



تاریخ
۲۳
مرداد
۱۳۹۹
پنجشنبه

## هفت راز که با آن خواب خوب را تجربه خواهید کرد



داشتن یک خواب باکیفیت و آرام برای بسیاری از افراد به یک آرزو تبدیل شده است. مسئله‌ای که در دنیای پراسترس امروز، شدیدتر شده است. با هم، چند نکته مهم برای رسیدن به خواب خوب را مرور می‌کنیم.

به گزارش ایرنا زندگی، شاید شما از جمله کسانی باشید که در خوابیدن یا در خواب ماندن

### ضرب‌المثل‌های جهان

## هر صعودی، هبوطی

## در پیش دارد

### ترکی

صفحه
۶
شماره
۲۸۶۵
سال
بیست و ششم

## سلامت



آیینی را برگزار می‌کرد تا شما به خواب بروید. در بزرگسالی نیز مجموعه‌ای از آیین‌های خواب می‌توانند تأثیر مشابهی داشته باشند. آیین‌های پیش از خواب به بدن و ذهن سیگنال‌هایی می‌دهد که زمان خواب فرا رسیده است. یک لیوان شیر گرم بنوشید، حمام کنید یا به یک موسیقی آرامش‌بخش گوش دهید.

۴. به موقع غذا بخورید

شکم ناله یا صداهایی که از شکم شما در جریان هضم غذا می‌آید می‌تواند عاملی برای بدخوابی شما باشد. دو تا سه ساعت پیش از خواب، از خوردن یک وعده غذایی بزرگ خودداری کنید. اگر درست قبل از خواب گرسنه‌اید، یک میان وعده غذایی سالم (مانند یک سیب یا یک تکه پنیر یا چند کراکر گندم کامل) بخورید تا شما را تا صبح سیر نگه دارد.

۵. از کافئین خودداری کنید

اگر قبل از خواب یک میان وعده میل کنید، شکلات یا مواد کافئین‌دار نباید بخشی از آن باشد. کافئین یک ماده محرک است که اجازه نمی‌دهد بدن فرمان خواب را از مغز دریافت کند. همچنین مواد غذایی اسیدی (مانند میوه مرکبات و آب میوه) و تند نیز انتخاب خوبی برای ساعت نزدیک به خواب نیست چراکه می‌تواند باعث سوزش سر معده شود.

۶. استرس را کنار بگذارید

ریخت خواب جای خوبی برای مرور صورتحساب‌ها و لیست کارهای شما نیست. نگرانی‌های روزانه می‌توانند بدن را از خواب دور کند. دکتر کارلسون می‌گوید: استرس یک محرک است که هورمون‌های مبارز بر علیه خواب را فعال می‌کند. به خودتان فرصت دهید تا قبل از خواب، افکار استرس‌زا را کنار بگذارید. پاسخ آرامش‌بخش به مسائل می‌تواند باعث خواب خوب شبانه شود و همچنین اضطراب روز را کاهش دهد. برای رسیدن به آرامش، تمرینات تنفس عمیق را امتحان کنید. به آرامی و عمیق نفس بکشید و سپس بازدم کنید. این کار به شما در داشتن خوابی خوش یاری می‌رساند.

۷. بروسی پزشکی کنید

حرکت ناخودآگاه پاها، خروپف و درد و سوزش در معده، قفسه سینه یا گلو، همه از علائم بالینی اختلالاتی شایع (سندرم پاهای بی‌قرار، آپنه خواب و بیماری ریفلکس معده) است که اجازه خواب راحت به شما را نمی‌دهد. اگر این علائم شما را در شب بیدار می‌کند یا باعث خواب آلودگی شما در طول روز می‌شود، به پزشک مراجعه کنید.

## روزنامه طلوع آگهی

## و مشترک می‌پذیرد

**۴۲۲۲۹۲۴۶ – ۳۲۳۴۴۷۷۲**

#### آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت برق رسانی نورافشان کازرون شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۳۶۲ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۰۷۳۸۴۲ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۹/۰۴/۳۱ تصمیات ذیل اتخاذ شد : آدرس شرکت از : کازرون، میدان قدس –جنب اداره آقا به آدرس: استان فارس، شهرستان کازرون، بخش مرکزی، شهر کازرون، محله چاه آبی، کوچه(جوجاگر)، جاده فراشیند ، پلاک ۰۰، طبقه همکف کدپستی : ۷۳۱۶۷۷۳۹۴۸ تغییر یافت و ماده مربوط در اساسنامه به شرح فوق اصلاح گردید . ۹۳۹۸۴۸ ۳۳۹۶۶

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری کازرون**

#### آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت برق رسانی نورافشان کازرون شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۳۶۲ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۰۷۳۸۴۲ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۹/۰۴/۳۱ تصمیات ذیل اتخاذ شد : روزنامه کنترالانتشار طلوع جاگبگرن روزنامه کنترالانتشار قبلی شرکت شد و ماده مربوط در اساسنامه به شرح فوق اصلاح گردید ۹۳۹۸۵۱ ۳۳۹۶۳

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری کازرون**

#### آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت بتن ابنیه آسیا شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۹۶۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۹۱۸۵۵ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۹/۰۳/۰۱ تصمیات ذیل اتخاذ شد : - اعضای هیئت مدیره به قرار ذیل انتخاب گردیدند: آقای علی صادق نسب رازلیقی به شماره ملی ۰۲۳۷۲۶۲۴۳۵۰ و آقای محسن جعفری به شماره ملی ۲۴۳۳۳۷۷۲۶ و آقای محمد کشاورزی به شماره ملی ۲۳۹۰۸۰۸۱۴۱ برای مدت دو سال انتخاب گردیدند - خانم نگار امینی به شماره ملی۲۳۷۰۷۴۱۶۸۶ به سمت بازرس اصلی و آقای سجاد کریمی دره شوری به شماره ملی ۲۳۶۰۱۸۶۲۷۲ سمت بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب گردیدند. ۹۳۹۸۳۸ ۳۳۹۷۶

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری کازرون**

#### آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت سایمان ساویس پارس شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۴۸۷۹۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۶۶۷۱۴۹ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۲۵ تصمیات ذیل اتخاذ شد: - سمت اعضاء هیئت مدیره به قرار ذیل تعیین گردیدند:خانم محدثه محمدی به شماره ملی ۲۴۴۰۲۰۲۶۹۱ به سمت مدیر عامل و نایب رئیس هیئت مدیره و آقای رامین مردانی به شماره ملی ۲۴۵۲۱۷۵۲۴۲ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای یوسف محمدی به شماره ملی ۲۴۵۱۶۶۲۰۸۵ به سمت عضو هیئت مدیره. - کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قرارداده‌ا و عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه های عادی و اداری با امضاء محدثه محمدی یا رامین مردانی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. ۹۳۹۸۴۵ ۳۳۹۶۹

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز**

#### آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت سایمان ساویس پارس شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۴۸۷۹۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۶۶۷۱۴۹ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۹/۰۴/۲۵ تصمیات ذیل اتخاذ شد: -اعضاء هیئت مدیره به قرار ذیل انتخاب گردیدند:خانم محدثه محمدی به شماره ملی ۲۴۴۰۲۰۲۶۹۱ و آقای رامین مردانی به شماره ملی ۲۴۵۲۱۷۵۲۴۲ و آقای یوسف محمدی به شماره ملی ۲۴۵۱۶۶۲۰۸۵ برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. - آقای محمد مردانی بلداجی به شماره ملی ۲۳۰۰۸۳۰۵۸۲ به سمت بازرس اصلی و آقای حسن مردانی بلداجی به شماره ملی ۲۲۸۱۸۷۶۴۷۰ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند. ۹۳۹۸۳۹ ۳۳۹۷۵

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز**

#### آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت بتن ابنیه آسیا شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۹۶۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۹۱۸۵۵ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۹/۰۱/۳۱ تصمیات ذیل اتخاذ شد : - سمت اعضاء هیئت مدیره بشرح ذیل تعیین گردید: آقای محمد کشاورزی به شماره ملی ۲۳۹۰۸۰۸۱۴۱ به سمت رئیس هیئت مدیره آقای محسن جعفری به شماره ملی ۲۴۳۳۳۷۷۲۶ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره آقای علی صادق نسب رازلیقی به شمارملی ۰۲۳۷۲۶۲۴۳۵۰ و سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره - کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قرارداده‌ا و عقوداسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضاء علی صادق نسب رازلیقی (مدیرعامل - عضو هیئت مدیره ) همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. ۹۳۹۸۴۳ ۳۳۹۷۱

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری کازرون**

#### آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات موسسه انجمن معلولین ضایعات نخاعی کازرون موسسه غیر تجاری به شماره ثبت ۱۵۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۲۴۳۳۶۳۳ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۹/۰۴/۰۵ بموجب مجوز شماره ۹۹/۴/۸ - ۲۲/۶/۹/۱۱۹۹ اداره بهزیستی کازرون تصمیات ذیل اتخاذ شد : - سمت اعضاء هیئت مدیره بشرح ذیل تعیین گردید: آقای حسین طیبی به شماره ملی ۲۳۷۰۸۰۸۹۰۱ به سمت رئیس هیئت مدیره خانم لاله امیدوار کازرونی به شماره ملی۲۳۷۰۴۹۴۸۵۹ به سمت منشی هیئت مدیره آقای علی صفری به شماره ملی ۲۳۷۱۲۲۶۵۷۲ به سمت خزانه دار آقای مسلم مزارعی به شماره ملی ۲۳۷۰۸۸۹۹۵۰ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره آقای حسین طیبی به شماره ملی ۲۳۷۰۸۰۸۹۰۱ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره آقای محمد صادق شاه کریمی به شماره ملی ۲۳۷۲۵۴۸۸۳۲ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره - آقای عبدالرحیم رزمجویی به شماره ملی ۲۳۷۲۳۸۶۳۲۸ (خارج از اعضای هیئت مدیره) به عنوان مدیرعامل برای مدت دو سال انتخاب گردید - کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قرارداده‌ا و عقوداسلامی با امضاء مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره و خزانه دار همراه با مهر موسسه معتبر می باشد. و سایر اوراق عادی و اداری با امضا مدیرعامل همراه با مهر موسسه معتبر می باشد. ۹۳۹۸۵۰ ۳۳۹۶۴

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری کازرون**

#### آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت سیوان سازان جنوب شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۷۴۳۲ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۲۹۶۱۵۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۷/۰۳/۲۰ تصمیات ذیل اتخاذ شد : ۱- اعضای هیات مدیره عبارتند از آقای سید محمد فلاح جهرمی و آقای محمدرضا واحدی پور تبریزی و آقای حسن واحدی پور تبریزی برای مدت ۲ سال انتخاب گردیدند و آقای عبدالرحیم نظری به سمت بازرس اصلی و آقای مهدی اسد زاده جهرمی به سمت بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند و روزنامه کنترالانتشار طلوع جهت نشر آگهی های شرکت انتخاب شد. ۹۳۹۸۴۹ ۳۳۹۶۵

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز**

#### آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات موسسه داوری و صلح انصافداران حقیقت جوی عدالت گستر موسسه غیر تجاری به شماره ثبت ۱۲۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۵۵۷۸۷۹ بموجب مجوز شماره ۱۶/۱۰/۱۶/۹۰۱۹- ۱۶۲۰/۱۰/۱۶/۲۳- ۱۳۹۸/۰۴/۲۳- ۹۸/۴/۲۷ معاونت قضائی و پیشگیری از جرم دادگستری استان فارس تصمیات ذیل اتخاذ شد : - اعضاء هیئت مدیره به قرار ذیل انتخاب گردیدند: آقای امین عسکری به شماره ملی ۲۴۹۱۲۰۹۷۱۳ و آقای ایمان نتجبر بانوج به شماره ملی ۲۴۹۱۶۱۸۷۹۶ و آقای یحیی فرزانه کارگر به شماره ملی ۲۴۹۱۲۰۰۴۷۳ برای مدت نامحدود انتخاب گردیدند - ترازنامه و حساب سود و زیان منتهی به سال مالی ۱۳۹۷ تصویب گردید ۹۳۹۸۴۰ ۳۳۹۷۴

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری داراب**

#### آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت معین بتن کازرون شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۴۷۰ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۰۸۷۱۹۲ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۸/۰۸/۰۴ تصمیات ذیل اتخاذ شد : ۱- سمت اعضا هیات مدیره به قرار ذیل تعیین گردید : آقای سعید شکرانی به شماره ملی ۲۳۶۰۰۹۱۹۰۵ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم زهرا نیاکان به شماره ملی ۲۳۷۲۰۵۵۱۶۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و آقای ناصر رفیعی به شماره ملی ۲۴۳۲۲۹۵۳۸۲ به سمت عضو هیئت مدیره و آقای امین جعفری به شماره ملی ۲۳۶۰۱۸۷۶۲۷ به سمت مدیرعامل (خارج از اعضای هیئت مدیره) . ۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قرارداده‌ا و عقوداسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضاء آقایان سعید شکرانی و امین جعفری و در غیاب هرکدام با امضای دیگری همراه با مهر شرکت و نامه های عادی و اداری با امضای آقای سعید شکرانی به تنهایی یا مهر شرکت معتبر است . ۹۳۹۸۴۲ ۳۳۹۷۲

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری کازرون**

#### آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت توان چهار پارس افشان شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۲۰۷۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۴۰۱۵۶۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۹/۰۲/۲۶ تصمیات ذیل اتخاذ شد : سرمایه شرکت از مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰۰ سهم ۱۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریالی با نام آورده نقدی اعضا و افزایش اسمی سهام جدید افزایش یافت و در این رابطه ماده ۵ اساسنامه مربوط به سرمایه به شرح زیر اصلاح گردید . و در پی افزایش سرمایه شرکت از مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ، سرمایه تعهدی شرکت معادل ۶۵۰،۰۰۰ ریال با شماره نامه ۶۵۷/ش/۶۵۷ و شماره فیش ۲۷۷۰۰۴ بانک صادرات شعبه شاه حمزه کد ۱۹۰۰۶۵۷ به حساب شرکت با شماره حساب ۰۱۱۱۰۶۲۱۸۴۰۰۲ طی نامه به شماره ۶۵۷/ش/۶۵۷ نزد بانک صادرات شعبه شاه حمزه با کد ۱۹۰۰۶۵۷ به حساب شرکت با شماره حساب ۰۱۱۱۰۶۲۱۸۴۰۰۲ واریز گردید و ماده مربوط در اساسنامه به شرح فوق اصلاح گردید ۹۳۹۸۴۶ ۳۳۹۶۸

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری کازرون**

#### آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت ارکیده سبز نگین زرزان شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۱۱۷ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۰۵۴۸۰۱۹۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۹/۰۴/۰۱ تصمیات ذیل اتخاذ شد : -محل شرکت در واحد ثبتی شیراز به آدرس : استان فارس ، شهرستان شیراز ، بخش زرزان ، دهستان رحمت آباد ، روستا رحمت آباد، محله نئدار، خیابان اصلی ، خیابان ش پسنديده ، پلاک ۰ ، طبقه همکف،کد پستی ۷۱۴۳۱۷۴۸۹۳ تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه بشرح فوق اصلاح گردید. ۹۴۰۲۱۳ ۳۳۹۷۸

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری زرزان**

#### آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت بتن ابنیه آسیا شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۹۶۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۹۱۸۵۵ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۹/۰۳/۰۱ تصمیات ذیل اتخاذ شد : - موارد ذیل به موضوع شرکت الحاق یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید: فعالیت در زمینه تاسیسات و تجهیزات ، شبکه گاز رسانی شهری ، تاسیسات مکانیکی و هیدرو مکانیکی ، تاسیسات ساختمان ، تاسیسات تصفیه خانه های آب و فاضلاب ، فعالیت در زمینه نیرو، تولید و توزیع و انتقال نیرو اعم از نیروگاه و شبکه های برق با رعایت قوانین و مقررات جاری کشور و در صورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم . ۹۳۹۸۳۷ ۳۳۹۷۷

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری کازرون**

#### آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت معین بتن کازرون شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۴۷۰ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۰۸۷۱۹۲ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۸/۰۸/۰۴ تصمیات ذیل اتخاذ شد : ۱- سمت اعضا هیات مدیره به قرار ذیل تعیین گردید : آقای سعید شکرانی به شماره ملی ۲۳۶۰۰۹۱۹۰۵ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم زهرا نیاکان به شماره ملی ۲۳۷۲۰۵۵۱۶۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و آقای ناصر رفیعی به شماره ملی ۲۴۳۲۲۹۵۳۸۲ به سمت عضو هیئت مدیره و آقای امین جعفری به شماره ملی ۲۳۶۰۱۸۷۶۲۷ به سمت مدیرعامل (خارج از اعضای هیئت مدیره) . ۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قرارداده‌ا و عقوداسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضاء آقایان سعید شکرانی و امین جعفری و در غیاب هرکدام با امضای دیگری همراه با مهر شرکت و نامه های عادی و اداری با امضای آقای سعید شکرانی به تنهایی یا مهر شرکت معتبر است . ۹۳۹۸۴۱ ۳۳۹۷۳

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری کازرون**

#### آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت سیوان سازان جنوب شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۷۴۳۲ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۲۹۶۱۵۰ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۷/۰۳/۲۰ تصمیات ذیل اتخاذ شد : ۱- آقای سید محمدفتاح جهرمی به سمت رئیس هیات مدیره ۲- آقای محمدرضا واحدی پور تبریزی به سمت نایب رئیس هیات مدیره ۳- آقای حسن واحدی پور تبریزی به سمت مدیرعامل و عضو هیات مدیره ب: کلیه اوراق و اسناد رسمی و بهادار و بانکی آقای محمدرضا واحدی پور تبریزی همراه با مهر شرکت و نامه های عادی و اداری و امضاء آقای سید محمد فتاح جهرمی یا محمدرضا واحدی پور تبریزی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. ۹۳۹۸۵۲ ۳۳۹۶۲

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز**