این ویتامین A نازنین

ویتامین A غیر از آن که نقش مهمی در بینایی ما دارد باعث تقویت سیستم ایمنی بدن هم می‌شود؛ در این مطلب سراغ فواید و راه‌های تامین آن برای بدن رفتیم

پزشکی

یکی از مهم‌ترین عوامل برای حفظ سلامت بدن، تغذیه مناسب است. مصرف مواد مغذی نقش حیاتی در حفظ سلامت اعضای بدن از جمله چشم‌ها دارد. از طرفی شبکیه چشم انسان از یک توده سلولی تشکیل شده که دارای ساختارهای مخروطی و استوانه‌ای است. این سلول‌ها نور را به‌صورت یک واکنش عصبی دریافت و به مغز منتقل می‌کنند. برای این منظور، سلول‌های مخروطی که در روز برای دید استفاده می‌شوند و سلول‌های استوانه‌ای که در شب مناسب هستند، به ویتامین A نیاز دارند تا عملکرد مناسبی داشته باشند. به همین دلیل، نقش ویتامین A در حفظ سلامت چشم‌ها بسیار حائز اهمیت است. در این مطلب به نقل از «مثبت سبز» به بررسی بیشتر اهمیت ویتامین A در حفظ سلامت و عملکرد چشم‌ها می‌پردازیم.

ویتامین A در بهبود بینایی چه نقشی دارد؟

به گفته برخی پزشکان، برای درک کامل طیف نوری که وارد چشم می‌شود، ضروری است که رنگدانه‌های خاصی در سلول‌های شبکیه به‌خوبی عمل کنند. کمبود ویتامین A موجب کاهش کارایی این رنگدانه‌ها و در نهایت منجر به اختلالات درک بینایی، به‌ویژه در مواقع کمبود نور (تاریکی) و در بیشتر افراد باعث مشکلاتی همچون شب کوری می‌شود. ویتامین A علاوه بر شبکیه، در قسمت‌های دیگر چشم نیز از جمله قرنیه اهمیت دارد. در صورت کمبود ویتامین A، قرنیه چشم ممکن است با مشکلاتی مواجه شود و علایمی مانند خشکی شدید چشم را نشان دهد.

فواید ویتامین A

کمبود ویتامین A هنوز هم یکی از علل شایع نابینایی است که می‌توان از آن پیشگیری کرد. این کمبود در کشورهای در حال توسعه همچنان رواج دارد و در مناطقی که سوءتغذیه رایج است، ممکن است عوارض جدی مانند نابینایی در مادران باردار، افزایش مرگ‌ومیر مادران و تولد نوزادان نارس و حتی افزایش مرگ‌ومیر نوزادان را به همراه داشته باشد.

بنابراین ویتامین A در سیستم ایمنی نیز نقش بسیار مهمی دارد و کمبود آن می‌تواند منجر به ضعف سیستم ایمنی و باعث افزایش مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌هایی مانند مالاریا، سرخک و اسهال شود.

مواد غذایی حاوی ویتامین A

خوشبختانه، تمامی ویتامین‌ها در مواد غذایی مختلف به‌وفور یافت می‌شوند. ویتامین A نیز در انواع مختلف مواد غذایی موجود است و توصیه می‌شود که این ویتامین از طریق مصرف مواد غذایی به بدن وارد شود. مواد غذایی زیر حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین A هستند:

گیاهان برگ‌دار| سبزیجاتی مانند هویج، کدو حلوایی، سیب‌زمینی شیرین، کلم‌بروکلی، فلفل دلمه‌ای قرمز، اسفناج، برگ چغندر، کاهو و گوجه‌فرنگی

تخم‌مرغ

میوه‌ها| میوه‌هایی مانند طالبی، انبه، گریپ‌فروت، هندوانه، زردآلو و نارنگی

غلات| غلاتی مانند لوبیا چشم‌بلبلی، نخود و...

بنابراین با داشتن یک رژیم غذایی متعادل دلیلی برای کمبود ویتامین A وجود ندارد.

علایم کمبود ویتامین A

احتمالاً برای بسیاری از افراد سؤال باشد که چه علایم و عوارضی همراه با کمبود ویتامین A وجود دارد و چگونه می‌توان این کمبود را تشخیص داد؟ در واقع، کمبود ویتامین A ممکن است با علایم مختلفی همراه باشد که این علایم شامل این موارد است: خشکی پوست، خشکی چشم، شب کوری، ناباروری و مشکلات در آبستنی و دیر خوب شدن جای زخم

عوامل کمبود ویتامین در بدن

مهم‌ترین عامل تامین ویتامین‌های بدن، تغذیه مناسب است و در صورتی که به این موضوع توجه نشود، ممکن است در آینده با مشکلاتی روبه‌رو شوید. علاوه بر تغذیه نامناسب، بیماری‌هایی مانند اسهال، آلودگی‌های انگلی، عفونت‌های تنفسی و ... نیز می‌تواند باعث کمبود این ویتامین در بدن شود. توصیه ما این است که به سلامتی خود توجه کنید و با رعایت یک برنامه غذایی مناسب، ویتامین‌های لازم را به بدن خود برسانید تا در آینده با مشکلاتی روبه‌رو نشوید.

تازه ها

کشف سلول‌های جدید کبدی با قابلیت خودترمیمی

دانشمندان نوعی سلول جدید کبدی کشف کردند که در ترمیم این عضو نقشی کلیدی دارد. هنگام التیام زخم کبد این «سلول‌های پیشرو» بافت سالم را به درون زخم‌ها می‌کشند و این گونه سبب می‌شوند که شکاف پر و امکان بازتولید سلول‌ها فراهم شود. محققان نتایج این تحقیق را در نسخه ماه مه نشریه «طبیعت» منتشر کرده ند و گفته‌اند یافته‌های تازه می‌تواند به کشف درمان‌های جدید برای بیماری‌های کبدی بینجامد.

دکتر نیل هندرسون اهل اسکاتلند از پژوهشگران ارشد این طرح گفت: «فناوری پیشرفته به ما فرصت داده است که برای اولین بار ترمیم کبد را با وضوح و دقت بالا بررسی کنیم. بدین ترتیب شناسایی سلول‌هایی که در ترمیم کبد حیاتی‌اند تسهیل شده است. امیدواریم که این نتایج ابداع درمان‌های تازه و بسیار ضروری برای بیماران کبد را تسریع کند.» کبد به حذف سموم بدن کمک می‌کند و با تولید صفرا باعث دفع مواد زاید ناشی از هضم می‌شود. کبد که داروها را نیز متابولیزه می‌کند، توانایی بسیاری در ترمیم خود پس از آسیب‌هایی دارد که مثلا درپی عفونت‌های ویروسی نظیر هپاتیت یا استفاده از مواد مخدر ایجاد می‌شوند. اما کبد گاه چنان آسیب می‌بیند که به‌سرعت التیام نمی‌یابد و همین به نارسایی حاد کبدی می‌انجامد. برخی نارسایی‌های حاد کبدی را می‌توان، با توجه به علل آن‌ها با دارو بهبود بخشید. اما تنها راه درمان موارد حاد پیوند کبد است. از این رو نویسندگان این پژوهش تاکید دارند که روش‌های درمانی تازه‌ای نیاز است تا بتوان توانایی طبیعی کبد در ترمیم خود را ارتقا داد. پژوهشگران کبد شماری از مبتلایان به این بیماری را که به دنبال پیوند کبد بوده‌اند، مطالعه کرده‌اند. در این مطالعه مشخص شد که گرچه بسیاری از سلول‌های کبد بیمار هنوز قابلیت تکثیر و نوسازی داشته‌اند، اما کبد بیمار همچنان علایم آسیب جدی از خود بروز می‌داده است. در نتیجه پژوهشگران به این فکر افتاده‌اند که ممکن است ترمیم کبد به چیزی بیش از ساخت سلول‌های تازه و جایگزین کردن سلول‌های آسیب‌دیده نیاز داشته باشد. این پژوهشگران امیدوارند با تحقیق و بررسی بیشتر در این زمینه راه‌های جدیدی برای درمان آسیب‌های کبدی کشف کنند و بدین ترتیب مبتلایان به این بیماری را نجات دهند.

بیشتر بدانیم

میل به شیرینی را با این ۵ روش کم کنید

شاید شما هم جزو کسانی باشید که نتوانید به مصرف گاه و بی‌گاه شیرینی جات «نه» بگویید. شاید بارها تصمیم گرفتید که دیگر سراغ خوردن شیرینی نروید تا این عادت را ترک کنید اما موفق نشدید و باز هم میل به شیرینی رهایتان نکرده است. به هر حال دل کندن از مصرف شیرینی آن هم در کنار چای یا در یک عصر بهاری و مهمانی سخت است اما همیشه راه‌هایی برای ترک عادت‌های مضر وجود دارد. ما می‌خواهیم از پنج راهکار ساده بگوییم که به گزارش «هلث لاین» می‌تواند میل به شیرینی جات را در شما کم کند و مقدمه‌ای برای ترک این عادت باشد.

۱. آب بنوشید| گاهی اوقات علت میل به شیرینی جات، کم‌آبی بدن است. در مواقعی که تمایل به مصرف قند و شیرینی دارید، یک لیوان آب بنوشید تا موقتاً از این حس فاصله بگیرید.

۲. دوش آب گرم بگیرید| مطالعات نشان می‌دهد حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه دوش آب گرم یا حمام آب گرم در برخی افراد که هوس قند دارند، باعث فراموشی و تسکین این هوس می‌شود.

۳. خوب بخوابید| بر اساس تحقیقات، خواب نامناسب و ناکافی در شب منجر به مصرف قند یا غذاهای ناسالم در روز بعد می‌شود. همچنین مدت زمان خوابیدن با بهبود میزان حساسیت به انسولین و کاهش اشتها و میل به خوردن شیرینی و شوری مرتبط است.

۴. استرس خود را کنترل کنید| برخی افراد در مواقعی که مضطرب هستند، به مصرف شیرینی جات رو می‌آورند. سعی کنید با نوشیدن آب، تنفس عمیق و دوری از موقعیت تنش‌زا، بر استرس و اضطراب خود غلبه کنید تا به سمت مصرف شیرینی جات نروید.

۵. پیاده‌روی سریع داشته باشید| پیاده‌روی به دو دلیل برایتان مفید است؛ اول، سبب هضم وعده غذایی قبلی می‌شود. دوم این که ورزش باعث آزاد شدن اندورفین در مغز و ایجاد حس خوب می‌شود که می‌تواند به از بین بردن ولع شیرینی جات کمک کند.

دانستنی ها

۴ اشتباه در بهداشت شخصی

۱. لیف کشیدن زیاد و محکم| پوست هر ۶ هفته یک بار احیا می‌شود و لایه‌برداری زیاد باعث خشک و تحریک شدن پوست می‌شود. استفاده از لیف‌های لوفا در حمام نوعی لایه‌برداری فیزیکی محسوب می‌شود. بنابراین بیشتر از ۲ بار در هفته از آن استفاده نکنید.

۲. عوض نکردن کفی کفش| به گزارش «روزیاتو»، اگر از کفشی به طور منظم استفاده می‌کنید بهتر است کفی‌های آن را هر ۶ تا ۱۲ ماه یک بار عوض کنید. اول این که، کفی‌های قدیمی دیگر نمی‌توانند تکیه‌گاه مناسبی برای انحنای کف پا باشند و دوم این که به دلیل باکتری‌ها رفته رفته بو می‌گیرند. به همین دلیل است که پوشیدن کفش بدون جوراب درست نیست.

۳. شستن صورت با صابون آنتی باکتریال| قوی‌تر بودن همیشه به معنای بهتر بودن نیست. بهتر است از هر گونه شوینده‌ای که پوست را خشک و تحریک می‌کند، دوری کنید. بنابراین از صابون‌های قوی از جمله صابون‌های آنتی باکتریال دوری کنید. خاصیت آنتی بیوتیک این صابون‌ها این است که چربی طبیعی و مفید پوست را که برای حفظ رطوبت آن ضروری است، از بین می‌برد.

۴. مسواک زدن طولانی و محکم| پژوهش‌ها نشان داده مسواک زدن دندان‌ها با فشاری بیش از ملایم یا مسواک زدن برای بیش از ۲ دقیقه کمکی به تمیزتر شدن آن‌ها نمی‌کند. به علاوه، این کار ممکن است ریسک بروز مشکلات دهانی و دندانی را افزایش دهد.

دانستنی ها

خطرات استفاده از گن‌های کمر را جدی بگیرید

فرش قرمز مراسم و جشنواره‌های سینمایی پر شده از سلبریتی‌هایی که بدون رژیم غذایی و با استفاده از گن‌هایی سعی در متناسب نشان دادن اندام خود دارند. رفتاری که با تسری آن به مردم معمولی، سلامتی افراد زیادی را با خطرات جدی مواجه می‌کند. به گزارش «ایندیپندنت»، کارشناسان معتقدند گن کمر، بسته به میزان محدودیتی که ایجاد می‌کند، می‌تواند به دشواری در تنفس و بیهوشی منجر شود. علاوه بر این، فشرده شدن اندام‌های داخل شکم ممکن است به گوارش آسیب بزند و به تضعیف عضلات پشت منجر شود. پوشیدن این گن‌ها امکان دارد در بلندمدت هم شکل قفسه سینه را تغییر دهد و معیوب کند. متخصصان می‌گویند پوشیدن گن‌ها اثر دایمی ندارد و به از دست دادن چربی منجر نمی‌شود، فقط سبب می‌شود وقتی آن را به تن دارید لاغرتر به‌نظر برسید. به گفته کارشناسان کلینیک کلیولند، پوشیدن گن کمر به‌مدت طولانی همچنین ممکن است به‌دلیل کمبود اکسیژن و جریان خون ضعیف، به مشکلات تنفسی و قلبی، مشکلات گوارشی مانند بازگشت اسید به مری، تحریک پوستی و ضعف عضلات در اندام‌های داخلی منجر شود. متخصصان می‌گویند اگر مایلید گن کمر بپوشید به مدت کوتاهی در حد چند ساعت برای یک مهمانی مهم بسنده کنید و برای چند روز متوالی سراغ این کار نروید و فراموش نکنید راه ایمن‌تر برای باریک کردن کمر، ورزش و خوردن غذاهای سالم است.

تازه ها

اختلال خواب به‌خاطر تلفن همراه

با وجود هشدارهایی که درباره استفاده بیش از حد از صفحه نمایش در شب وجود دارد، بسیاری از مردم هنوز قبل از رفتن به رختخواب از تلفن خود استفاده می‌کنند. لیزا اشتراس، متخصص درمان شناختی رفتاری اختلالات خواب می‌گوید: «میلیون‌ها دلیل وجود دارد که نشان می‌دهد صفحه نمایش برای خواب افراد مشکلات فراوانی ایجاد می‌کند.» او می‌افزاید: «مغز نور الکتریکی را به عنوان نور خورشید که تولید ملاتونین را سرکوب می‌کند، شناسایی کرده و این باعث می‌شود خواب عمیق به‌تاخیر بیفتد.» خواب ناکافی با پیامدهای منفی سلامتی مرتبط است. یک مطالعه که به‌تازگی انجام شده نشان داد که اختلال خواب در دهه‌های ۳۰ و ۴۰ زندگی ممکن است حتی با مشکلات حافظه و تفکر در آینده مرتبط باشد. تحقیقات نشان داده که تلفن‌های هوشمند به صورت مشخص ریتم شبانه‌روزی خواب افراد و همچنین عملکرد بسیاری از هورمون‌ها را مختل می‌کند. ملیسا میلاناک، دانشیار دانشکده پزشکی دانشگاه کارولینای جنوبی که در زمینه سلامت خواب تخصص دارد، می‌گوید که مغز افراد باید قبل از خواب آرام بگیرد تا خواب عمیق که می‌تواند ترمیم اعضای بدن را هموار سازد، حاصل شود. الگوریتم‌هایی که از سوی سازندگان وسایل ارتباط جمعی، بازی‌های رایانه‌ای و... طراحی شده در بسیاری از موارد کاربران رسانه‌های اجتماعی را مجبور می‌کند تا بیش از زمانی که مدنظر دارند در فضای مجازی سپری کنند.» مطالعات همچنین نشان می‌دهد که این سیکل می‌تواند بر سلامت روان و جسم افراد نیز اثر منفی داشته باشد. پژوهشگران می‌گویند برخی اصلاح رفتارها مانند خواندن کتاب فیزیکی پیش از خواب می‌تواند مفید باشد. میلاناک پیشنهاد می‌کند افراد پیش از خواب کارهایی چون دوش آب گرم، گوش دادن به پادکست، تهیه ناهار برای روز بعد و گذراندن وقت با خانواده انجام دهند. سایر نکات خواب عبارت اند از: تنظیم زمان خواب زودهنگام، داشتن یک برنامه خواب ثابت و مطلوب و آرام کردن اتاق خواب.

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پیکان وانت مدل ۱۳۸۹ ش انتظامی ایران ۳۶-۷۶۴ و ۸۲ش شاسی NAAA۳۶AA۶BG۲۳۱۰۳۲ ش موتور ۱۱۴۸۹۰۶۴۵۸۳ بنام حسن آشفته چنار مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۷۴۹۷

برگ سبز پژو ۴۰۵ جی ال ایکس مدل ۸۹ به ش پلاک ایران ۱۲-۳۲۱ ط ۴۸ به ش موتور ۱۲۴۸۹۲۲۶۶۳۷ به ش شاسی NAAM۰۱CA۱BE۰۳۳۷۲۱ بنام امیرحسین جوان آرا مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۴۹۵

اینجانب سیدعلی ابراهیمی چشمه سفید مالک خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۸۹ به شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۵۲۶ هـ ۷۴ و شماره موتور ۱۲۴۸۸۳۱۳۰۵۹ شماره شاسی NAAM۰۱CA۸AR۳۲۴۴۶۵ به علت فقدان اسناد فروش برگ کمپانی و 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 درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۶۷۴۶۸

اینجانب محمود سعیدی مالک خودرو پژو ۱۶۰۰- آردی رنگ سفید صدفی - روغنی مدل ۱۳۸۰ ش انتظامی ایران ۱۲- ۴۲۶ ق ۸۱ ش شاسی ۸۰۷۲۱۷۶۴ ش موتور ۲۲۳۲۸۰۲۴۴۸۲ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور داردظرف مدت ۱۰روز 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. ۶۷۴۴۸

سه‌برگ سند سفید کمپانی موتور سیکلت هندا پیشتاز مدل ۱۳۹۲ به شماره پلاک ۷۷۱-۵۱۷۴۳ و موتور NEG***۱۵۰H۹۲۰۰۶۰۷ و شاسی ۰۱۴۹NEG۴۰۵۶۷۴۰ بنام مجید ارجلانی مفقود و از درجه اعتبار ساقط است ۶۷۵۴۰

سند کمپانی و برگ سبز خودرو پراید مدل ۸۸ به شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۸۱۴ ل ۷۹ به شماره موتور ۲۷۷۳۱۹۸ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۸۹۲۲۶۱۴ به نام میلاد نیک پرور مفقود وفاقد اعتبار است. ۶۷۵۴۱

اینجانب ناهید حیدری مالک خودرو پژو پارس TU۵ به شماره انتظامی ایران ۹۴-۶۱۷م۴۸ به شماره موتور ۱۳۹B۰۳۱۷۷۸۵ و شماره شاسی NAAN۱۱FE۱PH۲۷۰۲۲۵ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور داردظرف مدت ۱۰روز 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. ۶۷۴۸۹

اینجانب میلاد گوهری وصال مالک سواری پژو PARS XU۷ مدل ۱۳۹۵ ش انتظامی ۲۸۸ ص ۶۱ ایران ۷۴ ش موتور NAAN۰۱CE۵FH۲۸۰۴۰۷ ش شاسی ۱۲۴K۰۷۸۹۷۵۳ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور داردظرف مدت ۱۰روز 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. ۶۷۴۶۹

اینجانب الیاس نوبدی مالک خودرو ۲۰۶ (پژو) تیپ ۲ به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۴۴۳ ج ۷۷ شماره موتور ۰۵۸۳۵۱۶۷ شماره شاسی IRFC۱۰R۲۱ به علت فقدان اسناد فروش (برگ کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور رانموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۶۷۵۰۱

کارت ملی و کارت بیمه ماشین و گواهینامه و کارت ماشین سواری سایپا تیب ۱۳۲ مدل ۱۳۸۹ رنگ مشکی روغنی به شماره موتور ۳۷۴۴۲۶۷ شماره شاسی S۱۴۲۲۲۸۹۲۰۱۶۴۵ به شماره پلاک ۲۶/۱۸۷/ص۲۱ و شماره ملی ۰۸۲۰۴۰۷۲۴۰ به نام حمید سعادتی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۷۴۹۳

دعوتنامه مجمع عمومی عادی سالیانه
شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان بردسکن (نوبت دوم)
به اطلاع کلیه اعضا می رساند مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت دوم این شرکت تعاونی در روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۳/۳/۷ ساعت ۴ بعد از ظهر در محل سالن مدرسه شهید عاشوری برگزار می گردد. هر عضو میتواند وکالت ۱ عضو دیگر را داشته باشد. دفترفروشگاه روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۳/۲/۳۱ جهت تایید وکالتنامه ها تعیین می گردد. کلیه اعضایی که مایل می باشند به عنوان بازرس کاندیدا شوند می توانند مدارک خود را تا یک هفته پس از انتشار اگهی به دفتر فروشگاه تحویل نمایند.
دستور جلسه
۱- استماع گزارش هیات مدیره وبازرسین مربوط به سالهای ۱۴۰۰و۱۴۰۱و۱۴۰۲
۲- تصویب تراز واسناد مالی شرکت در سال ۱۴۰۰ و۱۴۰۱و۱۴۰۲
۳- گزارش بودجه ۱۴۰۱و۱۴۰۲وتصویب بودجه سال ۱۴۰۳
۴- انتخاب بازرسین اصلی وعلی البدال برای ۱سال مالی ۱۴۰۳
۵- تصمیم گیری در مورد سود شرکت در سال ۱۴۰۰ و۱۴۰۱و۱۴۰۲
شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان بردسکن
۶۷۴۶۱