کوتاه از ورزش

مجمع عمومی سالیانه فدراسیون ورزش پهلوانی و زورخانه‌ای تشکیل می‌شود

مجمع عمومی و سالیانه فدراسیون ورزش پهلوانی و زورخانه‌ای در سال ۸۶در روزهای ۲۳و ۲۴خرداد ماه در محل دفتر امور مشترک فدراسیون های ورزشی تشکیل خواهد شد.
در مجمع سالیانه فدراسیون ورزش پهلوانی و زورخانه‌ای پس از سخنرانی محمدهادی حسام معاون سازمان تربیت بدنی و رئیس مرکز توسعه ورزش همگانی و تفریحی ، گزارش رئیس فدراسیون بیان خواهد شد.
همچنین عملکرد فدراسیون در سال ۸۵و اتخاذ تصمیم در خصوص اعتبارات سال ۸۶مطرح می شود و برنامه‌های سال ۸۶و ساختار فدراسیون و هیاتها و همچنین نظارت و ارزشیابی هیاتها و زورخانه‌ها تشریح خواهد شد.

برگزاری مسابقات مختلف ورزشی ویژه آزاد سازی خرمشهر در زندان بندر عباس

به گزارش روابط عمومی اداره کل زندانهای استان هرمزگان، واحد تربیت بدنی زندان به مناسبت گرامیداشت سالروز فتح خرمشهرو در جهت تحرک نشاط و شادابی بیشتر، یکدوره مسابقه شطرنج بین مددجویان بند نظام بصورت دوره ای برگزار نمود. در پایان مددجویان سعید.ت با کسب ٦ امتیاز به مقام قهرمانی و محسن .ب با کسب ٥امتیاز به مقام دوم این دوره از مسابقات دست یافت. همچنین به همین مناسبت یکدوره مسابقات تنیس روی میز بین مددجویان بند نظام بصورت دوره ای برگزارشدکه در پایان مجید ش با کسب ٦ امتیاز به مقام قهرمانی و امید. ب با ٤ امتیاز به مقام دوم این دوره از مسابقات دست یافت لازم به ذکر است نفرات برتر از سوی معاونت فرهنگی و تربیتی زندان بندر عباس مورد تشویق قرار گرفتند .

تاید واتر ؛ مقام اول مسابقات قهرمانی "پرس سینه" را کسب کرد

در مسابقات قهرمانی استانی "پرس سینه" گرامیداشت یاد و خاطره بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران ؛تیم تاید واتر به مقام اول این دوره از رقابتها نائل شد.

و تیمهای برق با ۱٤۱ امتیاز ، دلیران با ۱٤۱ امتیاز ، آریا میناب با ۱۳۵ امتیاز ، امین با ۱۳۵ امتیاز و عزیز بن دئی با ۱۳۳ امتیاز به ترتیب به مقامهای دوم تا ششم دست یافتند .

شایان ذکر است این دوره از رقابتها در دو رده سنی پیشکسوتان و بزرگسالان و با حضور ۹٤ شرکت کننده در قالب ۱۲ تیم)۱۰ تیم از بندرعباس و ۲ تیم از میناب(انجام پذیرفت.

اردوی تیم ملی هندبال ساحلی ایران در بندرعباس برگزار می شود

دومین مرحله اردوی آمادگی تیم ملی هندبال ساحلی ایران از روز پنجشنبه (۲۵خرداد ماه) در شهر بندرعباس آغاز می‌شود.

این اردو به‌منظور آمادگی تیم ملی هندبال ساحلی ایران جهت شرکت در مسابقات هندبال ساحلی آسیا که به میزبانی بندرعباس برگزار می شود، تشکیل شده است .

۱۲هندبالیست از مرحله اول به این مرحله راه یافته اند و ۳ روز پس ازتشکیل مرحله دوم اردو ۲نفر دیگر از این تعداد خط می‌خورند.

دومین دوره مسابقات هندبال ساحلی قهرمانی آسیا با حضور تیم‌های ملی ایران ، پاکستان و ژاپن از چهارم تا هشتم تیرماه در بندرعباس برگزار می شود.

اسامی دعوت شدگان به مرحله دوم اردو به این شرح است : - ۱،علیرضاربیع دولت آبادی - ۲مهدی قشقایی راد (باشگاه فولاد مبارکه) - ۳احد آقایی - ٤عباس اسد زاد (دروازه بان مس کرمان) - ٥رضا مصاحبی - ٦عبداله ساجدی - ۷کیانوش جهاندیده (هیات و تربیت بدنی برازجان) - ۸علی تاجبخش - ۹مرتضی منفرد (نفت تهران) - ۱۰محمدرضارجبی (دانشگاه آزاد تهران) - ۱۱،صادق جانعلی زاده ۱۲حسن فرزانه (شهرداری کرمان) افراد کادر فنی تیم:
جعفر غلامزاده رمربی
۲-شهداد مرتجی مربی
۳-سروش عرشی مدیرفنی
٤-علی هاشمی مربی بدنساز

آرشیو

خانه تکواندو هرمزگان بزودی احداث می شود

مجمع عمومی هیئت تکواندو استان هرمزگان با حضور پولادگر رئیس فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران، مرشدی مدیرکل تربیت بدنی استان هرمزگان، دانش رئیس هیئت تکواندو استان و جمعی از مسئولان و دست اندرکاران تکواندو استان در بندرعباس برگزار گردید.

به گزارش روابط عمومی اداره کل تربیت بدنی استان هرمزگان رئیس فدراسیون تکواندو کشورمان در این مجمع اظهار داشت : افتتاح خانه تکواندو که از خواسته های دیرینه ورزشکاران و نقطه عطفی برای این رشته بوده سبب پیشرفت بیشتر تکواند در هرمزگان می گردد که با همت و تلاش صادقانه و مستمر مدیرکل تربیت بدنی استان و اهمیت ویژه ایشان به این مقوله محقق گشت.

وی افزود : هرمزگان یک استان قهرمان خیز است که با حضور تک چهره های شاخص همیشه بر سر زبانها بوده و هست و امیدوارم این روند رو به رشد در این استان همچنان ادامه یابد.

دانش رئیس هیئت تکواندو استان هرمزگان گفت : اردوی تیم ملی نوجوانان از ۲۵ ماه جاری جهت آمادگی مسابقات آسیایی در شهرستان بندرعباس برگزار می گردد که ۳ نفر از نوجوانان این اردو نیز از استان هرمزگان می باشد.

وی در ادامه افزود : ۲٤ خرداد ماه امسال آرزوی همیشگی تکواندوکاران استان پس از سالها انتظار برآورده خواهد شد و خانه تکواندو هرمزگان با امکانات کامل راه اندازی می شود و خواسته ای را که شاید روزگاری آرمان ورزشکاران استان بوده با پیگیریهای مدیرکل تحقق یافت.

رئیس هیئت تکواندو در پایان با اشاره به وجود قهرمانانی چون مرجان تاتلاری تنها نماینده استان هرمزگان در مسابقات دوحه قطر ، میثم رفیعی و امید امامدادی مدال آوران این استان در مسابقات هنگ کنگ بر غنی بودن پتانسیل تکواندو در هرمزگان تاکید کرد.

مدیرکل تربیت بدنی استان نیز گفت : در ورزش این استان باید از افرادی اندیشمند و نیک پندار استفاده شود تا از طریق خدمت به مردم بتوانیم به دستور امام راحلمان مبنی بر مقابله با استکبار جهانی و امریکا از طریق خدمت به ملت عمل کنیم.

مسعود مرشدی، اعتقاد به سه اصل مهم محبوب واقع شدن ، مقبول واقع شدن و موفقیت در کار ، زندگی و خانواده را سر رشته کار خود عنوان کرد و بر ایجاد وحدت بیشتر و حمایت از پیشکسوتان تاکید کرد.

رئیس هیئت موتورسواری و اتومبیلرانی استان هرمزگان منصوب شد

آرشیو

ناظم واحدی سریکانی به عنوان رئیس هیئت موتورسواری و اتومبیلرانی استان هرمزگان انتخاب شد.

به گزارش روابط عمومی اداره کل تربیت بدنی استان هرمزگان ،مجمع انتخاباتی ریاست هیئت موتورسواری و اتومبیلرانی استان با حضور مدیرکل تربیت بدنی استان هرمزگان ، باقری نماینده فدراسیون موتورسواری و اتومبیل رانی و جمعی از مسئولین و معاونین برگزار شد.

در این جلسه نماینده فدراسیون موتورسواری و اتومبیل رانی گفت : علی رغم اینکه این رشته ورزشی یکی از پر هزینه ترین رشته ها می باشد که به تجهیزات و امکانات بسیار گران قیمت نیاز دارد و بعضاً خطرناک نیز می باشد علاقمندان بسیاری داشته و جذابیت زیادی برای جوانان دارد.

در ادامه واحدی ضمن ارائه برنامه های آینده هیئت گفت : در مدت کوتاه فعالیتهای مدیرکل تحولات چشمگیری در این استان و این هیئت روی داده و چندین پیست موتورسواری من جمله پیست بندرخمیر و قشم احداث و بهره برداری شده که تحقق بند ب ماده ۱۱۷ برای اولین بار در استان و برگزاری مسابقات جام خلیج فارس عوامل پیشرفت ورزش و این رشته پر هیجان در استان می باشد.

در خاتمه نیز مرشدی مدیرکل تربیت بدنی استان هرمزگان از رئیس هیئت موتوسواری و اتومبیل رانی خواست به تقویم پیشنهادی سال جاری هیئت بطور دقیق عمل کرده و دبیر ، نائب رئیس و اعضا هیئت رئیسه را انتخاب و معرفی نماید و همچنین وحدت رویه ویکپارچگی و خدمت به مردم را سرلوحه کار هیئت قرار دهد.

چند پیشنهاد برای افرادی که می خواهند با ورزش انس بگیرند

با وجودآنکه اثرات ورزش در تامین سلامتی بسیار زیاد است ،برخی افراد مخصوصا بزرگ سالان رغبتی به آن نشان نمی دهند.

گروهی نیز به ورزش روی می آورند اما آن را ادامه نمی دهند.یکی از دست اندرکاران ورزش مقاله ای در مجله "ریدرزدایجست"انتشار داده که ترجمه خلاصه شده آن را از نظر خوانندگان می گذرد. در آن نوشته به کسانی که ورزش را شروع می کنند چنین توصیه شده است :

✓ **انتظار خسته شدن را داشته باشید :**
ورزش بلافاصله انرژی افراد را افزایش نمی دهد بلکه این امر مدتی به طول می انجامد.در روزهای اول شروع ورزش ،خستگی و ناراحتی بوجود می آید اما به تدریج بدن به فعالیت عادت می کند و شخص پس از چند ماه متوجه می شود که بهتر می تواند راه برود و روحیه ای بهتر و انرژی بیشتری پیدا کرده است و اثرات مفید ورزش نمودار می گردد .

✓ **مطابق علاقه و استعداد خود ورزش کنید :**
بهترین راه برای شروع به ورزش آن است که شخص علاقه و آمادگی خود را در نظر بگیرد . اگر می خواهد دوستان تازه ای پیدا کند ،به ورزشهای دستجمعی مانند والیبال و بسکتبال و غیره بپردازد.چنانچه می ترسد به بدن او صدمه ای وارد شود ،راه رفتن ساده را انتخاب کند .اگر به ورزش خاصی علاقه دارد و سن خود را مناسب آن نمی داند،می تواند آن را به آرامی شروع کند و خود را مورد آزمایش قرار دهد.ممکن است پس از مدتی،آمادگی لازم را بدست آورد .

✓ **از تصمیم و اراده خود استفاده کنید :**
چنانچه سالها ورزش نکرده اید ، می توانید آن را به آرامی شروع کنید . اگر هفته ای سه بار و روزی نیم ساعت ورزش کنید ،تغییرات زیادی را در روحیه و بدن خود مشاهده خواهید کرد .
البته ممکن است در مراحل اولیه این تغییرات برای شما محسوس نباشد و تصور کنید ورزش نتیجه ای نداشته است ولی با تصمیم و اراده خود می توانید بر این یاس و تردید غلبه نمایید . ورزش را همچنان ادامه دهید و مطمئن باشید که پس از مدتی اثرات آن را کاملا مشاهده خواهید کرد .

✓ **هنگام ورزش خود را سرگرم کنید :**
اگر در روزهای اولیه شروع به ورزش ،احساس ناراحتی و خستگی کردید بهتر است خود را به نحوی سرگرم مسایل دیگر کنیر تا ضمن ادامه ورزش ،ذهن خود را متوجه بدن خود نکنید .
مثلا اگر در روی دو چرخه ثابت پا می زنید ، کتابی را مطالعه کنید و به این ترتیب موفق به ادامه برنامه ورزشی خود خواهید شد .

✓ **به بدن خود فشار نیاورید:**
برخی از طرفداران ورزش می گوید که بدون ناراحتی های اولیه نمی توان از ورزش نتیجه گرفت و به این ترتیب بیش از آمادگی و استعداد بدنی خود فعالیت ورزش می کنند .

مطالعات به عمل آمده نشان داده که ورزش ساده و آرام نیز بسیار مفید است . فشار آوردن به بدن وخسته کردن آن ممکن است صدماتی را به شخص وارد سازد و یا او را از ادامه ورزش باز دارد .

✓ **از دوستی ها استفاده کنید :**
با دوستان راه پیمایی کردن یا به کوه رفتن و یا بازی کردن نه تنها لذت بخش است بلکه در اینکه شخص ورزش را ادامه دهد بسیار موثر است . برخی از افراد وقتی دوستان ورزشی خود را به نحوی از دست می دهند ،رغبتی به ادامه ورزش در خود نمی بینند بنابر این می توان با پیدا کردن دوستان تازه به ورزش ادامه داد.

قابل توجه والدین گرامی در شهرستان بندرلنگه
با درج عکس فرزندان دلبندتان در روزنامه دریا
مشوقشان باشید
بندر لنگه: دفتر نمایندگی روزنامه دریا-عبدالحسین اسد پور
تلفن :منزل-۰۷۶۲۲۲۲۰۴۶۲ همراه:۰۹۱۷۱۶۲۲۷۲۴

معدل ۲۰ رتبه اول

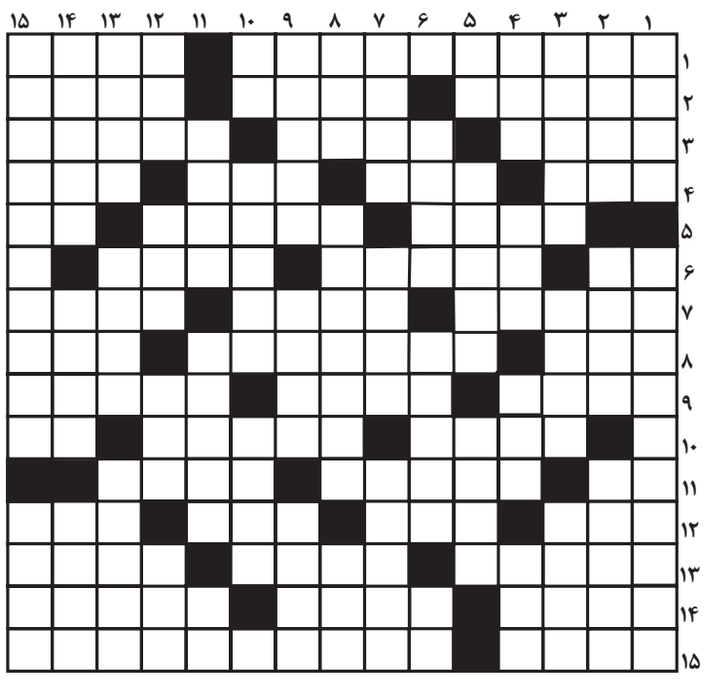
عفاف عسکری
دانش آموز کلاس سوم
دبستان معلم بندرلنگه
با تشکر از سرکار خانم زهرا تیموری
معصومه تیموری
مدیر دبستان

آگهی حصروراثت

خانم گلشن جهانگیری زرکانی دارای شناسنامه شماره ۳۹۷ به شرح دادخواست به کلاسه ۲۹۷/۲/۸٦ /ح از این دادگاه درخواست گواهی حصروراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان موسی دهقانی تل گردوئی بشناسنامه ۸ در تاریخ ۸٦/۲/۱۰ اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته ورثه الفوت آن مرحوم منحصر است به :
۱ -گلشن جهانگیری فرزند محمد به ش ش ۳۹۷ صادره از زرکان همسر متوفی.
۲ -پرویز دهقانی تل گردوئی فرزند موسی به ش ش ۲۵۵ صادره ازتل گردوبندرعباس فرزند متوفی.
۳ -غلامرضا دهقانی تل گردوئی فرزند موسی به ش ش ٦٦۸ صادره از بندرعباس فرزند متوفی.
٤ -ابراهیم دهقانی تل گردوئی فرزند موسی به ش ش ۱٥٦٦ صادره از بندرعباس فرزند متوفی.
٥ -جلال دهقانی تل گردوئی فرزند موسی به ش ش۱٥۳۸ صادره از بندرعباس فرزند متوفی.
٦ -محمد صالح دهقانی تل گردوئی فرزند موسی به ش ش ۲۹۲٤ صادره از بندرعباس فرزند متوفی .
۷ -مرتضی دهقانی تل گردوئی فرزند موسی به ش ش ۷۱٤ صادره از بندرعباس فرزند متوفی.
۸ -مصطفی دهقانی تل گردوئی فرزند موسی به ش ش ۱۹۱۲٤ صادره از بندرعباس فرزند متوفی
۹ -لیلی دهقانی تل گردوئی فرزند موسی به ش ش ٥۹۸ صادره از بندرعباس فرزند متوفی
۱۰ -زهرا دهقانی تل گردوئی فرزندموسی به ش ش ٥۹۷ صادره از فین فرزند متوفی.
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به دادگاه تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

رئیس شعبه دوم دادگاه حقوقی بندر عباس

جدول.....(٤۸٦)



افقی:
۱ -معروفترین اثر نورمن میلر داستان نویس معاصر آمریکایی-پیشوایان
۲ -آبفشان مصنوعی-شهری در اسپانیا-خانم
۳ -خوراک فرنگی شبیه تاس کباب-این گونه-ناتوان از بیان مقصود یا تفهیم آن
٤ -جامه کوتاه پیش گشاده-پسوند دارندگی-پاداش-رایحه-
٥ -پرستشگاه-همگانی-فاصله میان دو نقطه
٦ -حرف انتخاب-بزرگمنش-نوشیدنی
۷ -کسی که جاومکان معینی نداشته باشد -ظرف آزمایشگاهی-تهدید تو خالی
۸ -اسباب خانه-تقاضای پذیرش درخواست یا دعا-دوستی
۹ -درآن مکان-شهر نشینی-شبیه
۱۰ -همانند-پیرودین موسی(ع)-روزگذشته
۱۱ -نت چهارم-جشن ها-مقدار ثابتی خواروبارکه درفاصله های زمانی معین به کسی داده شود
تقویت امواج رادیو -ماده خوشبو-نگاه ونظر-با اهمیت
۱۳ -چالاک-دوال چرمی-درجه بندی شده
۱٤ -سیاه رنگ-رهاوردی از زنجان-صافی
۱٥ -فریاد بلند-اثبات گرایی

عمودی:
۱ -درخشان-روزبرتری
۲ -ابرسفید-اکنون-پوشاک
۳ -جزیره زمان-قفسه-اهل هرات
٤ -رویش،سبزشدن-مدت زندگی-کلمه شرط-فرهنگ و دانش
٥ -حرف جمع-آغاز-ژرف اندیشی وبررسی
٦ -لرزش و تکانی که براثر دیدن یک منظره بسیار زشت به شخص دست می دهد -ستودن-ضدراست
۷ -مجموعه احادیث که به ترتیب اسماءصحابه مرتب شده باشد - انگشتری-فاصله دو نت که بسامد اصلی یکی دو برابر بسامد دیگری باشد
۸ -چهره-اثری به قلم ادوین میور نویسنده بریتانیایی متولد اسکاتلند(نوحه سرایان برجنازه)-صمغ درخت
۹ -ژنراتور-آشیانه-پرخون
۱۰ -دانه خوشبو-کناره ها-خوبرو وخوشگل
۱۱ -سازگاری- ترساندن - قیمت بازاری
۱۲ -اجداد-امر به یافتن-ایستگاه فضایی روسیه-صدای گربه
۱۳ -پروردگارا-قشنگ و دلپذیر -موافقت وهمفکری
۱٤ -از میان رفته-به دنیا آوردن-واحد بسامد برابر یک سیکل در ثانیه
۱٥ -داستانی از ایروین شاو آمریکایی -گناهکار

طالع بینی

◆ **فروردین ماه**
در مورد مسائل مالی نباید سخت گیری کنید. همه چیز لحظه به لحظه تغییر می کند بنابراین تصمیم جدی نگیرید سعی کنید همه چیز عادی و طبیعی شود، سپس تصمیم بگیرید که چه کاری انجام دهید. در مسائل خصوصی دیگران و مشکلاتشان دخالت نکنید.

◆ **اردیبهشت ماه**
امروز عاقلانه است که به نظرات و نقشه های دیگران اهمیت دهید. تنها برنظرات خودتان پافشاری نکنید و به خاطر داشته باشید که هر چه قدر به نظرات سایرین اهمیت دهید در مقابل همین رفتار را از آنها خواهند داشت . افراد جدیدی وارد زندگی تان می شوند که برای مدتی در زندگی تان مهم هستند . امروز فعالیت زیادی هم دارید.

◆ **خرداد ماه**
امروز یکی از آن روزهای نادر است که کاری را انجام می دهید و بعداً نگران آن می شوید. یک موضوع را باید بدانید که کارها و رفتارهای شما نتایجی دارد که بعداً آن را می بینید. در حال حاضر رویاهای زیادی دارید که اکنون بسیار لازم است.
مخصوصاً در مواردی که مبالغ زیادی از پول وجود دارد. سعی کنید به خاطر بسپارید که همه افکار شما را باور ندارند اما چیزی که برای شما مانع باشد برای دیگران یک مصیبت می باشد.

◆ **تیر ماه**
فضای خانه شاداب تر از فضای محل کار است و برای این که ساعت کاری تان تمام شود لحظه شماری می کنید.شاید از یکی از همکاران تان تقاضای کمک کنید و او تقاضای تان را قبول نکند.
نباید ناراحت شوید زیرا در حال حاضر همه تحت فشار عصبی هستند بنابراین می توانید او را درک کنید.

◆ **مرداد ماه**
امروز ستاره ها شما را تشویق می کنند که به زندگی تان بچسبید و دقیقاً برروی آن چه هستید کار کنید. شما مشتاق عقایدد واهی و پوچ و یا خیالی نیستید و درعوض می خواهید برروی حقایق سرد و سخت زندگی متمرکز شوید.
بسیاری از تصمیماتی که ناشی از این اندیشه و تفکر شماست، ممکن است مخالفت افراد بسیاری را برانگیزد و این تنها شما را مصمم تر می کند که راه خود را بروید.

◆ **شهریور ماه**
شخصی سعی دارد از قدرت خودش برای دستور دادن به شما و رسیدن به خواسته هایش استفاده کند.با وجودی که از طرز برخورد خوش تان نمی آید اما به دلایلی نمی توانید اعتراض کنید.

◆ **مهر ماه**
شما روحیه ای دارید که می خواهید تغییراتی را در زندگی تان موجب شوید،پس ببینید که برای تغییر شکل دادن چه کاری لازم است.اگر چه قبل از آن بهتر است این را بدانید که در میان گذاشتن افکارتان با افرادی که آنها را قبول دارید بسیار مهم است.
اگر می خواهید از حمایت یا حضور آنها استفاده کنید،مجبور خواهید بود با تضادهای زیادی روبرو شوید که برای تان چندان دوست داشتنی نیست.

◆ **آبان ماه**
امروز به نظرخستگی ناپذیر می باشید.سعی کنید بیش از توان تان کار نکنید.
شاید همسرتان کمی حساس باشد بهترین راه برای جلوگیری از مشاجره این است که به هم دیگر فرصت بدهید.زمانی که این حساسیت ها برطرف شد دوباره از هم بودن لذت می برید.

◆ **آذر ماه**
هر چند وقت یکبار حس ماجراجوئی بر شما غلبه می کند. متاسفانه همیشه قادر نیستید که این چنین عمل کنید.
اگر به فکر برنامه امروزتان دلبسته اید ناامید نشوید چون امکان دارد کارها کنترلشان از دست شما خارج شود و مسایل خودشان مسیر خود را طی کنند.

◆ **دی ماه**
امروز باید کمی از سرعتتان بکاهید، البته کمی خسته کننده است. اما اگر کارها را به سرعت انجام دهید باید بگویم حتماً یک چیز مهم را یادتان می رود یا گم می کنید .
اگر اخیراً به دیگران کم توجهی و بی اعتنایی کرده اید، و آن ها به شما کمکی نمی کنند، نباید آن ها را مقصر بدانید. این طور نیست؟

◆ **بهمن ماه**
به خاطر سپردن مسائل مهم امروز کاملاً ممکن خواهد بود بنابراین این مطلب را برای جستجوی حقیقت در نظر داشته باشید .
ممکن است پیغام ناقصی به دست تان برسد که تمام معنی آنرا نمی فهمید شاید دوستی حرف شما را کاملاً اشتباه متوجه شود یا چیزی را از دست دهید که خیلی برایتان مهم باشد و همچنین در مورد برنامه های آینده سردرگم خواهید بود.

◆ **اسفند ماه**
امروز از احساس خلاقیت تان استفاده کنید و از ابتکاراتتان بسیار خوشحال خواهید شد. بعضی ازمناطق زندگی شما ممکن است کمی آشفته باشد اما موقعی که نوبت به ساختن بهترین لحظات برسد شما یک نور درخشان در تاریکی می توانید باشید.

دریا
دریا
دریا
روزانه منتشر می شود
www.daryanews.ir
تلفن : ۲۲٤۳۷۳٤ - ۲۲٤٦۳۸٤