زیرپایی، ساده اما ضروری

نشستن استاندارد موجب تعادل بدن، گردش خون مناسب و تنفس استاندارد می‌شود و از چندین عارضه پیشگیری می‌کند

سلامت

نجات شکوندی | مترجم
منبع: Kansington.com

وجود مطالب زیاد راجع به اهمیت میز و صندلی برای سلامت فرد در طول زمان کار بیشتر ما را وادار کرده است در هنگام خرید وسایل اداری به صندلی‌های استاندارد و میزهای قابل تنظیم اهمیت دوچندان بدهیم. هرچند در هنگام کار و در حالی که در مغز ما توفانی از افکار در جریان است که ثمره آن را از طریق نوک انگشتان به صفحه کلید منتقل می‌کنیم، ممکن است به راحتی فراموش کنیم که پاهایمان زیر میز چه می‌کنند اما اگر از پاها به درستی حمایت نشود، ممکن است به گردش خون ما آسیب وارد و باعث مشکلات سلامت در طولانی مدت شود. به همین دلیل در این مطلب توضیح می‌دهیم چرا باید همراه با صندلی ارگونومیک از سفارش زیرپایی استاندارد غافل نشد؟

شرایط ایده‌آل

وضعیت و نحوه استراحت پاها هم در صاف نشستن و هم در نگه داشتن تعادل بدن و تنفس بدن‌مان نقش دارد. برای این که از یک صندلی ارگونومیک حداکثر بهره را ببریم، باید پاها صاف روی آن قرار گیرد، این کار با کاهش فشار روی کمر و کاهش تورم و رگ‌های واریسی به بهبود گردش خون کمک می‌کند.

گونه‌ای هم از زیرپایی متحرک وجود دارد که می‌توان با آن پاها را در طول مدت کار تکان داد، محرک بودن پاها باعث جریان خون و مانع از خستگی می‌شود. تحقیقات دانشمندان امریکایی نشان داده است افرادی که از زیرپایی استفاده می‌کنند، می‌توانند در زندگی روزمره بهتر عمل کنند. در این مطالعه، استفاده از زیرپایی به کاهش کمردرد و بهبود تحرک بالاتنه کمک می‌کند. به عبارت دیگر، یک زیرپایی باعث بازدهی بیشتر در کار هم می‌شود. این وسیله پاها را به صورت حالتی خنثی نگه می‌دارد که باعث وضعیت بهتر شانه‌ها، پشت و باسن می‌شود. این بهبود وضعیت به مرور به شما کمک می‌کند آرام، هوشیار و پاسخ‌گو بمانید.

زیرپایی‌های متحرک

در حالی که یک زیرپایی ثابت پاها را در موقعیت ایده‌آل نگه می‌دارد تا از وضعیت مناسب بالایی بدن پشتیبانی کند، یک زیرپایی متحرک کمک می‌کند تمرینات ساده پا را روی آن انجام دهید و از حرکت زیرپایی برای کمک به کشش استفاده کنید. گونه دیگری از این زیرپایی‌ها، زیرپایی نوع گهواره‌ای هستند، با ویژگی که به آرامی پاها را در حین کار ماساژ می‌دهد.

گردش خون بهتر

تنظیم زیرپایی‌ها با زاویه مناسب، گردش خون را تقویت می‌کند. در یک مطالعه که شامل کارکنان یک دفتر بود، زاویه زیرپایی مستقیماً با تورم در پاها و مچ پا مرتبط بود. محققان دریافتند هنگامی که پاها در وضعیت خیلی صاف مانند حالت عادی بر روی زمین یا خیلی شیب‌دار باشند، به دلیل این که خون اکسیژن کمتری به انگشتان پا می‌رساند، متورم می‌شوند. این تحقیقات همچنین نشان داده است که زیرپایی‌های متحرک، با توانایی خود در تشویق حرکت در طول روز، گردش خون پایین بدن را به طور قابل توجهی افزایش می‌دهند.

زاویه ایده‌آل

زاویه ایده‌آل برای زیرپایی در هر فرد متفاوت است. زاویه استاندارد یک زیرپایی زاویه‌ای بین ۱۵ تا ۳۰ درجه، بسته به راحتی فرد است، بنابراین، در این جا یک نکته کوچک وجود دارد، آن هم این که مطمئن شوید که یک زیرپایی قابل تنظیم انتخاب می‌کنید.

سلامت سالمند

نکات ایمنی برای حمام سالمندان

میله‌ها و دستگیره‌ها | این میله‌های محکم که به دیوار، وان و دوش متصل می‌شوند، باعث حفظ تعادل هنگام نشستن، برخاستن و حتی افتادن می‌شوند.

سطوح غیرلغزنده | سطوح ضد لغزش در کف حمام و به خصوص زیر دوش نصب کنید. همچنین در بیرون حمام و جلوی در هم نباید از موکت یا فرش‌هایی که به راحتی قابل لغزش هستند استفاده کنید.

دسترسی به وسایل | اطمینان از دسترسی آسان به صابون، شامپو، حوله و... در حمام ضروری است تا لازم نباشد برای برداشتن وسیله‌ای، طول حمام را طی کنید.

خستگی | نصب صندلی ایمن در حمام و سرویس بهداشتی، از خستگی و فشار به پاهای شما می‌کاهد.

دمای آب | مطمئن شوید شیرهای حمام شما دارای برچسب آب گرم و سرد هستند. درجه آبگرمکن را تنظیم کنید و از سالم بودن آن مطمئن شوید تا خاموش نشود.

کپک | حمام و سرویس بهداشتی به دلیل رطوبت، محلی برای رشد کپک است که دشمن سلامت تنفس افراد حساس، به خصوص سالمندان است. هواکش را قبل از ورود و تا ۱۰ دقیقه بعد از خروج روشن بگذارید.

تنهایی | به یاد داشته باشید که هرگز وقتی در خانه تنها هستید به حمام نروید. همچنین در ورودی حمام یک زنگ هشدار نصب کنید تا اگر موردی پیش آمد، افراد را باخبر سازید.

شوینده‌ها | محصولات تمیزکننده سمی را از دسترس دور نگه دارید تا اگر زمانی عینک نداشتید به اشتباه از آن‌ها استفاده نکنید.

برق گرفتگی | برای پریزهای برقی که در محیط مرطوب هستند درپوش بگذارید و با دست و بدن خیس هرگز کلیدی را روشن یا خاموش نکنید.

بیشتر بدانیم

توصیه‌هایی برای جلوگیری از ترش معده

پرخوری نکنید

هر روز به جای سه وعده غذایی بزرگ شش وعده غذایی کوچک‌تر مصرف کنید. این کار کمک می‌کند تا معده‌تان را بیش از حد پر نکنید و از تولید بیش از اندازه اسید معده جلوگیری کنید. سه وعده غذایی کوچک و سه میان وعده هم می‌تواند گزینه خوبی باشد.

بین هر لقمه قاشق یا چنگال‌تان را زمین بگذارید

قبل از بلعیدن، غذایتان را کاملا بجوید. برای جویدن هر لقمه حداقل تا ۲۰ بشمارید.

در رستوران‌ها غذا نخورید

شما باید بدانید که بشقاب حاوی چه مواد غذایی است و از نحوه آماده‌سازی آن مطلع باشید.

بلافاصله بعد از غذا خوردن، نخوابید

دراز کشیدن با یک شکم پر می‌تواند فشار بیشتری را بر اسفنکتر تحتانی وارد کند و احتمال رفلاکس معده را افزایش می‌دهد. حداقل ۲ تا ۳ ساعت بعد از غذا بخوابید.

لباس تنگ نپوشید

لباس‌هایی که به شدت تنگ هستند و اطراف شکم قرار می‌گیرند مانند کمربندهای تنگ می‌تواند شکم را فشرده کند و غذا درون معده تحت فشار قرار بگیرد. این موضوع می‌تواند محتویات معده را به رفلاکس معده تبدیل کند و تا حد ممکن استرس نداشته باشید. یکی از علایم استرس، ترش کردن معده است.

سیگار نکشید

اگر سیگار می‌کشید، باید آن را ترک کنید. سیگار کشیدن می‌تواند مشکلات زیادی را برای سلامت شما ایجاد کند که یکی از آن‌ها ترش کردن است. چند دلیل برای این که چگونه سیگار کشیدن احتمال ترش کردن را افزایش می‌دهد عبارت است از:

کاهش تولید بزاق

بزاق قلیایی است، بنابراین در خنثی کردن اسید معده تاثیر گذار است. همچنین می‌تواند آثار بازگشت آن را کاهش دهد.

تغییرات در اسید معده

سیگار کشیدن می‌تواند تولید اسید معده را افزایش دهد. همچنین ممکن است حرکات نمک‌های صفراوی از روده به معده را گسترش دهد که این عمل اسید معده را مضرتر می‌کند.

آسیب به مری

سیگار کشیدن ممکن است به طور مستقیم روی معده تاثیر بگذارد و حتی آسیب ناشی از آن بدتر از رفلاکس اسید باشد.

اخبار کوتاه

مکمل غذایی به شدت سرطان‌زا

مطالعه ای جدید نشان می دهد که برخی از مکمل های غذایی می‌تواند به شدت سرطان زا باشد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، یک مطالعه پزشکی نشان داد که مصرف مکمل غذایی «سلنیوم» با ویتامین «E» خطر ابتلا به سرطان پروستات را در مردان تا ۹۱ درصد افزایش می‌دهد.

تاثیر نور قرمز صبحگاهی بر بهبود بینایی

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که تنها ۳ دقیقه قرار گرفتن در معرض نور قرمز عمیق طلوع صبح یک بار در هفته، می‌تواند به طور قابل توجهی کاهش بینایی را بهبود بخشد. به گزارش خبرنگار مهر، مطالعات محققان دانشگاه کالج لندن نشان می‌دهد قرار گرفتن روزانه ۳ دقیقه در معرض نور قرمز عمیق با طول موج بلند، سلول‌های میتوکندری تولید کننده انرژی در شبکیه چشم انسان را روشن و به تقویت قوه بینایی در حال کاهش کمک می‌کند.

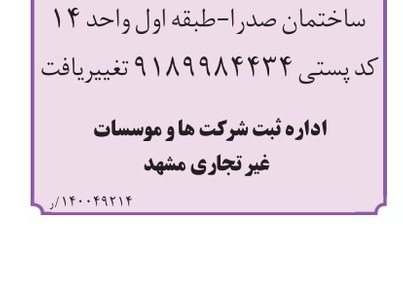
آشپزی من

نوشیدنی

قهوه توت فرنگی

- شکلات تخته‌ای - ۲ قاشق غذاخوری
- شیر - یک پیمانه
- قهوه فوری - یک قاشق چای‌خوری
- شیره توت‌فرنگی - ۲ قاشق غذاخوری

۱- شیر را درون شیر جوش بریزید تا داغ شود. ۲- نصف شیر داغ را درون لیوان بریزید و با شیره توت‌فرنگی و یک قاشق قهوه فوری خوب مخلوط کنید. ۳- به جای شیره توت‌فرنگی می‌توانید از مربا یا مارمالاد توت‌فرنگی هم استفاده کنید. ۴- نصف دیگر شیر را با همزن بزنید تا کف کند. ۵- کف شیر را روی شیر مخلوط شده با شیره توت‌فرنگی بریزید. ۶- شکلات را رنده کنید و روی کف بپاشید. برای تزیین، تکه‌ای توت‌فرنگی روی لیوان قرار دهید و سرو کنید.



صفحه جوانه را پنج شنبه ها در صفحات ۲ و ۳ زندگی سلام بخوانید

سند محضری و برگ سبز خودرو دوو ماتیز مدل ۸۰
به شماره انتظامی ۳۶ایران۷۵۹ط۸۹ و شماره موتور F8CU622018 و شماره شاسی IR80155022963 به نام محمد صادق امینی
مفقود و فاقداعتبار می باشد ۱۴۰۰۴۹۲۶۸/پ

برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۵ سفید
با شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۷۴ی۱۵ و شماره موتور ۱۵۲۰۹۹۷ و شماره شاسی S1412285843942 به نام جواد امینی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰۴۹۲۵۲/ط

برگ سبز وسندمالکیت سواری لیفان مدل ۹۷ به شماره پلاک۳۶۹ب ۱۵ ایران ۲۰ وشماره موتور LF489Q180690011 وشماره شاسی NAKNH462XJB106831به نام ابراهیم خان جانی بیجی کلا مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۴۹۱۲۶/ش

برگ سبز خودرو
به شماره انتظامی ۶۵ ایران ۳۱۶ ق ۴۱
شماره شاسی S1412289470001
شماره موتور 3467425 **بنام عبدالرضا مکسایی**
مفقودو فاقد اعتباراست . ۱۴۰۰۴۹۰۲۹/ف

کارت ملی و شناسنامه اینجانب غدیر نادی بهلولی
فرزند حسینعلی صادره از مشهد متولد ۱۴۴۶/۸/۹
به ش شناسنامه ۲۱۹ و ش ملی ۰۹۳۶۳۹۰۹۸۰
در تاریخ ۱۴۰۰/۸/۱۵ مفقود گردیده است
۱۴۰۰۴۹۰۷۰/ف

برگ سبز، برگ کمپانی ، اسناد مالکیت سواری پراید SE ۱۳۱ مدل ۱۳۹۵ به شماره پلاک ۶۵۶ط۶۹ ایران ۴۲ وشماره موتور M135747054 وشماره شاسی NAS411100J3621963 بنام محمودپارسا منش مفقود گردیده اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۴۹۱۹۰/ش

برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۵ سفید
با شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۷۴ی۱۵ و شماره موتور ۱۵۲۰۹۹۷ و شماره شاسی S1412285843942 به نام جواد امینی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰۴۹۲۵۲/ط

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ نوک مدادی مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۴۸۵ ن۲۶ ایران ۳۶ به شماره موتور 5513254 و شماره شاسی 1100F3453682 به نام محمد رفعتی پور مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۴۹۲۳۰/ط

مدرک فارغ‌التحصیلی اینجانب معصومه هنری مهر فرزند محمد به شماره شناسنامه 2095 و کد ملی 0938903871 صادره از مشهد در مقطع کارشناسی ارشد رشته علوم اقتصادی صادره از دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی با شماره 17790 مفقود گردیده و فاقد اعتبار قانونی است. ۱۴۰۰۴۹۱۲۹/ط

برگ سبز وسندکمپانی پراید سفید مدل ۸۳ به نام غلامرضا قربانی به شماره انتظامی ۷۱۲ج۷۱ ایران ۳۶ و شماره موتور ۰۰۹۸۱۰۱۰ و شماره شاسی S1412283360402 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۴۸۲۱۵/ر

برگ سبز وانت نیسان تیپ Z24LXB به رنگ سفید_روغنی مدل ۱۳۹۲ به شماره انتظامی ایران۲۶ ۸۶۱ ص ۱۷ و به شماره موتور ۶۳۰۶۷۳ و شماره شاسی NAZPL۱۴۰TSP۰۰۵۱۹۲ بنام محمد علی معصومی مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۴۹۲۱۰/و

برگ سبز موتورسیکلت آپاچی مدل ۸۹ رنگ سفید
به شماره انتظامی ۷۶۲۷۷۵۵۲
شماره موتور 2027748
شماره تنه 180B8901282
بنام فاطمه بخشی مفقودو فاقد اعتباراست
۱۴۰۰۴۹۰۳۰/ف

برگ سبز پراید ۱۱۱ مدل ۹۸ سفید
شماره انتظامی ایران ۴۲ - ۴۵۸ ط ۶۹
شماره شاسی NAS431100K106364
شماره موتور M13/6395060
بنام محسن دهقان نیری مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۰۴۹۰۱۷/ف

کارت ملی و شناسنامه اینجانب معصومه کرمی
فرزند اسماعیل به شماره ملی ۰۹۳۱۵۷۹۲۹۵
و کارت ملی و شناسنامه آقای سید علی رضایی
فرزند سید غلامرضا
به شماره ملی ۵۲۳۹۴۷۸۸۶۴
و سند مالکیت مشاع
به شماره پلاک ثبتی ۱۵۴۸ فرعی
از ۱۷۸/۱ اصلی بخش ۱۲
متعلق به آقا و خانم فوق الذکر
از تاریخ ۱۴۰۰/۸/۱۵
مفقود گردیده است
۱۴۰۰۴۹۰۶۹/ف

برگ سبز پراید هاچ بک مدل ۷۷سفید
شماره انتظامی ۳۶ ایران ۲۳۱ ط ۱۲
شماره شاسی S1412276138901
شماره موتور 00045698 **به نام سیدعلی حسینی**
مفقودو اعتبارندارد. ۱۴۰۰۴۹۰۲۷/ف

برگ سبز و سند خودرو ام وی ام ۱۱۰ مدل۸۷
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۹۳ب۸۸
و شماره موتور MVM372FG8008591 و شماره شاسی IR87211009331 به نام محمد عباسی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۴۹۲۵۹/پ

برگ سبز خودرو سواری هاچ بک سیستم جک تیپ S5-AT مدل ۱۴۰۰ رنگ سفید- روغنی به شماره موتور HFC4GA31DM0005351 و به شماره شاسی NAKSH7321MB189205 و به شماره انتظامی ۷۱۹ج۹۶ ایران ۴۲ به نام محمد مهدی عباسی مفقود واعتبار ندارد. ۱۴۰۰۴۹۲۲۳/ش

برگ سبز پراید هاچ بک مدل ۷۷سفید
شماره انتظامی ۳۶ ایران ۲۳۱ ط ۱۲
شماره شاسی S1412276138901
شماره موتور 00045698 **به نام سیدعلی حسینی**
مفقودو اعتبارندارد. ۱۴۰۰۴۹۰۲۷/ف

برگ سبز و سند مالکیت خودرو پراید ۱۳۲
شماره انتظامی ایران ۴۲ - ۸۴۳ ق ۷۳
شماره موتور ۴۰۳۶۸۰۴
شماره شاسی S1422290253921
بنام معصومه صالح آبادی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۴۹۱۱۸/ف

اینجانب حسین صدیقی مالک خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۸ رنگ خاکستری
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۹۵۷ی۹۹ و شماره شاسی NAAP03ED49J042605 و شماره موتور ۱۴۱۸۸۰۰۱۸۸۲ بعلت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی، برگ سبز) 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. ۱۴۰۰۴۹۲۵۰/ط

آگهی فقدان سند مالکیت
نظر به اینکه آقای ابوذر دهقانی به استناد دو برگ استشهادیه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه کرده و مدعی است سند مالکیت ششدانگ پلاک ۸۸۱ فرعی از ۲- اصلی کلات واقع در بخش ۱۷ مشهد که متعلق به نامبرده می باشد و به علت نامعلومی مفقود گردیده است ، لذا با بررسی دفتر املاک مشخص گردید ششدانگ پلاک فوق به نام نادر عرفانی جعفری سیرزار ثبت و سند تک برگی به شماره ۶۰۸۹۵۲ د ۹۳ صادر و تسلیم گردیده سپس مورد ثبت برابر سند شماره ۱۳۹۷/۸/۲-۱۹۶۷۴ دفتر ۴۱ کلات به ابوذر دهقانی منتقل گردیده و سند مالکیت شماره ۶۱۵۱۳۰ د ۹۳ صادر و تسلیم گردیده است . دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد . لذا به استناد تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی و متذکر می گردد و هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود است بایستی ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر و یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد./

حجت نوبهاری
رئیس ثبت اسناد و املاک کلات نادر
۱۴۰۰۴۹۲۵۱/ش

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی (نوبت دوم) انجمن صنفی کارگری رانندگان حمل و نقل جاده ای شهرستان بشرویه
مجمع عمومی عادی (نوبت دوم) انجمن صنفی مذکور روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۰۱ ساعت ۱۰ صبح به آدرس مسجد ابوالفضل رانندگان تشکیل می گردد.
از کلیه اعضا(رانندگان واجد شرایط و دارای کارت هوشمند رانندگی) دعوت می شود در جلسه حضور بهم رسانند. همچنین از کلیه رانندگان واجد شرایط و دارای کارت هوشمند رانندگی که تمایل به عضویت در هیات مدیره و بازرسان انجمن دارند دعوت می شود تقاضای کتبی خود را بانضمام کپی شناسنامه، کارت ملی و یک قطعه عکس ۴*۳ حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۰/۰۹/۲۶ به آدرس فوق الذکر تحویل نمایند.
دستور جلسه:
گزارش هیئت مدیره و بازرس انجمن صنفی
انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیئت مدیره
انجمن صنفی به مدت سه سال و بازرسان به مدت یک سال
تاریخ انتشار:۱۴۰۰/۰۹/۰۹
هیئت مدیره
۱۴۰۰۴۹۱۵۴/ج

آگهی دعوت سهامداران شرکت حمل و نقل جهان گستر فردوس (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۱۰۰۴ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۹۲۱۷۰ جهت تشکیل مجمع عمومی عادی (نوبت دوم)
نظر به این که جلسه مجمع عمومی (نوبت اول) مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۲۷ شرکت حمل ونقل جهان گستر فردوس (سهامی خاص) که در آگهی روزنامه خراسان مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۱۱ به شماره ۲۰۷۶۸ چاپ شده به حد نصاب مقرر در ماده ۸۷ لایحه قانونی اصلاح موادی از قانون نرسید لذا از کلیه سهامداران محترم یا نمایندگان قانونی آنان دعوت می شود تا در جلسه عمومی عادی(نوبت دوم) در تاریخ ۱۴۰۰/۰۹/۲۱ ساعت ۱۰:۰۰ میدان جهاد سازندگی. طبقه فوقانی بیمه ایران کد پستی ۹۷۷۱۹۶۵۵۲۵ تشکیل می گردد حضور بهم رسانند.
دستور جلسه:
۱-انتخاب اعضای هیات مدیره
۲-انتخاب بازرسین
۳-انتخاب روزنامه کثیر الانتشار
۴-تصویب صورت های مالی
هیئت مدیره
۱۴۰۰۴۹۱۶۱/چ

آگهی تغییرات شرکت تیوان سپهر پارس شرق سهامی خاص به شماره ثبت ۶۷۸۲۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۲۶۳۳۵۴
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۰/۰۴/۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : نشانی شرکت از محل قبلی به آدرس جدید استان خراسان رضوی - شهرستان مشهد بخش مرکزی -شهرمشهد محله رازی-خیابان پیامبر اعظم ۱۲ ساختمان صدرا-طبقه اول واحد ۱۴ کد پستی ۹۱۸۹۹۸۴۴۳۴ تغییریافت
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری مشهد
۱۴۰۰۴۹۲۱۴/ر