



تاریخ	۱۶
شهریور	
۱۴۰۱	
چهارشنبه	

# هر شماره معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: آهن در بدن

صفحه	۶
شماره	
۳۴۴۷	
سال	
بیست و هشتم	

## سلامت



### علائم کمبود آهن در بدن چیست؟

به گزارش سایت آبیان، آهن یک ماده معدنی ضروری برای بدن انسان است. تولید گلبول‌های قرمز خون که برای سیستم ایمنی، عملکرد ذهنی، قدرت عضلانی و تامین انرژی بدن مهم هستند، به میزان مناسب آهن وابسته است. نقش اصلی آهن را باید در کمک به ساخت پروتئینی به نام هموگلوبین دانست.

هموگلوبین اکسیژن موجود در خون را از ریه‌ها به تمام سلول‌های بدن منتقل می‌دهد تا عملکرد درستی داشته باشند.

از آنجا که بدن ما قادر به ساخت آهن نیست، تامین میزان مناسب این ماه معدنی از طریق تغذیه صورت می‌گیرد. به این ترتیب اگر به اندازه نیاز روزانه آهن جذب نکند، دچار کمبود آهن خواهید شد.

نکته‌ای که نباید از آن غافل شد، حفظ تعادل میزان آهن در بدن است. اگر آهن در بدن کم باشد، ممکن است دچار کم‌خونی شوید. در مقابل اگر مقدار زیادی آهن جذب بدن شود، احتمال مسمومیت وجود دارد.

#### علائم کمبود آهن

ممکن است شما سال‌های زیادی دچار فقر آهن باشید و متوجه آن نشوید، چرا که نشانه‌های این عارضه می‌تواند فقط محدود به احساس خستگی و فرسودگی باشد.

فقر آهن در مرحله اول و پیش از آزمایش خون، از روی نشانه‌هایی قابل شناسایی است. اما این نشانه‌ها تقریباً عمومی و با علائم بیماری‌های دیگری مشترک هستند. مهم‌ترین علائم کمبود آهن عبارتند از:

#### دلایل ایجاد فقر آهن

به‌طور کلی دلایل به وجود آمدن فقر آهن را در سه دسته جای داد:

۱- عدم دریافت میزان کافی آهن از رژیم غذایی: بدن شما می‌تواند آهن را ذخیره کند اما نمی‌تواند آن را بسازد.

بنابراین آهن بدن شما باید از طریق تغذیه تامین شود. برخی از افراد بیشتر از دیگران به آهن نیاز دارند. کودکان، نوجوانان (به ویژه دختران)، زنان در دوره‌های قاعدگی، بارداری و شیردهی نیاز بیشتری به آهن دارند.

همچنین نوزادان تا یک سالگی به شیر مادر یا شیر خشک غنی شده با آهن نیاز دارند. نوزادانی که با شیر گاو تغذیه می‌شوند و افرادی که از رژیم‌های گیاهخواری یا وگان پیروی می‌کنند، بیشتر در معرض فقر آهن قرار می‌گیرند.

۲- مشکل در جذب آهن: از آنجا که آهن موجود در غذا از طریق معده و روده جذب می‌شود، برخی شرایط از جمله بیماری سلولک پر میزان جذب آهن تأثیر می‌گذارد. جراحی معده نیز می‌تواند بر میزان آهنی که بدن قادر به جذب آن است، تأثیر می‌گذارد.

۳- از دست دادن خون: وقتی در اثر هر نوع خونریزی مقداری خون

از دست می‌دهید، در واقع مقداری آهن را نیز از دست می‌دهید. این خونریزی‌ها می‌تواند ناشی از دلایل متفاوتی مثل قاعدگی‌های سنگین و خونریزی در معده یا روده باشد. همچنین ممکن است با مصرف داروهایی مثل آسپرین یا سایر داروهای ضد التهابی، زخم، پولیپ روده یا سرطان مرتبط باشد. علل فرعی دیگر را باید در عواملی مثل اهدای خون بیش از اندازه، از دست دادن خون در اثر جراحی، برخی بیماری‌های روده مانند بیماری التهابی روده و عفونت با انگل‌هایی مانند کرم قلاب‌دار جست‌وجو کرد.

#### عوارض کمبود آهن

کمبود آهن می‌تواند باعث مشکلاتی شود که برخی از آنها عبارتند از: ۱) کم‌خونی (مقدار نا کافی آهن در بدن به کاهش تعداد گلبول‌های قرمز یا هموگلوبین پایین‌تر از حد طبیعی منجر می‌شود)

۲) ضعف در سیستم ایمنی

۳) خستگی مفرط

۴) زایمان زودرس و تولد نوزاد کم وزن

۵) مشکلات حرکتی و ذهنی در نوزادان

#### درمان فقر آهن

پزشک بعد از تشخیص کمبود آهن، در مرحله اول باید علت ایجاد این مشکل را بررسی کند. آیا ممکن است یک بیماری جدی علت ایجاد کمبود آهن بدن شما شده باشد؟ اگر پزشک چنین علتی را پیدا کند، به درمان مناسب برای این علت نیاز خواهید داشت.

مرحله دوم این است که سطح آهن را به حالت عادی برگردانید که راهکارهای مختلفی دارد. بسته به نیاز شما، پزشک ممکن است به شما چنین توصیه‌هایی کند:

در شرایط کمبود آهن مگمل‌های آهن می‌توانند راهکار مناسبی باشند. این مکمل‌ها ممکن است مدفوع شما را تیره کنند یا باعث یبوست شوند، بنابراین پزشک احتمالاً داروهای دیگری را برای مصرف همزمان تجویز می‌کند. دوباره تأکید می‌شود که مکمل‌های آهن را فقط باید تحت نظارت پزشکی مصرف کنید، زیرا اگر بیش از دوز توصیه شده مصرف کنید، احتمال مسمومیت وجود دارد. علاوه بر این ممکن است با سایر مواد معدنی در بدن و همچنین سیستم ایمنی شما تداخل داشته باشند.

مهم‌تر از هر چیزی در مورد فقر آهن بحث پیشگیری است. تقریباً همه می‌توانند با مصرف میزان مناسبی از آهن در رژیم غذایی خود از کمبود آهن پیشگیری کنند. در این زمینه خوب است بدانید روزانه به چه مقدار آهن نیاز دارید، بهترین منابع آهن کدام غذاها هستند و چگونه آنها را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

پژوهشگران آمریکایی در بررسی جدید خود، نقش یک مولکول ترکیبی را در فرآیند انتقال آهن به بدن کشف کردند. به گزارش ایسنا و به نقل از وبسایت رسمی دانشگاه ایالتی اوهایو (OSU)، یک پژوهش جدید، زاویه دید جدیدی را در مورد چگونگی ایجاد و حرکت گروه مهمی از مولکول‌ها در سلول‌های انسانی ارائه می‌دهد.

دانشمندان برای سالها می‌دانستند که میتوکندری‌ها در جمع شدن و حرکت کردن هم‌عامل‌های آهن-گوگرد که برخی از ضروری‌ترین ترکیبات در بدن انسان هستند، نقش دارند اما آنها تاکنون متوجه نشده بودند که این فرآیند دقیقاً چگونه کار می‌کند.

پژوهش جدیدی که در دانشگاه ایالتی اوهایو و با بودجه مؤسسه ملی سلامت آمریکا (NIH) انجام شده است، نشان می‌دهد که این هم‌عامل‌ها با کمک ماده‌ای به نام گلوآتاتیون (Glutathione) حرکت می‌کنند.

گلوآتاتیون، یک آنتی‌اکسیدان است که با انتقال دادن هم‌عامل‌های ضروری آهن به درون یک سد گشایی، از آسیب‌های سلولی جلوگیری می‌کند.



جیمز کاون (James Cowan)، از پژوهشگران این پروژه گفت: گلوآتاتیون به ویژه مفید است زیرا به تنظیم فلزاتی مانند آهن کمک می‌کند که توسط گلبول‌های قرمز خون برای ساخت هموگلوبین استفاده می‌شود.

وی افزود: ترکیبات آهن برای عملکرد مناسب بیوشیمی سلولی، حیاتی هستند و ساخت و انتقال آنها فرآیند پیچیده‌ای است. ما در این پژوهش نشان داده‌ایم که چگونه گروه خاصی از هم‌عامل‌های آهن، با استفاده از ماشین‌های مولکولی پیچیده، از یک محفظه سلولی به محفظه سلولی دیگر منتقل می‌شوند و همین امر به آنها امکان می‌دهد تا در مراحل مختلف بیوشیمی سلولی مورد استفاده قرار بگیرند. خوشه‌های آهن-گوگرد، دسته مهمی از ترکیبات هستند که فرآیندهای متابولیکی مختلفی را انجام می‌دهند؛ مانند کمک کردن به انتقال

### کشف مکانیسم جدیدی برای انتقال آهن در بدن



الکترون در تولید انرژی و ساخت متابولیت‌های کلیدی در سلول و همچنین، کمک کردن به تکثیر اطلاعات ژنتیکی. کاوان گفت: اما وقتی این خوشه‌ها به درستی کار نمی‌کنند یا زمانی که پروتئین‌های کلیدی نتوانند آنها را دریافت کنند، اتفاقات بدی رخ می‌دهد. اگر پروتئین فاسد نتواند عملکرد درستی داشته باشد، می‌تواند به بیماری‌های متعددی منجر شود؛ از جمله انواع نادر کم‌خونی، آتاکسی فریدریش (Friedreich's ataxia) و بسیاری از اختلالات متابولیک و عصبی دیگر.

پژوهشگران برای مطالعه نحوه عملکرد این مکانیسم ضروری، با استفاده از قارچی به نام "C. thermophilum"، شناسایی مولکول پروتئین کلیدی مورد نظر و تولید مقادیر زیادی از آن پروتئین را برای تعیین ساختار آغاز کردند. در این پژوهش خاطرنشان شده است که پروتئین مورد بررسی در C. thermophilum، خوشه‌های آهن-گوگرد را منتقل می‌کند و آن را به یک نمونه عالی برای بررسی انتقال خوشه‌های آهن-گوگرد در انسان‌ها تبدیل می‌سازد.

این گروه پژوهشی با استفاده از ترکیبی از میکروسکوپ الکترونی کرایو (cryo-EM) و مدل‌سازی محاسباتی توانستند مجموعه‌ای از مدل‌های ساختاری را ایجاد کنند که مسیری را که میتوکندری‌ها برای انتقال هم‌عامل‌های آهن به مکان‌های مختلف بدن به کار می‌برند، شرح می‌دهد. اگرچه یافته‌های آنها برای یادگیری بیشتر در مورد بخش‌های اصلی سازنده بیوشیمی سلولی است اما کاوان گفت که کشف آنها در آینده می‌تواند پزشکی و درمان را ارتقا دهد.

وی افزود: با درک نحوه جمع‌آوری و حرکت این هم‌عامل‌ها در سلول‌های انسانی می‌توانیم زمینه را برای کشف چگونگی پیشگیری یا کاهش دادن علائم بیماری‌های خاص فراهم کنیم. همچنین، ما می‌توانیم از این دانش بنیادین به عنوان پایه‌ای برای پیشرفت‌های دیگر در درک شیمی سلولی استفاده کنیم.



## آگهی

### آگهی تجدید مناقصه عمومی

۱۴۰۱-۳۶۱

نوبت اول آگهی ۱۴۰۱/۰۶/۱۴ تماشا

سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری شهرداری شیراز در نظر دارد عملیات آبخیزداری پارک کوهستانی نور (دروازه قرآن) را از طریق مناقصه عمومی و با شرایط ذیل به بخش خصوصی واگذار نماید. لذا از کلیه شرکت های واجد شرایط دعوت بعمل می آید، با توجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس: شیراز ، میدان شهید مطهری، نیش بلوار قدوسی شرقی سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری مراجعه نمایند. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن ۰۷۱۳۸۴۳۱۲۷۰-۰۷۱۳۸۴۳۱۲۷۹-۰۷۱۳۸۴۳۱۲۷۹ آماده پاسخگویی می باشد.

ردیف	شرح	مبلغ برآورد اولیه(ریال)	مبلغ تضمین(ریال)	مدت قرارداد	تاریخ و ساعت بازرسی میدانی
۱	عملیات آبخیزداری پارک کوهستانی نور (دروازه قرآن)	۲۹/۹۸۰/۲۳۱/۶۹۵	۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۹ ماه	۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۳

۱-مبلغ تضمین شرکت در مناقصه باید به یکی از صورتهای مشروحه زیر همراه با اسناد مناقصه در پاکت ( الف ) به دستگاه مناقصه گزار تسلیم شود. الف - ضمانتنامه به نفع شهرداری شیراز با شناسه ملی: ۱۴۰۰۲۰۹۱۶۷۱ و کد اقتصادی: ۴۱۱۳۶۸۷۷۴۵۵ ب - فیش واریز نقدی به شماره حساب ۱۰۰۸۰۵۵۰۴۷۲۲ بانک شهر ، کد مرجع ۱۰۱۶۶۰ ۱۰-ارائه صلاحیت در رسته یا راه از سازمان برنامه و بودجه الزامی است . ۳-شرکت دارای گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی پیمانکاران باشد. ۴-ارائه سابقه کار مشابه در زمینه موضوع مناقصه به همراه مستندات الزامی می باشد. ۵-آخرین مهلت تحویل پیشنهادها: تا پایان وقت اداری مورخه ۱۴۰۱/۰۶/۳۰ می باشد . ۶-زمان تشکیل کمیسیون بازگشایی پاکت ها ساعت ۱۳:۱۵ مورخه ۱۴۰۱/۰۷/۰۲ در محل سالن جلسات اداره کل حقوقی شهرداری شیراز واقع در چهار راه خلدبرین خواهد بود. ۷-هزینه آگهی بهمه برنده مناقصه خواهد بود و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادات مختار می باشد. ۸-بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد بمنزله قبول کلیه شروط شهرداری و تصمیمات متخذه خواهد بود. ۹-سایر شرایط و مشخصات در اسناد مناقصه ارائه خواهد شد. ۱۰-آگهی و اطلاعات مربوطه از طریق مسایط vendor.shiraz.ir قابل مشاهده می باشد. ۱۱-کلیه متقاضیان شرکت در مناقصه موظف به ثبت نام در سایت vendor.shiraz.ir می باشند.

#### اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز

### آگهی تجدید مناقصه عمومی

۱۴۰۱-۳۵۵

نوبت اول آگهی ۱۴۰۱/۰۶/۱۴خبرجنوب

سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری شهرداری شیراز در نظر دارد خرید لوله بتنی جهت قنات حاج شمس و شیخ محمدی را از طریق مناقصه عمومی و با شرایط ذیل واگذار نماید. لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط دعوت بعمل می آید، با توجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس: شیراز ، میدان شهید مطهری، نیش بلوار قدوسی شرقی سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری مراجعه نمایند. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن ۰۷۱۳۸۴۳۱۲۷۹-۰۷۱۳۸۴۳۱۲۷۰-۰۷۱۳۸۴۳۱۲۷۹ آماده پاسخگویی می باشد.

۱-مبلغ برآورد اولیه : ۹/۰۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۲-مدت قرارداد: ۲ ماه

۳-مبلغ تضمین شرکت در مناقصه مبلغ ۴۵۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال است که باید به یکی از صورتهای مشروحه زیر همراه با اسناد مناقصه در پاکت ( الف ) به دستگاه مناقصه گزار تسلیم شود.

الف - ضمانتنامه به نفع شهرداری شیراز با شناسه ملی: ۱۴۰۰۲۰۹۱۶۷۱ و کد اقتصادی: ۴۱۱۳۶۸۷۷۴۵۵ ب - فیش واریز نقدی به شماره حساب ۱۰۰۸۰۵۵۰۴۷۲۲ بانک شهر ، کد مرجع ۱۰۱۶۶۰ ۴-محل تحویل اقلام : محل پروژه ۵-آخرین مهلت تحویل پیشنهادها: تا پایان وقت اداری مورخه ۱۴۰۱/۰۶/۳۰ می باشد . ۶-زمان تشکیل کمیسیون بازگشایی پاکت ها ساعت ۱۳:۱۵ مورخه ۱۴۰۱/۰۷/۰۲ در محل سالن جلسات اداره کل حقوقی شهرداری شیراز واقع در چهار راه خلدبرین خواهد بود. ۷-هزینه آگهی بهمه برنده مناقصه خواهد بود و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادات مختار می باشد. ۸-بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد بمنزله قبول کلیه شروط شهرداری و تصمیمات متخذه خواهد بود. ۹-لازم به ذکر است هیچ گونه وجهی بابت پیش پرداخت به پیمانکار پرداخت نخواهد شد. ۱۰-سایر شرایط و مشخصات در اسناد مناقصه ارائه خواهد شد. ۱۱-آگهی و اطلاعات مربوط از طریق مسایط vendor.shiraz.ir قابل مشاهده می باشد. ۱۲-کلیه متقاضیان شرکت در مناقصه موظف به ثبت نام در سایت vendor.shiraz.ir می باشند.

#### اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز

### آگهی مزایده عمومی فروش زمین های تحت تملک دانشکده علوم پزشکی گراش

دانشکده علوم پزشکی گراش در نظر دارد ۵ قطعه زمین تحت تملک دانشکده را از طریق مزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده، با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیک دولت(Www.SetadIran.Ir)و با شماره مزایده‌ای: ۲۰۰۱۰۳۰۳۷۵۰۰۰۰۰۲ و ۲۰۰۱۰۳۰۳۷۵۰۰۰۰۰۰۳ و ۲۰۰۱۰۳۰۳۷۵۰۰۰۰۰۰۰۴ و ۲۰۰۱۰۳۰۳۷۵۰۰۰۰۰۰۰۵ و ۲۰۰۱۰۳۰۳۷۵۰۰۰۰۰۰۰۶ به صورت الکترونیکی به فروش برساند. تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۶/۱۶ مهلت دریافت اسناد مزایده: ۱۴۰۱/۰۶/۲۷ تاریخ بازدید: ۱۴۰۱/۰۶/۱۶ الی ۱۴۰۱/۰۶/۲۴ مهلت ارسال پیشنهاد: ۱۴۰۱/۰۶/۱۶ ساعت ۰۸:۰۰ تاریخ بازگشایی: ۱۴۰۱/۰۷/۱۶ تاریخ اعلام برنده: ۱۴۰۱/۰۷/۱۷

#### شرایط عمومی و توضیحات برگزاری مزایده دستگاه اجرایی

ضمن‌آرایعت موارد ذیل الزامی است:

۱-برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده(در صورت وجود هزینه مربوطه)،پرداخت تضمین شرکت در مزایده(ودیعه)،ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد.

۲-کلیه اطلاعات املاک و مستغلات شامل مشخصات،شرایط نحوه فروش در برد اعلان عمومی سامانه مزایده،قابل مشاهده،بررسی و انتخاب می باشد.

۳-علاقتمندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن)با شماره های ذیل تماس حاصل نمایند: مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه:۴۱۹۲۴-۰۲۱

اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استان ها،در سایت سامانه (Www.SetadIran.Ir) بخش "ثبت نام/پروفایل مزایده گر" موجود است.

۱۳۷۷۶۷۷ ۳۸۹۶۶

### آگهی تجدید مناقصه عمومی

۱۴۰۱-۳۶۰

نوبت دوم آگهی ۱۴۰۱/۰۶/۱۶ خیر جنوب

سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری شهرداری شیراز در نظر دارد اجرای عملیات مقاوم سازی و بهسازی و لایروبی قنات خیرات را از طریق مناقصه عمومی و با شرایط ذیل واگذار نماید. لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط دعوت بعمل می آید، با توجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس: شیراز ، میدان شهید مطهری، نیش بلوار قدوسی شرقی سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری مراجعه نمایند. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن ۰۷۱۳۸۴۳۱۲۷۹-۰۷۱۳۸۴۳۱۲۷۰-۰۷۱۳۸۴۳۱۲۷۹ آماده پاسخگویی می باشد.

۱۴-مبلغ برآورد اولیه : ۱۱/۴۳۳/۹۲۵/۸۳۷ ریال

۱۵-مدت قرارداد: ۶ ماه

۱۶-مبلغ تضمین شرکت در مناقصه مبلغ ۵۷۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال است که باید به یکی از صورتهای مشروحه زیر همراه با اسناد مناقصه در پاکت ( الف ) به دستگاه مناقصه گزار تسلیم شود.

الف - ضمانتنامه به نفع شهرداری شیراز با شناسه ملی: ۱۴۰۰۲۰۹۱۶۷۱ و کد اقتصادی: ۴۱۱۳۶۸۷۷۴۵۵ ب - فیش واریز نقدی به شماره حساب ۱۰۰۸۰۵۵۰۴۷۲۲ بانک شهر ، کد مرجع ۱۰۱۶۶۰ ۱۷-ارائه سابقه کار مرتبط با موضوع مناقصه به همراه مستندات الزامی می باشد. ۱۸-ارائه گواهی صلاحیت مقنی گری از سازمان جهاد کشاورزی الزامی است. ۱۹-ارائه گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی پیمانکاران الزامی می باشد. ۲۰-زمان بازدید میدانی ساعت ۹ صبح مورخه ۱۴۰۱/۰۶/۲۲ و محل تجمع سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری می باشد . ۲۱-آخرین مهلت تحویل پیشنهادها: تا پایان وقت اداری مورخه ۱۴۰۱/۰۶/۳۰ می باشد . ۲۲-زمان تشکیل کمیسیون بازگشایی پاکت ها ساعت ۱۳:۱۵ مورخه ۱۴۰۱/۰۷/۰۲ در محل سالن جلسات اداره کل حقوقی شهرداری شیراز واقع در چهار راه خلدبرین خواهد بود. ۲۳-هزینه آگهی بهمه برنده مناقصه خواهد بود و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادات مختار می باشد. ۲۴-بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد بمنزله قبول کلیه شروط شهرداری و تصمیمات متخذه خواهد بود. ۲۵-لازم به ذکر است هیچ گونه وجهی بابت پیش پرداخت به پیمانکار پرداخت نخواهد شد. ۲۶-سایر شرایط و مشخصات در اسناد مناقصه ارائه خواهد شد. ۲۷-آگهی و اطلاعات مربوط از طریق مسایط https://shaffaf.shiraz.ir قابل مشاهده می باشد. ۲۸-کلیه متقاضیان شرکت در مناقصه موظف به ثبت نام در سایت vendor.shiraz.ir می باشند.

#### اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز

### روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد

۰۷۱ - ۳۲۳۴۴۷۷۲