# چه زمانی درد قفسه سینه خطرناک است؟

**احساس درد و ناراحتی در قفسه سینه ممکن است به ریه، مشکلات گوارشی، شرایط اسکلتی عضلانی یا حتی به مشکلات عصبی مربوط باشد؛ اما خیلی مهم است بدانیم این درد چه زمانی نشانه نارسایی قلبی عروقی است**

تغذیه

**درد قفسه سینه یکی از نشانه‌های جدی احتمال وجود مشکل قلبی عروقی است، اما ممکن است به دلایل بسیار دیگری نیز رخ دهد که چندان نگران‌کننده نیستند. برای این که بدانیم چه‌زمان باید نگران درد در قفسه سینه باشیم، به گزارش «وری‌ول هلث» نگاهی می‌اندازیم که درباره نشانه‌های هر یک از این موارد توضیح مختصری داده است.**

**حمله‌قلبی**

نگران‌کننده‌ترین علت درد قفسه سینه شاید حمله قلبی باشد. نشانه‌های بروز حمله قلبی در افراد متفاوت است، اما شایع‌ترین نشانه آن درد قفسه سینه است. این درد اغلب در مرکز یا سمت چپ قفسه سینه احساس می‌شود و معمولا نوعی ناراحتی مبهم در ناحیه‌ای وسیع است، نه درد در یک نقطه دقیق و مشخص. این درد حتی ممکن است به گردن، فک یا بازوها نیز بزند. دیگر نشانه‌های حمله قلبی عبارت‌اند از: تنگی نفس، تهوع و استفراغ، تپش قلب (ضربان تندونامنظم) و بی‌حالی. نکته مهم این است که برخی افرادی که دچار حمله قلبی می‌شوند درد قفسه سینه ندارند، بلکه علایم دیگری دارند که ممکن است نتوان به‌سادگی تشخیص داد. این نوع حمله‌ها را حمله قلبی خاموش می‌نامند. از هر پنج مورد حمله قلبی، یکی حمله خاموش است.

**آنژین مزمن**

انسداد شریان‌های خون‌رسان به قلب (بیماری عروق کرونر) به‌تدریج و در طول زمان ایجاد می‌شود و می‌تواند جریان خون به قلب را، به‌ویژه هنگام فعالیت بدنی، محدود کند. این وضع به بروز نوعی درد در قفسه سینه منجر می‌شود که به آن «آنژین مزمن» می‌گویند. آنژین معمولا حالت فشار خفیفی در قفسه سینه است که موقع ورزش کردن احساس می‌شود و با استراحت کردن از بین می‌رود.

**پریکاردیت**

پریکارد کیسه نازک دولایه‌ای است که سطح قلب را می‌پوشاند. پریکاردیت معمولا درد شدیدی دارد و با تنفس عمیق یا دراز کشیدن بدتر می‌شود. پریکاردیت در مواردی ممکن است به تجمع مایع درون کیسه قلب منجر شود. این مایع اضافی ممکن است فشار روی قلب را افزایش دهد و از توان قلب برای تلمبه زدن و ارسال خون به بقیه بدن بکاهد. این مشکل می‌تواند به «تمپوناد قلبی» منجر شود، موردی اورژانسی که نیاز مند مراقبت و درمان فوری است. افت فشار خون، احساس سبکی سر یا سرگیجه، تنگی نفس، تپش قلب، رنگ‌پریدگی و سرد شدن پوست و احساس اضطراب از علایم این مشکل قلبی‌اند.

**تنگی آئورت**

تنگی آئورت در واقع باریک شدن دریچه قلب است که خون را از قلب به داخل آئورت منتقل می‌کند. تنگ شدن شدید آئورت ممکن است باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس، خستگی، سبکی سر و سرگیجه و حتی غش، به‌ویژه در هنگام فعالیت یا تمرین بدنی شود.

**پارگی آئورت**

پارگی یا دیسکسیون آئورت به پاره شدن دیواره آئورت مربوط می‌شود. آئورت رگ اصلی خونی قلب است که خون اکسیژن‌دار را از قلب به بقیه بدن منتقل می‌کند. محل درد به محل پارگی بستگی دارد. این درد که معمولا شدید، ناگهانی، تیز و شبیه ضربه چاقو در مرکز قفسه سینه یا بالای شکم است، در پشت بدن احساس و منتشر می‌شود. دیگر علامت‌های آنوریسم آئورت یا بزرگ شدن یا بیرون‌زدگی دیواره سرخرگ آئورت عبارت‌اند از: فشار خون کم، ضربان قلب سریع، سبکی سر و سرگیجه، تنگی نفس، از دست دادن هوشیاری، نشانه‌های عصبی مانند ضعف در گفتار و خستگی، احساس اضطراب شدید و پوست رنگ‌پریده و سرد و مرطوب.

**دردهایی که دلایل غیرقلبی و عروقی دارند**

**دلایل تنفسی**| مشکلات ریوی می‌تواند باعث درد قفسه سینه و کمردرد شود. تنگی نفس، میزان کم اکسیژن در خون، پوست مایل به رنگ آبی، سبکی سر و سرگیجه و فشار خون کم از دیگر نشانه‌های این وضع‌اند. عفونت‌هایی که منجر به التهاب در راه‌های عبور هوا می‌شوند، مانند برونشیت و ذات‌الریه، نیز ممکن است باعث درد قفسه سینه شوند.

**دلایل گوارشی**| مشکلات مربوط به مری و معده نیز ممکن است باعث درد قفسه سینه شود. رفلاکس اسید و بیماری رفلاکس مری، معده و روده هر دو از علت‌های شایع درد قفسه سینه‌اند که تشخیص آن‌ها از درد حمله قلبی دشوارتر است.

**دلایل روانی**| حمله‌های عصبی مربوط به اختلال اضطرابی نیز می‌تواند باعث درد قفسه سینه شود. این دوره‌های حمله‌های عصبی ناگهانی شروع می‌شود و ممکن است به ضربان قلب سریع، اضطراب، سوزن‌سوزن شدن دست‌ها و حالت تهوع منجر شود.

بیشتر بدانیم

## نکات طلایی برای خلاص شدن از چربی شکم

چربی شکم علاوه بر ظاهر ناخوشایند، سلامت را هم تهدید می‌کند. برای از بین بردن این چربی‌ها راهکارهای متفاوتی پیشنهاد می‌شود. یکی از تازه‌ترین توصیه‌ها، اجتناب از چهار ماده غذایی است. دکتر مرینال پاندیت، می‌گوید: «برای این که از شر چربی شکم خلاص شوید، از این چهار ماده غذایی، شامل محصولات غذایی آماده فراوری‌شده، گوشت‌های فراوری‌شده، غذاهای سرخ‌شده و نوشیدنی‌های شیرین اجتناب کنید». به گفته او، نوشیدنی‌های شیرین موجب انباشته‌شدن چربی در شکم می‌شوند. مصرف زیاد قند با افزایش چربی احشایی (شکمی) و در پی آن، با اختلالات سوخت‌وسازی (متابولیک) مرتبط است.

به گزارش «نیویورک‌پست»، به گفته متخصصان، انجام دست‌کم ۳۰ دقیقه ورزش متوسط در اغلب روزها، خوابیدن بین پنج تا هشت ساعت در شب، سیگار نکشیدن و پیروی از رژیم غذایی متعادل می‌تواند به از بین رفتن دایمی چربی شکم کمک کند. پژوهش دانشگاه مینه‌سوتا در ۲۰۲۰ میلادی نشان داد که مصرف زیاد نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر و شکر افزودنی، به ذخیره چربی بیشتر در اطراف اندام‌ها تبدیل می‌شود. کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده مانند نان سفید، برنج سفید، ماکارونی سفید، بیسکویت‌های ترد، پیتزا، شیرینی و تنقلات فوق‌فراوری‌شده مانند چیپس و آب نبات هم جزو همین مواد به شمار می‌روند.

به گفته لیزا یانگ، متخصص تغذیه، کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده نه‌تنها قند خون را افزایش می‌دهند، بلکه خود نیز به قند تبدیل و به‌راحتی ذخیره می‌شوند. کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده آثار منفی زیادی بر سلامتی دارند، زیرا در روند فراوری‌شدن، فیبر و سایر مواد مغذی‌شان از بین می‌روند. یانگ خاطرنشان می‌کند: «غذاهای سرخ‌شده به دلیل روغنی که برای تهیه آن‌ها به کار می‌رود، کالری زیادی دارند و بر همین اساس، به قند تبدیل و به شکل چربی احشایی ذخیره می‌شوند.» گوشت‌های فراوری‌شده، مانند هات‌داگ، سوسیس، بیکن، ژامبون و سالامی هم جزو خوراکی‌های نامناسب محسوب می‌شوند. این مواد غذایی به دلیل چربی و سدیم بالا و نگهدارنده‌های افزوده از قبیل نیترات و نیتریت، مضرند. این مواد برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها و قرمز نگه‌داشتن گوشت و افزایش طعم شوری، در این محصولات به کار می‌روند. مواد غذایی حاوی غلات کامل در این پژوهش شامل برنج قهوه‌ای، غلات سبوس‌دار صبحانه سرد، بلغور جو دوسر، نان تیره، برنج قهوه‌ای، ذرت بوداده، بلغور، سبوس و جوانه گندم بود.

بیشتر بدانیم

## فقر ویتامین D باعث چه بیماری‌هایی می‌شود؟

یک مطالعه نشان داده کسانی که دچار فقر ویتامین D هستند، دو برابر بیشتر در معرض آلبومینوری یا آلبومین بالا در ادرار قرار دارند. به گزارش «ایسنا»، آلبومینوری از نشانه‌های اولیه آسیب کلیوی است. ویتامین D با ایجاد افزایش جذب فسفر و کلسیم از روده‌ها و کاهش دفع از کلیه به متابولیسم استخوان‌ها کمک می‌کند. این ویتامین محلول در چربی است و به رشد و استحکام استخوان‌ها از طریق کنترل تعادل کلسیم و فسفر کمک می‌کند. در ادامه به منابع تامین این ویتامین و همچنین شایع‌ترین بیماری‌های مرتبط با فقر آن به نقل از «ایسنا» می‌پردازیم:

**ویتامین D از چه منابعی تامین می‌شود؟**

۱ **آفتاب**| تابش پرتو فرابنفش به پوست انسان باعث می‌شود که ماده‌ای به نام دهیدروکلسترول با طی مراحلی در بدن در کلیه به ویتامین D تبدیل شود. افراد با پوست روشن‌تر نسبت به تیره‌ترها می‌توانند در مدت کمتری که زیر آفتاب مانده‌اند نیاز خود به این ویتامین را تامین کنند.

۲ **منابع گیاهی**| قارچ، غلات و برخی سبزیجات و میوه‌ها.

۳ **منابع حیوانی**| کره، روغن کبد ماهی، زرده تخم مرغ، خامه، جگر و ماهی سار دین.

**شایع‌ترین بیماری‌های مرتبط با فقر ویتامین D**

۱ **بیماری کلیوی**| یک مطالعه نشان داده کسانی که دچار فقر ویتامین D هستند، دو برابر بیشتر در معرض آلبومینوری یا آلبومین بالا در ادرار قرار دارند. آلبومینوری از نشانه‌های اولیه آسیب کلیوی است.

۲ **زوال عقل و آلزایمر**| بزرگ سالانی که در معرض کمبود ویتامین D هستند، ۵۳ درصد نسبت به سایرین بیشتر در معرض خطر زوال عقل قرار دارند.

۳ **بیماری قلبی**| افراد مبتلا به کمبود ویتامین D تقریبا ۳۲ درصد بیشتر از سایرین در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند. ویتامین D به بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن و کنترل التهاب و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.

۴ **بیماری التهابی روده**| مطالعات انجام شده در اروپا و ایالات متحده ارتباط بین سطوح پایین ویتامین D و میزان بالای ابتلا به بیماری‌های التهابی روده را نشان داده است.

۵ **پوکی استخوان**| کمبود این ویتامین منجر به دردهای استخوانی و پوکی استخوان می‌شود و خطر شکستگی‌های استخوانی را چند برابر می‌کند.

۶ **دیابت نوع ۲**| مطالعات حاکی از آن هستند که قرار گرفتن روزانه ۲۰ دقیقه در معرض نور خورشید یا استفاده از مکمل‌های ویتامین D، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد.

بهداشت

## عادت‌های ساده‌ای که برای سلامتی مضر هستند

**۱- برای بیدار شدن از خواب ساعت تنظیم می‌کنید**| صدای زنگ ساعت یا گوشی معمولاً فرد را یکباره و به سرعت از خواب بیدار می‌کند، چیزی که می‌تواند برای قلب مضر باشد. این امر باعث افزایش فشار خون و بالا رفتن سطح اضطراب به دلیل فوران آدرنالین در بدن می‌شود. بیدار شدن ناگهانی از خواب می‌تواند منجر به احساس گیجی و خستگی پس از بیدار شدن از خواب هم شود و در نتیجه، عملکرد ذهنی و فیزیکی را کاهش دهد. پس بدون صدای زنگ ساعت یا گوشی چطور از خواب بیدار شویم؟ کارشناسان توصیه می‌کنند یک برنامه خواب ثابت برای خود ایجاد کنید. برای این منظور ساعت خواب و بیدار شدن‌تان هر روز ثابت باشد.

**۲- خانه تان را زیاد نظافت می‌کنید**| نظافت مطلق برای برخی محیط‌هایی مثل بیمارستان‌ها ضروری است. اما در خانه استریل کردن کامل محیط ممکن است باعث بروز برخی بیماری‌ها شود. پژوهش‌ها نشان داده کودکانی که در مناطق روستایی بزرگ شده‌اند و در معرض باکتری و آلودگی قرار دارند، از دستگاه ایمنی قوی‌تری برخوردارند.

**۳- موهای بینی‌تان را می‌کنید**| موهای درون بینی بخشی از دستگاه دفاعی بدن هستند؛ آن‌ها کمک می‌کنند گرد و غبار، عوامل آلرژی‌زا، حشرات و دیگر چیزها نتوانند وارد ریه‌ها شوند. جدا از بحث زیبایی، کندن موهای بینی هیچ فایده‌ای ندارد. این کار حتی می‌تواند باعث عفونت هم شود. به علاوه، کندن موهای بینی می‌تواند باعث رشد موهای زیرپوستی شود که با درد و خارش همراه خواهد بود.

**۴- مواد غذایی کم چربی مصرف می‌کنید**| همه مواد غذایی کم چربی لزوماً برای سلامتی مفید نیستند. این محصولات فراوری شده گاهی از محصولات غیرژیمی قند بیشتری دارند. برخی نمونه‌های این محصولات کم چربی اما نه سالم‌تر، قهوه‌های طعم دار، غلات صبحانه شیرین و ماست‌ها هستند. مصرف این مواد غذایی مملو از قند می‌تواند باعث گرسنگی شدید، افزایش وزن و ابتلا به برخی بیماری‌ها شود.

**۵- تند غذا می‌خورید**| پژوهش‌ها نشان داده تند غذا خوردن می‌تواند منجر به افزایش وزن شود. به علاوه، تحقیقات می‌گوید کسانی که تند غذا می‌خورند ریسک چاقی در ناحیه شکم و افزایش فشار خون، قند خون و چربی‌های مضر در آن‌ها بیشتر است.

تازه‌ها

## از نقش جالب حافظه عضلانی در حفظ تناسب اندام چه می‌دانید؟

هنگامی که اصطلاح «حافظه عضلانی» را می‌شنوید، تصور می‌کنید که عضلات می‌توانند حرکات خاصی را به خاطر بسپارند، مانند دریبل زدن با توپ فوتبال یا نواختن آهنگ «تولدت مبارک» با پیانو اما این بخشی از آن چیزی است که در بدن شما اتفاق می‌افتد. دو نوع حافظه ماهیچه‌ای متفاوت وجود دارد. یک نوع، عصبی که با یادآوری فعالیت‌های آموخته‌شده گره خورده است، در حالی که شکل دیگر یعنی فیزیولوژیکی، مربوط به رشد مجدد بافت عضلانی است. درک این که هر کدام از این حافظه‌های عضلانی چگونه کار می‌کنند، می‌تواند به شما در اجرای موفق برنامه ایجاد تناسب اندام کمک کند.

**حافظه عصبی عضلانی چگونه کار می‌کند؟**

به نظر می‌رسد عضلات ما حرکات خاصی را به یاد می‌آورند. برای مثال، حتی اگر چندین سال است که دوچرخه‌سواری نکرده‌اید، به احتمال زیاد می‌توانید به راحتی روی آن بپرید و رکاب بزنید. اما دلیل این که می‌توانید دوچرخه‌سواری کنید این نیست که ماهیچه‌های پاها یا انگشتان شما حرکات لازم را حفظ کرده‌اند. این به دلیل یادگیری حرکات توسط سیستم عصبی مرکزی است که از مغز و نخاع شما تشکیل شده است. از طریق تکرار مداوم برخی از حرکات، مغز و نخاع شما (که هم به صورت پشت سر هم و هم به طور مستقل کار می‌کنند) مسیرهای عصبی قوی و کارآمدی ایجاد می‌کنند تا سیگنال‌های مناسب را به هر قسمتی از بدن که باید فعال شود، منتقل کنند. برت جانسون، کارشناس علوم اعصاب، می‌گوید: «این نوع حافظه عضلانی به این معنی است که مغز شما دیگر مجبور نیست آن قدر درباره حرکتی که انجام می‌دهید، فکر کند.»

**حافظه فیزیولوژیکی عضلات**

جنبه فیزیولوژیکی حافظه ماهیچه‌ای به توانایی بازیابی سریع عضلات از دست رفته مربوط می‌شود. اغلب در افرادی دیده می‌شود که در دوره‌ای منظم به باشگاه می‌روند ولی سپس وقفه‌های طولانی مدت در روند روتین ورزش آن‌ها اتفاق می‌افتد. در حالی که این افراد ممکن است به دلیل یک دوره توقف فعالیت، توده عضلانی خود را از دست بدهند ولی با آغاز دوباره، این توده‌ها سریع‌تر از دفعه پیش به حالت قبلی خود باز می‌گردند. این شکل از حافظه عضلانی به این دلیل رخ می‌دهد که وقتی برای اولین بار عضله‌سازی می‌شود، بدن شما سلول‌های جدیدی را به آن عضلات اضافه می‌کند. اما وقتی عضله را از دست می‌دهید، آن سلول‌های جدید، همان‌طور که قبلا تصور می‌شد، ناپدید نمی‌شوند. در عوض، آن‌ها به اطراف می‌چسبند و وقتی به روال معمول خود باز گردید به راحتی دوباره فعال می‌شوند.

**تاثیر ورزش منظم بر عملکرد عضلات**

جاگدیش خوبچاندانی، استاد بهداشت عمومی در دانشگاه ایالتی نیومکزیکو توصیه می‌کند: «آن قدر از دوچرخه‌سواری دوری نکنید که دوچرخه‌سواری را فراموش کنید. هر چه مدت بیشتری از یک فعالیت دور بمانید، مغز شما زمان بیشتری برای بازگشت به آن فعالیت نیاز دارد، ماهیچه‌های شما هم همین طور.» علاوه بر این، ورزش فقط مربوط به حافظه عضلانی نیست، بلکه با قدرت اراده نیز در ارتباط است. جاگدیش خوبچاندانی خاطرنشان می‌کند: «هر چه از فعالیت‌های ورزشی دورتر شوید، اراده شما ضعیف‌تر می‌شود.»

**آگهی مناقصه عمومی شرکت تعاونی باغشهر بام طوس مشهد**

نظر به اینکه این شرکت تعاونی قصد واگذاری امور برق مجموعه مورد نظر خویش به صورت مناقصه عمومی که شامل موارد ذیل می باشد را دارد.

۱-احداث شبکه فشار ضعیف توزیع داخلی با کابل خودنگهدار (در قالب طرح همیاری)
۲-نصب کنتور برق(با سیستم هوشمند) با نرم افزار مربوطه (در قالب کنتورهای منصوبه)،AMR
۳-انجام عملیات بهره برداری(اتفاقات، روشنایی،معابر، بالانس شبکه)
۴-پشتیبانی خدمات مشترکین(ارائه نرم افزار های مربوط به سامانه هوشمند جهت قرائت ، ثبت در نرم افزار، محاسبات، پیگیری وصول قبوض، قطع و وصل مشترکین بدهکار متناسب با سامانه هوشمند موجود)
۵-خدمات متفرقه برقی مجموعه با تعرفه متناسب با فهرست بهای شرکت توزیع نیروی برق شهرستان مشهد

لذا افراد ذیصلاح حقوقی می توانند ظرف مدت ۷ روز کاری، از انتشار این آگهی، به دفتر این شرکت مراجعه و پیشنهادات خود را، در قالب جداول مربوطه و در پاکت دربسته، ارائه فرمایند.
شرکت تعاونی در رد یا قبول پیشنهادات مختار است و ضمانتنامه مورد نیاز در هنگام عقد قرارداد اخذ خواهد شد.
آدرس: بلوار پیروزی- پیروزی ۴۱- پلاک۲۷- طبقه سوم- واحد۶ تلفن تماس: ۰۵۱-۳۸۸۴۴۸۲۰

۵۹۰۶۱
شرکت تعاونی باغشهر بام طوس مشهد

برگ سبز و سند کمپانی سواری هاچ بک QUIK-MT مدل ۱۴۰۱ رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۱۳۱-۱۲س۲۵ و شماره موتور M۱۵/۹۶۸۴۱۴۱ و شماره شاسی NAS۸۴۱۱۰۰N۱۱۴۱۰۲۰ مفقود و فاقد اعتبار است
۵۹۰۷۰

برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی ۱۲ - ۴۸۸ و ۵۹ رنگ سفید - روغنی ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۸۲۲۷۱۴۶ ش موتور ۲۸۴۷۲۲۶۷ بنام **موسی خاکسار** مفقود شده و فاقد اعتبار است
۵۹۱۰۲

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت بهپر ۲۴۹ مدل ۱۳۹۹ **به شماره پلاک ۷۶۶-۱۱۵۸۴** رنگ سفید به شماره موتور ۰۰۶۵ به شماره تنه ۰۵۷۸۴ مفقود و فاقد اعتبار است.
۵۸۹۶۷

برگ سبز، سند کمپانی و کارت پراید ۱۳۱ EX مدل ۹۲ به شماره موتور ۴۹۰۹۹۳۰ بشماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰D۱۲۷۱۲۲۹ **بشماره پلاک ۴۷۸و۳۶ ایران ۳۲** به نام جواد مولایی مفقود و فاقد اعتبار است
۵۹۰۷۵

برگ سبز وانت دوکابین فوتون مدل ۱۴۰۲ رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۲۶۹-۷۴و۴۸ و شماره موتور ۴G۲۰T۱۵N۰۰۳۹۱۰ و شماره شاسی NAB۳۷۵۸۴۸PA۰۰۱۷۰۱ به نام **مسعود توکلی** مفقود و فاقد اعتبار است
۵۹۰۷۶

برگ سبز سواری پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۹۰ رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۳۶-۳۷۹س۳۶ و شماره موتور ۴۲۹۷۷۲۷ و شماره شاسی S۱۴۲۲۲۹۰۲۹۵۹۴۱ بنام **محمود بلوکی** مفقود و فاقد اعتبار است
۵۹۰۹۵

اینجانب **سید مجتبی وزیری کنگ علیائی** مالک خودروپژو ۲۰۷ به شماره انتظامی ۱۲-۸۴۰۶۷۸ شماره NAARO۳FEXMJ۴۱۲۵۸۹ و شماره موتور ۱۶۷۸۰۱۱۶۵۳۲ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۵۹۰۷۱