر چه صفحه الکترونیک مورد استفاده در اندازه کوچک تری باشد اثرات نامطلوب بیشتری را به همراه خواهد داشت؛ بنابراین کودکان و نوجوانانی که ناگزیر به استفاده از این صفحات برای کلاس‌های خود هستند بهتر است به جای موبایل از صفحات بزرگ‌تر مثل تبلت و یا لپ تاپ استفاده کنند. این اپتومتریست ادامه داد: رعایت توصیه‌های بهداشتی و دادن استراحت به چشم‌ها در زمان استفاده از فضای مجازی و کار با تلفن همراه می‌تواند تا حدی از بروز اختلالات چشمی جلوگیری کند.

د که مطبوعات

رستوران سای دا
انواع غذاهای ایرانی و دریایی
با کادری مجرب و باسابقه
آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات
SAYDA
آدرس: کیش- بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۴۰۴۰۰