

# فواید شگفت‌انگیز نور خورشید برای سلامتی

استفاده از نور خورشید، نوشیدن آب کافی، داشتن تغذیه سالم و خواب با کیفیت توصیه‌هایی هستند که برای حفظ و بهبود سلامتی دائم تکرار می‌شوند.



**گروه بهداشت و سلامت**– توصیه‌های سلامتی بسیار زیادند و یکی از چیزهایی که همیشه می‌شنوید این است که به اندازه کافی آب بنوشید

و از نور خورشید استفاده کنید. ما انسان‌ها اساساً گیاهانی هستیم با هیجاناتی بسیار پیچیده! انسان‌ها و گیاهان وجه اشتراک‌های زیادی

**گروه بهداشت و سلامت**– براساس یافته‌های جدید محققان، لبنیات نقش بسیار مهمی در بقای انسان‌های باستان در شرایط بسیار سخت داشته است.

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف لبنیات برای بقای انسان‌های باستان در یکی از نامناسب‌ترین محیط‌های جهان در بازه زمانی حداقل ۳۵۰۰سال پیش بسیار مهم بوده است. باستان‌شناسان موسسه ژنوا تروپولوژی ماکس پلانک با استفاده از روش جدیدی که می‌توانند پروتئین‌های شیر را در بقایای دندان اسکلت‌های باستانی پیدا کند، به دنبال نحوه و الگوی مصرف شیر در فلات مرتفع تبت بودند.

نتایج این مطالعات پژوهشگران را شگفت زده کرد، زیرا با بررسی ۴۰ فرد در ۱۵ مکان در فلات،

بهترین منبع طبیعی ویتامین D است و انسان برای حفظ سلامت دندان‌ها و استخوان‌ها و کاهش احتمال پوکی و کسختگی استخوان به ویتامین D کافی نیاز دارد. اما نور خورشید فواید دیگری هم دارد.

**نور خورشید باعث ترشح سروتونین می‌شود**
بیشتر ما احساس کسالت و بی‌حوصلگی را در روزهای ابری و خاکستری و احساس انرژی و سرزندگی را در روزهای آفتابی تجربه می‌کنیم. علتش هم سروتونین یا کمبود آن است.

قرارگرفتن در معرض نور خورشید می‌تواند حس و حالات را خوب کند، علائم افسردگی و اضطراب را کاهش داده و احساس شادای و نشاط و تندرستی به شما بدهد. سروتونین تنظیم‌کننده خلق و خوست و کمک می‌کند ریتم طبیعی شبانه‌روزی بدن که برای بهبود کیفیت خواب ضروری است تنظیم شود.

**نور خورشید به ما کمک می‌کند بخوابیم!**

اگر گاهی برای راحت‌تر خوابیدن مکمل ملاتونین مصرف می‌کنید پس بهتر است این بار نور خورشید صبحگاهی را امتحان کنید. وقتی ما صبح در معرض تابش خورشید قرار می‌گیریم، ترشح ملاتونین ششانه، زودترسرخ می‌دهد و در نتیجه شب

### بهداشت و سلامت

راحت‌تر به خواب می‌رویم. در واقع قرارگرفتن در معرض نور خورشید می‌تواند ریتم شبانه‌روزی بدن را تنظیم کرده و بی‌خوابی را برطرف کند.

**نور خورشید بیدار و هشیارمان می‌کند**
خورشید صبحگاهی به ما کمک می‌کند خوب بخوابیم و خوب بیدار شویم. وقتی صبح فوراً بیدار می‌شویم از خواب در معرض نور خورشید قرار می‌گیریم، سطح آدنوزین پایین می‌آید که باعث افزایش انرژی و توانایی ما برای مقابله با التهاب و عفونت می‌شود و احساس خواب‌آلودگی ناشی از آدنوزین را کاهش می‌دهد. اگر عاشق یک فنجان قهوه صبحتان هستید پس

کنیم، نور طبیعی خورشید سطح آدنوزین را هم پایین می‌آورد.
**نور خورشید خوش اخلاقمان می‌کند**
باز هم سروتونین! نور خورشید ما را خوش‌اخلاق‌تر هم می‌کند. سروتونین یک فرارسان عصبی در مغز و روده‌های ما است. مکانیسم اثر این هورمون حسال خوب کن به این صورت است که برای اثرگذاری و تبدیل‌تریپتوفان به تریپتوفان هیدروکسیلاز ۲ به ویتامین D نیاز دارد که یکی از مراحل ضروری برای دریافت سروتونین است.

**نور خورشید التهاب را کاهش می‌دهد**

بیماری‌های قلبی و عروقی یک ارتباط معکوس وجود دارد. مطالعات نشان داده‌اند کمتر در معرض نور خورشید بودن (محروریت از نور خورشید) در واقع عامل سالیانه ۳۳۰ هزار مرگ در ایالات متحده آمریکا و ۴۸۰ هزار مرگ در اروپاست.

**نور خورشید احتمال سرطان را کاهش می‌دهد**
هر چند خیلی وقت‌ها می‌شنویم که قرارگرفتن در معرض نور خورشید احتمال ابتلا به سرطان پوست را افزایش می‌دهد؛ اما واقعیت دیگر این است که نور خورشید می‌تواند احتمال سرطان را کاهش دهد! هر چند ریسک سرطان پوست همچنان یک مسئله

**خورشید صبحگاهی به ما کمک می‌کند خوب بخوابیم و خوب بیدار شویم. وقتی صبح فوراً بعد از بیدار شدن از خواب در معرض نور خورشید قرار می‌گیریم، سطح آدنوزین پایین می‌آید که باعث افزایش انرژی و توانایی ما برای مقابله با التهاب و عفونت می‌شود و احساس خواب‌لودگی ناشی از آدنوزین را کاهش می‌دهد.**

است که باید آن را جدی گرفت، اما مطالعات نشان داده‌اند استفاده منظم از نور خورشید دارای خاصیت محافظت‌کنندگی در برابر سرطان سینه، سرطان کولورکتال و سرطان پروستات و نفوم غیرهوچکین است. فراموش نکنید که استفاده از ضدآفتاب، مهم‌ترین مسئله در کاهش

التهاب در بدن اتفاقی ناخوشایند است، خصوصاً التهاب سیستمیک. نور خورشید دارای اثرات ضدالتهابی روی بدن است که می‌تواند به کاهش احتمال بیماری‌های التهابی مزمن مانند آرتریت و آسم کمک کند. شواهد نشان می‌دهد میان قرارگرفتن در معرض نور خورشید و فشارخون و

این راه به یاد داشته باشید که قهوه گیرنده‌های آدنوزین را مهار می‌کند و به همین علت است که وقتی بعد از بیدار شدن از خواب قهوه می‌نوشیم احساس هشیاری و انرژی می‌کنیم. اما درحالی‌که قهوه فقط گیرنده‌های آدنوزین را مهار می‌کند و باعث می‌شود کمتر احساس خواب‌آلودگی

## نقش شیر و لبنیات در بقای انسان

این مناطق را با ارتفاعات تکمیل کرده و این امکان را برای افراد فراهم کرد. تا ارتفاعات تبت را علی‌رغم برودت هوا اشغال کنند. این منطقه از نظر پوشش گیاهی به قدری فقیر است که اغلب به عنوان قطب سوم شناخته می‌شوند.

بنابر اعلام «سپایرس»، تاگ می‌افزاید: حیوانات در حال چرا می‌نروند، پوشش گیاهی محدود موجود در مراتع کوهستانی را به شیر و گوشت تبدیل‌کنند که این موضوع به دامداران تبتی اجازه تغذیه می‌دهد.

باستان شناسان طی این پژوهش از ابزار جدیدی به نام palaeoproteomics برای به دست آوردن این شواهد استفاده کردند. پیش از این، باستان‌شناسان مجبور بودند برای شناسایی الگوی تغذیه مبتنی بر لبنیات بر تجزیه و

و انسان‌های غربی تحمل طبیعی بهتری برای مصرف لبنیات دارند. گفتنی است این یافته‌ها به دنبال مقاله‌ای منتشر شده در نیچر در ژوئیه ۲۰۲۲ ارائه شده است که با باورهای قبلی مبنی بر اینکه جهش ژنی در دی ان اس انسان‌های باستانی، تحمل لاکتوز را تا بزرگسالی (حدود پنج سالگی) گسترش می‌دهد، مخالفت می‌کند.

در حال حاضر پژوهشگران همچنین در حال تجزیه و تحلیل پروتئین‌های گیاهی موجود در جرم دندان‌های شناسایی شده هستند تا بدانند چه چیز دیگری رژیم غذایی افراد ساکن در این منطقه را تشکیل می‌دهد.

پیش از این تصور می‌شد شیر نماد برتری سفید پوستان بوده



یکشنبه ۲۷ فروردین ۱۴۰۲، ۲۵ رمضان ۱۴۴۴، ۱۶ آوریل ۲۰۲۳، شماره ۴۱۸۹، صفحه ۹

احتمال ابتلا به سرطان پوست است.
**نور خورشید برخی از بیماری‌های پوستی را بهبود می‌بخشد**

نور خورشید به دلیل اینکه کاهش‌دهنده التهاب عمومی در بدن است، تابش مستقیم آن (اگر بیشتر از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول نکشد خطری ندارد)، می‌تواند بسه کاهش التهابات در سطح پوست نیز کمک کند. قرارگرفتن در معرض نور خورشید می‌تواند برای درمان عوارضی مانند پسوریازیس، آگزما و آکنه مفید باشد. ضمناً ویتامین D تولید شده در بدن توسط نور خورشید می‌تواند توانایی التیام و ترمیم پوست را تقویت کند.

هر وقت که سیستم ایمنی بدن ما تقویت نشود، چندین امتیاز برای سلامتی ما خواهد داشت. قرارگرفتن در معرض نور خورشید می‌تواند تولید گلبول‌های سفید خون را که مسئول مبارزه با عفونت‌ها و بیماری‌ها هستند افزایش دهد.

همچنین ویتامین D تولید‌شده در بدن به‌واسطه نور خورشید، سیستم ایمنی را تنظیم کرده و التهاب را کاهش می‌دهد که برای مبارزه با عفونت‌ها مهم است. استفاده درست و منظم از نور خورشید می‌تواند ریسک بیماری‌های مزمنی مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت نوع دوم و برخی از سرطان‌ها را کاهش دهد.

### عسل می‌تواند جایگزین آنتی‌بیوتیک‌ها باشد

**گروه بهداشت و سلامت**– سادامه افزایش عفونت‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک، متخصصان در جست‌وجوی داروهای ضدمیکروبی جایگزین، به خواص درمانی طبیعی عسل پرداخته‌اند.

سال ۲۰۱۹ در سراسر جهان، بیش از یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر در نتیجه عفونت‌های باکتریایی مقاوم به آنتی‌بیوتیک جان خود را از دست دادند. مقاومت فرآیندهای باکتری‌ها در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها به تدریج به‌سازد بازگشت به دوران قبل از آنتی‌بیوتیک است که برای سلامت و امنیت جهانی تهدیدی بزرگ به‌شمار می‌رود. پروفسور "لیلیا" از دانشسکده داروسازی دانشگاه کاردیف گفت: ما باکتری‌هایی را می‌بینم که تکامل یافته‌اند، تقریباً به همه آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم‌اند و به مرحله‌ای می‌رسیم که دستمان خالی است. این استاد دانشگاه افزود: تحقیقات دانشگاه در مورد عسل تلاشی برای بازگشت به درمان‌های سنتسی است تا ببینیم آیا می‌توانیم از اجدادمان پیام‌وزیم یا خیر. عسل حاوی آنتی‌بیوتیک است و قرن‌ها است که به عنوان یک درمان طبیعی برای مبارزه با انواع بیماری‌ها و در درمان زخم‌ها استفاده می‌شود. عسل همچنین مواد شیمیایی ضد میکروبی دارد که برای تولید داروهای برای درمان عفونت‌های میکروبی منبعی غنی از سرب به حساب می‌آید. متخصصان دانشگاه کاردیف در تلاش هستند این ترکیب‌های ضد میکروبی را بیابند و آن‌ها را جداسازی کنند. آنان برای این کار از عسل به عنوان ابزار کشف دارو استفاده می‌کنند. آیا ژنورها به طرف گیاهی که آنتی‌بیوتیک‌دار می‌روند یا خیر. وقتی که گیاه را کشف کردند، می‌توانند ترکیب‌های آن را بررسی کنند.

تحقق هدف های شرکت لازم و مفید بوده و یا در جهت اجرای موضوع شرکت ضروری می باشد .

۲- **مرکز اصلی شرکت** : جزیره کیش ، میدان هرمز ، خیابان اقتصاد یکم ، ساختمان اداری سپهر ، واحد ۲۰۱، کد پستی ۷۹۴۱۶۵۸۰۹۰

۳- **میزان سرمایه شرکت** : سرمایه شرکت ۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال سرمایه منقسم به ۱۰۰ سهم با نام عادی ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریالی که مبلغ ۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریالی که به موجب گواهی شماره ۱۹۴۳/ص/۰۱ مورخ ۲۰۰۱/۰۹/۱۴ بانک پاسارگاد شعبه جزیره کیش به حساب شرکت واریز گردیده است و مابقی در تعهد سهامداران می باشد.

۴- **مدت اعتبار شرکت** : از تاریخ ثبت بمدت نامحدود .

۵- **مدیران شرکت** : خانم مونا راژ پام با کد ملی ۰۰۷۸۷۸۳۳۴۲ که سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره ، آقای علیرضا اله یاری با کد ملی ۰۰۷۳۶۱۲۱۶ که سمت رئیس هیئت مدیره و آقای فرزاد فطانت با کد ملی ۰۰۶۴۴۵۶۱۵ که سمت نایب رئیس هیئت مدیره و آقای علی اصغری ثائینی با کد ملی ۰۰۱۹۴۲۶۲۰ که سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند .

۶- **دارندگان حق امضاء** : کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره ، قراردادهای و عقود اسلامی مکاتبات و نامه های اداری و قراردادهای شرکت با امضاء رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد .

۷- **اختیارات مدیر عامل** : طبق مفاد اساسنامه .

۸- **اولین بازرسان** : خانم آرزو بور دخانی به شماره ملی ۰۰۱۸۷۲۲۹۶ بعنوان بازرس اصلی و خانم الناز کرد ریچه نصیری به شماره ملی ۰۰۷۷۸۷۵۳۶ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند .

۹- **روزنامه کنیرالانتشار اقتصاد کیش** بعنوان روزنامه کنیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید .

**شیمافرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی ومعنوی منطقه آزاد کیش**

**آگهی تصمیمات شرکت سام افراز کیش (سهامی خاص)**

ثبت شده به شماره ۱۱۹۶۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۷۰۵۰۱۹ که استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۰۰۴۰۲۹ که در تاریخ ۱۴۰۱،۱۲،۲۸ واصل گردید تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱.ترازنامه و حساب سود و زیان و صورتهای مالی منتهی به اسفند ماه ۱۳۹۹ به تصویب رسید.

۲.آقای حسن گل محمدی به شماره ملی ۰۰۳۸۷۸۴۵۱ بعنوان بازرس اصلی و آقای مهدی فغفاری نیا به شماره ملی ۰۰۵۱۲۵۲۲۱۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

۳.روزنامه کنیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

**شیمافرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی ومعنوی منطقه آزاد کیش**

**آگهی تاسیس شرکت سام سوشیانت سرافراز کیش (سهامی خاص)**

ثبت شده به شماره ۱۴۶۹۵ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۹۵۸۶۰۷

نظر به استعلامات به عمل آمده از مدیریت محترم بازرگانی سازمان بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۱۸۳۳۵/۱۳۸۰ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۸ و از مدیریت محترم فن آوری اطلاعات و ارتباطات سازمان منطقه آزاد کیش به شماره نامه ۱۱۵۵۵/۱۳۸۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۶ و خلاصه اساسنامه و اظهارنامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۷ تحت شماره ۱۴۶۹۵ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کنیرالانتشار آگهی میشود .

۱- **موضوع شرکت** : ارائه ی خدمات در زمینه نرم افزار ، سخت افزار طراحی ، راه اندازی و پشتیبانی از سیستم های جانبی و همچنین طراحی های رایانه ای و انفورماتیک ، برنامه ریزی و برنامه نویسی ، تهیه و تولید انواع نرم افزارهای تخصصی و کاربردی شبکه و امنیت داده‌ها، انجام پروژه‌ها نرم افزاری و برنامه نویسی ، برگزاری نمایشگاه ها و همایش‌ها، کنفرانس ها ، خرید و فروش ، صادرات و واردات کلیه اقلام مجاز بازرگانی ، شرکت در مناقصات و مزایدات دولتی خصوصی ، انعقاد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی ، اخذ و اعطای نمایندگی داخلی و خارجی تولید محتوای دیداری، شنیداری ، نوشتاری و یا ترکیبی از آن ها به صورت دیجیتال و در قالب غیر فرهنگی و غیر هنری در معرض عرضه از طریق دیجیتال دیدنیال نظیر الواح فشرده در دسترس عموم از طریق شبکه گسترده جهانی و شبکه ملی اطلاعات و از طریق سامانه پیامک انبوه اخذ وام و تسهیلات ارزی و ریالی از موسسات سازمان ها و شرکت های تامین کننده ملی خارجی و داخلی مشارکت و انجام فعالیت های صنعتی مرتبط و هر گونه معاملات مجاز بازرگانی ، واردات و صادرات کالا و خدمات و سایر امور عملیاتی که به طور مستقیم و غیر مستقیم برای

**آگهی تصمیمات شرکت بتون ایرانیان کاویان کیش (سهامی خاص)**

ثبت شده به شماره ۱۳۹۸۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۹۴۱۸۱۶

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۱،۰۴،۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱. صورتهای مالی منتهی به ۱۴۰۰/۱۲/۳۰ به تصویب رسید.

۲.موسسه حسابرسی امین حسابرسی افق به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۰۸۳۶۰ بعنوان بازرس اصلی و حسابرس مالی و آقای جلال اولیابک با کد ملی ۱۲۸۱۸۸۶۲۲۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

۳.روزنامه کنیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

**شیمافرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی ومعنوی منطقه آزاد کیش**

**آگهی تصمیمات شرکت رمان نیکان کیش (سهامی خاص)**

ثبت شده به شماره ۱۱۷۵۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۵۲۳۲۷۵

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱،۰۸،۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱) صورتهای مالی شرکت شامل ترازنامه و صورت سود و زیان منتهی به پایان اسفندماه ۱۴۰۰ به تصویب رسید.

۲) آقای مهدی قنادان با کد ملی ۰۰۹۳۳۲۹۹۱۸۷، آقای محمد علینی ۰۰۴۷۶۹۳۴۷۹ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳) به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور: آقای مهدی قنادان با کد ملی ۰۰۹۳۳۲۹۹۱۸۷ به سمت مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره، آقای محمد علینی ۰۰۴۷۶۹۳۴۷۹ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۴) کلیه اوراق و اسناد بهادار تعهدآور از قبیل کلیه چک ها و سفته ها، پروات و قراردادهای باامضای متفق دو نفر از اعضای هیئت‌مدیره‌همراه‌بامهرشرکت‌و اسناد و مکاتبات عادی با امضای منفرد هر یک از اعضاء هیئت مدیره و مهر شرکت معتبر می‌باشد.

۵) اختیارات مدیرعامل بشرح ذیل تعیین و به نامبرد تفویض گردید:» بند ۱الی ۲۰ از ماده ۴۰ اساسنامه شرکت.

۶) موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت آرمون گستران پیشگام با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۲۱۰۸۳۱ بعنوان حسابرس و بازرس اصلی و آقای حسن گل محمدی با کد ملی ۰۰۷۳۸۷۴۵۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

۷)روزنامه کنیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

**شیمافرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی ومعنوی منطقه آزاد کیش**

**آگهی تصمیمات شرکت الهام سازان معماری کیش (سهامی خاص)**

ثبت شده به شماره ۱۴۶۶۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۱۱۷۸۲۵۰۵

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱،۰۸،۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید :

۱)آقای سعیدرضایی گویچه‌لو با کد ملی ۲۷۵۵۵۳۸۶۳۳، خانم الهام ابراهیم تهرانی با کد ملی ۰۰۱۰۶۳۳۰۱ و آقای مجید رضایی گویچه‌لو با کد ملی ۲۷۵۵۲۸۹۵۱۱ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند.

۲)به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور : آقای سعید رضایی گویچه‌لو با کد ملی ۲۷۵۵۵۳۸۶۳۳ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره ، خانم الهام ابراهیم تهرانی با کد ملی ۰۰۱۰۶۳۳۰۱ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای مجید رضایی گویچه‌لو با کد ملی ۲۷۵۵۲۸۹۵۱۱ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند .

۳)کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک ، سفته ، پروات ، عقود اسلامی و سایر اوراق با امضای آقای سعید رضایی گویچه‌لو همراه با مهر شرکت معتبر می باشد .

**شیمافرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی ومعنوی منطقه آزاد کیش**

**وچیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ**