خستگی ذهنی چیست و چطور بر آن غلبه کنیم؟

نبودن تعادل میان کار و زندگی، به‌اندازه کافی نخوابیدن و دل‌زدگی‌های شغلی تنها سه مورد شایع از دلایل مه مغزی و خستگی ذهنی هستند که در صورت عدم درمان و کنترل می‌توانند فرد را درگیر فرسودگی هیجانی و استرس مزمن کنند.

گروه بهداشت و سلامت- خستگی ذهنی نوعی فرسودگی و ازپادرآمدن در اثر کار زیاد و استرس‌های مداوم است که انجام کارها و شفاف فکر کردن را سخت و چالش‌برانگیز می‌کند. خستگی ذهنی می‌تواند برای هرکسی روی بدهد و معمولاً موجب بی‌انگیزه شدن و تحلیل انرژی فکری می‌شود. زیاد با کامپیوتر کارکردن، کارهای تحلیلی و پردازشی انجام‌دادن یا مرتباً درگیر انواع استرس‌ها و اضطراب‌ها بودن می‌تواند موجب خستگی ذهنی شود.

فرسودگی ذهنی می‌تواند جسم را نیز خسته کند. اولویت‌دادن به مراقبت‌های فردی برای سلامت روان لازم است تا ذهن دچار خستگی و فرسودگی نشود. انجام تمرینات ریلکسیشن، وقت گذراندن با دوستان و عزیزان و ورزش کردن برخی از راه‌های مبارزه با خستگی ذهنی‌اند.

چه چیزهایی باعث خستگی ذهنی می‌شوند؟

خستگی ذهنی چندین دلیل دارد؛ کمبود خواب و بیش از حد کارکردن دو تا از علت‌های کوتاه‌مدت خستگی ذهنی‌اند. تغییرات بزرگ در زندگی یا استرس‌ها نیز می‌توانند موجب خستگی مزمن شوند. جدایی، شغل جدید با فشارهای کاری زیاد، تغییر محل زندگی یا درگیرشدن با مشکلاتی در سلامتی می‌توانند این عارضه ذهنی را طولانی‌تر کنند.

علائم خستگی ذهنی را بشناسید

خستگی ذهنی می‌تواند جنبه‌های گوناگون زندگی را تحت‌تأثیر قرار دهد. علائم رفتاری، فیزیکی و هیجانی خستگی ذهنی شامل موارد زیر می‌شود:

حساسیت زیاد: وقتی درگیر خستگی ذهنی هستید، واکنش‌های جنگ یا گریزتان تشدید می‌شوند و این می‌تواند شما را بیشتر در معرض اضطراب یا ترس قرار دهد و به‌راحتی عصبی شوید و حساسیت نشان دهید و تصمیم‌های غیرمنطقی بگیرید.

بیماری و ناخوشی: خواب، سیستم ایمنی بدن را شارژ می‌کند. مثلاً وقتی شما به‌اندازه کافی نمی‌خوابید بیشتر احتمال دارد دچار سرماخوردگی و دیگر بیماری‌ها و ناخوشی‌هایی چون دردهای عضلانی، سردردهای میگرنی و مشکلات گوارشی شوید. به مراقبت‌های فردی اهمیت دهید و برای استراحت، خواب، ریلکس کردن و آرام‌کردن ذهنتان وقت بگذارید.

عملکرد نامناسب مغز: مه مغزی می‌تواند عملکرد ادراکی‌تان را نیز تغییر دهد. اگر به دلیل تغییراتی در سبک زندگی‌تان یا ساعت‌های طولانی کارکردن احساس استرس و ناآرامی کنید بیشتر احتمال دارد کارها را به تعویق بیندازید و انجام مسئولیت‌ها یا حتی کارهای روزمره برایتان سخت شود.

پایین‌بودن سطح انرژی: خستگی ذهنی می‌تواند سلامت جسمتان را واقعاً تحت‌تأثیر قرار بدهد، خصوصاً وقتی کمبود خواب، دلیل مه مغزی‌تان باشد. در این شرایط احساس می‌کنید کند شده‌اید و انرژی ندارید.

نوسانات خلقی: خستگی ذهنی می‌تواند فرسودگی هیجانی ایجاد کند که به این معنی است که با اعضای خانواده و دوستان و عزیزانتان بدخلق و دم‌دمی مزاج رفتار خواهید کرد.

خستگی جسمی: خستگی ذهنی با خستگی شدید جسمی نیز می‌تواند خودش را نشان بدهد. به‌نظرتان می‌رسد انجام و تکمیل کارها برایتان سخت و پیچیده است و تمایل کمتری برای باشگاه رفتن و ورزش کردن دارید، حوصله پیاده‌روی کردن یا بیرون آمدن از رختخواب ندارید و همه فعالیت‌های بدنی که زمانی برایتان شدنی و راحت بودند اکنون سخت شده‌اند.

ضعف در تصمیم‌گیری: منطق و احساس نقش‌های مساوی در تصمیم‌گیری‌های ما دارند. اما خستگی ذهنی اجازه نمی‌دهد خوب و شفاف فکر کنید و تصمیم درستی بگیرید.

عادت‌های نادرست غذایی: عادات ناسالم غذایی با کاهش وزن یا افزایش وزن همراه است.

چگونه بر خستگی ذهنی غلبه‌کنیم؟

خستگی ذهنی بر وضعیت روان و جسم اثر می‌گذارد، بنابراین لازم است مراقبت‌های فردی را جدی بگیرید:

به فعالیت‌هایی بپردازید که دوست دارید و لذت می‌برید. سرگرمی‌هایی که می‌توانند فکرتان را از استرس و نگرانی دور کنند باعث می‌شوند احساس انرژی کنید و ذهنتان پاک‌سازی شود.

بین کار و زندگی‌تان تعادل برقرار کنید. برای کارتان حدومرز بگذارید و تعادل سالمی میان کار و زندگی‌تان برقرار نمایید. شما باید بعد از ساعات کاری‌تان زمانی را برای استراحت و آرامش در نظر بگیرید.

بیرون بروید و در هوای تازه قدم بزنید تا فکرتان استراحت کند و سبک شود. در طبیعت وقت گذراندن واقعاً نشاط‌آور است. تنفس عمیق را تمرین کنید. ذهن‌آگاهی یا مدیتیشن می‌تواند کمک کند درونتان آرام شود و در پایان یک روز کاری به ذهنتان آرامش بدهید. تنفس عمیق برای کنترل استرس در طول روز عالی است.

به پزشک مراجعه کنید. اگر خستگی ذهنی‌تان مزمن شده و مدت‌هاست درگیر آن هستید، پس‌نیاز به مداخلات پزشکی دارید. درمانگر می‌تواند کمکتان کند راه‌های غلبه بر خستگی ذهنی را یاد بگیرید.

.بادیگران بیشتر ارتباط داشته‌باشید. داشتن حامی و جمعی که پشتیبان شما باشد کمک بزرگی به‌سلامت روانتان است. با دوستان و خانواده و همکاران خود وقت بگذرانید و از این طریق به خودتان استراحتی بدهید. گپ‌زدن با کسانی که از بودن در کنارشان لذت می‌برید واقعاً انرژی‌بخش است.

غذاهایی بخورید که مغزتان را تغذیه می‌کنند. حتماً می‌دانید که تغذیه یک فاکتور اساسی در سالم ماندن و بهترین عملکرد را داشتن است. خوردن غذاهای خوب احساس خوبی به شما می‌دهد و ناسالم غذاخوردن حالتان را بد می‌کند.

بهتر است از قندها تصفیه شده و غذاهای بسیار فراوری شده کمتر استفاده کنید. مصرف کافئین را کاهش بدهید و در وعده‌های غذایی‌تان به پروتئین و فیبر و چربی‌های سالم بیشتر توجه کرده و میان‌وعده‌هایتان را نیز هوشمندانه انتخاب نمایید. ضمناً آب زیاد بنوشید. کم‌آبی بدن علاوه بر سردردی که ایجاد می‌کند، بر توانایی فکرکردن و پردازش اطلاعات و منطقتان هم اثر می‌گذارد. بدنتان را هیدراته نگه دارید تا انرژی خوبی داشته باشید و مغزتان خسته نشود.

قدرت چرت‌زدن را دست‌کم نگیرید. اگر مغزتان خیلی فعالیت کند واقعاً نیاز دارد کمی راحتش بگذارید، دست از کار بکشید و چرت بزنید. چرت‌زدن خصوصاً چرت مرغوب، مثل این است که گوشی‌تان را به برق می‌زنید تا دوباره شارژ شود. شاید احساس کنید خیلی هم خسته نیستید و هنوز انرژی دارید؛ اما یک چرت مرغوب ۱۰ تا سی دقیقه‌ای (نه بیشتر) می‌تواند انرژی مضاعفی به شما بدهد و بهتر به ادامه کارهایتان برسید.

اگر خستگی مغز را جدی نگیرید و اقدامی نکنید چه خواهد شد؟

وقتی مغزتان خسته است، غلبه بر مشکلات و چالش‌های زندگی به نظرتان غیرممکن می‌رسد و این احساس ضعیف‌بودن و نداشتن اعتمادبه‌نفس، صبر و تحملتان را می‌گیرد. در نتیجه درگیر پیامدهای بدی می‌شوید: با دیگران درگیر می‌شوید، به کارتان لطمه جدی وارد می‌شود، ارتباطات عاطفی و اجتماعی‌تان آسیب می‌بیند، قدرت یادگیری و رشد را از دست می‌دهید و ... افسردگی نیز یکی دیگر از عواقب جدی خستگی مزمن مغز است و این دو عارضه ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. در واقع خستگی ذهنی می‌تواند یکی از علامت‌های افسردگی باشد و برعکس. افسردگی یک اختلال روحی و روانی است که علت‌های متعددی دارد، از جمله استرس‌های مداوم زندگی. افسردگی به شما احساس ناامیدی و کمبود انرژی می‌دهد و نمی‌توانید حتی زندگی روزمره خود را خوب پیش ببرید.

وی استفاده از درمان‌های دارویی، غیر دارویی یا مشاوره را از جمله روش‌های درمان افسردگی فصلی دانست و تاکید کرد: درمان این اختلال به کمک نور درمانی، دارو و روش‌های روان‌پزشکی انجام می‌شود و اگر چنانچه فرد به اختلال دوقطبی مبتلا باشد باید به پزشک خود اطلاع دهد؛ چرا که این موضوع برای زمان تجویز نور درمانی و دیگر داروهای ضد افسردگی بسیار اهمیت دارد.

استفاده از تمام گروه‌های غذایی بهترین روش برای لاغری

گروه بهداشت و سلامت- بهترین روش لاغری استفاده از تمام گروه‌های غذایی شامل نان، غلات، سبزیجات، میوه‌ها، لبنیات، گوشت قرمز و سفید و تخم‌مرغ است.

چاقی به عنوان معضل قدیم و روبه تزاید جامعه بشری مطرح بوده و میزان افزایش افراد دارای اضافه وزن و چاق روزبه روز بیشتر می‌شود. چاقی نتیجه مصرف بیش از نیاز بدن به مواد غذایی و بی تحرکی و عدم توازن میزان کالری مورد نیاز با میزان کالری مصرفی بدن هر فرد است. در مسیر کاهش چاقی روش‌های مختلف رژیم غذایی مطرح است؛ از کم خوردن تا قطع کامل مواد غذایی چربی دار و شیرین تا رژیم‌های غذایی گیاهخواری و مدیترانه‌ای و..

برخی افراد در مسیر کاهش وزن با گرفتن رژیم‌های سخت غذایی تلاش دارند تا یک دفعه شوک بزرگی به بدن وارده کرده و به اصطلاح خیلی سریع چربی سوزی کنند؛ نتیجه این افراط گری در کاهش وزن سوختن عضلات و تحلیل قوای بدن است.

برخی دیگر افراد نیز با حذف یک وعده غذایی در تلاش هستند به وزن ایده آل برسند، اما بایدش توجه کرد بهترین رژیم غذایی برای کاهش وزن مصرف مواد غذایی در حد اعتدال و پرهیز از پرخوری است؛ به عبارتی باید سعی شود تا حد امکان غذایی را از سبد تغذیه‌ای روزانه خود حذف نکرد، اما در مصرف برخی مواد غذایی جانب احتیاط و کاهش مصرف را در پیش گرفت.

بهترین روش لاغری استفاده از تمام گروه‌های غذایی شامل نان، غلات، سبزیجات، میوه‌ها، لبنیات، گوشت قرمز و سفید و تخم‌مرغ است.

علت طولانی بودن زمان برای کودکان چیست؟

گروه بهداشت و سلامت- وقتی کودک بودیم، بسیاری از ما این تصور را داشتیم که تابستان یا دوره‌های دیگر از زندگی نسبت به بزرگسالی طولانی‌تر از گذشته است. محققان دانشگاه اتوش لورند در مجارستان گروهی از شرکت‌کنندگان سه گروه سنی چهار تا پنج سال، ۹ تا ۱۰ سال و بالای ۱۸ سال را ثبت نام کردند و از آن‌ها خواستند که ۲ ویدئوی یک دقیقه‌ای تماشا کنند. پس از تماشای فیلم‌ها، از شرکت‌کنندگان پرسیده شد که کدام طولانی‌تر است. نمونه‌ها از یک مجموعه انیمیشن محبوب استخراج شده‌اند و از نظر ویژگی‌های بصری و صوتی متعادل بودند. یک کلیپ متشکل از رویدادهای متوالی سریع و دیگری یک سکانس یکنواخت و تکراری بود. پس از تماشای فیلم‌ها، از شرکت‌کنندگان پرسیده شد که کدام طولانی‌تر است. پاسخ‌ها نشان داد، دوسوم از کودکان پیش از مهدکودک ویدئوی پر حادثه را طولانی‌تر می‌دانستند و سه‌چهارم بزرگسالان همین احساس را در مورد ویدئوی بدون حادثه داشتند. گروه میانی که در آن شرکت‌کنندگان نظر مشابه، اما متوسط‌تری نسبت به بزرگسالان نشان دادند، به محققان کمک کرد تا تغییر درک زمان را حدود سن هفت سالگی تخمین بزنند. برای توضیح این تفاوت‌ها در درک زمان بین گروه‌های سنی، کارشناسان بر مفهوم رهیافت آنی یا اکتشافی استناد کردند که به توانایی افراد در استفاده از میانبرهای ذهنی یا پروکسی برای کمک به تصمیم‌گیری سریع اشاره دارد. با توجه به اینکه مغز ما یک ساعت مرکزی قابل اعتماد یا یک نقشه‌برداری حسی مستقیم از مدت‌زمان ندارد، باید از یک پروکسی در گذر زمان استفاده کنیم. دانشمندان اظهار کردند که کودکان برای اندازه‌گیری زمان از نماینده ذهنی (نمایندگی ذهنی میانبری هست که ما در هنگام ارزیابی احتمالات از آن استفاده می‌کنیم) استفاده می‌کنند. به عنوان مثال آن‌ها از خود می‌پرسند که در مورد کدام ویدئو می‌توانند بیشتر صحبت کنند. از آنجایی که ویدئو پر حادثه مملو از اکشن بود و شامل چندین قسمت بود، می‌توانستند بیشتر در مورد آن صحبت کنند؛ بنابراین احساس کردند که طولانی‌تر است. بین ۶ تا ۱۰ سالگی، کودکان مفهوم زمان «مطلق» یا «جهانی» را می‌آموزند؛ بنابراین در بزرگسالی، وقتی یک فیلم جذاب را تماشا می‌کنیم، ذهن ما به شدت در داستان غوطه‌ور می‌شود؛ در حالی که در طول یک فیلم خسته‌کننده، بارها و بارها ساعت خود را بررسی یا به چیز دیگری فکر می‌کنیم، همه این حواس‌پرتی‌ها ما را قادر می‌سازد تا از جریان زمان مطلق نمونه‌برداری کنیم. این ۲ وضعیت می‌تواند تغییر نسبتا عجیب و غریب حدود سن هفت سالگی را توضیح دهد و این سوگیری دائمی را ایجاد کند که برای مثال موارد بدون حادثه بسیار طولانی‌تر از تصور است؛ با این حال برای درک درست رمز و راز زمان و چگونگی درک ذهن ما از آن به تحقیقات بیشتری نیاز است.

نشانه‌هایی که می‌گوید زیاد قند مصرف می‌کنید

گروه بهداشت و سلامت- آیا شما عاشق خوراکی های شیرین هستید و مدام چای شیرین میل می‌کنید؟ پس باید از خطرات قند و شکر نیز آگاه باشید زیرا برای سلامت بسیار خطر دارد. احتمالا برای همه شما پیش آمده که دوست داشتید بعد از مصرف ناهار یا شام یک دسر بسیار شیرین و خوشمزه میل کنید. معمولا مواد غذایی شیرین حاوی قند بسیار تحریک کننده‌ای هستند و سخت می‌توانیم از آن ها دست بکشیم. همچنین جزء وعده‌های غذایی دم دستی محسوب می‌شوند. به طور مثال در طول روز ممکن است یک عدد بستنی یا یک عدد شکلات بخورید اما مصرف زیاد آنها به شدت مضر است. در این قسمت علائمی را به شما معرفی می‌کنیم که نشان دهنده مصرف زیاد قند است که باید این عادت خود را تغییر دهید.

۱- مشکلات گوارشی

تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف قند ممکن است میزان توزیع باکتری‌های سالم را در معده به هم بریزد. در نتیجه مشکلات گوارشی ایجاد کند. پس مشکلات گوارشی می‌تواند نشان دهنده مصرف بالای قند باشد.

۲- چروک اطراف دهان و چانه

متخصصان بر این عقیده هستند که آکنه هیچ ربطی به رژیم غذایی ندارد اما چین و چروک نشان دهنده مشکلات تغذیه‌ای مخصوصا مصرف قند بالاست؛ به خصوص اگر این نیروها در اطراف دهان و روی چانه باشند. پس در رژیم غذایی خود تجدید نظر کنید.

۳- تغییرات روحیه و کلافگی

بعضی از مطالعات نشان می‌دهد که مصرف زیاد قند اختلالات روحی و افسردگی را در فرد ایجاد می‌کند. همچنین انتقال دهنده‌های عصبی در مغز را به هم می‌ریزد و فرد دیگر نمی‌تواند هورمون سروتونین را به اندازه کافی در بدن داشته باشد.

۴- نداشتن استراحت شبانه

مصرف کلوچه یا کاپ کیک با قند زیاد هنگام خواب روحیه را به هم می‌ریزد و همچنین باعث می‌شود که شب خواب راحتی نداشته باشید. در واقع خواب در هنگام شب بسیار بریده بریده و کوتاه و بی کیفیت می‌شود و خستگی از تن بیرون نخواهد رفت و با احساس سرحالی از خواب بیدار نخواهید شد.

۵- پیری زودرس پوست

مصرف زیاد قند پیری پوست را سرعت می‌بخشد زیرا قند و پروتئین‌های موجود در جریان خون را کاهش می‌دهد و عاملی برای از بین رفتن کلاژن و انعطاف پذیری پوست خواهد بود.

۶- پوسیدگی دندان

پوسیدگی دندان به دلیل مصرف قند بالا ایجاد می‌شود زیرا قند زیاد عاملی برای ایجاد پلاک‌های دندانی هستند که خودشان دلیل اصلی پوسیدگی می‌باشند. مخصوصا مصرف نوشیدنی‌های شیرین مثل نوشابه که این پوسیدگی‌ها را افزایش می‌دهد.

۷- میل به مصرف دسر بعد شام

میل زیاد به هر چیزی نشان دهنده مصرف بالای آن است. زمانی که بعد از مصرف شام دلتان می‌خواهد یک دسر شیرین بخورید، یعنی آنقدر قند مصرف کرده‌اید که به خوردن شیرینی جات عادت کرده‌اید. پس باید مصرف آن را کاهش دهید.

۸- گرسنگی دائمی

اگر قندی که مصرف می‌کنید حاوی فیبر یا پروتئین باشد، احساس سیری را به شما نخواهد داد. وقتی قند بیشتری مصرف کنید، احساس گرسنگی شما بیشتر خواهد شد. حتی اگر همین الان غذا خورده باشید.

۹- درد مفصل

تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف نوشیدنی های شیرین عاملی برای ایجاد درد های روماتیسمی در خانم‌ها و درد مفصل و عاملی برای ایجاد التهاب است.

۱۰- مشکلات مربوط به کاهش وزن

خود مصرف قند عاملی برای ایجاد اضافه وزن نیست اما اضافه وزن می‌تواند به دلیل بعضی از مشتقات قند باشد. از طرفی زمانی که قند مصرف می‌کنید دوست دارید بیشتر غذا بخورید که همین امر به طور غیر مستقیم وزن شما را افزایش خواهد داد.

۱۱- توهمات ذهنی

ممکن است کل بدن شما سالم باشد اما از لحاظ ذهنی به هم بریزید. قند سوخت اصلی بدن محسوب می‌شود و زمانی که قند خون افت کند که علت آن هم مصرف بیش از حد شیرینی جات هست، باعث ایجاد توهمات و به هم ریختگی ذهن می‌شود زیرا به همان ترتیب انرژی شما نیز افت می‌کند و دیگر توانایی تمرکز در شما به اندازه قبل وجود نخواهد داشت.

۱۲- نفخ مداوم

غذاهای نمکی عاملی برای ایجاد نفخ هستند اما بعضی از مواد غذایی شیرین هم می‌توانند وضعیت شکم و معده شما را به هم بریزند. پس اگر می‌خواهید با نفخ برای همیشه خداحافظی کنید، باید از مصرف مواد غذاهای بسیار شیرین دست بکشید.

۱۳- احساس ضعیف شدن و از دست دادن توده عضلانی

محققان به این نتیجه رسیدند که بین مصرف قند و از بین رفتن توده عضلانی ارتباط مستقیم وجود دارد زیرا عضله‌ها پروتئین را از دست می‌دهند و دیگر نمی توانند مانند قبل قوی و محکم باشند.

۱۴- فشار خون بالا

قند بدترین چیز برای فشار خون است و شاید از نمک هم بدتر باشد. رژیم قند غذایی با ساکاروز بالا فشار خون دیاستولیک و سیستولیک را افزایش می‌دهد.

۱۵- از دست دادن انگیزه برای ورزش

مصرف زیاد قند باعث اضافه وزن می‌شود و در نتیجه افراد انگیزه خود را برای انجام فعالیت های فیزیکی از دست می‌دهند زیرا احساس می‌کنند با این همه اضافه وزن دیگر نتیجه‌ای نخواهند گرفت.

۱۶- شیرین نبودن میوه ها به اندازه کافی

زمانی که قند زیادی مصرف کنید، دیگر شیرینی میوه‌ها برای شما کافی نیست. حتی به نظرتان یک کاسه توت فرنگی دیگر مثل قبل شیرینی ندارد و دوست دارید که به آن شکر بزنید یا بعد از آن یک چیز شیرین مصرف کنید.

مراکز توزیع روزنامه اقتصاد کیش

سوپر مارکت	آدرس	تلفن
سوپرمارکت عرفان	فاز۴ صدف، مرکز خرید صدف	۰۷۶۴۴۴۴۵۳۹۳
سوپرمارکت امین	نوبنیاد، میدان بهارستان جنب نانوایی لواش	۰۷۶۴۴۴۷۰۷۴
سوپرمارکت ستاره کیش	فاز۵ صدف، جنب کترینگ گل مریم	۰۹۱۲۰۳۳۱۸۰۸
ده و نیم مارکت	فاز۳ نوبنیاد، میدان آرین، غرفه۶	۰۹۳۳۰۱۱۵۵۰۵
حسن مارکت	بازارچه گلستان، روبروی مسجد امام حسن، پلاک۴۶-۴۵	۰۹۹۳۰۸۸۳۴۳ ۰۹۳۹۹۵۱۳۸۲۹
سوپرمارکت هشتک	مجتمع خدماتی طلوع کیش	۰۹۱۳۷۰۰۷۷۴۶
سوپر مارکت آفتاب	روبروی برج طلایی، مجتمع طلوع کیش طبقه همکف	۰۹۰۲۲۴۸۵۰۰۸
گرین مارکت	انتهای بازار مریم، غرفه۴۵	۰۹۱۲۰۳۹۲۷۷۰
سوپرمارکت کارینو	خدماتی صفین، روبروی سحر یکم، کارینو پخش کیش	۰۹۳۴۷۶۸۱۱۰۹
دریا مارکت	سرای خانشیر، خیابان دانش آموز، جنب موتور سازی مظفر	۰۹۱۳۷۰۴۷۶۴۷

اقتصاد کیش روزنامه هرروز در دسترس شماست ۰۷۶۴۴۴۲۴۹۹۹

وحیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ
بیمه آسیا