روزنامه طلوع

تاریخ ۲۸ اسفند ۱۳۹۸ چهارشنبه

صفحه ۵ | شماره ۲۷۵۹ | سال بیست‌وپنجم

سلامت

خوشا به حال پیمان منشانی که وجودشان به پیرایه پاکی و شرم آراسته شده.

«بزرگمهر»

عوارض قرص LD در زنان

قرص ضدبارداری خوراکی که معمولاً با عنوان قرص ال دی شناخته می‌شود، یک روش مبتنی بر هورمون برای جلوگیری از بارداری است. همچنین می‌تواند به برطرف شدن قاعدگی نامنظم، دوره‌های دردناک یا سنگین، آندومتریوز، آکنه و سندقرم قبل از قاعدگی (PMS) کمک کند. قرص ال دی مانع از تخمک‌گذاری می‌شود. هیچ تخمکی تولید نمی‌شود، بنابراین چیزی برای بارور شدن اسپرم‌ها وجود ندارد و بارداری نمی‌تواند رخ دهد. «قرص ال دی» توسط تقریباً ۱۶٪ از زنان ۱۵ تا ۴۴ ساله در ایالات‌متحده استفاده می‌شود و هم مزایا و هم مضراتی دارد. ممکن است به افراد با عوامل خطر مختلف توصیه شود که از نوعی قرص استفاده کنند.

قرص‌های ضدبارداری انواع مختلفی وجود دارد. همه آن‌ها حاوی اشکال مصنوعی هورمون‌های استروژن، پروژسترون یا هردو هستند. پروژسترون مصنوعی پروژستین نامیده می‌شود. قرص‌های ترکیبی حاوی پروژستین و استروژن هستند. مینی پیل " فقط شامل پروژستین است.

قرص‌های مونوفیزیک همگی دارای تعادل یکسانی هورمون‌ها هستند. با قرص‌های فازی، هرماه دو یا سه نوع قرص مختلف مصرف می‌شود که هرکدام تعادل متفاوتی از هورمون‌ها دارند.

گزینه دیگر «قرص‌های روزمره» و «قرص‌های ۲۱ روزه» است. یک بسته قرص روزمره ۲۸ روز طول می‌کشد، اما هفت قرص غیرفعال است. استفاده از قرص روزمره ممکن است راحت‌تر باشد، زیرا روال هرروز یکسان است. قرص‌های ضدبارداری از بیماری‌های مقاربتی جلوگیری نمی‌کنند.

عوارض قرص ال دی:

عوارض جانبی قرص ال دی خوراکی شامل موارد زیر است:

- لکه بینی بین دوره‌ها
- حالت تهوع
- حساسیت سینه‌ها
- سردرد و میگرن
- افزایش وزن
- تغییرات خلق‌وخوی
- دوره‌های ازدست‌رفته
- کاهش میل جنسی
- ترشحات واژن
- تغییر در بینایی برای کسانی که از لنزهای تماسی استفاده می‌کنند

در ادامه به بررسی هر یک از این عوارض جانبی می‌پردازیم.

۱. قرص ال دی و لکه بینی بین دوره‌ها

خونریزی واژن بین دوره‌های مورد انتظار متداول است. این معمولاً ظرف ۳ ماه از شروع مصرف قرص برطرف می‌شود. در حین لکه بینی، قرص هنوز هم مؤثر است تا زمانی که به‌طور صحیح مصرف شده باشد و هیچ‌گونه دوز از دست نرود. هرکسی که ۵ یا بیشتر خونریزی را هنگام مصرف قرص‌های ال دی یا خونریزی شدید به مدت ۳ روز یا بیشتر تجربه کرده باشد، برای مشاوره باید با یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی تماس بگیرد. ممکن است این خونریزی اتفاق بیفتد زیرا رحم با داشتن یک لایه نازک‌تر آندومتر تنظیم می‌شود یا به این دلیل که بدن در داشتن سطوح مختلف هورمون تنظیم می‌شود.

۲. قرص ال دی و حالت تهوع

بعضی از افراد هنگام مصرف قرص، حالت تهوع ملایم را تجربه می‌کنند، اما علائم معمولاً پس از مدتی فروکش می‌کنند. مصرف قرص با غذا یا هنگام خواب ممکن است کمک کند. اگر حالت تهوع شدید باشد یا بیش از ۳ ماه ادامه یابد، باید به دنبال مشاوره پزشکی باشید.

۳. قرص ال دی و حساسیت سینه

قرص‌های ضدبارداری ممکن است باعث بزرگ شدن یا حساسیت پستان شوند. این به‌طورمعمول چند هفته پس از شروع قرص برطرف می‌شود. هرکسی که توده‌ای در پستان پیدا کند یا دچار درد مداوم یا حساسیت یا درد شدید پستان باشد، باید از پزشک کمک بخواهد.

۴. قرص ال دی و سردرد

برخی از افراد عوارض جانبی «قرص ld» مانند دوره‌های نامنظم، حالت تهوع، سردرد یا تغییر وزن را تجربه می‌کنند. هورمون‌های موجود در قرص‌های ضدبارداری می‌توانند احتمال سردرد و میگرن را افزایش دهند. قرص‌هایی با انواع مختلف و دوزهای هورمون ممکن است علائم مختلفی را ایجاد کنند. استفاده از قرص با دوز پایین ممکن است باعث کاهش سردردها شود.

علائم معمولاً با گذشت زمان بهبود می‌یابد، اما اگر سردردهای شدید هنگام شروع مصرف قرص شروع می‌شود، باید به دنبال مشاوره پزشکی باشید.

۵. قرص ال دی و افزایش وزن

مطالعات بالینی ارتباط مستقیمی بین استفاده از قرص‌های ضدبارداری و نوسانات وزن پیدا نکرده است. با این حال، احتباس مایعات به‌خصوص در اطراف پستان و باسن ممکن است رخ دهد. طبق یک بررسی، اکثر مطالعات افزایش وزن متوسط کمتر از ۴،۴ پوند (۲ کیلوگرم) را در ۶ یا ۱۲ ماه با کنترل تولد فقط پروژستین نشان داده‌اند.

۶. قرص ال دی و تغییر حالت

مطالعات نشان می‌دهد که قرص‌های ضدبارداری ممکن است در خلق‌وخوی شخص تأثیر بگذارد و خطر را افزایش دهد از افسردگی و یا دیگر تغییرات عاطفی. هرکسی که هنگام استفاده از قرص دچار تغییر خلق‌وخوی می‌شود باید با پزشک خود تماس بگیرد.

۷. قرص ال دی و کاهش میل جنسی

هورمون یا هورمون‌های موجود در قرص ال دی می‌توانند در برخی از افراد بر میل جنسی تأثیر بگذارند. اگر کاهش میل جنسی ادامه داشته باشد و آزاردهنده باشد، این موضوع را باید با پزشک در میان بگذارید.

در برخی موارد، قرص ال دی می‌تواند میل جنسی را افزایش دهد، به‌عنوان‌مثال با رفع نگرانی در مورد بارداری و کاهش علائم دردناک گرفتگی قاعدگی، سندرم قبل از قاعدگی، آندومتریوز و فیبرومهای رحمی.

۸. ترشحات واژن

در هنگام مصرف قرص ال دی ممکن است تغییراتی در ترشحات واژن ایجاد شود. این ممکن است افزایش یا کاهش روان کاری واژن یا تغییر ماهیت ترشح باشد. اگر خشکی واژن نتیجه یابد، روان کاری اضافه شده می‌تواند به راحت‌تر شدن رابطه جنسی کمک کند.

این تغییرات معمولاً مضر نیستند، اما گزینه‌های تغییر رنگ و بو می‌توانند نشان‌دهنده عفونت باشند. هرکسی که نگران چنین تغییراتی است باید با پزشک خود صحبت کند.

-۹. قرص ال دی و تغییر بینایی

تغییرات هورمونی ناشی از قرص ال دی با ضخیم شدن قرنیه در چشم‌ها مرتبط است. استفاده از داروهای ضدبارداری خوراکی با خطر بیشتر بیماری چشمی همراه نیست، اما ممکن است به این معنی باشد که لنزهای تماسی دیگر به‌راحتی مناسب نیستند.

مضرات قرص ال دی:

مضرات قرص ال دی می‌تواند خطر بروز مشکلات قلبی عروقی مانند لخته شدن خون، ترومبوز ورید عمقی (DVT)، لخته شدن روی ریه، سکته مغزی یا حمله قلبی را افزایش دهد. قرص‌های ضدبارداری همچنین با افزایش فشارخون، تومورهای خوش‌خیم کبد و برخی از انواع سرطان همراه بوده است.

این قرص نباید توسط:

- زنانی که باردار هستند
- افراد سیگاری بالای ۳۵ سال یا هرکسی که در سال گذشته سیگار کشیدن را متوقف کرده و بالای ۳۵ سال داشته باشد.
- کسانی که داروهای خاصی مصرف می‌کنند
- هرکسی که ترومبوز، سکته مغزی یا مشکل قلبی داشته باشد.
- هرکسی که یکی از بستگان نزدیکش قبل از ۴۵ سالگی لخته خون داشته باشد.
- افرادی که میگرن شدید دارند، به‌خصوص با هاله به‌عنوان علامت هشداردهنده
- هرکسی که سرطان پستان یا بیماری کبد یا کیسه صفرا داشته باشد.

چند غذایی که سیستم ایمنی را تقویت می کنند

مصرف غذاهای خاص ممکن است به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. اگر به دنبال راه‌هایی برای جلوگیری از بیماری‌ها در زمستان هستید، وعده‌های غذایی خود را طوری برنامه‌ریزی کنید که شامل این ۱۵ تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن باشد.

مرکبات

بیشتر افراد بعد از سرما خوردن به ویتامین C متوسل می‌شوند. دلیل این امر ایجاد سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. تصور می‌شود ویتامین C باعث افزایش تولید گلبول‌های سفید می‌شود. این‌ها برای مبارزه با عفونت‌ها مهم هستند.

مرکبات محبوب

گریپ‌فروت/ پرتقال/ نارنگی/ لیمو/ لیموترش

ازآنجاکه بدن شما آن را تولید یا ذخیره نمی‌کند، برای ادامه سلامتی به ویتامین C روزانه نیاز دارید. تقریباً تمام مرکبات دارای ویتامین C زیادی هستند و با انتخاب چنین تنوعی، می‌توان به‌راحتی هر وعده غذایی این ویتامین را اضافه کرد.

فلفل دلمه‌ای قرمز

فلفل دلمه‌ای قرمز حاوی دو برابر ویتامین C مرکبات است. آن‌ها همچنین منبع غنی بتا کاروتن هستند. علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن، ویتامین C ممکن است به حفظ سلامت پوست کمک کند. بتا کاروتن به‌سلامتی چشم و پوست شما کمک می‌کند.

کلم بروکلی

کلم بروکلی حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی فوق‌العاده است. کلم بروکلی با داشتن ویتامین‌های A، C و E و همچنین بسیاری آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر دیگر، یکی از سالم‌ترین سبزیجاتی است که می‌توانید به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

سیر

سیر تقریباً در همه غذاهای دنیا یافت می‌شود. تمدن‌های اولیه ارزش آن را در مبارزه با عفونت‌ها تشخیص داده‌اند. سیر ممکن است به کاهش فشارخون و کندتر شدن سختی شریان‌ها نیز کمک کند. به نظر می‌رسد خواص تقویت‌کننده ایمنی سیر از غلظت سنگین ترکیبات حاوی گوگرد مانند الیسین ناشی می‌شود.

زنجبیل

زنجبیل ماده دیگری است که بسیاری از آن‌ها بعد از بیمار شدن به آن روی می‌آورند. زنجبیل ممکن است به کاهش التهاب کمک کند که می‌تواند به کاهش گلودرد و سایر بیماری‌های التهابی کمک کند. زنجبیل همچنین ممکن است به کاهش حالت تهوع کمک کند.

زنجبیل ممکن است به کاهش درد مزمن کمک کرده و دارای خواص کاهش‌دهنده کلسترول باشد.

اسفناج

اسفناج نه‌تنها به دلیل اینکه سرشار از ویتامین C است، بلکه دارای آنتی‌اکسیدان‌ها و بتا کاروتن های زیادی نیز هست که ممکن است توانایی ضدعفونی سیستم ایمنی بدن را افزایش دهد. شبیه به کلم بروکلی، اسفناج وقتی‌که به‌اندازه کمتری پخته‌شده سالم است و مواد مغذی خود را حفظ کند. با این حال، پخت‌وپز خواص ویتامین A را تقویت می‌کند.

ماست

به دنبال ماست‌هایی باشید که «باکتری‌های زنده و فعال» دارند که در برچسب آن‌ها چاپ‌شده است، این ماست‌ها ممکن است سیستم ایمنی بدن شما را برای کمک به مبارزه با بیماری‌ها تحریک کنند. سعی کنید به‌جای انواع ماست‌های طعم دار، ماست‌های ساده تهیه کنید. می‌توانید ماست ساده را با میوه‌های سالم و به‌جای آن با عسل شیرین کنید.

ماست همچنین می‌تواند منبع خوبی برای ویتامین D باشد، بنابراین سعی کنید مارک‌های غنی شده با ویتامین D را انتخاب کنید. ویتامین D به تنظیم سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و تصور می‌شود که دفاع طبیعی بدن ما را در برابر بیماری‌ها تقویت می‌کند.

بادام

ویتامین E برای سیستم ایمنی سالم مهم است. این‌یک ویتامین محلول در چربی است، به این معنی که نیاز به وجود چربی دارد تا به‌درستی جذب شود. آجیل‌ها مانند بادام سرشار از ویتامین هستند و همچنین چربی‌های سالم دارند. تقریباً ۴۶ مغز بادام، حدود ۱۰۰ درصد از مقدار توصیه‌شده روزانه ویتامین E را تأمین می‌کند.

چندعلامت که نشان می دهد شما بیش از حد قهوه مصرف می کنید!

تعدادی زیادی از مردم قهوه می‌نوشند. به‌طور متوسط، هر فرد ۳،۱ فنجان قهوه در روز مصرف می‌کنند و این فقط ثابت می‌کند که در دنیای مدرن بدون این نوشیدنی جادویی نمی‌تواند زندگی کرد، حتی به یک فرهنگ تبدیل شده است؛ اما علاوه بر اثرات مثبت، جنبه‌های منفی هم وجود دارد که همه باید درباره آنها بدانند.

ما قهوه را دوست داریم، اما هنوز نمی‌خواهیم بیش‌ازحد از آن استفاده کنیم و به همین دلیل است که ما حقایقی را به اشتراک می‌گذاریم که می‌تواند برای شما مفید باشد.

۱. شما مشکل معده دارید:

درواقع قهوه خاصیت ملین دارد. قهوه هورمونی را آزاد می‌کند که باعث می‌شود فعالیت در روده بزرگ شما زیاد شود. نوشیدن زیاد قهوه ممکن است منجر به مدفوع شل و حتی اسهال شود. علاوه بر این، قهوه باعث ریفلاکس معده و مری می‌شود. اگر در معده خود مشکلی دارید بهتر است مصرف قهوه خود را کاهش دهید.

۲. ممکن است روز بعد از نوشیدن قهوه احساس خستگی کنید:

بله قهوه سیستم عصبی شما را به دلیل داشتن کافئین تحریک می‌کند و همچنین عملکرد جسمی شما را ۱۱ تا ۱۲ درصد بهبود می‌بخشد؛ اما یک طرف بد وجود دارد. آدنوزین، یک عنصر شیمیایی است که در قهوه یافت می‌شود، ابتدا افزایش می‌یابد و سپس افت می‌کند. برخی از مطالعات یافته‌اند که پس از نوشیدن بیش‌ازحد قهوه ، ممکن است احساس خستگی کنید و می‌توانید بخوابید. خستگی بلافاصله پس از هوشیاری به وجود می‌آید، اما اگر در طول روز خود را شارژ کنید، ممکن است این اثر از بین برود.

۳. ممکن است شما دچار اضطراب شوید:

کافئین با مسدود کردن آدنوزین که باعث خستگی شما می‌شود، هوشیاری را افزایش می‌دهد اما اگر هر روز دوزهای زیادی از آن گرفته شده است، می‌تواند منجر به اضطراب و عصبی شدن شود. قهوه محرک آزاد شدن آدرنالین است که ممکن است بر رفتار شما تأثیر بگذارد. اگر متوجه شدید بیش‌ازحد عصبی شده‌اید، ایده خوبی است که سعی کنید مصرف کافئین خود را کنترل کنید.

۴. شما بی‌خوابی را تجربه کرده‌اید:

کافئین باعث می‌شود بیدار بمانید، اما درعین‌حال، می‌تواند روی خواب شما تأثیر بگذارد. محققان نشان داده‌اند که مصرف زیاد قهوه می‌تواند مدت زمان لازم برای به خواب رفتن را افزایش دهد. شما به معنای واقعی کلمه کمتر می‌خوابید و در طول روز خسته‌تر می‌شوید.

۵. ضربان قلب تند دارید و خستگی را تجربه می‌کنید:

اثر سریع ضربان قلب در همه ظاهر نمی‌شود، اما هنوز هم بسیار معمول است. در جوانان ثابت شده که مقدار زیاد قهوه می‌تواند ضربان نبض را افزایش دهد. نوشیدن قهوه برای آن دسته از افرادی که مشکلی در فشارخون و قلب دارند توصیه نمی‌شود.

۶. سوخت‌وساز بدن شما سرعت می‌یابد و شما معتاد می‌شوید:

کافئین یک مکمل چربی سوزی است. مطالعات نشان داده‌اند که سوخت‌وساز بدن شما را ۳ تا ۱۱ درصد تقویت می‌کند. بااین‌وجود، باید مراقب باشید، زیرا برخی از افراد نسبت به قهوه غیرقابل‌تحمل هستند و اثرات منفی آن بسیار بدتر از مثبت است. مشکل این است که شما می‌توانید به قهوه معتاد شوید و از نوشیدن آب کافی که بدن شما به آن احتیاج دارد صرف‌نظر می‌کنید.

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد

۳۲۳۴۴۷۷۲ - ۴۲۲۲۹۲۴۶

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی به شماره ۱۳-۱۳-۹۸

۱- نام مناقصه گزار: شرکت توزیع برق فارس به آدرس شیراز خیابان معدل حدفاصل فلسطین و ملاصدرا تلفن ۸۰- ۳۲۳۱۹۳۷۴ تلفن امور تدارکات ۳۲۳۱۷۸۶۹

۲- موضوع مناقصه: مناقصه تامین نیروی انسانی جهت ارائه خدمات فنی، اداری لیسانس به روش مدیریت پیمان به مدت ۱۲ماه

۳- زمان دریافت اسناد مناقصه: در ساعت اداری و از ساعت ۷/۳۰ الی ۱۴/۳۰ از تاریخ ۹۸/۱۲/۲۶ لغایت ۹۹/۱/۶ به مدت ۵ روز کاری

۴- مدارک مورد نیاز جهت تحویل اسناد: فیش واریزی به مبلغ ۲۲۰۰۰۰ ریال واریز به حساب جاری شماره ۷۴۸۲۷ -۰۷۸۶۰ بانک تجارت شعبه فلسطین شیراز

۵- آدرس محل تحویل اسناد: شیراز خیابان معدل حد فاصل فلسطین و ملاصدرا شرکت توزیع نیروی برق استان فارس - امور تدارکات تلفن ۳۲۳۱۷۸۶۹

۶- آدرس محل دریافت اسناد: دسترسی به اسناد مناقصه از طریق شبکه اطلاع رسانی معاملات توانیر به نشانی www.tavanir.org.ir و شرکت توزیع نیروی برق استان فارس به آدرس www.farsedc.ir امکان پذیر می باشد. ۷- زمان تحویل اسناد: ساعت ۸ صبح روز شنبه مورخ ۹۹/۱/۲۳

۸- محل برگزاری مناقصه: شرکت توزیع نیروی برق استان فارس - طبقه اول - دفتر معاونت پشتیبانی ۹- زمان بازگشایی پاکات: پاکت ارزیابی کیفی شرکت های مناقصه گر ساعت ۱۰ روز شنبه مورخ ۹۹/۱/۳۰ با حضور اعضاء کمیسیون مناقصه باز و قرائت می گردد و در صورت کسب حد نصاب لازم پاکت الف و ب و ج در ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۹۹/۱/۳۰ بازگشایی می گردد، به پیشنهادهای فاقد امضاء مشروط ، مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از موعد مقرر در بند ۷ آگهی مناقصه واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد. ۱۰- ذکر شماره مناقصه روی پاکات الزامی بوده و حضور پیشنهاد دهندگان در جلسه آزاد است. ۱۱- تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ ۴۵۶۰۰۰۰۰۰۰ ریال که به صورت ضمانتنامه معتبر بانکی، چک بانکی یا چک تضمین شده در وجه مناقصه گزار یا مطالبات بلوکه شده توسط امور مالی این شرکت می باشد که بایستی در پاکت الف قرار گرفته و همزمان با سایر پاکات تحویل مناقصه گزار گردد ضمنا تضمین کمتر از مبلغ یاد شده یا سایر موارد (چک شخصی وجه نقد و...) قابل قبول نمی باشد.

۱۲- شرکت توزیع برق فارس در رد یا قبول کلیه پیشنهادات مختار می باشد. ۱۳- مناقصه به صورت عمومی و در یک مرحله برگزار می گردد.

۱۴- پرداخت کلیه هزینه های کسورات قانونی بعهده برنده مناقصه می باشد. ۱۵- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است. (شرکت کنندگان در مناقصه می بایست دو روز قبل از آخرین تاریخ تحویل پاکت ها با مراجعه به سایت توانیر و یا سایت شرکت توزیع برق فارس و یا تماس با امور تدارکات، از آخرین اصلاحات احتمالی استاد مطلع گردند در غیر این صورت مسئولیت عدم رعایت این بند به عهده مناقصه گران می باشد.) ۱۵۳۲۱/ م الف نوبت اول: ۹۸/۱۲/۲۷ نوبت دوم: ۹۸/۱۲/۲۸

شناسه آگهی: ۸۰۶۴۲۵ ۳۳۰۶۹

شرکت توزیع نیروی برق استان فارس

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۳۹۸۶۰۳۱۱۰۳۶۰۰۳۱۶۷ – ۱۳۹۸/۱۱/۱۳ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۴ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای اصغر احمدی فرزند احمد به شماره شناسنامه ۲ صادره از آباده در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۲۰مترمربع پلاک ۶۷ فرعی از ۹۸۴ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۹۸۴ اصلی واقع در بخش ۳ شیراز حصه مشاعی متقاضی محرز گردیده است . لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم وپس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود ر ا به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد ۱۴۱۰۵/م الف

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۱۲/۱۳

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۱۲/۲۸ ۳۳۰۱۳/۱۹۲۱۴۳

شاپور زارع شیبانی – رییس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ شیراز