۴ نکته برای پیشگیری از گردن درد در محیط کار

برای پیشگیری از گردن درد هنگام کار با رایانه علاوه بر کاهش زمان استفاده می توان نکاتی مانند وضعیت بدنی مناسب، قدم‌زدن های مکرر و... را در نظر گرفت

سلامت

نجات شکوندی | مترجم spine-heath.com

اطلاق پشت میز نشینی امروزه تنها برای کارمندان کاربرد ندارد، بلکه بسیاری از کارهای ما با سیستم رایانه یا گوشی همراه انجام می شود و به نوعی همه ما کاربر سیستم تلقی می شویم و مجبوریم ساعت های طولانی جلوی نمایشگر رایانه در محیط کار بنشینیم و حتی پلک هم کمتر بزنیم و به همین دلیل به سر و گردن ما فشار مضاعفی وارد می شود که در ادامه به نکاتی برای کاهش این دردها اشاره می کنیم:

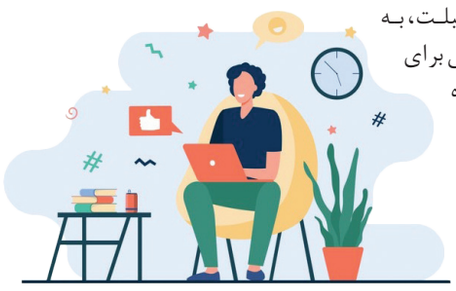
وضعیت بدنی مناسب

هنگامی که پشت میز خود می نشینید، پاهای خود را صاف روی زمین قرار دهید و پشت خود را به صندلی تکیه دهید. سر شما باید در وضعیت صاف و بدون جهت قرار گیرد و گوش ها مستقیما بالای شانه ها باشد. برای جلوگیری از قوس شدن قسمت پایین کمر که به نوبه خود می تواند باعث افتادن سر و شانه های شما به سمت جلو شود ارتفاع صندلی خود را به نحوی تنظیم کنید تا ران ها کمی به سمت پایین زاویه داشته باشند. این وضعیت، وزن بدن را به طور ایده‌آل در استخوان‌های تحتانی که در قسمت‌های پایینی باسن قرار دارد، توزیع می کند.

تنظیم ارتفاع و فاصله نمایشگر و صفحه کلید

سعی کنید صفحه رایانه را مستقیم در مقابل خود قرار دهید به‌طوری که مرکز صفحه نمایش با بینی شما در یک تراز باشد. اگر صفحه نمایش خیلی پایین باشد، سر شما خود به خود زاویه‌ای به سمت پایین می گیرد و باعث افزایش فشار روی گردن می‌شود. اگر عمدتاً روی لپ‌تاپ کار می کنید، از یک صفحه نمایش ثانویه استفاده کنید. صفحه کلید را هم به اندازه کافی نزدیک خود قرار دهید تا هنگام تایپ، آرنج های شما تقریباً ۹۰ درجه خم شوند. بهتر است ماوس هم در همان سطح صفحه کلید باشد. در خصوص نشستن روی صندلی اداری، هر چند ساده به نظر می رسد، اما خسته کننده است، زیرا هر چه مدت طولانی تری بنشینید، حفظ وضعیت مناسب سخت تر می شود.

استفاده از صفحه نمایش را محدود کنید



هنگام نگاه کردن به تلفن و تبلت، به خصوص وقتی از صفحه لمسی برای ارسال پیامک یا ایمیل استفاده می کنید، تمایل دارید سر خود را بیشتر به جلو خم کنید. نگه داشتن حالت سر به جلو برای نگاه کردن به دستگاه برای مدت طولانی می تواند باعث کشیدگی در دناک عضلانی در کوتاه مدت شود و ممکن است در دراز مدت حتی به آسیب دیسک یا مفاصل بینجامد تا جایی که می توانید، استفاده از تلفن همراه و سرزدن به شبکه های اجتماعی را کاهش دهید.

قدم بزنید

هر نیم ساعت قدم بزنید تا خطر ابتلا به درد کمر، گردن یا شانه ناشی از نشستن کاهش یابد. یک راه آسان برای یادآوری انجام این کار این است که آلارم گوشی خود را تنظیم کنید تا هر نیم ساعت به شما این اتفاق را یادآوری کند. هر چند ممکن است هر بار که زنگ ساعت به صدا در می‌آید بلند شدن ممکن نباشد، اما می‌تواند یادآوری خوبی باشد که مدت زیادی نشسته‌اید، به خصوص اگر چند بار متوالی صدای آلارم را شنیدید. اگر یک یا چند مورد از این نکات را رعایت کنید و در آن استمرار داشته باشید به مرور درد کاهش خواهد یافت و زندگی سالم و پر باری خواهید داشت.

میان وعده

آشپزی من

ذرت بو داده خانگی، با طعم سرکه

- ذرت - یک استکان
- روغن - ۲ قاشق غذاخوری
- نمک - به مقدار لازم
- سرکه - ۲ قاشق غذاخوری
- کره - یک قاشق غذاخوری

۱- ابتدا برگ های بلال و دانه های ذرت را جدا کنید و در داخل ظرف مناسبی بریزید سپس آن ها را به صورت یکنواخت داخل یک سینی پهن کنید تا کمی خشک و رطوبت آن کشیده شود.

۲- داخل قابلمه مناسبی روغن بریزید و روی حرارت با شعله متوسط بگذارید تا داغ شود سپس دانه های ذرت را اضافه کنید و کمی نمک روی آن ها بپاشید. باید دانه های ذرت به اندازه ای باشد که کف قابلمه را بپوشاند و روی هم قرار نگیرد سپس در قابلمه را بگذارید.

۳- قابلمه را چپ و راست کنید تا دانه های ذرت تفت داده شود بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه صدای ترکیدن دانه های ذرت بلند می شود.

۴- بعد از مدتی صدای ترکیدن دانه های ذرت خیلی کم می‌شود.

۵- قابلمه را از روی حرارت بردارید و ۵ دقیقه صبر کنید.

۶- برای مزه و طعم دار کردن پفیلا کره را در دمای اتاق داخل ظرف مناسبی بگذارید تا آب شود سپس نمک و سرکه را اضافه کنید و هم بزنید. سپس روی پفیلا بریزید و در داخل فر با دمای ۱۰۰ درجه سانتی گراد به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید.

سلامت سالمند

تکرر ادرار در سالمندان

برخی از عوامل طبیعی تکرر ادرار در سالمندان عبارت اند از کم شدن حجم مثانه به علت بالا رفتن سن، زایمان در زنان که باعث افتادگی مثانه می‌شود، هوای سرد، خوردن بعضی مواد غذایی مانند ترب سیاه، کافئین، بعضی داروها و... همچنین خیلی از تکررهای ادراری مقطعی و به دلیل شرایط روحی و فکری فرد سالمند است. دلایل دیگر که باید به آن‌ها توجه کرد عبارت اند از:

- **دفع ادرار شبانه** | در سالمندان دو سوم ادرار در شب و یک سوم ادرار در روز تولید می‌شود. برای جلوگیری از این مورد از نوشیدن مایعات زیاد قبل از خواب اجتناب کنید.
- **دیابت** | البته تکرر ادرار به خودی خود نشانه دیابت نیست و برای مشخص شدن باید آزمایش خون داد. در نوع دیابت عصبی علت تکرر ادرار، افزایش حجم ادرار است که در هر صورت باید به پزشک مراجعه شود.
- **عفونت مجاری ادراری** | خانم‌ها بیشتر از مردان مستعد ابتلا به این مشکل هستند و امکان ایجاد درد در پشت یا شکم یا احساس سوزش به هنگام دفع ادرار وجود دارد.
- **عفونت پروستات** | بزرگ شدن غده پروستات مردان بر مجرای ادراری فشار می‌آورد و انسداد ایجاد می کند که در هنگام دراز کشیدن شبانه، تکرر ادرار را به دنبال دارد.
- **توجه**: در صورت بروز این موارد مراجعه به پزشک ضروری است: با وجود ملاحظه و مصرف کم مایعات، تکرر ادرار هنوز وجود دارد. تکرر ادرار مانع انجام عادی کار، مسافرت یا خواب شما می‌شود. تکرر ادرار با احساس نیاز به دفع ادرار همراه است. درد، سوزش و دفع خون با تکرر ادرار همراه است.

بهداشت

رفع آکنه با جوش شیرین

جوش شیرین را می‌توان به عنوان دئودورانت، خمیر دندان و درمان‌های خانگی برای لایه‌برداری آکنه استفاده کرد

مهین رمضانی | خبرنگار

امروزه آکنه یکی از مشکلات شایع پوستی است که درمان ساده‌ای هم ندارد اما می‌توان از یک ماده خانگی برای درمان آن کمک گرفت که عوارض هم ندارد و ارزان است. جوش شیرین خنثی است، به این معنی که توانایی آن را دارد که به عنوان یک باز یا اسید عمل کند و به عنوان یک ضد التهاب و ضد عفونی کننده به کاهش تحریک ناشی از آکنه ملتهب کمک می کند. در ادامه ماسک صورت که به بهبود جوش و آکنه کمک می کند، ارائه می‌دهیم:

مواد لازم

آب لیمو - یک قاشق غذاخوری
جوش شیرین - یک تا ۲ قاشق غذاخوری
عسل - یک قاشق چای‌خوری

روش استفاده

در یک کاسه کوچک، آب لیمو، جوش شیرین و عسل را با هم مخلوط کنید. آرایش و آلودگی را با یک شست‌وشوی ملایم صورت پاک و پوست را خشک کنید. مخلوط ماسک را با استفاده از انگشتان دست یا برس آرایشی به آرامی روی صورت خود بمالید. مراقب باشید که اسکراب نکنید. اجازه دهید ماسک به مدت ۵ تا ۱۵ دقیقه روی صورت شما بماند. ممکن است کمی احساس سوزن سوزن شدن و سفت شدن داشته باشید. ماسک را با حرکات دایره‌ای ملایم با استفاده از آب گرم و یک پارچه شست‌وشوی نرم بردارید و با مرطوب کننده مورد علاقه خود پایان دهید. دو بار در هفته این کار را تکرار کنید تا زمانی که جوش‌ها از بین بروند.

نکته: ابتدا مقدار کمی از ماسک را روی صورت امتحان کنید سپس برای همه صورت از آن استفاده کنید.

صفحه آرایی

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد

layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

آگهی مزایده اموال غیر منقول
به موجب اجرائیه صادره از سوی شعبه اول دادگاه عمومی کلات ثبت به کلاسه ۸۰۱/۹۹۰۰۰۴۸ محکوم علیه آقای مهدی فولادیان فرزند ولی محمد محکوم به تادیه عین ۲۴ قطعه سکه تمام بهار آزادی بابت مهریه در حق خانم لیلا جهانی فرزند عباسعلی و پرداخت حق الاجرای دولتی گردیده است . با توجه به امتناع محکوم علیه از تادیه بدهی حسب تقاضا و ارائه محکوم له ، یک قطعه زمین مسکونی به مساحت۲۶۲ متر مربع واقع در روستای احمدآباد لائین توابع شهرستان کلات ، با حدودات : شمالا : ساختمان دهیاری روستای احمدآباد به طول ۲۵/۸ متر شرقا : کوچه ۴ متری به طول ۱۰/۱۴ متر جنوبا : منزل مسکونی محکوم علیه (مهدی فولادیان) به طول ۲۶/۳۰ متر غربا : به کوچه ۶ متری به طول ۱۰ متر ، ملک فاقد امتیازات آب و برق و غیره می باشد ، متعلق به محکوم علیه توقیف و توسط کارشناس به قیمت سی و نه میلیون و سیصد هزار تومان ارزیابی گردیده و مقرر است از طریق مزایده حضوری ، در مورخه روز دو شنبه مورخه ۱۴۰۰/۹/۲۲ از ساعت ۱۰ الی ۱۱ صبح در محل دفتر اجرای احکام مدنی دادگستری کلات و با حضور نماینده محترم دادسرای عمومی و انقلاب کلات فروخته شود . شرکت در مزایده برای عموم آزاد است. طالبین به خرید می توانند پنج روز قبل از موعد مزایده با هماهنگی واحد اجرا از مال توقیفی دیدن نموده و از وضعیت و مشخصات کامل ملک اطلاع حاصل نمایند . چنانچه روز مزایده مصادف با تعطیل رسمی غیر مترقبه باشد ، روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مزایده برگزار می شود . مزایده از قیمت کارشناسی شروع و به کسی که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید واگذار خواهد شد . ده درصد بهای مال طی چک تضمین شده بانک ملی در وجه اجرای احکام مدنی دادگستری کلات و یا نقدا بابت تضمین شرکت در مزایده و قبل از آن از شرکت کنندگان اخذ و مابقی ظرف یک ماه از برنده مزایده وصول خواهد شد . در صورت امتناع برنده از تودیع مابقی ، وجه ماخوذه پس از کسر هزینه های مزایده به نفع دولت ضبط خواهد شد . /
مدیر اجرای احکام مدنی دادگستری شهرستان کلات
غلامیان ۱۴۰۰۴۷۲۹۷/ش

آگهی فقدان مدرک تحصیلی
مدرک فارغ التحصیلی اینجانب مهدی تمنالو فرزند علی حسین به شماره شناسنامه ۷۱۷۲ صادره از نیشابور در مقطع کارشناسی پیوسته رشته مدیریت بازرگانی صادره از واحد دانشگاهی نیشابور با شماره سریال ۱۸۶۲۹۹۰ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به نشانی نیشابور بلوار پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور اداره امور دانش آموختگان ارسال نماید. ۱۴۰۰۴۴۵۵۲/ش

اینجانب مصطفی ارفعی قاز قان مالک خودرو وانت پیکان
به شماره انتظامی ۳۶-۹۹۴ب۲۸ وشماره شاسی ۳۱۶۶۳۶۱۲ وشماره موتور ۱۱۴۸۶۰۶۷۴۱۴ **به علت فقدان سند مالکیت وبرگ سبز واسناد فروش تقاضای رو نوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هرکس 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.** ۱۴۰۰۴۷۳۱۸/ش

برگ سبز و سند کمپانی و خودرو و سوناتا yf سفید رنگ مدل ۲۰۱۲به شماره پلاک ایران۲۶ / ۴۷۹ ص۷۴ و به شماره موتور G4KEBU424001 و شماره شاسی KMHEC41CBCA329به نام محمد سعادتی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۴۷۳۰۱/و

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پی کی
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۲۵۴ م ۹۱ و شماره موتور M131385506 و شماره شاسی ۰۶۰۳۸۶ **بنام محمود گلیان مشهدی مفقود و فاقد اعتبار میباشد.** ۱۴۰۰۴۷۲۹۱/

شناسنامه مالکیت سواری پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۹۴۹ق۴۷ ایران ۳۶ وشماره موتور ۳۶۹۴۱۵۷ وشاسی S14122289193574 مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۴۷۲۶۵/ش

برگ سبز، سند و کارت خودرو پژو پارس مدل۹۳
به شماره انتظامی ۳۶ ایران۴۹۰۸۲۲ و شماره موتور 124K0394107 و شماره شاسی NAAN01CAFEK847601 به نام محمد کاوری مفقود و فاقداعتبار می باشد ۱۴۰۰۴۷۳۳۹/پ

برگ سبز خودرو میتسوبیشی سورمه ای مدل۱۹۹۲
به نام میلادشیبانی به شماره پلاک92ن984ایران32 شماره موتور 003444 شماره شاسی 000509 مفقودگردیده وازدرجه اعتبارساقط است ۱۴۰۰۴۷۳۵۶/ر

برگ سبز خودرو پراید مدل ۱۳۹۴
به شماره انتظامی ۳۶ - ۵۱۶ و ۳۴ و شماره موتور ۵۳۸۴۷۹۳ و شماره شاسی NAS ۴۱۱۱۰۰F3421736 به نام امید دست بردل مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰۴۷۳۳۸/

برگ سبز خودرو –بستر B50 مدل ۹۳
به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۹۳۹ص۶۹ و شماره موتور BWHW84149 و شماره شاسی NAGS8CE21EA700591 به نام مهدی هوشمندی **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۰۴۷۳۴۶/پ

برگ سبز و کارت خودرو هیوندای سوناتا YF2400 مدل ۲۰۱۲سفید با شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۵۳ل ۵۳ و شماره موتور G4KECA075102و شماره شاسی KMHEC41C2CA431317به نام جلیل شیعه علی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰۴۷۳۷۰/ط

برگ سبز و کارت پراید ۱۴۱ مدل ۹۰
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۷۴ هـ ۹۵
شماره شاسی S3482290351039
شماره موتور 4334146 **به نام سمیه منصوری**
مفقودو فاقد اعتباراست ۱۴۰۰۴۷۲۹۲/ف

سند خودرو سایپا ۱۳۲ به نام حوا زینلی
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۲۹۵ س۴۷ و شماره موتور ۳۶۴۵۸۶۹ و شماره شاسی S1422289185668 **مفقود و فاقد اعتبار میباشد.** ۱۴۰۰۴۷۲۲۱/پ

برگ سبز و سند کمپانی پراید صبا مدل ۸۰
شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۴۹۷ ی ۲۶
شماره موتور ۰۰۲۵۰۹۵۶
شماره شاسی S1412280719646
بنام سمیه منصوری مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۴۷۲۸۵/ف

برگ سبز سواری پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۲ به رنگ شیری معمولی دارای شماره پلاک ایران ۴۲-۲۳۳ق ۶۷ وشماره موتور ۰۰۵۴۳۳۴۶ وشماره شاسی S1412282103964به نام مصطفی خوش خلق مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۴۷۲۷۶/ش

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطورفوق العاده
نوبت دوم شرکت قطعات آهنگری خراسان
به شماره ثبت ۳۳۸۵ شناسه ملی ۱۰۳۸۰۱۹۲۸۶۰
بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت قطعات آهنگری خراسان دعوت می گردد به علت حد نصاب نرسیدن سهامداران در نوبت اول طبق ماده ۸۷ قانون تجارت در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده در تاریخ ۱۴۰۰/۰۹/۱۰ ساعت ۹ صبح که به نشانی شرکت به آدرس کیلومتر ۱۴ جاده قوچان جنب ایران خودرو تشکیل می گردد حضور بهم رسانید.
دستور جلسه مجمع عمومی عادی بطورفوق العاده انتخاب بازرسین و روزنامه کثیرالانتشار می باشد.
هیئت مدیره شرکت ۱۴۰۰۴۷۲۶۷/ف

اینجانب علی ناصری مالک خودرو وانت پیکان
به شماره شهربانی ۵۲-۱۵۴ط۱۷ و شماره بدنه ۱۲۱۵۰۷۱۵ وشماره موتور۱۱۲۸۴۰۷۴۶۰۸
بعلت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکوررا نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی درمورد خودروی مذکوردارد ظرف مدت ۱۰روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرواقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس ازانقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۴۷۱۹۸/ج

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (نوبت اول)
شرکت تعاونی مصرف کارگران روزنامه خراسان رضوی بشماره ثبت ۳۳۷۱
شناسه ملی ۱۰۳۸۰۱۹۲۷۳۰
تاریخ انتشار : ۱۴۰۰/۸/۳۰
جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (نوبت اول) شرکت تعاونی فوق راس ساعت ۱۳ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۲۳ در محل دفتر شرکت تعاونی به نشانی مشهد بلوار سازمان آب خیابان شهید صادقی ۲۳ پلاک ۱۶۷ طبقه همکف برگزار میشود و از کلیه اعضای محترم تقاضا می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور بهم رسانند. اعضای محترمی که امکان حضور در جلسه را ندارند میتوانند حق رای خود را به موجب وکالتنامه کتبی به عضو دیگری محول نمایند که در این صورت تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر ۳ رای و هر شخص غیرعضو تنها یک رای خواهد بود. اعضای متقاضی اعطاء نمایندگی به همراه وکیل مورد نظر خود باید از ساعت ۹ تا ۱۱ مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۱۶ و ۱۴۰۰/۰۹/۱۷ به محل دفتر شرکت تعاونی مراجعه تا پس از تایید وکالتنامه های مزبور توسط مقام مجاز، ورقه ورود به مجمع برای فرد نماینده صادر گردد. **دستور جلسه :** ۱- استماع گزارش هیئت مدیره ۲- استماع گزارش بازرس ۳- رسیدگی و اتخاذ تصمیم درخصوص ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت در سالهای ۹۷ الی ۹۹ ۴- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی برای سال ۱۴۰۰
۵- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره برای مدت ۳ سال ۶- انتخاب بازرسین اصلی و علی البدل برای سال مالی ۱۴۰۰- ضمنا داوطلبان عضویت در هیات مدیره و بازرسی شرکت موظفند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر به مدت یک هفته جهت ثبت نام به دفتر شرکت تعاونی مراجعه و مدارک لازم را ارائه نمایند.
هیأت مدیره شرکت ۱۴۰۰۴۷۳۶۸/م

((انتشار آگهی))
آگهی اجرای مواد ۶و۷و۸و۱۰ آئین نامه اجرائی قانون الحاق موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن مصوب ۱۳۸۸ برابر رای شماره۲۰۶۶ مورخه۱۴۰۰/۰۷/۲۵ صادره هیئت حل اختلاف مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان چناران تصرفات مالکانه و بلامعارض آقای هادی گلمکانی فرزند ابولقاسم به شماره شناسنامه ۸ صادره ازچناران نسبت به ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۱۴۴/۳۵ متر مربع قسمتی از پلاک ----فرعی از پلاک ۲۸۹ -اصلی واقع در اراضی گلمکان بخش ۷ از محل مالکیت کلیه مالکین مشاعی محرز گردیده است . بمنظور اطلاع عموم مراتب در یک نوبت آگهی می گردد ،در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار این آگهی به مدت ۲۰ روز اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه ازتاریخ تسلیم اعتراض ،داد خواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت نامبرده صادر خواهد شد .
تاریخ انتشارآگهی : ۱۴۰۰/۰۸/۳۰
مرتضی ولایتی
رئیس ثبت اسناد و املاک چناران ۱۴۰۰۴۷۳۶۹/ش