

بروزترین و برترین
سایت کنکوری کشور

WWW.KONKUR.INFO



<https://konkur.info>

درس سوم : برنامه غذایی سالم

۱ - تغذیه سالم چه تأثیراتی در کیفیت و کمیت زندگی افراد می‌گذارد ؟

برخورداری از تغذیه سالم یکی از رموز سلامت است . تغذیه سالم علاوه بر تأمین انرژی موردنیاز برای انجام کارهای روزمره ؛ به رشد و نمو بدن ، ترمیم بافت‌ها و انجام واکنش‌ها و فرایندهای حیاتی بدن کمک می‌کند . همچنین تغذیه سالم از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند و بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد می‌افزاید .

۲ - نوع تغذیه یک جامعه چگونه می‌تواند معیاری برای تعیین میزان سلامتی افراد آن جامعه باشد ؟

همه افراد یک جامعه در طول روز از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های متنوعی استفاده می‌کنند که نوع انتخاب ، الگوها ، عادت‌ها و رفتارهای غذایی آنها ریشه در فرهنگ ، آداب و رسوم ، عوامل اجتماعی ، عوامل اقتصادی ، در دسترس بودن ، ذائقه افراد و ... دارد و معیاری برای تعیین میزان سلامت افراد آن جامعه محسوب می‌شود .

۳ - چهار ماده غذایی از مواد غذایی موردنیاز بدن را نام ببرید .

مواد غذایی مورد نیاز برای بدن شامل کربوهیدرات‌ها ، چربی‌ها ، پروتئین‌ها ، ویتامین‌ها و مواد معدنی و آب است .

۴ - کربوهیدرات‌ها چه نقشی را در بدن ایفا می‌کنند ؟ این مواد در کدام عضو بدن ذخیره می‌شوند ؟

کربوهیدرات‌ها (قندها) انرژی موردنیاز برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی ما را تأمین می‌کنند و نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی بدن مانند قلب ، کلیه و ... ، عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می‌کنند .
به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۴ کیلوکالری انرژی ایجاد می‌شود .
بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود تا در صورتی که بدن به انرژی بیشتری نیاز داشته باشد ، مصرف شود و مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل چربی درمی‌آید و در بدن ذخیره می‌شود .

۵ - انواع کربوهیدرات را نام ببرید . دو مثال غذایی برای هر نوع بیان کنید .

دو نوع کربوهیدرات وجود دارد :

۱ - کربوهیدرات ساده ، مانند قندهای موجود در میوه ها و سبزی ها

۲ - کربوهیدرات پیچیده که شامل نشاسته و فیبر است .

منابع اصلی کربوهیدرات‌های پیچیده عبارت‌اند از : غلات (نان و برنج) ، سبزی‌ها (سیب‌زمینی) و حبوبات .

۶ - چربی‌ها چه نقشی در بدن ایفا می‌کنند ؟ چربی مصرف شده اضافی در بدن در کدام اعضا بدن ذخیره می‌شود .

چربی‌ها در تأمین انرژی موردنیاز بدن ، حفظ گرما بدن ، ذخیره سازی و مصرف ویتامین های A ، D ، E و K محلول در چربی ، ساخت سلول های مغزی و ساخت بافت های عصبی نقش دارند .

در ازای مصرف هر گرم چربی ۹ کیلوکالری انرژی تولید می شود .

چربی های اضافی به شکل بافت چربی در بدن ذخیره می شوند و گاهی اعضای داخلی بدن ، مثلا قلب ، را احاطه می کنند .

۷- انواع چربی ها را نام ببرید و نمونه هایی از منابع غذایی شامل آنها را بنویسید .

دو نوع چربی وجود دارد .

۱- چربی اشباع شده : در محصولات لبنی ، روغن های نباتی ، گوشت و مرغ یافت می شود و عامل تعیین کننده سطح

کلسترول خون است که حفظ سطح مطلوب آن می تواند به کاهش بیماری های قلبی و برخی از سرطان ها منجر شود .

۲- چربی غیر اشباع نوعی چربی است که معمولاً از طریق محصولات گیاهی و ماهی تأمین می شود .

۸- بدن از پروتئین های دریافتی در چه مواردی استفاده می کند ؟ برای پروتئین اضافی دریافت شده چه روی می دهد ؟

پروتئین ها یکی از مواد مغذی هستند که بدن از آن برای رشد ، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی ، تأمین آمینواسیدهای

موردنیاز بدن استفاده می کند .

هر گرم پروتئین ۴ کیلوکالری انرژی تولید می کند .

پروتئین اضافی در بدن تبدیل به انرژی می شود یا به شکل چربی در بدن ذخیره می گردد .

۹- انواع پروتئین را نام ببرید . برای هر کدام چهار نمونه مثال بیاورید .

دو نوع پروتئین وجود دارد . پروتئین کامل و پروتئین ناقص

پروتئین کامل مشتمل بر تمامی آمینو اسیدهای ضروری است و مهم ترین منابع غذایی آنها عبارت اند از : گوشت ، ماهی ،

مرغ ، شیر ، تخم مرغ و سویا

پروتئین ناقص واجد تمام آمینو اسیدهای ضروری نیست و معمولاً از طریق منابع گیاهی همچون غلات ، حبوبات ،

خشکبار و مغزها تأمین می شوند .

۱۰- ویتامین ها چه کاری در بدن انجام می دهند و بر چند نوع هستند ؟

ویتامین ها ترکیبات یا موادی هستند که به بدن کمک می کنند کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها را به مصرف برساند

، و به عبارت دیگر سوخت و ساز کند .

ویتامین ها به دو گروه کلی ویتامین های محلول در چربی و ویتامین های محلول در آب تقسیم می شوند .

ویتامین های محلول در چربی می توانند در بدن ذخیره شوند و شامل ویتامین های A ، D ، E و K هستند و معمولاً در

کبد ذخیره می شوند .

ویتامین های محلول در آب شامل ویتامین های C و B هستند و بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست ؛

از این رو افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود این ویتامین ها مواجه شوند .

۱۱ - مواد معدنی در بدن چه کارآیی‌هایی دارند؟ سه نمونه از این کارآیی‌ها را بنویسید .

مواد معدنی از جمله آهن ، کلسیم ، منیزیم ، سدیم و ... از انواع مواد مغذی هستند که عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم می‌کنند ، در حفظ تندرستی نقش دارند و برخی از آنها اجزای ساختمانی بافت را تشکیل می‌دهند . آهن در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است . کلسیم به ساخت دندان ها ، استخوان ها و حفظ و استحکام آنها کمک می‌کند . سدیم به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می‌رساند .

۱۲ - آب مصرفی در طول شبانه روز در چه فعالیت‌های بدن نقش دارد ؟

آب پرمصرف‌ترین ماده غذایی است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد . آب که بخش اصلی خون را تشکیل می‌دهد ، به دفع مواد زائد ، تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی موردنیاز به تمام سلول‌های بدن کمک می‌کند .

۱۳ - آیا مصرف چای و قهوه می‌تواند برآورده کننده آب موردنیاز بدن باشد ؟ منابع متعدد آب موردنیاز بدن را نام ببرید .

خیر ، چون با جوشاندن آب ، بسیاری از املاح و مواد معدنی موجود در آب از بین می‌رود . منابع تأمین آب بدن : آب آشامیدنی که به صورت مستقیم مصرف می‌کنیم ، آبمیوه ، شیر ، سوپ و آب موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها .

۱۴ - چه شرایطی بر مقدار آب مصرفی هر فرد تأثیرگذار است ؟ ملاک تشخیص مصرف آب به اندازه لازم و کافی چیست ؟

نمی‌توان مقدار دقیق و واضحی برای مصرف آب روزانه برای همه افراد پیشنهاد داد زیرا شرایط اقلیمی ، میزان فعالیت بدنی ، وزن و وضعیت سلامت افراد در میزان آب مصرفی آنها مؤثر است . نوشیدن آب باید به اندازه‌ای باشد که فرد احساس تشنگی نکند و در عین حال حجم ادرار روزانه او از حد معمول تجاوز نکند و نیز ادرار او بی رنگ یا زرد کم رنگ باشد .

۱۵ - « هرم غذایی » چیست ؟ شکلی از آن را رسم کنید و نام گروه‌های غذایی آن را بنویسید .



هرم غذایی تقسیم‌بندی ساده‌ای است که نیاز ما به گروه‌های غذایی مختلف را نشان می‌دهد و در انتخاب و تنظیم برنامه غذایی سالم روزانه به ما کمک می‌کند . در این هرم ، به طور کلی انواع غذاها در شش گروه غذایی طبقه‌بندی می‌شوند :

- ۱ - گروه نان و غلات ۲ - گروه سبزی‌ها ۳ - گروه میوه‌ها
- ۴ - گروه شیر و لبنیات ۵ - گروه گوشت و تخم مرغ
- ۶ - گروه حبوبات و مغزها (در رأس هرم چربیها و قندها)

هر چه گروه غذایی به قاعده هرم نزدیکتر باشد نیاز به مصرف روزانه آن بیشتر است و برای رأس هرم خلاف آن صادق است .

۱۶ - یک فرد بزرگسال روزانه به چه میزان باید از انواع گروه‌های غذایی مصرف کند ؟

گروه نان و غلات ۶ تا ۱۱ واحد ؛

هر واحد از این گروه برابر است با ۳۰ گرم نان معادل (به اندازه یک کف دست) - نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته (۴ تا ۵ قاشق غذاخوری)

گروه سبزی‌ها ۳ تا ۵ واحد ؛

هر واحد سبزی برابر است با یک لیوان انواع سبزی خام برگ دار (اسفناج ، کاهو و ...) - یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط

گروه میوه‌ها ۲ تا ۴ واحد ؛

هر واحد از گروه میوه برابر است با یک عدد میوه متوسط (سیب ، موز ، پرتقال یا گلابی) - نصف لیوان از میوه‌های ریز مثل توت ، انگور ، انار

گروه شیر و لبنیات ۲ تا ۳ واحد ؛

یک واحد از گروه شیر و لبنیات برابر است با یک لیوان شیر یا ماست کم‌چرب یا یک چهارم لیوان کشک ، یا ۲ لیوان دوغ ، یا یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه - ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی

گروه گوشت و تخم‌مرغ ۲ تا ۳ واحد ؛

هر واحد از گروه گوشت و تخم‌مرغ برابر است با ۲ تکه گوشت خورشتی پخته (هر تکه ۳۰ گرم) ، نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست) - یک تکه ماهی به اندازه کف دست (کف دست بدون انگشت) - دو عدد تخم‌مرغ.

گروه حبوبات و مغزها ۱ تا ۲ واحد ؛

هر واحد از گروه حبوبات و مغزها برابر است با نصف لیوان حبوبات پخته یا یک چهارم لیوان حبوبات خام - یک سوم لیوان مغز دانه‌ها (گردو ، بادام ، فندق ، پسته ، ...)

گروه متفرقه نیز شامل انواع مواد قندی و چربی هاست که باید به مقدار کم مصرف شود .

۱۷ - منظور از « تغذیه صحیح » چیست و به چه شرایطی بستگی دارد ؟

تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هریک از مواد غذایی است . این مقدار در افراد مختلف بر حسب سن ، جنس ، میزان فعالیت ، شرایط محیطی و سلامت و بیماری فرد متفاوت است .

۱۸ - دو اصل که باید در تغذیه صحیح رعایت شود را بیان کنید .

افراد برای برخوردارگی از تغذیه سالم نیازمند رعایت دو اصل **تعادل و تنوع** در برنامه غذایی روزانه خود هستند .

اصل تعادل ؛ یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی موردنیاز برای حفظ سلامت بدن است .
اصل تنوع ؛ یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند .

۱۹ - « نیازمندی های تغذیه ای » یعنی چه ، به چه شرایطی بستگی دارد و بر اساس چه معیارهایی تعیین می شود ؟

در تغذیه صحیح علاوه بر رعایت دو اصل تعادل و تنوع ، میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می کند باید با نیازمندی های تغذیه ای او تناسب داشته باشد .

« نیازمندی های تغذیه ای » به مقدار مناسب مواد غذایی برای حفظ سلامت اطلاق می شود که با توجه به شرایط جسمی ، محیطی و فردی متفاوت است و بر اساس سن ، جنس ، وزن و میزان فعالیت بدنی فرد تعیین می شود .

۲۰ - عادات های غذایی یک جامعه از چه عواملی نشأت می گیرد و دلیل تغییر این عادات در جوامع امروزی چیست ؟

ریشه های عادات های غذایی یک فرد ، جامعه یا خانواده در وضعیت اجتماعی ، اقتصادی ، فرهنگی ، جغرافیایی ، مذهبی ، کشاورزی و باورها و ارزش های افراد آن جامعه نهفته است و معمولاً از نسلی به نسل دیگر منتقل می شود . تفاوت عادات ها و الگوهای غذایی در جوامع و افراد مختلف امری طبیعی است .

امروزه به دلایل زیادی همچون استفاده از انواع وسایل پخت و پز ، توسعه تجارت مواد غذایی ، کمتر شدن فاصله میان مرزهای فرهنگی ، ورود مواد غذایی جدید ، تغییر ذائقه افراد و ... ، عادات ها و رفتارهای تغذیه ای افراد بیش از گذشته دست خوش تغییر است .

۲۱ - چهار نمونه از آداب خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را بنویسید .

خوردن غذای پاک و حلال - شست و شوی دست ها پیش از صرف غذا و پس از آن - شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا - به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ - پرهیز از خوردن به هنگام سیری - پرهیز از پرخوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن) - لقمه کوچک برداشتن - خوب جویدن غذا - پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی - صرف غذا با دیگران - پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا

۲۲ - چهار مورد از عادات های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید .

پرخوری در مهمانی و مسافرت - حذف برخی وعده ها به ویژه صبحانه - مصرف نوشابه گازدار - مصرف آب و سایر نوشیدنی ها همراه با غذا - مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده و شور - خوردن غذای ناکافی - خوب نجویدن غذا - نوشیدن آب به میزان کمتر از نیاز در طول روز - نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا - مصرف زیادی تنقلات شور، چرب و یا شیرین در طول روز مانند هنگام تماشای تلویزیون و یا در مهمانی ها - مصرف غذاهای پرکالری قبل از خواب - خوردن غذا هنگام تماشای تلویزیون و یا در حین کار - مصرف زیاد خوراکی ها و آب میوه های مصنوعی و شیرین اعتقاد به اینکه خوردن بالاترین تفریح است

۲۳ - تصاویر زیر نشانگر چه اختلالات روانی مرتبط با غذا خوردن می باشد؟



پرخوری عصبی



غذا نخوردن به دلیل تصور غلط از وضعیت بدنی خود



بی اشتهاهی عصبی

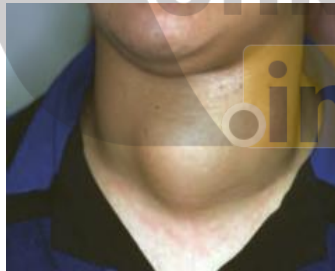
۲۴ - به چه دلایلی افراد ممکن است دچار کمبود ریزمغذی ها شوند و مثالی از این کمبود و عوارض آن را بنویسید .

برخی افراد به دلیل عادت های غذایی نادرست و یا مصرف ناکافی مواد غذایی مطلوب متناسب با نیازهای خود مانند ، پرهیز از خوردن گوشت ، کم خوری به دلیل ترس از چاقی و ... ممکن است با سوء تغذیه ناشی از کمبود برخی از انواع مواد غذایی از جمله ریزمغذی ها به ویژه آهن ، کلسیم ، ویتامین A ، ویتامین D ، ید و روی مواجه شده و در زندگی دچار بیماری و عوارض جسمانی جبران ناپذیری شوند . مثلاً کمبود روی که موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان می شود به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ منجر می گردد .

۲۵ - هر یکی از تصاویر از زیر نشان دهنده چه بیماری و ناشی از کمبود چه ریزمغذی می باشد؟



بیماری کم خونی - آهن
مصرف گوشت قرمز، ماهی
گوشت پرندگان ، تخم مرغ



بیماری گواتر - ید
مصرف ماهی سفید ، تخم مرغ
شیر و مواد لبنی



بیماری پوکی استخوان - کلسیم
مصرف شیر و مواد لبنی
بادام درختی ، کنجد

۲۶ - برای پیشگیری از مبتلا شدن به بیماری های ناشی از کمبود ریزمغذی ها چه اقداماتی می توان انجام داد ؟

برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های ناشی از کمبود ریزمغذی ها لازم است نسبت به اصلاح عادت های غذایی نادرست خود و پیروی از الگوی تغذیه سالم اقدام کنیم . زنان باردار ، بالغین مسن تر یا افراد دارای بیماری های خاص ، ممکن است نیاز به مکمل های تغذیه ای اضافه نیز داشته باشند .

۲۷ - « دستورالعمل مکمل یاری هفتگی آهن » به چه منظور و در چه قشری از جامعه اجرا می شود ؟

بر اساس « دستورالعمل مکمل یاری هفتگی آهن » که از سوی وزارت آموزش و پرورش و وزارت بهداشت ابلاغ شده است ، دختران نوجوان دبیرستانی باید در هر سال تحصیلی ، هر هفته یک عدد مکمل آهن (قرص فرس سولفات) و به مدت ۴ ماه در سال برای پیشگیری از کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن مصرف کنند .
برای استفاده از مکمل های غذایی ، تجویز پزشک لازم است زیرا مصرف این مکمل ها برای بسیاری از افراد مضر است ؛ مثلاً استفاده بیش از حد از مکمل های ویتامین می تواند منجر به مسمومیت شود .

بیشتر بدانید

ویتامین د : فقط ۱۰٪ ویتامین د مورد نیاز بدن از منابع غذایی تأمین می شود و ۹۰٪ بقیه در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود . غنی ترین منبع ویتامین د روغن کبد ماهی است که به صورت مکمل دارویی موجود است و باید با تجویز پزشک مصرف شود . ماهی های چرب مثل آزاد ، کپور ، اوزن برون ، سالمون و ساردین منابعی سرشار از ویتامین د هستند . تخم مرغ و شیر و لبنیات نیز حاوی مقادیر کمی از این ویتامین هستند . یکی از راه های تأمین ویتامین د مورد نیاز بدن مصرف محصولات غذایی غنی شده مثل شیر و ماست غنی شده است .

آهن : منابع حیوانی مانند گوشت قرمز ، ماهی ، مرغ و جگر و منابع گیاهی مانند غلات ، حبوبات ، سبزی های سبز تیره مثل اسفناج و جعفری ، انواع مغزها (پسته ، بادام ، گردو و فندق) ، انواع خشکبار ، برگه هلو ، آلو ، زردآلو ، خرما و کشمش از مواد غذایی سرشار از آهن هستند .

ید : مهم ترین منبع طبیعی ید ، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب های شور ، صدف و جلبک دریایی هستند . گیاهانی هم که در سواحل دریا می رویند منابع خوب ید هستند . اما مواد غذایی که دور از دریا رشد می کنند ، ماهی آب های شیرین ، ید کمی دارند .

در کشور ما چون آب و خاک از نظر ید فقیر است ، محصولات غذایی گیاهی و حیوانی ید کافی ندارند و برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده که دارای مجوزهای بهداشتی است به مقدار کم مصرف شود .

کلسیم : شیر و لبنیات شامل شیر ، ماست ، پنیر و کشک ، بستنی و قره قوروت ، حبوبات مثل لوبیا چیتی ، لوبیا سفید ، نخود ، سبزی هایی مثل کلم ، گل کلم ، شلغم و ترب ، ماهی هایی مثل کیلکا که با استخوان خورده می شوند و انواع مغزها مثل فندق ، بادام و دانه ها مثل کنجد از منابع کلسیم به شمار می روند .

ویتامین آ : جگر منبع غنی ویتامین آ است . شیر و لبنیات پرچرب ، خامه ، کره ، قلوه و زرده تخم مرغ منابع خوب ویتامین آ هستند . کاروتنوئیدها مواد پیش ساز ویتامین آ هستند . سبزی های زرد و نارنجی رنگ مثل هویج ، کدو حلوایی ، فلفل دلمه ای زرد و نارنجی - میوه های زرد رنگ مثل زردآلو ، طالبی ، انبه ، آلو و هلو - سبزی های دارای برگ سبز مثل برگ چغندر ، اسفناج ، جعفری و سبزی های سبز سالادی مثل کاهو ، فلفل دلمه ای سبز - میوه ها و سبزی های قرمز مثل گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای قرمز منبع خوب کاروتنوئیدها هستند .

روی : جگر ، دل ، قلوه ، گوشت گاو ، گوسفند ، مرغ ، تخم مرغ ، شیر ، حبوبات ، گردو ، بادام ، فندق ، بادام زمینی ، مواد غذایی لبنی ، غلات سبوس دار ، سبزی های سبز تیره و زرد تیره منبع غنی روی هستند .
روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می شود .

جملات کوتاه

برنامه غذایی سالم در کنار فعالیت های بدنی منظم از مهم ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد است .

روغن و کره شناخته شده ترین منابع چربی هستند .

واحد سازنده پروتئین آمینو اسید است . بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت ۲۰ نوع آمینو اسید است و خود در شرایط طبیعی قادر است ۱۱ نوع آمینو اسید تولید کند ۹ آمینو اسیدی هم که بدن قادر به تولید آنها نیست باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود .

آب اگرچه آب ماده انرژی زا نیست ، اما حیاتی ترین نیاز غذایی انسان است . هر فردی قادر است مدتی طولانی بدون غذا زنده بماند ولی بدون آب بیش از دو ، سه روز دوام نمی آورد . % ۶۰ حجم بدن را آب تشکیل می دهد .

عادات های غذایی یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد است . هرکسی در طول روز بر اساس عادات های غذایی خود غذا می خورد . عادت غذایی است که تعیین می کند ما چه غذاهایی را برای خرید انتخاب کنیم و مواد اولیه آن را چگونه تهیه ، آماده سازی و طبخ کنیم و در نهایت غذای تهیه شده را چگونه مصرف یا نگهداری کنیم .

علاوه بر عادت های نادرست غذایی ، اختلالات غذا خوردن نیز گاهی باعث ایجاد عوارض جسمانی بلندمدت برای افراد می شود .



بروزترین و برترین
سایت کنکوری کشور

WWW.KONKUR.INFO

Konkur
.info

<https://konkur.info>