راه‌هایی برای جلوگیری از تشکیل عروق واریسی

ندا فراهانی

عروق واریسی، رگ‌های گشاد شده ای هستند که اغلب مواقع در ناحیه پاها ایجاد می شود. این بیماری حدود نیمی از مردم امریکا را مبتلا کرده است. عروق واریسی به مرور زمان و به دنبال اعمال فشار بر رگ‌ها و ضعیف شدن دیواره عروق ایجاد می‌شوند. ظاهر این عروق برای بسیاری از مبتلایان آزاردهنده است و در هنگام ایستادن یا نشستن از درد شکایت می‌کنند. درد عروق واریسی گاه بسیار زیاد بوده و گاه باعث بروز زخم‌های پوستی می‌شود. برخی مواقع، عروق واریسی مشکلات حادی در گردش خون ایجاد کرده و نیازمند اقدامات درمانی است.

عروق واریسی زمانی شکل می‌گیرند که خون در پاها به درستی جریان نمی یابد. زمانی که جریان خون از عروق سطحی به عروق عمیق به درستی انجام نشود، فشاری ایجاد می‌کند که روی دیواره عروق پا اثر گذاشته و تورم آنها و تجمع خون در عروق سطحی را به دنبال دارد.به طور معمول واریس بیماری بسیار شایعی بوده و حدود یک سوم از کل افراد را درگیر می‌کند و البته در زنان بیشتر از مردان رخ می‌دهد. از جمله عوارض عروق واریس می‌توان به برخی از موارد زیر اشاره کرد:

- لخته شدن خون که در آن معمولاً عروق سطحی به دلیل التهاب یا انسداد دردناک می‌شوند.
- خونریزی عروق واریسی به دلیل اعمال فشار بیش از حد.
- اگزمای واریسی که پوست قهوه ای یا بنفش شده و وضعیتی دائمی به شمار می‌رود.
- زخم‌های وریدی که در اثر خروج مایعات از عروق واریسی و نشت آن به بافت‌های اطراف ایجاد می‌شوند.

علت بروز واریس

در حال حاضر، محققان عوامل مختلفی را در ایجاد عروق واریسی دخیل می‌دانند ولی تاکنون تمامی علل آن قابل شناسایی نبوده است. به طور کلی، نازک شدن دیواره عروق واریسی باعث جدا شدن رگ‌ها از یکدیگر می‌شود که آسیب زیادی به آن وارد می‌کند. در نتیجه خون به راحتی در سیاهرگ‌های پا جریان پیدا نکرده و در یک جا تجمع می‌یابد. از جمله علل بروز عروق واریسی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کاهش قابلیت ارتجاع سیاهرگ‌ها با بالا رفتن سن
- افزایش وزن در زنان باردار
- اضافه وزن و چاقی که سنگینی بیشتری بر پاها وارد می‌کند
- وجود سابقه خانوادگی
- ایستادن بیش از حد به دلیل وضعیت شغلی

واریس را از خود دور کنید

گاهی به دلیل عوامل ارثی یا موقعیت‌های مختلف شغلی و زندگی نمی‌توان مانع از تشکیل عروق واریسی شد ولی با انجام برخی راهکارهای ساده می‌توان از تشدید این حالت جلوگیری کرد.

ورزش منظم و فعالیت بدنی، یکی از مهم ترین راهکارهایی است که می‌تواند گردش خون را در ناحیه پاها تا حد زیادی بهبود بخشیده و در نتیجه باعث بهبود شرایط شده و از تشدید عروق واریسی جلوگیری کند. ورزش کردن همچنین فشار خون عمومی بدن را کاهش داده و موجب بهبود عملکرد سیستم گردش خون می‌شود.

در گام بعدی برای جلوگیری از تشدید واریس بهتر است از ایستادن به مدت طولانی خودداری کنید. این کار فشار سیاهرگی را در پاها افزایش داده و این روند به مرور زمان دیواره عروق خونی را ضعیف می‌کند. در برخی شرایط نمی‌توان مانع از ایستادن‌های طولانی مدت شد ولی با تغییر موقعیت پاها و جلوگیری از بی‌حرکت ماندن آنها می‌توان مانع از آسیب بیشتر شد. محققان توصیه می‌کنند که حداقل هر ۳۰ دقیقه کمی راه رفته و از ثابت ماندن پاها جلوگیری شود.

اگر شاغلان در زمان کار مجبورند بنشینند، بهتر است کاملاً صاف نشسته و پاها را تا حد امکان به حالت ضربدری روی هم قرار ندهند. قرار گرفتن در وضعیت بدنی مطلوب، گردش خون را در بدن بهبود می‌بخشد. زمانی که پاها ضربدری روی یکدیگر قرار می‌گیرند، جریان خون به سمت پاها مختل می‌شود.

حفظ وزن بدن نیز در حد اعتدال از عوامل کلیدی و مهم در سلامت جسم به شمار می‌رود. کاهش وزن، از فشار اضافی وارده بر پاها کاسته و خطر ابتلا به تشکیل عروق واریسی را کاهش می‌دهد.

> بهتر است در انتخاب و خرید لباس و کفش دقت شود.متخصصان توصیه می‌کنند با مراقبت از پاها و عدم استفاده از کفش‌های تنگ و پاشنه بلند، پوشیدن لباس‌های گشاد و راحت از اعمال فشار بیش از حد جلوگیری کرده و گردش خون را بهبود بخشیده و مانع از ایجاد یا تشدید این عروق شوید

سیگار به طور کلی نقش اساسی در بروز مشکلات جسمی ایفا می‌کند. از آنجایی که استعمال دخانیات با افزایش فشار خون ارتباط مستقیمی دارد، این حالت می‌تواند باعث تشکیل عروق واریسی شود.

استفاده از قرص‌های ضدبارداری حاوی استروژن بالا نیز با تغییر عملکرد سیستم گردش خون خطر ابتلا به عروق واریسی را کاهش می‌دهد. زنانی که در دراز مدت از این قرص‌ها استفاده می‌کنند باید به منظور جلوگیری از بروز این مشکل، حتماً تحت نظر پزشک باشند.

بالا نگه داشتن پاها بخصوص در طول روز یا بعد از یک روز فعالیت خسته‌کننده باعث آرام شدن پاها و بهبود فرآیند گردش خون در این ناحیه شده و از تشکیل عروق واریسی جلوگیری می‌کند.

از این رو بهتر است در انتخاب و خرید لباس و کفش دقت شود.متخصصان توصیه می‌کنند با مراقبت از پاها و عدم استفاده از کفش‌های تنگ و پاشنه بلند، پوشیدن لباس‌های گشاد و راحت از اعمال فشار بیش از حد جلوگیری کرده و گردش خون را بهبود بخشیده و مانع از ایجاد یا تشدید این عروق شوید.راهکارهای ذکر شده جزو ساده ترین راه‌هایی هستند که کمک زیادی به بیماران مبتلا به عروق واریسی کرده و گاه حتی مانع از تشکیل آنها می‌شوند.

منابع: http://www.bupa.co.uk
http://www.mayoclinic.com

نقشه‌برداری از مغز راهی برای افزایش کیفیت زندگی

نکته

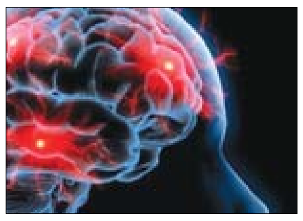
پرستورفیعی

هنگامی که فردی را می‌بینیم در کسری از ثانیه صورت او را تشخیص می‌دهیم. این عکس‌العمل ساده‌ترین توانایی مغز انسان است. در حقیقت مغز انسان از توانایی‌های بسیاری برخوردار است که همه آنها شناخته نشده‌اند. اینکه مغز ما چگونه پردازش و ارزیابی‌های لازم را انجام می‌دهد سؤال مهمی است که می‌تواند در درمان بسیاری از بیماری‌ها مؤثر باشد.

بنابراین آشنایی با نحوه عملکرد مغز کمک شایانی به درمان بیماری‌ها و حتی پیشگیری از بروز آنها خواهد داشت. نقشه‌برداری از مغز تکنولوژی جدیدی است که نه تنها به درمان بیماری‌های مختلف کمک می‌کند بلکه در کاهش هزینه‌های درمان نیز بسیار مؤثر است. **دکتر مجتبی زارعی** رئیس دومین کنگره نقشه‌برداری مغز با تأکید بر اینکه استفاده از این تکنولوژی و فناوری ساده نیست می‌گوید: با استفاده از تکنولوژی نقشه‌برداری از مغز می‌توان ساختار عملکرد مغز را مورد مطالعه قرار داد و علاوه بر شناسایی اختلالاتی که باعث بروز بیماری می‌شود، آینده برخی از امراض روانی و بیماری‌های نورولوژیک را شناسایی کرد و با پیش‌بینی عوامل بروز بیماری از ابتلای فرد پیشگیری کرد.

وی با بیان اینکه نقشه‌برداری مغز، دانشی بین رشته‌ای است می‌افزاید: این نوع تحقیقات در علوم پزشکی نیازمند کار گروهی و چند جانبه است. به گفته رئیس دومین کنگره نقشه‌برداری مغز، با این شیوه می‌توان کمک قابل توجهی به بیماران مبتلا به صرع، پارکینسون و آلزایمر داشت. دکتر زارعی در ادامه تأکید می‌کند: متأسفانه عده‌ای از بیماران مبتلا به صرع مقاوم، به درمان دارویی پاسخ مناسبی نمی‌دهند. تنها راه آنها برای نجات از این بیماری انجام عمل جراحی است. در معاینات خاص این گروه از بیماران ضایعه‌ای در مغز مشاهده می‌شود که با انجام عمل جراحی می‌توان مشکل آنها را کم کرد. اما گاهی حتی با اسکن مغز هم نمی‌توان ضایعه‌ای را که منشأ بیماری صرع است و کانون صرعی نامیده می‌شود در مغز یافت. در چنین شرایطی است که ادامه درمان با مشکل مواجه خواهد شد.

> **نقشه‌برداری از مغز تکنولوژی جدیدی است که نه تنها به درمان بیماری‌های مختلف کمک می‌کند بلکه در کاهش هزینه‌های درمان نیز بسیار مؤثر است**



در این وضعیت نقشه‌برداری از مغز که تغییر و اختلالات الکتریکی مغز را نشان می‌دهد می‌تواند کمک چشمگیری در درمان بیماری‌هایی از این دست داشته باشد. درواقع ما از این تکنولوژی پیچیده استفاده می‌کنیم تا بتوانیم کیفیت زندگی انسان‌ها را بالا ببریم. از سوی دیگر این تکنولوژی کمک می‌کند تا با پیش‌بینی اینکه چه موقع برخی از بیماری‌ها مانند آلزایمر یا پارکینسون برای افراد مختلف پیش می‌آید و راهکار و درمان مناسب را تجویز کرده از وقوع بیماری پیشگیری کرد. چنین شیوه‌هایی علاوه بر کاهش چشمگیر هزینه‌های درمان، کیفیت زندگی انسانها را نیز ارتقا می‌دهد. وی درخصوص گروه‌های هدف استفاده از تکنولوژی نقشه‌برداری از مغز تصریح می‌کند: بیماران مبتلا به صرع، آلزایمر، پارکینسون و همچنین مبتلایان به سکته‌های مغزی گروهی هستند که این تکنولوژی کمک قابل توجهی به آنها خواهد داشت. دکتر زارعی که هدف خود از بازگشت به ایران را انجام کمک به پیشرفت این دانش در ایران عنوان می‌کند می‌گوید: دانش متخصصین ایرانی نسبت به متخصصین بسیاری از کشورهای جهان بیشتر است و در صورت تخصیص بودجه مناسب می‌توان به نتایج قابل توجهی رسید.

(خلاصه آگهی مزایده نوبت اول)

اداره اوقاف و امور خیریه پاکدشت در نظر دارد اعیان ۱۸ واحد آپارتمان مسکونی از رقبات عرصه و اعیان موقوفه عام متقین واقع در پاکدشت، شهرک سامانشهر را از طریق مزایده کتبی به فروش رساند، متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر حداکثر تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ به این اداره واقع در بلوار امام رضا (ع)، خیابان ۱۶ متری اوقاف (شاهد) خیابان شهید حسینی مراجعه یا با شماره تلفن ۳۶۰۲۶۲۰۰ داخلی ۴۰۷۱ و ۴۰۱۷ تماس حاصل نمایند.

حسین نظری
رئیس اداره اوقاف و امور خیریه پاکدشت

(نوبت اول)

همراه اول

تجدید مناقصه عام دو مرحله ای
شماره ۹۴/۱س

شرکت ارتباطات سیار ایران در نظر دارد تعداد ۷۵۰ دستگاه کولر گازی اسپلیت مورد نیاز برای نصب در سایت های bts خود را از بین مارک های اجنرال، میتسوبیشی، دایکین، بر اساس شرایط و طرح قرارداد و مشخصات فنی موجود در اسناد مناقصه از شرکت های داخلی دارای نمایندگی رسمی، خریداری نماید.

لذا داوطلبان شرکت در مناقصه می توانند از تاریخ نشر آگهی لغایت ۰۴ /۰۹ /۹۴ با در دست داشتن معرفی نامه و رسید بانکی مبنی بر واریز ۲۵۰/۰۰۰ ریال(دویست و پنجاه هزار ریال) با شناسه پرداخت ۱۷۰۰۰۹۴۱۱۱۳۰۸۲۰۲ به حساب شماره ۱۸۶۴۴۶۴۴/۰۹ بانک ملت، شعبه ونک لک، به نام شرکت ارتباطات سیار ایران، در ساعات اداری به طبقه سوم واحد ۸ این شرکت به نشانی تهران میدان ونک- خیابان ونک- ضلع شرقی تقاطع بزرگراه کردستان برج همراه مراجعه و اسناد مناقصه را دریافت و با توجه کامل به مندرجات آنها، اسناد را پس از مهر و امضا به ضمیمه پیشنهاد قیمت خود حداکثر تا ساعت ۱۵ روز دو شنبه مورخ ۱۶ / ۰۹ /۹۴ به نشانی فوق تحویل نمایند.

کمیسیون معاملات درروز سه شنبه مورخ ۱۷ /۰۹ /۹۴ راس ساعت ۹ صبح در طبقه چهارم واحد یک برج همراه تشکیل و نسبت به پیشنهادات واصله تصمیم گیری خواهد نمود.

ضمنا مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۹۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (نهصد میلیون) ریال می باشد که می بایست به صورت ضمانت نامه بانکی یا چک بانکی تضمینی ارایه گردد.

مناقصه گران می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۸۱۷۱۲۵۰۶ تماس حاصل نمایند.

اداره کل خرید
شرکت ارتباطات سیار ایران

مردم شریف و نوع دوست ایران عزیز

تجهیز و راه‌اندازی آسایشگاه خیریه تازه‌ساخت معلولین شهرستان بیجار

در انتظار مساعدت و اهداء کمک‌های نقدی شما ملت بامحبت کشورمان است.

لطفاً یاریمان فرمایید

تلفن: ۳۸۲۲۴۹۶۸-۰۸۷
شماره حساب بانک ملی شعبه بیجار ۰۱۰۶۷۴۱۳۵۵۰۰۸
شماره کارت بانک ملی ۶۰۳۷۹۹۱۸۹۹۵۲۸۹۸۲
شماره حساب بانک مسکن شعبه بیجار ۱۴۰۰۲۴۹۲۴۹۵
شماره کارت بانک مسکن ۶۲۸۰۲۳۱۴۵۲۳۳۷۷۸۴
مرکز توانبخشی و مراقبتی معلولین ذهنی بیجار

الوفاق
صحيفة ايران الدولية

روزنامه عرب زبان مؤسسه
فرهنگی مطبوعاتی ایران

پذیرش آگهی‌های الوفاق
۴- ۸۸۵۰۰۶۰۱
ایران

فراخوان مناقصه عمومی (ارزیابی کیفی)
نوبت دوم
شماره مجوز : ۱۳۹٤/٤۳۷٥

شرکت ملی نفت ایران
شرکت ملی مناطق نفت‌خیز جنوب
(سهامی خاص)

مناقصه عمومی دو مرحله‌ای شماره م م/۹۴/۰۱۸۲ مربوط به اجاره پنج دستگاه دکل حفاری نوع HP ۲۰۰۰ جهت انجام عملیات حفاری و خدمات فنی جانبی چاه‌های توسعه‌ای میادین مختلف شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب

◀ الف- شرح مختصر خدمات:
شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب جهت دستیابی به اهداف تولید نفت و گاز در نظر دارد تعداد پنج دستگاه دکل حفاری مدل HP ۲۰۰۰ را جهت انجام عملیات حفاری و خدمات فنی جانبی در میادین تحت پوشش خود تأمین نماید.محل چاه‌ها و اولویت‌های حفاری بر اساس برنامه مصوب، در زمان مناسب به پیمانکار اعلام خواهد شد.

◀ ب- محل اجرای خدمات
محل اجرای خدمات در نواحی عملیاتی مختلف میادین شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب و مدت انجام آن ۳۰ ماه می باشد.

◀ ج- شرایط مناقصه گران متقاضی:
- مناقصه گران دارای سوابق و تخصص لازم در زمینه تأمین دکل و انجام عملیات حفاری و خدمات فنی جانبی و همچنین دارای امکانات و تجهیزات مناسب و توانایی انجام کار مطابق استانداردهای رایج در صنعت نفت
- توانایی ارائه تضمین شرکت در مناقصه به مبلغ ۹/۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰/- ریال (همچنین ۱۰% مبلغ پیمان (در صورت برنده شدن) بعنوان تضمین انجام تعهدات می باشد)
- ارائه یک نسخه تأیید شده از صورتهای مالی حسابرسی‌شده توسط سازمان حسابرسی یا اعضای جامعه حسابداران رسمی الزامیست

◀ ه- محل، زمان و مهلت دریافت مدارک متقاضیان:
از کلیه متقاضیان واجد شرایط دعوت می شود حداکثر ظرف ۳ روز پس از انتشار آگهی نوبت دوم، آمادگی خود را بصورت کتبی به یکی از آدرس های ذیل الذکر اعلام و همزمان نسبت به دریافت مدارک ارزیابی کیفی وفق بند "ج" ماده ۱۲ قانون برگزاری مناقصات اقدام نمایند.
ضمناً میبایستی ظرف مدت ۱۴ روز اطلاعات مورد درخواست در قالب یک عدد زونکن مدارک ارزیابی کیفی برابر اصل شده و یک حلقه لوح فشرده تهیه و به آدرس های ذیل در مقابل رسید تحویل گردد. بدیهی است کارفرما این حق را برای خود محفوظ می‌دارد به مدارکی که پس از انقضاء مهلت مقرر ارائه می‌گردد، ترتیب اثر ندهد. ضمناً پس از بررسی‌های لازم اسناد مناقصه به متقاضیان واجد شرایط تحویل داده خواهد شد.

◀ نشانی محل اعلام آمادگی و دریافت اسناد:
اهواز، کوی فدائیان اسلام، خیابان پارک ۴، مجتمع اداری امور حقوقی و قراردادها، اتاق کنترل و توزیع اسناد قراردادها (اتاق شماره ۱) و یا تهران، میدان آرژانتین، ابتدای خیابان بیهقی، پلاک ۲۸، ساختمان مرکزی یازدهم، شرکت ملی نفت ایران، طبقه دوم، دفتر هماهنگی امور حقوقی و قراردادهای مناطق نفتخیز جنوب.

همزمان ارائه معرفی نامه و کارت ملی برای متقاضیان شرکت در مناقصه و نمایندگان شرکتها در همه مراحل لازم و ضروری می باشد.

تذکر: حسب مورد ارائه یک نسخه از اساسنامه، شرکتنامه و آگهی تأسیس و آخرین تغییرات ثبتی الزامی می باشد.

HTTP://IETS.MPORG.IR WWW.SHANA.IR WWW.NISOC.IR

روابط عمومی شرکت ملی مناطق نفت‌خیز جنوب

آگهی مزایده

شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی کشور (سهامی خاص)

جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان

شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی کشور در نظر دارد بهره‌برداری از فضایی جهت خشکشویی به مساحت ۷۷ مترمربع را در مجموعه ورزشی انقلاب از طریق تشریفات قانونی مزایده به اشخاص (حقیقی، حقوقی) واجد شرایط واگذار نماید.

۱- نام و نشانی مزایده‌گزار: شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی کشور به آدرس: تهران، ابتدای اتوبان نیایش، مجموعه ورزشی انقلاب، تلفن: ۲۶۲۱۶۳۰۰

۲- موضوع مزایده: بهره‌برداری از فضایی جهت خشکشویی به مساحت ۷۷ متر مربع را در مجموعه ورزشی انقلاب

۳- مبلغ پایه کارشناسی(مزایده): ۳۰۰،۰۰۰،۰۰۰ (سیصد میلیون) ریال

۴- مبلغ و نوع تضمین شرکت در مزایده: مبلغ تضمین شرکت در مزایده ۵۰،۰۰۰،۰۰۰ (پنجاه میلیون) ریال به صورت یکی از موارد ذیل:
الف- ضمانت‌نامه بانکی. /ب- ضمانت‌نامه‌های صادر شده از سوی بانک یا مؤسسات مالی و اعتباری معتبر که دارای مجوز لازم از طرف بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران هستند. /ج- وجه نقد واریز به شماره حساب ۴۰۰۱۰۰۵۸۰۶۲۳۷۵۰۰۲۰۰ به نام تمرکز رد وجوه سپرده شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی کشور (کد اقتصادی شرکت توسعه ۴۱۱۱۱۶۷۸۷۳- شناسه ملی ۱۰۱۰۱۵۵۵۵۵۰- شماره ثبت ۱۱۸۳۵)

۵- مدت بهره‌برداری و محل اجرا: از تاریخ قرارداد به مدت یکسال شمسی. استان تهران، شهر تهران، مجموعه ورزشی انقلاب.

۶- زمان دریافت اسناد مزایده: در ساعت اداری (از ساعت ۸:۰۰ الی ۱۶:۳۰) از تاریخ ۹۴/۸/۲۵ لغایت ۹۴/۹/۲

۷- آدرس محل دریافت اسناد و تسلیم پیشنهادها: تهران، خیابان ولیعصر، ابتدای اتوبان نیایش، مجموعه ورزشی انقلاب، جنب فدراسیون هاکی، امور قراردادهای شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی کشور.

۸- مدارک مورد نیاز جهت تحویل اسناد مزایده: واریز مبلغ ۲۵۰،۰۰۰ (دویست و پنجاه هزار) ریال به حساب شماره ۲۱۷۰۵۸۹۰۰۱۰۰۳ بانک ملی شعبه نمایشگاه، بنام شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی کشور.

۹- آخرین مهلت تسلیم پیشنهادها: حداکثر تا پایان ساعت ۱۵:۳۰ بعدازظهر روز یکشنبه ۹۴/۹/۱۵ می‌باشد.

۱۰- زمان بازگشایی پاکات: پیشنهادهای واصله در ساعت ۱۱ روز سه‌شنبه ۹۴/۹/۱۷ در کمیسیون مزایده در مجموعه ورزشی انقلاب(تالار نصرت) باز و خوانده می‌شود.
پس از بررسی و ارزیابی شرکت‌کنندگان پاکات(الف، ب و ج) بازگشایی می‌شود. به پیشنهادهای فاقد امضا، مشروط، مخدوش و پیشنهادهایی که بعد از موعد مقرر در بند ۹ آگهی مزایده واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.

◀◀ بازگشایی پاکات با پیشنهاد سه مزایده‌گر انجام خواهد شد.
◀◀ درج این آگهی هیچ گونه تعهدی برای دستگاه مزایده‌گزار ایجاد نمی‌نماید.
◀◀ هزینه آگهی و کارشناسی تعیین پایه مزایده به عهده برنده مزایده است.
◀◀ شرکت در قبول و یا رد همه یا هر یک از پیشنهادهای واصله مختار خواهد بود.

جهت اطلاع بیشتر به سایت پایگاه ملی اطلاع‌رسانی مناقصات کشور به آدرس: http://iets.mporg.ir و یا به سایت شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی به آدرس www.tanavar.ir مراجعه نمایید.

شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی کشور
۲۷۶۴/م الف ۸/۱۹