

غذا خوردن جلوی تلویزیون ممنوع!

پیش از این، کنار هم نشستن سر میز شام و صرف یک وعده غذای دلچسب با خانواده، یک رسم روزمره بود، اما با تغییر در زمان و به دلیل سبک زندگی سریع، اکنون صرف غذا دیگر یک عمل نیست، این وظیفه ای است که هنگام خواندن کتاب یا تماشای تلویزیون انجام می دهیم و اگر این اطلاعات را هنگام غذا خوردن می خوانید، امیدواریم که امروز این عمل را متوقف کنید.

زمانی که در خانه تنها هستید ممکن است ساعاتی را به تماشای تلویزیون اختصاص دهید و تصور کنید که تماشای تلویزیون یکی از سالم ترین تفریحات است! اما باید گفت، در واقع تماشای بیش از حد تلویزیون برای سلامتی مضر است. ممکن است به راحتی نتوانید این واقعیت را بپذیرید، ولی در اصل تماشای تلویزیون برای مدت طولانی سلامتی شما را در معرض خطر قرار می دهد. اگرچه در صورت آموزشی بودن برنامه های تلویزیونی می توانید چیزهای زیادی از آن یاد بگیرید، ولی هنوز هم معایب دیدن تلویزیون بیش از مزایای آن است.

تلویزیون رسانه ای برای سرگرمی و البته آموزش است، ولی متأسفانه می تواند موجب بروز مشکلات جسمی و روانی شود. بیشتر مردم دوست دارند که هنگام تماشای تلویزیون میان وعده و هله هوله بخورند که این مواد معمولاً هم سرشار از چربی و قند هستند. این رفتار نه تنها در کودکان که در بزرگسالان نیز دیده می شود. کودکان به طور متوسط روزانه دو ساعت به تماشای تلویزیون صرف می کنند. در طول این مدت نیز از زمان استفاده کرده و صبحانه، ناهار یا شام می خورند.

اگر هنگام میل غذا تمرکز کافی وجود نداشته باشد، باعث تغییر رفتار در غذا خوردن و مقدار غذای مصرفی افراد می شود. حتماً شما هم تجربه کرده اید؛ مقابل تلویزیون نشسته اید و در حال تماشای برنامه مورد علاقه تان هستید. یک ظرف شکلات، یک کاسه چیپس، یک بسته پفک یا یک بستنی شکلاتی هم روی میز و در دسترس شماست و هر وقت اراده کنید می توانید یکی از آنها را انتخاب کرده و بخورید؛ درحقیقت ما چنان به خوردن انواع مختلف تنقلات هنگام تماشای تلویزیون عادت کرده ایم که این دور اجزائی جدانشدنی می دانیم. به طوری که قبل از شروع برنامه مورد نظر خوراکی های متنوع و خوشمزه روی میز چیده و آماده

شده‌اند، البته نه تنها از خوردن تنقلات هنگام تماشای برنامه‌های تلویزیون لذت می‌بریم، بلکه به مقدار و نوع آنها هم توجهی نداریم.

در اکثر خانه‌ها، میز ناهار خوری در جلوی تلویزیون قرار دارد. این باعث می‌شود شام را در کنار خانواده جلوی تلویزیون صرف کنیم. از طرفی اکثر کارمندان نیز ترجیح می‌دهند ناهارشان را نیز جلوی میز کامپیوتر بخورند. این عادت جدیداً در بین خانواده‌ها باب شده است. اگر بدانید که غذا خوردن جلوی تلویزیون چه عواقبی را به همراه دارد قطعاً دیگر این کار را نخواهید کرد.

عوارض خوردن تنقلات هنگام تماشای برنامه‌های تلویزیون:

- هنگامی که شما در مقابل تلویزیون نشسته و مشغول خوردن این تنقلات هستید، به طور معمول بیش از حد، از این مواد خوراکی استفاده می‌کنید، به خصوص در مورد غذاهایی که همیشه به خوردن آن تمایل دارید؛ چیزی مانند چیپس و پفک! بنابراین طبیعی است که در این مواقع بیشتر از حد معمول بخورید و حتی خودتان هم از این مساله آگاه نباشید، اما برای جلوگیری از بروز مشکلات جدی سلامتی باید تغییری در وضع موجود ایجاد کنید. بنابراین بد نیست نکاتی را هنگامی که در مقابل تلویزیون نشسته و بیکار هستید در نظر داشته باشید.

- محققان بر این باورند که تشابهی در بیشتر غذا خوردن بزرگسالان در هنگام کار با کامپیوتر و بازی‌های ویدیویی توسط نوجوانان وجود دارد. مطالعاتی که در طی دوره‌های طولانی از کودکان پیروی می‌کنند، به طور مداوم نشان داده‌اند که هرچه کودکان تلویزیون بیشتر تماشا می‌کنند، احتمال افزایش وزن بیشتر نیز بیشتر است.

- ممکن است در زمانی کوتاه هنگام تماشای برنامه‌ای دلخواه، مقدار زیادی از انواع خوراکی‌های نامناسب بخورید.

- با تماشای طولانی مدت تلویزیون، به مدت طولانی هیچ جنب و جوشی نخواهید داشت. متابولیسم

- بدن (سوخت و ساز بدن) با بی‌تحرکی کاهش می‌یابد و این امر منجر به افزایش وزن می‌شود. علاوه بر این، هنگامی که در حال تماشای تلویزیون هستید، تمایل شما به مصرف خوراکی‌ها بیشتر می‌شود؛ به علاوه با تماشای تبلیغات تلویزیون بیشتر هوس خوردن مواد غذایی ناسالم را می‌کنید. مطالعه‌ای که روی بیش از ۵۰ هزار خانم طی سال‌های ۱۹۹۲ انجام شد، نشان داد که هر دو ساعت تماشای تلویزیون در حدود ۲۳ درصد چاقی را افزایش می‌دهد. تماشای تلویزیون، یکی از علل مهم چاقی در کودکان است.
- کودکانی که در اتاق خواب‌های خود تلویزیون تماشا می‌کنند، بیشتر از کودکانی که این کار را انجام نمی‌دهند، وزن بیشتری دارند و شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد عادت‌های اولیه تلویزیون، ممکن است اثرات طولانی مدت داشته باشد.
 - مشکل اصلی غذا خوردن جلوی تلویزیون یا رایانه نیست. بلکه مشکل آنجاست که وقتی کسی با تماشای تلویزیون غذا می‌خورد، درکی از مقدار غذای مصرفی و طعم و مزه آن غذا ندارد.
 - تماشای تلویزیون و لذت بردن از برنامه مورد علاقه خود همراه با خوردن ذرت بوداده، چنانچه همیشگی نباشد و به عادت تبدیل نشود، اشکالی ندارد.
 - تماشای تلویزیون با خوردن ارتباط مستقیم دارد. کودکان بیش از هر زمان دیگری، هنگام تماشای تلویزیون تنقلات می‌خورند و بیشتر آنها می‌گویند که خوردن همبرگر، پیتزا و سیب‌زمینی سرخ شده در حین تماشای تلویزیون بسیار لذت‌بخش است. شاید به همین دلیل باشد که تعداد کودکان چاق روز به روز در حال افزایش است.
 - دو مطالعه که کودکان را از بدو تولد دنبال کردند، دریافتند که تماشای تلویزیون در کودکی خطر چاقی را در بزرگسالی و میانسالی پیش‌بینی می‌کند. هر زمان صرف تماشای تلویزیون یا استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی مانند رایانه، تبلت و تلفن‌های همراه به عنوان زمان صفحه‌نمایش می‌شود (از جمله

در مدرسه یا محل کار). شواهد محکمی نشان می دهند که زمان صفحه نمایش بیشتر باعث افزایش وزن ، اضافه وزن و چاقی در بزرگسالان می شود.

- محققان آمریکایی با بررسی حدود ۱۳۰۰ خانواده با درآمد پایین که یک کودک در سنین پیش دبستانی داشتند، دریافتند که اگر این خانواده ها شام را با هم صرف کنند، احتمال این که ۲ واحد میوه یا ۳ واحد سبزی مصرف کنند، بیشتر از سایر خانواده هاست، اما به شرطی که موقع صرف شام، تلویزیون روشن نباشد!

- به طور متوسط هر کودک در جهان، دو ساعت وقت روزانه خود را جلوی تلویزیون می گذراند و معمولاً صبحانه، ناهار یا شام و میان وعده خود را حین تماشای تلویزیون می خورد. احتمال پرخوری در این زمان بیشتر است و اصولاً هم کودکان در این زمان تمایل بیشتری به خوردن تنقلات ناسالم مثل چیپس، سیبزمینی سرخ کرده، شیرینی، نوشابه و... دارند. این عادت کودکان در بزرگسالی قطعاً منجر به چاقی و سایر بیماری ها مثل کلسترول بالا(چربی خون بالا) و حتی دیابت(بیماری قند) می شود.

- یک یافته محققان این بود که در خانواده هایی با سطح تحصیلات بالاتر، کمتر از سایر خانواده ها این تمایل وجود داشت که شام خود را همراه با برنامه های تلویزیون صرف کنند. بنابراین چنین خانواده هایی نشان می دهند که چگونه تحصیلات بالاتر والدین می تواند به سطح بهداشت بالاتر خانواده ها، منجر شود. این مطالعه، که خبرگزاری رویترز آن را گزارش کرده است، در آخرین شماره نشریه انجمن تغذیه آمریکا چاپ شده است .

- مشکل اصلی غذا خوردن جلوی تلویزیون یا رایانه نیست. بلکه مشکل آنجاست که وقتی کسی با تماشای تلویزیون غذا می خورد، درکی از مقدار غذای مصرفی و طعم و مزه آن غذا ندارد. بیشتر مردم دوست دارند که هنگام تماشای تلویزیون میان وعده و هله هوله بخورند که این مواد معمولاً هم سرشار

از چربی و قند هستند. این رفتار نه تنها در کودکان که در بزرگسالان نیز دیده می شود

- غذا خوردن جلوی تلویزیون به دلیل عدم توجه به فرآیند جویدن غذا، می تواند درد فک و درد معده ایجاد کند.
- به تازگی محققان مرکز بهداشت نیویورک به نتایج جالبی در همین رابطه دست یافته اند. این محققان متوجه شده اند روشن بودن تلویزیون زمان صرف شام در خانه، باعث می شود خیلی از فایده هایی که یک غذا در جمع خانوادگی می تواند داشته باشد، از دست برود؛ فایده هایی مثل خوردن غذاهای سالم تر.
- اگر هنگام خوردن غذا، تمرکز کافی وجود نداشته باشد، باعث تغییر رفتار در غذا خوردن و مقدار مصرف آن می شود.
- تماشای تلویزیون در هنگام غذا خوردن احساس رضایت شما را از غذا کم می کند، زیرا مغزتان مشغول تمرکز بر روی چیز دیگری است.
- کارشناسان می گویند خوردن تنقلات گوناگون پای تلویزیون، از نوشیدنی های ناسالمی مثل نوشابه های گازدار و قندی گرفته، تا خوراکی های شور و پرکالری، شیوع زیادی به خصوص در بین نوجوانان دارد و متأسفانه موقع تماشای برنامه های جالب تر و مهیج تر، خودآگاهی فرد نسبت به چیزی که می خورد یا می نوشد کمتر است و شاید متوجه نشود که در موقع تماشای ۹۰ دقیقه بازی فوتبال یا دو ساعت تماشای یک فیلم سینمایی، چند تا پاکت چیپس و پفک خورده یا چند کاسه تخمه و پسته را خالی کرده است.
- اگر هرکسی علاقه بیشتری به تماشای تلویزیون هنگام غذا خوردن داشته باشد، گفت و گویی که معمولاً خانواده ها هنگام وعده های غذایی از آن لذت می برند برگزار نمی شود و در این زمان، وقت

کمتری برای ارتباط و پیوند خانوادگی به وجود می آید.

- به گفته متخصصان، از آنجایی که هنگام صرف غذا، تماشای تلویزیون حواس شماراپرت می کند ، بدن شما عمل خود را ثبت نمی کند و به سرعت احساس گرسنگی می کند.
- بنا به گفته پژوهشگران دانشکده پزشکی هاروارد؛ تماشای تلویزیون با کاهش شدید مصرف میوه و سبزی رابطه مستقیم دارد. این محققان ۵۴۸ دانش آموز را از ۴ مدرسه مختلف در ماساچوست مورد تحقیق و مطالعه قرار دادند. در این طرح تحقیقاتی که ۱۹ ماه طول کشید، تمام بچه ها در ابتدای پژوهش ۱۲ ساله بودند و در پایان پا به ۱۳ سالگی گذاشته بودند. موضوع تحقیق این بود که آن کودکان چند ساعت را در روز صرف تماشای تلویزیون می کنند و چقدر از وقت شان به خوردن میوه و سبزی ها می گذرد. ابتدای تحقیق، کودکان به طور متوسط ۳ ساعت در روز، تلویزیون تماشا می کردند و همان زمان، به جای این که در روز ۵ وعده میوه و سبزی بخورند، حدود ۴ وعده می خوردند که البته این میزان به مرور تا ۸ درصد کاهش یافت و با افزایش زمان تماشای تلویزیون مصرف میوه و سبزی ها هم کمتر می شد.

محققان بیان داشتند: وقتی زمان تماشای تلویزیون را از ۳ ساعت، به یک ساعت کاهش دادیم، بچه ها باز هم ۲ وعده کمتر از آنهایی که اصلاً تلویزیون نگاه نمی کردند، میوه و سبزی خوردند. نتیجه تحقیق بیان کرد؛ غذاهایی که در پیام های بازرگانی تلویزیون تبلیغ می شوند، جای میوه و سبزی های مورد نیاز کودکان را می گیرند. بچه ها با دیدن غذاهای حاضر و آماده که راحت تر خورده می شوند، به خوردن میوه و سبزی رغبت نشان نمی دهند. طبیعی است، خوردن چیپس و پفک و تنقلات، بسیار راحت تر از خوردن میوه و سبزی ها است. در تلویزیون انواع خوردنی ها، به خصوص خوردنی های چرب و مضر تبلیغ می شوند و جای میوه ها و سبزی های مقوی در تبلیغات بازرگانی خالی است. ایس

استالبرگ، متخصص تغذیه معتقد است: "اگر چه نتایج این تحقیق جالب است، اما غیرمنتظره و عجیب نیست."

- گاهی اوقات هنگام تماشای تلویزیون تبلیغات مواد غذایی می بینید. این موضوع نیز منجر به تحریک بیشتر شما برای خوردن غذا می شود.
- غذا خوردن در جلوی تلویزیون مانع از قدردانی از آنچه می خورید می شود و در نتیجه بیشتر مواد غذایی ناخواسته و ناسالم را که می خواهید از آنها اجتناب کنید، خود را با آنها سیر می کنید. این امر همچنین حاکی از آن است که میان وعده زیاد اگر کنترل نشود می تواند منجر به چاقی شود. جای تعجب نیست که بچه ها، این روزها چاق هستند.
- وقتی ذهن شما به یک باره باید روی دو چیز تمرکز کند (تماشای تلویزیون و غذا خوردن)، قادر به لذت بردن از هر دو مورد نیست.
- بارها و بارها با آزمایشات مختلف اجتماعی ثابت شده است که غذا خوردن هنگام تماشای تلویزیون میزان مصرف غذای فرد، به ویژه میان وعده های شیرین و پرکالری بسته بندی شده افزایش را می دهد. اگر طبق گزارشات پیش برویم، مصرف مواد غذایی سرشار از قند و چربی در مقایسه با مواد غذایی روزانه نسبتاً بیشتر است.
- ممکن است سرعت غذا خوردن تلویزیون را به صورت غیر ارادی با سرعت تایپ کردن تان مقایسه شده و افزایش پیدا کند. همچنین از آنجایی که باکتری های بسیار زیادی روی میز کار و صفحه کلید رایانه هستند، اگر هنگام غذا خوردن این باکتری ها به دهان تان منتقل شوند، خطر ابتلا به عفونت در بدن تان بالا می رود.
- جالب است بدانید اکثر افرادی که جلوی تلویزیون غذا می خورند چاق و بی تحرک هستند.

- غذا خوردن جلوی کامپیوتر سبک زندگی بی حرکت و مشکلات بینایی را رواج می دهد. این مشکلات از اسپاسم های عضلانی، ناشی از وضعیت بد نشستن پشت کامپیوتر ایجاد می شود.
- اگر جزو آن دسته افرادی هستید که بشقاب غذای تان را روی میز کارتان قرار می دهید، یا ساندویچ به دست جلوی رایانه، هم تایپ می کنید هم غذا می خورید، بدانید که سلامتی شما در خطر است.
- غذا خوردن هنگام تماشای تلویزیون ، با هضم غذا ارتباط دارند؛ زیرا شما قادر به پردازش مقدار و آنچه می خورید نیستید. این به نوبه خود منجر به مشکلات هضم غذا خواهد شد، زیرا بدن شما قادر به هضم مناسب مقدار یا نوع غذای خورده نیست.
- احتمالاً موقع صرف غذا، به برنامه مورد علاقه تان نگاه می کنید. پزشکان معتقدند که این فعالیت های غیر سازگار است. علاوه بر آنچه که ما پیش از این در مورد کودکان ذکر کردیم، بزرگسالان نیز با این عادت مخرب، از بسیاری از این مشکلات رنج می برند. تماشای تلویزیون در هنگام غذا خوردن، احساس رضایت شما را از غذا کم می کند زیرا مغزتان مشغول تمرکز بر روی چیز دیگری است.
- تماشای تلویزیون به قدری حواس بچه ها را پرت می کند که آنها متوجه سیری خود و دست کشیدن از غذا نمی شوند. این کار نیز بدون شک به افزایش وزن و کسب عادت های نادرست غذایی منجر می شود.
- غذا خوردن در هنگام تماشای تلویزیون، میزان متابولیسم (سوخت و ساز بدن) را کاهش می دهد و منجر به اختلال در هضم غذا و کند شدن سوخت و ساز چربی در بدن می شود.
- در هنگام تماشای تلویزیون، اگر اخبار نگاه نکنید، آرام هستید و اندکی از مشکلات روزمره دور می باشید. به همین دلیل ممکن است در داستان سریالی که در حال تماشای آن هستید غرق شوید. به همین خاطر ممکن است بیشتر غذا بخورید.

- غذا خوردن ناسالم هنگام تماشای تلویزیون به یک عادت تبدیل می شود، زیرا اگر تمرکز خود را در هنگام تماشای تلویزیون صرف نمایید، قادر به درک غذایی که می خورید نیستید.
- غذا خوردن به ویژه اگر همراه با تماشای تصاویر و صحنه های هیجان برانگیز و محرک باشد، به دلیل اینکه مغز را درگیر کرده و از توجه و رسیدگی آن به روند هضم و گوارش غذا می کاهد و سبب بروز مشکلات گوارشی می شود، توصیه نمی شود. این گونه رفتارها سبب ایجاد اختلال در عملکرد سیستم گوارش می شود و به همین دلیل است که بسیاری از افراد دچار مشکلات گوارشی می شوند؛ بنابراین توصیه می شود که از انجام فعالیت های با تمرکز زیاد و هیجان برانگیز در هنگام صرف غذا پرهیز شود. هنگامی که فرد تصاویر مهیجی را تماشا می کند، توجه مغز معطوف به سیستم بینایی و قلب می شود و به درستی نمی تواند به سیستم گوارش پیام دهد که سیر شده است، بنابراین ناخواسته بیش از نیاز بدن مواد غذایی مصرف می کند و در ادامه این روند دچار اضافه وزن و چاقی می شود.
- هنگام خوردن غذا و تماشای تلویزیون ، مغز منحرف شده و سیگنال های اشتباهی را به بدن می فرستد و طعم یا رضایت لذت بردن از غذا را پردازش نمی کند.
- مطالعات تجربی در بزرگسالان نشان می دهد که تخصیص توجه به کارهایی مانند بازی های ویدیویی یا تلویزیون هنگام غذا خوردن ممکن است توانایی تنظیم انرژی مصرفی را مختل کرده و باعث پرخوری شود .
- میدان الکترومغناطیسی ایجاد شده از کامپیوتر ساختار مولکولی آب و غذا را از بین می برد و باعث می شود آنها ناسالم شوند. این ، به این معنی است که آنها خواص و مواد مغذی خود را از دست می دهند. این اتفاق باعث ایجاد بیماری های مختلف و اختلالاتی، مانند پارکینسون یا آلزایمر در کوتاه و بلند مدت می شود.

توصیه های مهم:

- تا آن جایی که می توانید هنگام غذا خوردن جلوی اشتهای خود را بگیرید.
- هیچ کس در طول روز آنقدر گرفتار نیست که نتواند نیم ساعت برای غذا خوردن وقت صرف کند. کافی است سر کار، زمان مشخصی برای صرف ناهار اختصاص دهید. اگر کارتان زیاد است این زمان را کوتاه کنید، ولی هرگز هنگام کار با رایانه ناهار نخورید.
- پژوهشگران به آگاه کردن والدین اشاره می کنند. اگر والدین بدانند چرا و چگونه تماشای تلویزیون به سوء تغذیه و چاقی کودکان منجر می شود، بچه ها را به خوردن میوه و سبزی بیشتر تشویق می کنند. آنها می توانند برای بچه ها سرگرمی های دیگری مانند کتاب خواندن نیز فراهم کنند، تا توجه شان کمتر به تلویزیون جلب شود. هنگام دیدن بعضی برنامه های تلویزیونی مثل پیام های بازرگانی و تبلیغات خوراکی نیز به کودکان شان یادآور شوند که برای قوی و زیبا شدن، باید میوه و سبزی بخورند که بسیار خوشمزه تر از پفک و چیپس است.
- هنگام تماشای تلویزیون و گوش دادن به موزیک های هیجانی، از خوردن غذا خودداری کنید؛ زیرا باعث تغییر رفتار غذایی و تند تند غذا خوردن انسان می شود.
- به کودکان اجازه ندهید وعده های اصلی غذایی را جلوی تلویزیون بخورند. آنها باید یاد بگیرند که برای صبحانه، ناهار و شام باید وقت جداگانه بگذارند. همچنین به جای خوردن تنقلات ناسالم، بهتر است سیب، هویج، کرفس، خیار، ذرت بوداده غیر کره ای، آب میوه های طبیعی و در کل غذاهای سالم و کم کالری میل کنید.
- در حالی که کودک خود را از تلویزیون جدا می کنید، مطمئن شوید که حواس شما به تلویزیون، موبایل یا لپ تاپ نیست. به آنها توجه کامل داشته باشید تا بدانند که زمان صرف غذا فقط برای غذا

است.

- تلویزیون را در اتاقی که نزدیک آشپزخانه است تماشا نکنید.
- از پهن کردن سفره غذا، در مکان هایی که موجب تغییر رفتار غذایی و تندتند غذا خوردن می شود خودداری کنید، زیرا باعث ایجاد هیجانات مثبت و منفی که سلامت انسان را به خطر می اندازد می شود.

- یک بطری آب بزرگ در دسترس قرار دهید تا بتوانید هنگام تماشای برنامه تلویزیون، جرعه جرعه از آن بنوشید.

- تنقلات می تواند جزیی از برنامه غذایی شما باشد؛ اما بهتر است تنها هنگام تبلیغات بازرگانی میان برنامه، از آنها استفاده کنید. تحقیقات نشان می دهد تماشای تبلیغات تلویزیونی خوراکی های صنعتی و تنقلات واقعا در افزایش احساس گرسنگی در کودکان تاثیرگذار است و پخش آگهی ها تمایل کودکان را به مصرف غذاهای چرب و شیرین افزایش می دهد.

- اگر کودک شما هنوز از خوردن غذا بدون تلویزیون خودداری می کند ، می توانید با یک درمانگر یا متخصص مشورت کنید .

منابع مورد استفاده:

۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

۲- راههای بهبود تغذیه در کودکان دبستانی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۵، نشر به افترین

3-Does Eating during Television Viewing Affect Preschool Children's Intake?, LORI A. FRANCIS, PhD and LEANN L. BIRCH, National Center for Biotechnology Information, U.S. National Library of Medicine, 2006,(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov>)

4-Is Watching TV while Eating Harming You and Your Kids ?, Mrunal, Parenting FirstCry, 2020, (Parenting.FirstCry.com

5-Side effects of watching TV while eating, Palos Verdes Montessori, (<https://www.palosverdesmontessori.com>)

6-Why you should not watch television while eating, Times Food, 2020, (<https://recipes.timesofindia.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com