۴ ماده غذایی برای درمان کم‌خونی

سبزیجات برگ‌دار

سبزیجات برگ‌دار منابع خوبی از آهن است که به درمان سریع کم‌خونی شدید کمک می‌کند

گوشت قرمز

در گوشت قرمز مثل گوشت گوساله و گوسفند، مقادیر زیادی آهن وجود دارد

جگر

جگر یکی از منابع غنی برای دریافت آهن و درمان خانگی کم‌خونی است که البته مصرف آن باید به اندازه تعادل باشد.

حبوبات

جالب است بدانید که حبوبات هم جزو مواد غذایی شگفت‌انگیز برای درمان کم‌خونی مخصوصا در افراد گیاهخوار است.

سلامت جهان

مشکل جهانی گسترش ساس

ساس‌ها حشراتی موذی هستند که اخیرا به‌دلیل گزارش‌هایی مبنی بر وجود آنها در مناطقی از فرانسه و کره جنوبی در کانون توجه قرار گرفته‌اند. چنانچه آژانس بهداشت ملی فرانسه به شهروندان این کشور توصیه کرده است هنگام سفر، تخت هتل محل اقامت خود را برای اطمینان از نبود ساس کنترل کنند و در انتقال مبلمان دست‌دوم یا تشک‌های دست‌دوم به خانه‌های خود احتیاط به خرج دهند. ساس‌ها که در دهه ۱۹۵۰ تا حد زیادی از زندگی روزمره مردم در فرانسه رخت بربسته و ناپدید شده بودند، در دهه‌های اخیر بیشتر به‌دلیل تراکم بالای جمعیت و استفاده انبوه از وسایل حمل‌ونقل عمومی بار دیگر به‌تدریج پدیدار شده‌اند. مقامات بهداشتی فرانسه می‌گویند که ساس‌ها از سال ۲۰۲۰ به این‌سو برای بهداشت عمومی در این کشور مشکل‌ساز بوده‌اند. گزارش ماه ژوئیه آژانس ایمنی بهداشت عمومی در فرانسه نشان می‌دهد که یک‌دهم از کل خانواده‌های فرانسوی طی چند سال گذشته با مشکل ساس روبه‌رو بوده‌اند.

سلامت ایران

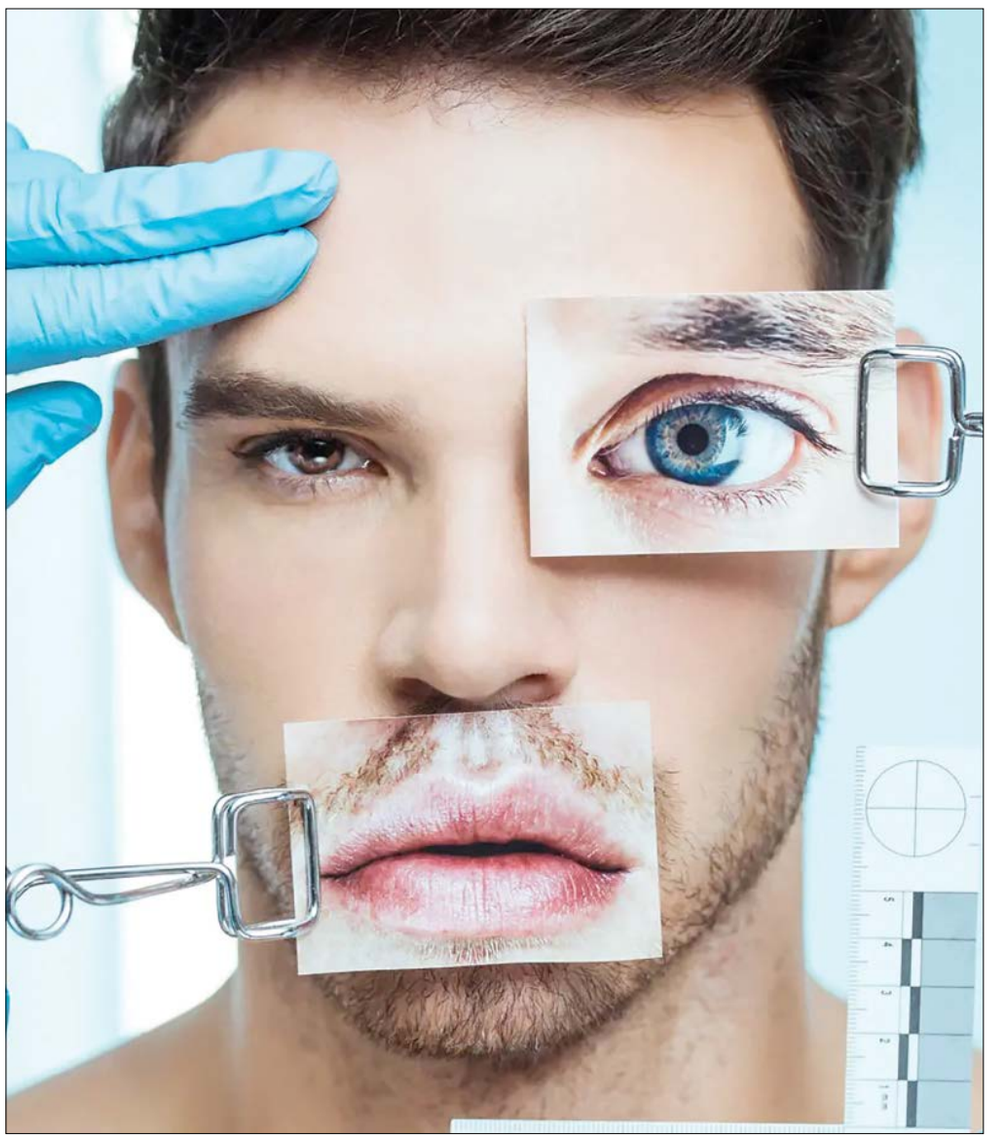
کاهش سن تراکم استخوان

زهرا عبداللهی، مدیر دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت گفت: «امروز سن کاهش تراکم استخوان در کشور کاهش یافته و متاسفانه این اتفاق به دلیل این است که مصرف لبنیات در کشور روند کاهشی داشته است.»

یک تغذیه سالم، دارای تنوع و تعادل است. شیر یک منبع قابل دسترس و سرشار از کلسیم است که در دوره جنینی، پنج سال نخست زندگی و نیز سن بلوغ، حداکثر رشد قدی را موجب می‌شود. گروه‌های دارای حساسیت به عدم تحمل لاکتوز، می‌توانند جایگزین شیر را مورد استفاده قرار دهند اما در علم نوین، شیر و لبنیات بهترین نوع تغذیه است. شیر غذای کاملی است، در دسترس همگان است و از این‌رو نباید به جای کودکان تصمیم گرفت و آنها را از کامل‌ترین غذا محروم کرد. امروز در مناطق محروم مسأله تغذیه با شیر، یک مسأله حیاتی است و چون غذای کاملی جز شیر در دسترس نیست، نباید آن را از سبد خانواده‌ها حذف کرد تا دچار نتایجی این‌چنینی، مانند کاهش سن تراکم استخوان نشویم.

چرا برخی عمل‌های جراحی لاغری و زیبایی، به سرنوشت تلخی دچار می‌شود؟

اول سلامت، بعد زیبایی!



نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

سه زن در تهران، حین عمل جراحی زیبایی و لاغری، فوت کردند! این خبری بود که در روزهای گذشته دست به دست و دهان به دهان چرخید و همه را درگیر سؤال عمیق و پیچیده‌ای کرد: چرا و چطور ممکن است؟ تحقیقات اولیه می‌گوید که هر سه زن، حین عمل جراحی، قلب‌شان از تپش ایستاده و دیگر به هوش نیامده‌اند. اما فارغ از چیستی و چرایی این اتفاقات، شاید بهتر باشد که موشکافانه‌تر به ماجرا نگاه کنیم و مقدمات، لازمه‌ها و از آن مهم‌تر، عوارض این نوع جراحی‌های پیکرتراشی که در بیشتر موارد صرفا برای زیبایی و لاغری و بدون ضرورت پزشکی صورت می‌گیرد را بررسی کنیم. این نوع جراحی‌ها به چه پیش‌زمینه‌هایی نیاز دارد تا به چنین سرنوشت‌های تلخی ختم نشود؟

متخصص و لاغیر

تجربه نشان می‌دهد بسیاری از افراد که به‌دنبال لاغری و پیکرتراشی هستند، صرفا هدف‌شان را دنبال می‌کنند و توجهی به این موضوع که باید حتما تحت نظر متخصص قرار بگیرند ندارند؛ آن‌قدر که به‌جای این‌که این مسائل را زیر نظر جراح و فوق‌تخصص جراحی پلاستیک دنبال کنند، گاهی آن را به یک پزشک عمومی می‌سپارند: «واقعیت این است که عمل‌های جراحی لاغری فقط و فقط باید توسط فوق‌تخصص جراحی پلاستیک انجام شود و انتخاب دیگری به‌جز این، می‌تواند احتمالات خطر بسیار بالایی برای فرد مراجعه‌کننده داشته باشد.» این را مریم عمادی، مشاور تغذیه و رژیم‌درمانی با سابقه سال‌ها همکاری با جراحان زیبایی می‌گوید که معتقد است اولین امکان و مهم‌ترین احتمال برای بروز خطرات در چنین عمل‌هایی، انتخاب پزشک عمومی به‌جای متخصص این حوزه است که افراد بسیاری این موضوع را جدی نمی‌گیرند.

آمادگی لازم

یکی دیگر از مسائلی که می‌تواند این نوع از جراحی‌ها را دچار خطر کند و بیمار را به دردسرهای جبران‌ناپذیر یا حتی به کام مرگ بکشاند، عجله و سرعت در انجام آن است؛ چنان‌که ممکن است شرایط قبل از عمل به‌طور کافی در نظر گرفته نشود. متخصصان این حوزه معتقدند پیش از هرگونه جراحی، لازم است که فرد آزمایش‌های کاملی بدهد که پزشک متخصص مطمئن شود بیمار مشکل خاصی از جمله کم‌خونی ندارد و در حین عمل با مسأله پیش‌بینی‌نشده‌ای مثل خونریزی زیاد روبه‌رو نمی‌شود. درواقع چه بسیار بیمارانی که مشاوره‌های پیش از عمل را جدی نمی‌گیرند؛ حتی ممکن است پیش یک نفر مشاوره کنند و فرد دیگری آنها را جراحی کند، درصورتی‌که اینها وظیفه یک نفر، یعنی همان جراح متخصص است نه فرد دیگری: «در برخی موارد، فرد دارویی مصرف می‌کند که ممکن است به عمد یا غیرعمد، این موضوع را به پزشک متخصصش نگوید که این موضوع می‌تواند در حین عمل، پزشک و بیمار را به دردسر بیندازد؛ البته این موضوع تنها تقصیر بیمار نیست و نشان می‌دهد پزشک هم به اندازه کافی موضوع را بررسی و پیگیری نکرده است.» خوب است بدانید که فارغ از آزمایش‌های کلی پیش از عمل، لازم است در روز عمل هم بیمار آزمایش دهد که اگر مشکلی در آزمایش‌های همان روز به وجود آمده باشد، عمل لغو و به روز دیگری موکول شود؛ اما برخی برای این‌که عمل لغو نشود یا حتی به‌دلیل تنبلی، این آزمایش را ضروری نمی‌دانند و انجام نمی‌دهند و خب، چه تصمیمی اشتباه‌تر از این، برای چنین عمل مهمی؟

بیمارستان یا کلینیک؟

البته که بیمارستان! چرا؟ تصور کنید بیماری کم‌خونی داشته باشد و در اثر خونریزی زیاد حین عمل، به تزریق خون نیاز پیدا کند؛ آن‌وقت چه اتفاقی می‌افتد؟ خون کافی برای تزریق به بیمار در کلینیک‌ها وجود ندارد! شاید برای همین است که مریم عمادی معتقد است که این نوع عمل‌ها فقط و فقط باید در بیمارستان‌ها که تجهیزات و امکانات لازم را دارند انجام شود. درواقع این جراحی‌ها به‌خاطر سنگینی و بروز عوارض بعدی، تحت هیچ شرایطی نباید در کلینیک‌های سرپایی انجام شود، چراکه این بیمارستان است که متخصص دارد، وسایل احیا دارد و اتاق‌های عملش به تجهیزات کافی مجهز است: «اما برخی از افراد به‌دلیل هزینه پایینی که در کلینیک‌ها پرداخت می‌کنند، حاضر هستند این جراحی‌های مهم را حتی در کلینیک‌های پوستی انجام دهند که آن‌وقت است که دیگر نمی‌توان منکر عوارض عمل شد.» عوارضی که گاهی ممکن است به خونریزی بیش از اندازه یا بیماری‌های قلبی و نهایتا از دست رفتن جان بیمار ختم شود.

و جراحی که در اتاق عمل حضور ندارد!

شگفتی‌های حوزه جراحی‌های پلاستیک از جمله عمل‌های لاغری و پیکرتراشی انگار خیلی بیشتر از این حرف‌هاست که ما دیده و شنیده‌ایم. این ماجرا گاهی آن‌قدر پیش می‌رود که برخی جراحان، تنها امضای نهایی عمل را روی برگه می‌زنند، خودشان بیمار را عمل نمی‌کنند و آن را به تکنیسین‌های اتاق عمل می‌سپارند! درصورتی‌که چنین رفتاری اصلا قانونی نیست و سلامت و جان بیمار را به شدت به خطر می‌اندازد، چراکه همان‌طور که گفتیم، این‌گونه عمل‌ها فقط باید توسط متخصص صورت بگیرد و هرکسی جز متخصصان جراحی پلاستیک این کار را انجام دهد، یعنی وارد احتمالات خطرناکی شده است.

آگهی مناقصه عمومی (دو مرحله‌ای)
ساخت پمپ‌های سانترفیوژ

شماره ۵۱ / ۴۰۲ (نوبت دوم)

شرکت صنایع پتروشیمی خلیج فارس PGPIC MEC
شرکت مبین انرژی خلیج فارس (سهامی خاص)

شرکت مبین انرژی خلیج فارس واقع در منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس در نظر دارد ساخت پمپ‌های سانترفیوژ (تقاضای شماره ۰۲۸۰۰۳۰) مطابق شرح و اسناد پیوست (سایر اطلاعات و جزییات مربوط در اسناد مناقصه آمده است) را از طریق مناقصه به شرکت های واجد صلاحیت واگذار نماید.

- شرکت‌های متقاضی که دارای سوابق مرتبط در این زمینه می‌باشند، می‌توانند از طریق سایت شرکت مبین انرژی خلیج‌فارس به آدرس www.mobinec.ir نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.
- مهلت، و محل تحویل اسناد تکمیل شده حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۹ و استان بوشهر، عسلویه، منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس شرکت مبین انرژی خلیج فارس، دبیرخانه کمیسیون معاملات می باشد.
- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ (چهار میلیارد ریال) و به صورت ضمانت‌نامه بانکی یا واریز نقدی به حساب جاری الکترونیک (جام) شماره ۱۸۵۳۶۴۸۹۲ نزد بانک ملت شعبه مبین عسلویه به‌نام شرکت مبین انرژی خلیج فارس خواهد بود.
- بدیهی است ارائه اسناد مذکور هیچ گونه حقی را برای متقاضیان به‌وجود نخواهد آورد و اسناد و مدارک دریافتی غیر قابل استرداد می‌باشد.
- تلفن و ایمیل دبیرخانه کمیسیون معاملات: ۵۱۴۶-۳۷۲۹۵۱۴۴-۰۷۷ و tender@mobinec.ir
- تلفن واحد بازرگانی: ۳۷۲۹۵۲۵۰-۰۷۷ و ۳۷۲۹۵۲۵۱-۰۷۷

روابط عمومی شرکت مبین انرژی خلیج فارس

فراخوان شناسایی منابع

سایپا

شرکت سایپا در نظر دارد، نسبت به شناسایی منابع فعال در زمینه انجام خدمات تعمیر و بازسازی انواع کانکس اقدام نماید.

متقاضیان می‌توانند به منظور ارائه اسناد و مدارک به نشانی کیلومتر ۱۵ شهید لشگری (جاده مخصوص کرج)، درب شماره یک گروه خودروسازی سایپا، دبیرخانه مرکزی و یا به سایت pur.saipacorp.com جهت ثبت اطلاعات و دریافت کد تامین کننده مراجعه نمایند.

مدیریت خرید خدمات و ملزومات

آگهی فراخوان نوبت اول
مناقصه بین‌المللی
شماره ۴۰/۰۳-۱۴۰۲/۱۰۳

صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران

- نام سازمان مناقصه‌گزار: سازمان صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران
- موضوع مناقصه بین المللی یک مرحله‌ای: عبارت است از پخش شبکه پرس تی وی روی ماهواره پاکست برای مدت ۳ سال به شرح اسناد مناقصه
- مهلت و نحوه دریافت اسناد: از ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۸ مطابق با ۲۰۲۳/۱۱/۱۹ میلادی حداکثر تا ساعت ۱۵ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۳۰ مطابق با ۲۰۲۳/۱۱/۲۱ میلادی می‌باشد.
- محل دریافت اسناد: تهران، خیابان ولی عصر، نرسیده به چهارراه پارک وی، خیابان استقلال، ساختمان اداری جام جم، سازمان صدا و سیما، طبقه چهارم، اداره‌کل امورکالا مدیریت امور خرید خارجی
- قیمت اسناد و نحوه واریز وجه: مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حساب جاری ۴۱۰۱۰۲۹۱۷۱۲۰۴۲۷۳ و با شماره شبا IR۳۱۰۱۰۰۰۰۴۱۰۱۰۲۹۱۷۱۲۰۴۲۷۳ نزد بانک مرکزی به‌نام سازمان صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران
- میزان تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: ۱۷/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال یا ۳۳۳۳۳ دلار آمریکا انواع ضمانت‌نامه‌های مندرج در ماده ۴ آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی مصوب ۱۳۹۴/۸/۲۴ هیأت محترم وزیران، منطبق با ماهیت موضوع مناقصه، مورد پذیرش می‌باشد.
- مهلت تحویل پاکات پیشنهادی: پاکت ارزیابی‌کیفی به صورت جداگانه و پاکات (الف، ب و ج) بایستی به صورت درب بسته درون یک پاکت لاک و مهر شده تا ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۲ مطابق با ۲۰۲۳/۱۲/۲۳ میلادی به اداره‌کل امورکالا، دفتر مدیریت امور خرید خارجی تسلیم گردد.
- محل و تاریخ گشایش پاکت های ارزیابی‌کیفی: پاکت‌های ارزیابی کیفی رأس ساعت ۱۰:۳۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۲ مطابق با ۲۰۲۳/۱۲/۲۳ میلادی در اداره کل امورکالا، دفتر مدیریت امور خرید خارجی بازگشایی می‌گردد.
- محل و تاریخ گشایش پاکت‌های الف، ب و ج: شرکت هایی که در مرحله ارزیابی‌کیفی پس از نظر کمیته فنی بازرگانی حائز شرایط شده باشند، پاکت الف آن‌ها رأس ساعت ۱۲ ظهر روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۳ مطابق با ۲۰۲۳/۱۲/۲۴ میلادی در دفتر معاون محترم منابع مالی و سرمایه انسانی سازمان بازگشایی خواهد شد. در صورتی‌که مناقصه‌گران تضمین کافی در پاکت الف ارائه نموده باشند، پاکات ب و ج آن‌ها نیز در همان محل و همان روز بازگشایی می‌شود.
- شرکت‌کننده می‌بایستی دارای مجوز صلاحیت انجام امور از مراجع ذیصلاح باشد.
- برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۲۲۱۶۷۰۵۳ تماس حاصل فرمائید.

اداره کل امور کالا

آگهی شرکت در تجدید مناقصه یک مرحله ای با ارزیابی کیفی (نوبت دوم)

وزارت ورزش و جوانان
اداره کل ورزش و جوانان استان بوشهر

اداره کل ورزش و جوانان استان بوشهر مناقصه گزار در نظر دارد مناقصه به شرح:

ردیف: ۰۲/۰۷
شرح پروژه: تهیه و نصب چمن مصنوعی زمین شماره ۱ عسلویه
نوع طرح: غیر عمرانی
شماره فراخوان (شماره ثبت در سامانه): ۲۰۰۲۰۰۴۰۶۹۰۰۰۰۰۷
حداقل رتبه: ۵ ابنیه
مبلغ برآورد (ریال) (فهرست بها ۱۴۰۲): ۸۴,۷۹۰,۶۸۶,۷۰۸
مبلغ تضمین(ریال): ۴,۲۴۰,۰۰۰,۰۰۰
شرح عملیات: عملیات شامل: تهیه و نصب چمن مصنوعی به مساحت ۸۰۵۰ مترمربع مطابق با جزئیات فنی مندرج در اسناد مناقصه

- ضمانتنامه شرکت در مناقصه به‌صورت بانکی به نفع کارفرما یا واریز وجه نقد به شماره شبا IR۱۳۰۱۰۰۰۰۴۰۷۳۰۰۵۵۰۷۸۵۰۰۶۶ با شناسه پرداخت ۹۷۷۱۲۸۵۷۳۲۱۴۰۰۰۲۶۰۴۵۵۱۲۳۴۵۶۷۸۹ نزد بانک مرکزی ایران به‌نام تمرکز وجه سپرده عمرانی اداره کل ورزش و جوانان استان بوشهر می‌باشد.
- کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت و تحویل اسناد و سایر مراحل مناقصه و وظایف مناقصه‌گران از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.
- لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، کلیه مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور را جهت دریافت گواهی امضا الکترونیکی تکمیل کرده و در مناقصه اعلام شده شرکت نمایند.

محل دریافت اسناد مناقصه: مناقصه‌گران جهت دریافت اسناد مناقصه به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند.
شروع توزیع اسناد: ساعت ۱۵ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۸
پایان توزیع اسناد: ساعت ۱۹ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۱
آخرین مهلت تحویل پیشنهادها:
ساعت ۸ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۹
زمان بازگشایی پیشنهاد: رأس ساعت ۹ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۹

- هزینه روزنامه به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

مکان بازگشایی پاکات: بوشهر، خیابان ولیعصر، جنب استادیوم شهید بهشتی، اداره کل ورزش و جوانان استان بوشهر

شناسه ۱۶۰۵۳۹۸

آگهی ۱۳ فقره مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی کیفی (یکپارچه) دو مرحله‌ای

نوبت اول

شرکت ملی نفت ایران
شرکت نفت فلات قاره ایران

اجاره شناورهای ذیل الذکر جهت ارائه خدمات در مناطق عملیاتی شرکت نفت فلات قاره ایران

شماره مناقصه	کد فراخوان ستاد	موضوع مناقصه
۱۴۰۱/۰۸۱/ت/ ت ۱	۲۰۰۲۰۹۳۶۳۱۰۰۰۳۱۱	اجاره یک فروند شناور (کشتی) AHTS جهت ارائه خدمات در مناطق عملیاتی شرکت نفت فلات قاره ایران
۱۴۰۲/۰۳۸/ ات	۲۰۰۲۰۹۳۶۳۱۰۰۰۳۰۶	
۱۴۰۲/۰۳۹/ ات	۲۰۰۲۰۹۳۶۳۱۰۰۰۳۰۷	
۱۴۰۲/۰۴۰/ ات	۲۰۰۲۰۹۳۶۳۱۰۰۰۳۰۸	
۱۴۰۲/۰۴۱/ ات	۲۰۰۲۰۹۳۶۳۱۰۰۰۳۰۹	
۱۴۰۲/۰۴۴/ ات	۲۰۰۲۰۹۳۶۳۱۰۰۰۲۹۳	
۱۴۰۲/۰۴۷/ ات	۲۰۰۲۰۹۳۶۳۱۰۰۰۳۰۲	اجاره یک فروند شناور (کشتی) تندرو مسافربری جهت ارائه خدمات در مناطق عملیاتی شرکت نفت فلات قاره ایران
۱۴۰۲/۰۴۸/ ات	۲۰۰۲۰۹۳۶۳۱۰۰۰۳۰۳	
۱۴۰۲/۰۴۹/ ات	۲۰۰۲۰۹۳۶۳۱۰۰۰۳۰۴	
۱۴۰۲/۰۵۰/ ات	۲۰۰۲۰۹۳۶۳۱۰۰۰۳۰۵	
۱۴۰۲/۰۴۳/ ات	۲۰۰۲۰۹۳۶۳۱۰۰۰۳۱۰	اجاره یک فروند شناور (کشتی) تعمیراتی جهت ارائه خدمات در مناطق عملیاتی شرکت نفت فلات قاره ایران
۱۴۰۲/۰۴۵/ ات	۲۰۰۲۰۹۳۶۳۱۰۰۰۳۰۰	
۱۴۰۲/۰۴۶/ ات	۲۰۰۲۰۹۳۶۳۱۰۰۰۳۰۱	

شرکت نفت فلات قاره ایران در نظر دارد فراخوان مناقصات فوق‌الذکر را به صورت یکپارچه (شامل ارائه همزمان اسناد ارزیابی‌کیفی مناقصه‌گران و پیشنهادات الف، ب و ج) از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

- کلیه مراحل برگزاری فراخوان مناقصات صرفا از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و کلیه آگهی‌ها و دعوت‌نامه‌ها، تغییرات اصلاحات و... صرفا از طریق سامانه ستاد به اطلاع مناقصه‌گران رسانده می‌شود.
- لازم است پیشنهاددهندگان در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در فراخوان محقق سازند و به‌صورت منظم جهت دریافت دعوت‌نامه‌ها، تغییرات، اصلاحات به سامانه ستاد مراجعه نمایند.
- اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار: تلفن: ۲۳۹۴۲۵۱۶-۰۲۱ و ۲۳۹۴۲۵۲۳-۰۲۱ و ۲۳۹۴۲۵۲۰-۰۲۱
- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت:
- مرکز تماس: ۱۴۵۶-۰۲۱ - دفتر ثبت‌نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

روابط عمومی شرکت نفت فلات قاره ایران

شناسه ۱۶۰۴۷۵۶

سازمان آگهی‌های روزنامه جام جم
۴۹۱۰۵۰۰۰
daneshpayam.agahi@gmail.com