همه چیز درباره شکر قهوه‌ای

برخلاف تبلیغات رایج کالری شکر قهوه‌ای تفاوت چندانی با شکر سفید ندارد؛ در این مطلب مزایا و معایب این نوع شکر را بررسی کرده‌ایم

تغذیه

شکر قهوه‌ای مانند شکر سفید از نیشکر یا چغندر قند تهیه می‌شود و در واقع شکر سفیدی است که به‌صورت ناکامل پالایش شده و به همین دلیل هنوز شیره قند را در خود دارد ضمن آن که به دلیل دارا بودن ملاس، رنگ آن قهوه‌ای است. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

شکر قهوه‌ای نوعی ساکارز بوده که حاوی ۵ درصد ملاس، مقدار کمی کلسیم، پتاسیم و آهن است. به همین دلیل مواد مغذی آن بیشتر و بهتر از قند سفید یا شکر سفید است. طعم و عطر مطبوع شکر قهوه‌ای باعث شده این محصول غذایی محبوبیت بیشتری نسبت به شکر سفید داشته باشد.

یک قاشق چای‌خوری شکر قهوه‌ای (حدود ۴ گرم) ۱۵ کالری دارد، در حالی که کالری همین مقدار شکر سفید حدود ۱۷ است. دقت داشته باشید که شکر قهوه‌ای و شکر زرد که از شکر نیشکر یا شیره خرما به دست می‌آید، متفاوت است.

شکر سرخ در طب سنتی

شکر سرخ که با شکر معمولی و قهوه‌ای فرق دارد از نیشکر تهیه شده و طبعی گرم دارد. به همین دلیل این ماده غذایی در درمان بیماری‌هایی مانند نفخ معده، یبوست و سردمزاجی بسیار موثر است. از شکر قهوه‌ای در طب سنتی برای درمان بیماری‌های مختلفی استفاده می‌شود که از جمله آن می‌توان به این موارد اشاره کرد: از بین بردن خارش و اگزمای بدن، درمان قولنج شکم و ناف، جلوگیری از تهوع، درمان سردرد، درمان سردی و ضعف بدن، درمان اسهال و دل پیچه، تسکین دردهای عضلانی و...

فواید شکر قهوه‌ای

شکر قهوه‌ای نه‌تنها در آشپزی و شیرینی‌پزی بلکه در پزشکی هم کاربردهای بسیار زیادی دارد و از آن برای درمان بیماری‌های مختلف استفاده می‌شود. همچنین شکر قهوه‌ای به‌طور گسترده در سلامت و زیبایی پوست کاربرد دارد. از جمله فواید شکر قهوه‌ای می‌توان به این موارد اشاره کرد: درمان دردهای قاعدگی، افزایش انرژی، چاقی و کنترل وزن، سلامت و زیبایی پوست، بارداری، کنترل دیابت، درمان سریع سرماخوردگی، درمان نفخ نوزادان، درمان مشکلات گوارشی و ماساژ صورت و درمان آکنه پوست.

مضرات شکر قهوه‌ای

مصرف به اندازه و کنترل شده شکر قهوه‌ای در درمان بیماری‌ها و کنترل دیابت تا حدی موثر است اما استفاده بی‌رویه از آن هم می‌تواند باعث بروز مشکلاتی مانند کندذهنی به‌خصوص در کودکان شود. همچنین در خور ذکر است که مصرف بی‌رویه هر نوع شکر، تاثیری مشابه مواد مخدر بر مغز دارد و ممکن است استفاده بیش از حد آن باعث خستگی و کم‌خونی شود. خوردن زیاد شکر قهوه‌ای ابتدا احساس سیری و گرما در بدن شما ایجاد می‌کند و پس از مدتی ممکن است احساس ضعف و گرسنگی کنید و طبع شما را سرد خواهد کرد. اگر بیماری یا حساسیت خاصی دارید که مجبور به استفاده از رژیم غذایی ویژه‌ای هستید، پیش از هرگونه تغییر یا افزودن ماده غذایی جدید به رژیم خود حتما با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید.

سلامت سالمند

راهی آسان برای جلوگیری از درد عضلانی

طبق یافته‌های مطالعه‌ای جدید، بزرگسالانی که می‌خواهند در دوره پیری به درد عضله، استخوان و مفاصل دچار نشوند باید دست کم هفته‌ای یک بار فعالیت ورزشی سنگین داشته باشند. به گفته پژوهشگران دانشگاه پورت ماوث، بیل زدن باغچه، تنیس بازی، شنای مداوم یا انجام کارهای سنگین جسمی می‌تواند در درازمدت از بدن در برابر دردهای عضلانی و استخوانی مزمن محافظت کند. طبق یافته‌های این پژوهش، هر مقدار فعالیت جسمی در مقایسه با بی‌تحرکی، احتمال ابتلا به دردهای عضلانی و استخوانی را کاهش می‌دهد. البته فعالیت‌های جسمی ملایم تا متوسط مانند پیاده‌روی و جارو برقی کشیدن به اندازه فعالیت‌های سنگین‌تر اثر محافظت از بدن در برابر این دردها را ندارد. به گفته نویسنده اصلی این تحقیق، فعالیت تمرینی نه‌تنها باید سنگین باشد بلکه باید حداقل هفته‌ای یک بار باشد. کسانی که مثلا ماهی یک بار دوچرخه‌سواری می‌کنند و فعالیت دیگرشان فقط کارهای سبک خانه است همچنان در جرگه بی‌تحرک‌ها قرار دارند. در این تحقیق ابتلا به دردهای مزمن را بر اساس جنسیت، شاخص توده بدنی (بی‌ام‌آی)، سن و ثروت هم بررسی کرده‌اند. طبق یافته‌های این پژوهش فقر، اضافه‌وزن و زن بودن، همه از عوامل خطر ابتلا به دردهای عضلانی استخوانی به‌شمار می‌رود. به باور محققان به دلیل تفاوت‌های هورمونی، درد در زنان متداول‌تر است. در افراد چاق هم‌وزن اضافه «بار» روی مفاصل بدن را افزایش می‌دهد.

منبع: ایندیپندنت

آشپزی من

غذای اصلی

بشقاب مرغ و سبزیجات به‌روش نواب

مواد پوره سیب‌زمینی
- ✓ سیب‌زمینی - ۳ عدد
- ✓ شیر - ۲ لیوان
- ✓ نمک و جعفری - به میزان لازم

مواد لازم سبزیجات آب‌پز
- ✓ روغن - ۳ قاشق غذاخوری
- ✓ کدو سبز برو کلی و گوجه گیلاسی - به میزان لازم
- ✓ پاپریکا - نصف قاشق چای‌خوری
- ✓ تخم گشنیز - یک قاشق چای‌خوری
- ✓ نمک - نصف قاشق چای‌خوری
- ✓ سویا سس - یک قاشق غذاخوری

- ✓ پاپریکا - یک قاشق چای‌خوری
- ✓ نمک - یک قاشق چای‌خوری
- ✓ فلفل سیاه - نصف قاشق چای‌خوری
- ✓ پودر سیر - نصف قاشق چای‌خوری
- ✓ روغن زیتون - ۳ قاشق غذاخوری

۱- سینه مرغ را برش بزنید و ادویه و روغن را مخلوط کنید و با برس دو طرف مرغ بکشید و مدتی آن را کنار بگذارید تا مرغ طعم ادویه را به خود بگیرد و سپس روی تابه گریل کنید.

۲- برای تهیه پوره، سیب زمینی را پوست بگیرید و در ظرف مناسبی همراه شیر بپزید و سپس ادویه و جعفری را اضافه کنید و به شکل پوره در بیاورید.

۳- برای پخت سبزیجات کدو را ۴ دقیقه، بروکلی را ۲ دقیقه و گوجه را یک دقیقه بپزید، ۲ دقیقه بعد از اضافه کردن سویا سس و ادویه مواد آماده است. مواد را در ظرف مناسب بریزید و تزیین کنید.

بیشتر بدانیم

۶ رفتاری که ریفلاکس اسید معده را بدتر می‌کند

ریفلاکس اسید معده مشکل شایعی است که با بعضی رفتارها وضعیت آن وخیم‌تر می‌شود. در این مطلب نکاتی برای کاهش ریفلاکس ارائه شده است

محدثه تنها
مترجم

لباس‌های تنگ می‌پوشید | از آن جایی که شلوار جین و کمربندهای تنگ به شکم شما فشار می‌آورند، می‌توانند علایم ناخوشایند سوزش سر دل را بدتر کنند.

صاف می‌خوابید | متخصصان توصیه می‌کنند اگر سر تخت یا بالش خود را تا ۲۰ سانتی متر بالا بیاورید، این کار می‌تواند جریان سالم اسید معده را هنگام خواب کنترل کند. می‌توانید از بالش‌های اضافه هم استفاده کنید.

بعد از غذا دراز می‌کشید | بهتر است بعد از غذا درست بنشینید و حداقل ۲ تا ۳ ساعت قبل از رفتن به رختخواب صبر کنید.

در حین غذا آب می‌نوشید | نوشیدنی سرد باعث انقباض رگ‌های خونی و جامد شدن چربی‌ها می‌شود و هضم غذا را سخت‌تر می‌کند.

زیاد قهوه می‌نوشید | اگر بعد از نوشیدن قهوه احساس بدی پیدا کردید، کاهش تدریجی آن ممکن است انتخاب مناسبی باشد.

بیش از حد سخت تمرین می‌کنید | اگر از ریفلاکس اسید رنج می‌برید، ورزش‌های پرتحرک مانند دوچرخه‌سواری، ژیمناستیک یا وزنه‌برداری می‌توانند علایم ناخوشایند سوزش سر دل و نفخ را بدتر کنند.

برگ سبز و سند کمپانی پراید نقره ای مدل ۱۳۸۵ به شماره پلاک ۳۶- ۷۸۳ن ۹۱ به شماره موتور ۱۵۴۹۵۹۲ شاسی S1412285213869 به نام غلامحسن فروزان مقدم مفقود و از اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۰۶۴۰۱۱/ش

برگ سبز و کارت کوئیک R مدل ۱۴۰۰ شماره انتظامی ایران ۳۲ - ۷۲۲ و ۴۶ شماره موتور M159323844 شماره شاسی NAPX212AAM1068682 بنام نوشین موسوی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۶۳۹۷۳/ف

گواهینامه موقت پایان تحصیلات اینجانب زهرا پور کریم فرزند حسین به شماره ملی ۰۹۲۳۳۲۱۴۸۹ صادره از دانشگاه آزاد اسلامی مشهد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد از یابنده تقاضا می شود به دانشگاه آزاد اسلامی مشهد ارسال نماید: ۱۴۰۰۵۸۳۵/پ

برگ سبز ریو مدل ۸۴ به شماره ایران ۷۳ - ۵۵۳ هـ ۴۳ شماره شاسی 61002261104785 شماره موتور 01003093 به نام ضرغام مجیدی نسب مفقودو فاقد اعتباراست. ۱۴۰۰۶۳۹۳۶/ف

برگ سبزخودرو دنا به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۶۲۲ی ۲۳ شماره شاسی NAAWF1HE1LE233546 شماره موتور 147H0545485 بنام الهه پرادین مفقودو فاقداعتباراست. ۱۴۰۰۶۳۹۱۴/ف

برگ سبز پژو ۲۰۶ مدل ۹۰ به شماره انتظامی ۱۲۸ ب ۳۶ ایران ۷۴ شماره شاسی NAAP03EDXCJ546034 بنام مبین رحمتی نیا مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۰۶۳۸۷۹/ف

سند مالکیت موتورسیکلت تیپ CDI 125 مدل ۹۱ شماره انتظامی ایران ۱۹۸۶۲-۱۲۱ شماره شاسی NB5***125H9100622 شماره موتور 156FMI*12178800 بنام مجتبی بیگلری مفقود فاقد اعتباراست. ۱۴۰۰۶۳۹۰۸/ف

برگ سبز موتورسیکلت راپیدو مدل ۹۵ قرمز شماره انتظامی ۷۷۴۱۵۳۸۵ شماره موتور 0125N3L155034 شماره تنه N3L***125R9500413 بنام بهزاد هاشمی مفقودو اعتباردارد ۱۴۰۰۶۳۸۸۶/ف

برگ سبز و سند کمپانی پراید به شماره انتظامی 69_361ل19 به شماره شاسی S1412289425526 شماره موتور 3338995 بنام قنبرعلی مردان مفقود واز درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۰۶۴۰۰۶/و

برگ سبز خودرو سواری پراید مدل ۱۳۸۷ به ش انتظامی ۱۱۸د۷۲-ایران ۳۲ ش موتور ۲۳۳۴۴۳۳ و ش شاسی S1412287435886 بنام منوچهر محمدی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۱۴۰۰۶۳۹۸۲/ج

برگ سبز تراکتور کشاورزی جاندیر تیپ ۳۱۴۰ مدل ۱۳۶۵ رنگ سبز روغنی بنام محمد حقدادی فرزند ابراهیم متولد ۱۳۳۱ به کد ملی ۶۵۰۹۵۸۱۴۳۴ به ش موتور cD۶۸۳۲۵۱ شاسی ۵۶۴۵۸۹L به ش پلاک ۶۲۱ک۴۲ ایران ۱۲ مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۰۶۴۰۰۲/ش

برگ سبز خودرو ام وی ام ۱۱۰ شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۵۲۳ ب ۴۵ شماره شاسی 7004962IR86211005652 شماره موتور MVM372FG بنام حسین طهماسبی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۶۳۷۶۸/ف

برگ سبز وسند مالکیت سواری لیفان ۱۸۰۰ مشکی رنگ مدل ۹۲ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۵۹۵ه۹۱ و شماره موتور LFB479Q120601551 وشماره شاسی NAKNF4227CB109785 به نام محسن حسنی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۶۳۹۹۲/ش

تمامی مدارک تراکتور کشاورزی فرگوسن مجهز به سیستم هیدرولیکی MF۲۸۵ مدل ۱۳۸۸ به شماره شاسی G۱۶۷۳۶ شماره موتور LFW۰۱۷۸۰۷ شماره انتظامی ۱۳-۵۵۴ک۱۱ بنام رمضان فیاضی ۱۴۰۰۶۴۰۲۲/و

برگ سبز مالکیت موتورسیکلت تیپ ۱۲۵ CDI مدل ۹۱ شماره انتظامی ایران ۱۹۸۶۲-۱۲۱ شماره شاسی NB5***125H9100622 شماره موتور 156FMI*12178800 بنام مجتبی بیگلری مفقود فاقد اعتباراست. ۱۴۰۰۶۳۹۰۸/ف

برگ سبز و سند کمپانی پراید به شماره انتظامی ایران ۳۶- ۹۷۶ و ۲۹ شماره شاسی S1412283356436 شماره موتور ۰۰۹۷۴۴۶۲ بنام فاطمه پازوکی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۶۳۷۶۴/ف

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۳۲ مدل ۹۳ سفید شماره انتظامی ایران ۸۵ - ۱۸۳ ب ۶۶ شماره شاسی NAS421100E1169140 شماره موتور ۵۲۴۸۰۶۰ بنام خرم خمرنیا مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۰۶۳۷۹۸/ف

برگ سبز خودرو وانت مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۹۸۸ن۷۲ به شماره موتور ۱۱۴۸۶۰۰۵۸۸۰ وشماره شاسی ۳۱۶۱۴۲۷۶ به نام جواد وفا طرقی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۶۳۹۹۰/ش

برگ سبز تراکتور کشاورزی مدل ۱۳۷۸ به شماره انتظامی ۱۲-۶۷۹ک۱۱ شماره موتور LFW06912U بنام عباسعلی صالحی نژاد مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۶۳۹۸۹/و

اینجانب عزیز الرحمن رودینی مالک خودروام وی ام ۳۱۵ به شماره انتظامی ۷۷۶ ج ۳۲ ایران ۹۵ شماره بدنه NATFBAMD1G1035519 و شماره موتور MVM477FJAG046144 به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت مدیران خودرو واقع در تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین بزرگراه اشرفی اصفهانی و بلوار عدل، جنب کلانتری باغ فیض پلاک ۱/۲۷. کدپستی: ۱۴۷۶۶۹۸۵۳۳ تلفن: ۴۷۶۵۱-۰۲۱ مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۶۴۰۰۸/ر

برگ سبز خودرو سواری پراید مدل ۱۳۸۷ به ش انتظامی ۱۱۸د۷۲-ایران ۳۲ ش موتور ۲۳۳۴۴۳۳ و ش شاسی S1412287435886 بنام منوچهر محمدی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۱۴۰۰۶۳۹۸۲/ج

برگ سبز و سند کمپانی پراید نقره ای مدل ۱۳۸۵ به شماره پلاک ۳۶- ۷۸۳ن ۹۱ به شماره موتور ۱۵۴۹۵۹۲ شاسی S1412285213869 به نام غلامحسن فروزان مقدم مفقود و از اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۰۶۴۰۱۱/ش

برگ سبز پژو ۲۰۶ مدل ۹۰ به شماره انتظامی ۱۲۸ ب ۳۶ ایران ۷۴ شماره شاسی NAAP03EDXCJ546034 بنام مبین رحمتی نیا مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۰۶۳۸۷۹/ف

برگ سبز خودرو دنا به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۶۲۲ی ۲۳ شماره شاسی NAAWF1HE1LE233546 شماره موتور 147H0545485 بنام الهه پرادین مفقودو فاقداعتباراست. ۱۴۰۰۶۳۹۱۴/ف

برگ سبز تراکتور کشاورزی جاندیر تیپ ۳۱۴۰ مدل ۱۳۶۵ رنگ سبز روغنی بنام محمد حقدادی فرزند ابراهیم متولد ۱۳۳۱ به کد ملی ۶۵۰۹۵۸۱۴۳۴ به ش موتور cD۶۸۳۲۵۱ شاسی ۵۶۴۵۸۹L به ش پلاک ۶۲۱ک۴۲ ایران ۱۲ مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۰۶۴۰۰۲/ش

برگ سبز و سند کمپانی وانت پیکان مدل ۹۳ به شماره پلاک ۳۶ ایران ۷۴۸ د ۵۳ و شماره موتور 118P0044473 و شماره شاسی NAAA36AA6DG935640 به نام مرجانه آخوندزاده خلیل آباد به شماره ملی 0934351805 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۶۴۰۱۵/ش

"آگهی تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای همزمان با ارزیابی کیفی (فشرده) به شماره ۲۰۰۰۰۰۳۰۰۷۰۰۰۱۲۶

سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران (مجتمع سنگ آهن سنگان) در نظر دارد تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای همزمان با ارزیابی کیفی (فشرده) با موضوع "طبخ و توزیع غذا و انجام امور خدمات عمومی در مجتمع سنگ آهن سنگان" را به شرح زیر از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. لذا از علاقمندان واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید جهت دریافت اسناد مناقصه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.com (شماره مناقصه ۲۰۰۰۰۰۳۰۰۷۰۰۰۱۲۶) مراجعه نمایند.

۱- **نام و نشانی مناقصه گزار**: سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران (مجتمع سنگ آهن سنگان) به نشانی: مشهد، خیابان کوهسنگی، بین کوهسنگی ۱۹ و ۲۱، پلاک ۳۷۷، کدپستی: ۹۱۷۶۷۱۵۶۸۳ تلفن: ۳۸۴۲۷۰۰۸-۰۵۱ - داخلی ۲۱۲

۲- **موضوع مناقصه**: طبخ و توزیع غذا و انجام امور خدمات عمومی در مجتمع سنگ آهن سنگان.

۳- **مدت اجرای کار**: ۲۴ (بیست و چهار) ماه شمسی.

۴- **مدت اعتبار پیشنهادها**: ۱۸۰ روز از آخرین مهلت تحویل پیشنهادها.

۵- **برآورد اجرای کار**: مبلغ ۵۹،۶۵۹،۴۳۸،۶۶۴ (پنجاه و نه میلیارد و ششصدو پنجاه و نه میلیون و چهارصدو سی و هشت هزارو ششصدو شصت و چهار) ریال

۵- **نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (مناقصه)**: فیش بانکی واریز نقدی و یا تودیع یک فقره ضمانت نامه بانکی معتبر به مبلغ ۲.۹۸۲.۹۷۱.۹۳۳ (دومیلیارد و نهصد و هشتاد و دو میلیون و نهصدو هفتادو یک هزارونهصد و سی و سه)ریال که برای مدت ۳ ماه اعتبار داشته و برای ۳ ماه دیگر قابل تمدید باشد (ضمانت نامه باید دارای شماره سپام بوده و نباید هیچ گونه شرطی از سوی بانک در ضمانت نامه درج گردد).

۶- **مهلت زمانی و محل دریافت اسناد مناقصه**: اسناد مناقصه از تاریخ درج آگهی لغایت ساعت ۱۲ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۰۸ از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستادایران) در دسترس خواهد بود.

۷- مهلت زمانی و محل ارائه پیشنهاد و زمان بازگشایی پاکت های مناقصه: اسناد و مدارک مناقصه باید پس از ثبت مهر و امضای الکترونیکی حداکثر تا ساعت ۱۲ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۱۹ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستادایران) بارگذاری شده و از طریق آن سامانه ارسال شوند. فقط اصل تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (پاکت "الف") می بایست علاوه بر بارگذاری در سامانه مذکور، ظرف مهلت فوق الذکر به صورت فیزیکی و مهر و موم شده به آدرس مناقصه گزار (مندرج در بند ۱۲ فصل اول اسناد مناقصه) تحویل گردد. شایان ذکر است که جلسه بازگشایی پاکات مناقصه ساعت ۸ صبح روز یکشنبه به تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۲ برگزار خواهد شد. ۱۴۰۰۶۳۹۰۶/ش

سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران- مجتمع سنگ آهن سنگان

برادر گرامی
جناب آقای مجتبی اکبری

با اهداء نیکوترین تحیات انتصاب شایسته و به حق جنابعالی را به عنوان **رئیس جمعیت هلال احمر شهرستان قاینات** که بیانگر تعهد، تجارب و سوابق ارزشمند خدمتی شما می باشد را صمیمانه تبریک گفته، امید داریم در سایه ایزدمنان در خدمت به مردم فهیم و قدرشناس قاینات موفق و موید باشید.

امام جماعت -هیئت امناء و نمازگزاران مسجد حضرت صاحب الزمان (عج) دهشک
هیئت عزاداران حضرت ابوالفضل(ع) شهرک دهشک ۱۴۰۰۶۳۹۸۷/ج