

به اطلاع همشهریان عزیز می‌رساند: مراسم **چهلین روز** درگذشت

مرحومه حاجیه معصومه بهشتی

(همسر مرحوم حسین صغیری)

امروز پنجشنبه ۱۳۹۵/۱/۲۶ از ساعت ۱۲:۴۵ الی ۳:۴۵ بعدازظهر در محل هیئت ابوالفضل(مصلی) برگزار می‌گردد حضور شما سروران ارجمند مزید امتنان می‌باشد.

خانواده‌های: صغیری، کامکار، بهشتی و سایر بستگان

پنجشنبه ۲۶ فروردین ۱۳۹۵ ۶ رجب ۱۴۳۷ ۱۴ آوریل ۲۰۱۶ سال نوزدهم شماره ۳۴۸۱

از امروز در استان صورت می‌گیرد:

آغاز نمایش اقتدار راهیان بیت المقدس

برزجی- رزمایش راهیان بیت المقدس با حضور گردان‌های بیت المقدس، کوثر و امام علی(ع) امروز در منطقه عمومی بیدخت آغاز شده و تا فردا ادامه دارد. مسئول معاونت عملیات سپاه انصار الرضا(علیه السلام) خراسان جنوبی با اعلام این خبر افزود: نمایش اقتدار و و ارتقای توان رزم از جمله اهداف این رزمایش است. یوسفی، خاطر نشان کرد: رزمایش راهیان بیت المقدس در منطقه بیدخت پیرچند و در فاصله ۴ کیلومتری به شهر برگزار خواهد شد.

ارتقای کیفیت آب شرب استان نیازمند افزایش اعتبارات است

نقش دستگاه‌ها در اجرای فریضه امر به معروف و نهی از منکر مشخص شود

اصلاحیه: در بخشی از یادداشت مندرج در شماره ۳۳۷۹ با عنوان «مطالبه گری و ... اشتباه از عنوان بزرگترین دریاچه مصنوعی خاورمیانه نامبرده شده که به بزرگترین دریاچه مصنوعی شرق کشور اصلاح می‌گردد.

آعلام فرزندان جنوبی

پیشنهاد مدیر کل امور اقتصاد و دارایی برای جذابیت سرمایه‌گذاران خارجی در استان

سرمایه گذاری روی باد

استاندار : بخش خصوصی از قوانین معافیت‌های مالیاتی در استان آگاه باشند و اگر چنانچه کارگشا نبود به استانداری ابلاغ کنند



صفحه ۷

به مناسبت **اولین سالگرد** درگذشت

شادروان حاجیه معصومه خراشادی زاده

(همسر جناب سرهنگ سهیل)

جلسه یادبودی امروز پنجشنبه ۱۳۹۵/۱/۲۶ از ساعت ۴ الی ۵ بعدازظهر در محل هیئت قمر بنی هاشم (ع) (حسینییه خراشادی‌ها) واقع در منتظری ۶ برگزار می‌گردد، حضور شما سروران ارجمند مزید امتنان است.

خانواده‌های: سهیل، گوشافر، خراشادی زاده

یادداشت

یک دست؛ بی صدا!

* هرم پور

هزاران جوان، دختر و پسر در سنین مختلف در انتظار استخدام و یا اشتغالند و هزاران خانواده و جوان نیز نگران سالیانی آینده‌ای که فرزندانشان یا خودشان به سن اشتغال خواهند رسید و بیکاری، آمل و آرزوهایشان را تیره خواهد کرد.

آمار نگران‌کننده، تأمل برانگیز و گاهی متفاوتی که از بیکاری در استان ارائه می‌شود عمدتاً نشأت گرفته از وضع نامناسب اقتصادی سالیهای اخیر و تا حدودی فقدان نگاه همیشگی مطلوب و مناسب بین بخشی در حوزه اشتغال است. بازگردید برای یکبار هم که شده، با این موضوع، سیاسی برخورد نکنیم و نقش دولتهای قبل یا دولت فعلی را در ایجاد این معادله چندمجهولی کنار بگذاریم. بیایید به خودمان نگاه کنیم.

بررسی اقدامات، تلاش‌ها و در بسیاری از موارد اظهارنظرهای ارائه شده از سوی مدیران و مسئولان حوزه اشتغال، بیانگر نگاه ویژه آنان، دلسوزی و حتی تلاش‌هایی بیش از حد موع برای رفع این مشکل ویژه در استان خراسان جنوبیست. اما سؤال مهم و نکته اساسی اینجاست که علیرغم همه تلاش‌های انجام شده، چرا ثمره و نتیجه این کوشش‌ها چندان قابل توجه و ملموس و عینی نیست؟

اگر نگاه بدبینانه را کنار بگذاریم و آمار نزدیک به دو رقیمی نرخ بیکاری در برخی از استانها یا شهرهای دیگر در مقایسه با استان را به حساب مدیریت مناسب و مطلوب شرایط اشتغال در خراسان جنوبی بگذاریم، با تأکید می‌توان گفت که بخش مهم و بسیار زیادی از بی‌نتیجه ماندن و یا حتی مغفول واقع شدن تلاش‌ها و کوشش‌ها در حوزه ایجاد اشتغال، به ناهماهنگی، عدم پوشش مناسب بین بخشی و فقدان نگاه کلی نگر به موضوع مهم کار در استان بر می‌گردد.

(ادامه در صفحه ۲)



نجات آب کشاورزی در گرو آگاهی

اسراف در مصرف آب یعنی گام نهادن به سوی کم‌آبی و بی‌آبی

فراخوان مناقصه عمومی

شرکت آب منطقه‌ای خراسان جنوبی در نظر دارد:

از طریق فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای نسبت به انتخاب شرکت واجد صلاحیت از اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی برای امور خدماتی، پشتیبانی و نگهداری شامل دفتر مرکزی واقع در بیرجند و ادارات منابع آب شهرستان‌های بیرجند، قاین، فردوس، سرایان، نهبندان، طبس و بشرویه (به صورت حجمی) در سال ۱۳۹۵ اقدام نماید.

نام و نشانی مناقصه‌گذار: شرکت آب منطقه‌ای خراسان جنوبی به آدرس بیرجند خیابان پاسداران - پاسداران ۳۰ تلفن: ۳۲۴۴۵۵۹۰-۴

مشخصات پروژه: الف- امور خدماتی، پشتیبانی و نگهداری شامل دفتر مرکزی واقع در بیرجند و ادارات منابع آب شهرستان‌های بیرجند، قاین، فردوس، سرایان، نهبندان، طبس و بشرویه (به صورت حجمی) در سال ۱۳۹۵

ب- کارفرما: شرکت آب منطقه‌ای خراسان جنوبی

شرایط پیمانکاران متقاضی:

الف- داشتن گواهی صلاحیت از اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان محل فعالیت در رشته و پایه سقف مالی مورد نیاز

ب- نداشتن سابقه خلع یدی در دو سال گذشته

ج- دارا بودن سوابق کاری مشابه

د- مدت پیش‌بینی انجام خدمات ۱۲ ماه شمسی

نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:

تضمین معتبر به میزان ۷۸۵/۰۰۰/۰۰۰ (هفتصد و هشتاد و پنج میلیون) ریال دارای حداقل ۳ ماه اعتبار به نفع شرکت آب منطقه‌ای خراسان جنوبی

زمان، محل و مهلت دریافت و تحویل اسناد مناقصه:

شرکت‌های متقاضی از تاریخ ۱۳۹۵/۱/۲۵ تا پایان وقت اداری ۱۳۹۵/۱/۳۱ با تقاضای کتبی و معرفی نماینده برای دریافت اسناد مناقصه پس از واریز مبلغ اسناد به دفتر فنی و امور قراردادهای شرکت آب منطقه‌ای خراسان جنوبی به آدرس فوق‌الذکر مراجعه نمایند.

مهلت تحویل اسناد: حداکثر تا ساعت ۸ صبح چهارشنبه ۱۳۹۵/۲/۱۵ خواهد بود.

مکان تحویل اسناد: شرکت آب منطقه‌ای خراسان جنوبی، دفتر حراست و امور محرمات

تاریخ و محل برگزاری جلسه بازگشایی پاکت‌ها:

چهارشنبه ۱۳۹۵/۲/۱۵ ساعت ۱۰ صبح در محل دفتر فنی و امور قراردادهای شرکت آب منطقه‌ای خراسان جنوبی خواهد بود.

مدارک لازم برای دریافت اسناد:

الف- فیش واریزی به مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ (پانصد هزار) ریال که باید به حساب سیبا شماره ۲۱۷۵۰۸۲۱۹۷۰۰۵ بانک ملی شعبه مرکزی بیرجند به نام شرکت آب منطقه‌ای خراسان جنوبی واریز و مبلغ ۴۵۰۰۰ (چهل و پنج هزار) ریال بابت ارزش افزوده به شماره حساب سپهر بانک صادرات به شماره ۲۱۹۵۰۸۲۰۰۱۰۸ به نام شرکت آب منطقه‌ای واریز (کلیه حساب‌ها از طریق کارت‌های عضو شتاب در محل آب منطقه‌ای قابل پرداخت می‌باشد) و رسید آن هنگام دریافت اسناد به دفتر فنی و امور قراردادهای شرکت تحویل گردد.

ب- ارائه معرفی‌نامه کتبی به همراه کارت شناسایی معتبر

روابط عمومی شرکت آب منطقه‌ای خراسان جنوبی

عزیزترین مان

یک سال است که دلنگی‌های غروب را با نبودن سپهری کردیم و ناباورانه روز را به شب پیوند زدیم و شب را به امید دیدن روی چون ماهت در خواب به صبح رساندیم، طنین صدای دلنشینت همچنان در گوش ما، مهربانی‌ات در قلب ما و عمق اندیشه‌هایت همیشه الگوی زندگی ماست.

یاد و خاطره همسر و پدر نازنین مان

حاج علی اکبر شمشیر گران

را با حضور مهربانانه شما جاویدان می‌سازیم.



جمعه ۱۳۹۵/۱/۲۷ از ساعت ۱۰ الی ۱۱ صبح مسجد امام حسن مجتبی (ع) واقع در خیابان معلم

همسر و فرزندان

اصلاحیه آگهی دعوت مجمع عمومی (نوبت اول)



سازمان نظام مهندسی ساختمان

استان خراسان جنوبی WWW.NEZAM-KJ.IR

به اطلاع کلیه اعضای محترم سازمان نظام مهندسی ساختمان استان خراسان جنوبی می‌رساند:

اولین جلسه مجمع عمومی سازمان، دوشنبه ۱۳۹۵/۲/۲۰ راس ساعت ۱۷:۰۰ در محل سالن موسسه امام علی (ع) در خیابان شهید اسدزاده برگزار می‌گردد. لذا از تمامی اعضای محترم سازمان دعوت به عمل می‌آید راس موعد مقرر در جلسه مذکور حضور بهم رسانند.

دستور جلسه: ۱- تفریغ بودجه ۹۴ ۲- بررسی و تصویب بودجه سال ۹۵

۳- سایر موارد

هیئت مدیره سازمان نظام مهندسی ساختمان استان خراسان جنوبی

آگهی استخدام

شرکت دامپروری و کشاورزی ستاره کیان بیرجند

به یک نفر کاردان یا کارشناس بهداشت حرفه‌ای (ترجیحا آقا) برای کار در کارخانه تولید خوراک دام و طیور نیاز دارد. افراد متقاضی برای ثبت نام رزومه کاری و مدارک خود را به آدرس ایمیل INFO@SETAREHKIAN.COM ارسال و یا برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۸-۳۲۲۳۴۹۰۷ تماس حاصل فرمایند.

(هوالباقی)

به مناسبت درگذشت بزرگ خاندان مرحوم مغفور

حاج میرزا علیرضا خراشادی زاده

جلسه ترحیمی امروز پنجشنبه ۱۳۹۵/۱/۲۶

از ساعت ۱۲ الی ۴ بعدازظهر در محل هیئت حسینی

(خیابان انقلاب) منعقد می‌گردد

تشریف‌فرمایی سروران ارجمند را به تعظیم و سپاس ایستاده‌ایم.

خانواده خراشادی زاده و فامیل وابسته



(بقا مختص ذات یگانه اوست)

به مناسبت **چهلین روز** درگذشت فرزند عزیزمان شادروان

محمد شعیب رخشانی مقدم

جلسه بزرگداشتی امروز پنجشنبه ۱۳۹۵/۱/۲۶ از ساعت ۱۶ الی ۱۷ در محل هیئت حسینی برگزار می‌گردد، حضور شما سروران معظم، برادران و خواهران گرامی موجب شادی روح آن مرحوم و تسلی خاطر بازماندگان است.

خانواده‌های: رخشانی مقدم، خراعی، طالبی گل و سایر فامیل وابسته



به مناسبت **اولین سالگرد** درگذشت

همسری دلسوز، پدري مهربان و برادري فداکار مرحوم مغفور

کر بلايي محمد حسين سرحدی

جلسه بزرگداشتی امروز پنجشنبه ۱۳۹۵/۱/۲۶ از ساعت ۱۶:۳۰ الی ۱۷:۳۰ بعدازظهر در محل حسینییه ساقدری‌ها واقع در خیابان شهید مطهری (مقابل مسجد آیت‌الله آیتی) منعقد می‌باشد حضور سروران گرامی موجب امتنان است.

خانواده‌های: سرحدی، مهربان، غفاری، حسن پور و سایر بستگان



یاد سبزش در باغ خاطره‌ها باقیست و مهربانی‌اش در وجود ما جاودانه

به مناسبت **اولین سالگرد** درگذشت

شادروان ابراهیم بهداد

جلسه یادبودی امروز پنجشنبه ۱۳۹۵/۱/۲۶ از ساعت ۱۴:۳۰ الی ۱۵:۳۰ بعدازظهر در محل حسینییه آیت‌الله آیتی برگزار می‌گردد حضور شما سروران ارجمند مزید امتنان است.

خانواده‌های بهداد و سایر فامیل وابسته



فروش موم و کلنی زنبور عسل با قیمت مناسب

۰۹۱۵۶۶۳۲۹۰۰ - ۰۹۱۵۷۲۱۳۶۹۵

خرید اینترنتی آسان بلیط هواپیما سیستمی و چارتری



ASiA724.ir



خدمات ارزش افزوده پیامکی ساماندهی می‌شود

معاون بررسی های فنی و صدور پروانه رگولاتوری از آغاز ساماندهی خدمات ارزش افزوده پیامکی شامل پیامک های تبلیغاتی و اطلاع رسانی و بازی و سرگرمی خبر دادبه گزارش ایرنا، عباسی شاهکوه گفت: اپراتورها باید در همه پیامک های ارسال شده و در صورت فعال سازی خدمات ارزش افزوده محتوایی پیامکی از سوی مشترکان، هزینه خدمات و شیوه غیرفعال سازی را اعلام کنند.در صورت درخواست مشترک برای غیرفعال کردن خدمات، این خدمات باید حداکثر تا ۲۴ ساعت قطع شود.



پنجشنبه ۲۶ فروردین ۱۳۹۵ * شماره ۳۴۸۱

بیماران خاص تا پایان فروردین یک دفترچه‌ای می‌شوند

ممان امور اجتماعی وزارت رفاه گفت: کسانی که دارای ۲ دفترچه بیمه درمانی هستند و بیماری با شرایط خاص دارند؛ باید تا پایان فروردین یکی از دو دفترچه را انتخاب کنند. به گزارش فارس، مدیری، اظهار کرد: در صورتی که این اتفاق از سوی بیمه شدگان انجام نشود سازمان بیمه یکی از این دو دفترچه را حذف خواهد کرد.

وام ازدواج افزایش یافت

با تصویب وکلای ملت سقف وام ازدواج جوانان برای هر یک از زوجین از ۳ به ۱۰ میلیون تومان با دوره بازپرداخت ۴ ساله افزایش یافت. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، بانک مرکزی موظف است اعطای تسهیلات قرض الحسنه ازدواج را به نحوی مدیریت کند که تعداد جوانان در صف وام ازدواج در پایان هر ماه کمتر از ۵۰ هزار نفر باشد.

اجرای طرح جریمه مشمولان غایب با ابلاغ لایحه قانون بوده‌جه سال ۹۵

ایرنا-سازمان وظیفه عمومی نیروی انتظامی اعلام کرد: متقاضیان طرح جریمه مشمولان غایب که سال ۹۴ درخواست خود را ثبت کرده اند و نسبت به پرداخت مبلغ جریمه اقدام نکرده اند، باید منتظر ابلاغ لایحه قانون بوده‌جه سال ۹۵ باشند. سازمان وظیفه عمومی ناجا در اطلاعیه ای آورده است، مقررات جریمه در نظر گرفته شده برای تعیین تکلیف وضعیت خدمتی مشمولینی است که مدت غیبت آنان بیش از هشت سال بوده است.

ساخت و ساز مسکن از خرید سبقت گرفت

ایسنا: امراهای دریافت تسهیلات بانکی نشان می‌دهد در سال ۹۴ تقاضا برای ساخت مسکن از تمایل به خرید آن بیشتر بوده است. بر اساس اطلاعات دریاقتی از بانک مرکزی تقاضای تسهیلات مسکن در ۱۱ ماه سال ۹۴ ساخت مسکن نسبت به مدت مشابه سال قبل ۲۲ درصد رشد داشته اما تسهیلات خرید با کاهش ۲۰ درصدی از نظر تعداد همراه بوده است.

کاهش ۶۰ درصدی قاچاق سوخت در سال ۹۳

معاون امنیتی انتظامی وزیر کشور از کاهش ۶۰ درصدی قاچاق سوخت در سال ۹۳ نسبت به سال ۹۲ خبر داد. به گزارش ایسنا، حسین ذوالفقاری گفت: بر اساس گزارش های ارائه شده روزانه در سال ۹۳ نسبت به سال ۹۲ در مجموع انواع مواد سوختی ۵۰ میلیون لیتر کاهش مصرف سوخت داشته ایم و همچنین شاهد کاهش ۶۰ درصدی قاچاق سوخت در سال ۹۳ نسبت به سال ۹۲ بوده ایم. وی استان های خراسان رضوی، خراسان جنوبی و سیستان و بلوچستان را به عنوان استان هایی که بیشترین قاچاق سوخت در آن ها انجام می شود معرفی کرد .

قفل کارتهای اعتباری شکست

نهایت همانطور که چندی پیش وزیر صنعت، وعده داده بود، بانکها با توجه به درخواستهای دریافت شده از سوی سازمانها نسبت به صدور این کارتها اقدام کردند و طلسم چند ماهه این طرح پرحاشیه شکست. گرچه در رابطه با سازوکار نهایی اجرای طرح کارت های اعتباری هنوز توضیخی از سوی دستگاههای مربوطه ارائه نشده، اما انطور که اخیرا غزنوی- سخنگوی انجمن تولیدکنندگان لوازم خانگی- در این رابطه توضیح داده است، سه گروه مشمول این طرح خواهند بود. اول، بانزنتسگان صندوق بانزنتسگی کشوری هستند که برای این افراد بانک صادرات متولی انجام کار شده و بانزنتسگان می‌توانند با مراجعه مستقیم به بانک نسبت به ثبت‌نام و دریافت کارتهای اعتباری اقدام کنند.دسته دوم مستمری‌گیران تامین اجتماعی و دسته سوم، کارکنان آموزش و پرورش هستند که برای این دو دسته به ترتیب بانک‌های رفاه

سرانجام بعد از حدود هفت ماه از وعده توزیع کارتهای اعتباری خرید کالای ایرانی، برخی بانک‌ها از صدور و توزیع این کارت ها خبر دادند. به گزارش ایسنا، کارتهای اعتباری یکی از پرحاشیه ترین سیاست‌های بسته تسریع رونق اقتصادی که در مهرماه سال گذشته از سوی مدیران اقتصادی دولت رونمایی شد، به شمار می رود به طوری که دو سیاست اعتباری دیگر بانک مرکزی در این رابطه یعنی وام ۲۵ میلیون تومانی خودرو و همچنین تامین مالی کالاهای واسطهای کمی با فاصله از یکدیگر از آبانماه سال قبل در دستور کار قرار گرفت، اما کارت های اعتباری با توجه به آماده نبودن زیرساختهای فنی و مالی و عدم هماهنگی بین سازمانهای ذیربط از جمله وزارت صنعت و بانک مرکزی و وزارت رفاه مدتها طول کشید. به هر حال با وجود تمامی تغییراتی که طرح توزیع کارت های اعتباری در چند مرحله به همراه داشت، در



افزایش پلکانی قیمت بنزین قابل اجرا نیست

که از وزارت نفت شده، وزارت نفت نیز به صورت مجزا مخالفت خود را اعلام کرده و ما نیز مخالفت کتبی و رسمی خود را با این مصوبه اعلام می کنیم. وی افزود: ما آمدم نرخ بنزین را پس از گذر از مراحل بسیار آزاد کردیم، کارت های

رئیس جایگاهداران سوخت کشور، گفت: اگر دولت یا مجلس می خواهد بنزین را گران کند بیاید یک قیمت مشخص اعلام کند.این رویه که چند نرخی و پلکانی باشد به هیچ وجه قابلیت اجرا ندارد. بیژن حاج محمدرضا در گفتگو با تسنیم

حقوق کارکنان کشوری و لشکری و قضات افزایش می‌یابد

نمایندگان مجلس شورای اسلامی مقرر کردند حقوق گروه‌های مختلف از قبیل اعضای هیئت علمی، کارکنان کشوری و لشکری و قضات در بودجه امسال افزایش یابد. به گزارش خبرنگار پارلمانی خبرگزاری فارس، نمایندگان مجلس شورای اسلامی در نشست علنی روز چهارشنبه پارلمان و در ادامه بررسی لایحه بودجه سال ۱۳۹۵ کل کشور، تصیره ۱۲ این لایحه را پس از بحث و بررسی به تصویب رساندند. به موجب مصوبه مجلس شورای اسلامی، افزایش حقوق گروه‌های مختلف حقوق‌بگیر از قبیل هیئت علمی، کارکنان کشوری و لشکری و قضات به‌طور جداگانه توسط دولت به نحوی که تفاوت تطبیق موضوع مواد ۷۱ و ۷۸ قانون مدیریت خدمات کشوری در حکم حقوق، ثابت باقی بماند، انجام می‌پذیرد.



یادداشت

یک دست؛ بی صدا!

(ادامه از صفحه اول) در این حوزه نیز مثل همه بخش ها، اگر نهادهای ارگان ها، سازمان ها و مدیران و مسئولان متولی فقط به حوزه و حیطه مسئولیتی خود نگاه کنند و سهل انگارانه یا عمدی، از توجه، مساعدت، همکاری و نیز خدمات دهی به سایر بخش های استانی خودداری نمایند، وضع همانی می شود که امروز ما در خراسان جنوبی شاهدش هستیم. این شرایط، در آستانه جهش های بزرگ و افق های چند ساله ای که طرح های اجمالی و تفصیلی آنها مدوّن و در پاره ای موارد در حال اجراست، چندان پذیرفتنی نیست. آنچه متأسفانه در حوزه اشتغال استان به چشم می آید، تلاش های یک تنه مجموعه ای از مدیران و سازمان ها برای رفع این معضل و در عین حال موزای کاری و در برخی موارد حتی ختنی سازی کارها از سوی مدیران یا سازمان های دیگر است. سازمانی یا نهاد یا اداره ای فرصت، بستر و شرایطی برای استخدام اداری و یا اشتغال در حوزه خدمات و صنعت یا کشاورزی را فراهم می کند و ارگان، سازمان یا نهاد دیگری با گرفتن مصوبه ای از فلان شورا یا طرح برنامه ای یا حتی یک خط صورتجلسه در راستای یک تصمیم، همه آن را به کنار می راند. برای این موضوع هم می توان چاره اندیشی کرد، هم می توان طرح داد و شرایط و داده ها را سنجید، به تصمیم و مدیریت واحد احترام گذاشت و بعد هم عمل کرد. وقتی مدیران مجموعه کار و امور اشتغال استان برای رفع این مشکل، دلسوزانه تلاش می کنند و رضایت مندی نسبی را هم در حوزه های مختلف (چه کارفرمایان و چه کارگران) بدست آورده اند، آیا نمی توان و نمی باید به همکاری و همکاری سایر مدیران بست و امیدوار بود؟ این یک توقع واقع بینانه از سوی همه جواناناست که به امید باز شدن درهای اشتغال، سال هاست به انتظار نشسته اند. باور کنید این جوانان، فرزندان خدمان هستند.

(لطفاً نظر و پیشنهاد خود در رابطه با یادداشت های روزنامه را به شماره ۰۹۲۰۴۹۳۲۸۱- ارسال فرمایید)

مخالف مجلس با حذف یارانه اقشار آسیب‌پذیر

فارس: موسوی‌نژاد عضو کمیسیون انرژی مجلس بایان اینکه مجلس با حذف یارانه اقشار آسیب‌پذیر، مخالف است، گفت: دولت در هدفمندی یارانه‌ها یکی به نعل می‌زند، یکی به میخ و تناقض‌گویی‌های مسئولان امر نشان می‌دهد که دولت برنامه ملونی در این باره ندارد.

چاپ و تکثیر

انواع برگه های تحریم / با نازل ترین قیمت
اطلاع رسانی خود را به ما بسپارید
ارسال SMS انبوه ویژه مراسم تشییع، تحریم و... در کوتاه ترین زمان ممکن
فقط با یک تماس ۰۹۳۵۸۶۱۵۱۹
آدرس: بیرجند-خیابان جمهوری اسلامی-سه راه اسدی-جنب مصلی

در بهای اتوماتیک
کرکره برقی، جک پارکینگی، اپراتور شیشه ای
آدرس دفتر مرکزی: بیرجند مدرس ۶۹ تلفن: ۰۹۱۵۳۶۱۶۳۵۸

فقط پاروژی
فقط ۱۰ تومان
بمخامت نامه کنی ۵ ساله

حمل بار و اثاثیه منزل
و کارگرهای ماهر در بیرجند، مشهد، تهران و زاهدان
جایبایی تخصصی اثاثیه منزل ۱۰۰ درصد تضمینی
جایبایی یخچال ساید ۱۰۰ درصد فنی و تخصصی
شهرام مداحی

۰۹۱۵۳۶۳۳۶۴۷

انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی
استان خراسان جنوبی
با حمایت از بیماران (خاص) نیازمند کلیوی غنچه امید را در قلبهایشان شکوفا سازیم.
هم اکنون نیازمند یاری سبزتان هستیم
شماره حساب های کمک های مردمی
شماره کارت: ۶۰۳۷۷۰۱۱۹۹۵۰۲۱۴۴
شماره بانک ملی: ۰۱۵۷۸۳۷۷۹۰۰۷

بیماران نیازمند دیالیزی
و پیوند کلیه به یاری
شما می اندیشند.

اولین و تنها دارنده دستگاه آبگیر چهارلول در شرق کشور با قابلیت آگیری همزمان، ۴ تخته فرش بصورت کاملا مجزا
اولین دارنده دستگاه آبگیر لوله ای بدون درب در استان
صاف صاف تخت تخت بدون چین و چروک
درجه یک / کاور شده

و مبل شوپه
قالیشوپه
یاتریس



آگاه فرهنگ غربی

شما

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۵/۱/۲۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۵/۲/۱۱
حسین براتی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک نهبندان

حاجی پور - مدیر اجرای احکام مجتمع شوراها

وسعت دنیای اینترنت چقدر است؟

بدون شک اینترنت یکی از فضاهای بسیار شلوغ است. با توجه به Internet Live State، یک وب سایت بین المللی آمار، در هر ثانیه حدود ۶۰۰۰ توییت ارسال می شود؛ بیش از ۴۰۰۰۰ جستجو در گوگل صورت می گیرد و بیش از ۲ میلیون ایمیل ارسال می شود.اما این آمار تنها به این اندازه از وب اشاره می کند. در سپتامبر سال ۲۰۱۴، یک میلیارد وب سایت بر روی اینترنت وجود داشته و این تعداد لحظه به لحظه در نوسان بوده و برخی از این وب سایت ها حذف شده اند و تعداد زیادی هم متولد شدند. این آمار به طور مداوم در حال تغییر هستند. در یک مطالعه ی نامتعارف، یک هکر ناشناس اندازه ی اینترنت را با شمارش تعداد آی پی های (پروتکل



های اینترنت) که استفاده می شدند، اندازه گیری کرد. در دستگاه آنلاینی حداقل یک آدرس آی پی دارد. با توجه به این تخمینی که این هکر زده است، ۱.۳ میلیارد آدرس آی پی مورد استفاده در سال ۲۰۱۲ وجود داشته است.

وسعت فیزیکی اینترنت

اگر با بیت و بایت ارتباط برقرار نمی کنید و تاحدودی انتزاعی به نظر می رسد نگران نباشید چراکه در سال ۲۰۱۵ محققان تلاش کردند که اندازه ی اینترنت را به زبان فیزیکی بیان کنند.

محققان تخمین زده اند که برای چاپ کل وب، باید ۲ درصد از جنگل آمازون را برای ایجاد کاغذ مورد نیاز استفاده کنند. در این مطالعه فرضیات زیادی در نظر گرفته شده است به طور مثال مقدار کاغذی که برای هر صفحه ی وب متوسطی نیاز است، ۳۰ صفحه کاغذ A۴ است. با این فرض، برای چاپ یک هارد کپی از متن موجود در اینترنت به ۱۰۸۱۱×۱.۶۴ کاغذ نیاز است. به گزارش یک خبرنگار هم با توجه به تعداد صفحات وب موجود در جهان، برای چاپ تمامی اطلاعات موجود در جهان به ۳۰۵۵ میلیارد صفحه کاغذ نیاز است.البته لازم به ذکر است که این مقادیری که ذکر شد فقط داده های متنی را شامل می شود.

این مقاله به کوشش استاد مهدی رفیعی تهیه شده است.

دانش و حکمت لامع:

راه یافتن به علم و اطلاع و آگاهی از میزان تحصیل و وقوف و تبحر او در دانش و فن، از راه دقت در غزل های او میسر است. از مقدمه فاضلانه ایی که لامع به دیوان خود نگاشته و از اصطلاح های گوناگون دانش و فن که در طول دیوان بارها به کار داشته، می توان دانست که این گوینده از دانش های صرف و نحو و اشتقاق و بدیع و معانی و بیان و فلسفه و کلام و حدیث و نجوم و موسیقی و استیفاء بی بهره نبوده، بلکه در بعضی از آنها تبحر و وقوف داشته است. در چند قصیده و قطعه بیت های عربی ساخته، در قسمت توحید ومنت و منقبت از مضمون و مفاد آیه های قرآن کریم و حدیث و خبر استفاده های بسیار کرده است. میل به ملمع گویی که در او دیده می شود از وقوف، بلکه تبحر او در عربیت و صرف و نحو و بدیع و بیان عربی سرچشمه می گیرد.

خزائن الاسرار:

لامع نام دیوان خود را «خزائن الاسرار» نهاده که برگرفته از «مخزن الاسرار» حکیم نظامی است. مطلع دیوان وی با شعر:

 	بسم ... الرحمن الرحیم
 	عقده گشاینده امید و بیم
 	فاتحه نامه ثَمو نو و کهن
 	انجمن آرای فضای سخن
 	
 	آغاز می شود که در مخزن الاسرار به قرار زیر است:
 	بسم ... الرحمن الرحیم
 	هست کلید در گنج حکیم
 	فاتحه فکرت و ختم سُخن
 	نام خدای است برو ختم کن

مضمون شعری لامع

مضمون غزل های وی حکمت، موعظه و دعوت به ترک تعلقات دنیایی و بیان عشق الهی است. قهر نفس او و دوری از هوای نفس، قهری و معمولی نیست. لامع در مقام سرکوبی نفس از مرحله عادت و معمولی یا را فراتر نهاده و قناعت را آفت طریقت شمرده و توقف در وادی ترک تعلقات راجح‌اب راه سالک می داند.

میرزا محمد رفیع خان اول متخلص به لامع

هر که را کنج قناعت باشد او درویش نیست
عاقبت مر مرد قانع را ز کم یا بیش نیست
تا به کی در وادی دنیا گذشتن مانده ای
ساحت از خود گذشتن یک دو گامی بیش نیست
تا آنجا که می گوید:
گر کسی از دیده عبرت دمی سازد نظر
در حالات های دنیا، نوشی غیر از نیش نیست

بیان عشق و اشتیاق و شکایت هجران و توصیف جمال و کمال و لطف و عنایت و قهر و عتاب مشوق با الهام از غزل سرایان بزرگی چون سعدی، حافظ ، جامی و صائب، موضوع غزلیات لامع را تشکیل می دهد.

شاه حسنت را ز ناز و غمزه بس باشد سیاه
ملک دل ها را مسخر می کند از یک نگاه
هر شب از سودای هجران چون شود تار یک دل
در شبستان خیالت بر فروزم شمع آه
روشنایی نیست در بزم پریشان خاطران
روزگار زلف باشد از پریشانی سیاه
اشک چشم فرقتم را دل برآرد بار غم
از زمین بی آب تا باشد کجا روید گیاه
می توان یافتادگی اندر جهان شد سربلند
خاک ره شد گردباد و بر فلک ساید کلاه
شهبسوار غمزه ات تا می کند پا در رکاب
می رباید گوی دل ها را به چوگان نگاه
حسن دل جویت به یغما برده از من عقل و دین
اشک سرخ و رنگ زرد من در آن باشد گواه
لامع از بیداد هجران رو به کوی وصل کرد
از جفای هجر سوی وصل می ارد پناه

شعر لامع، شمری است پخته و برخاسته از دل، چه آنگاه که زبان به انتقاد می گشاید و از روزگار ظلم و ظالمان و محرومیت محرومان و فساد فاسده جویان فریاد بر می آورد و چه آن زمانی که خالصانه خدا را ستایش می کند و رسوش را مدح می گوید و سر نیاز بر آستان بی نیاز او می ساید:

تا هوای سر زلف تو شده رهبر ما
تار مویی بود از ضعف جنون بیکر ما
نیستی مایه ما چون شده معمار قضا
طرح اقلیم فنا کرده ز خاکسترماتر
از نواهای فغان خیز که ازدل خیزد
تار قانون فغان گشته صدا در سر ما
بس که آزرده ز تاب و تپش دهر بود
همچو مرغ قفسی آمده دل در بر ما
مرغ آتش نفس دشت تأسف شده ایم
شعله آه شود حرکت بال و پر ما
آتش وامانده صحرای غمیم
تا نظر باز کنی مرده هم این اخگر ما
والی مملکت زاویه تجربیدیم
که جز از ترک علایق نبود افسر ما
دیده از اشک زند آب و به مژگان روید
تا که شایسته پای تو شود منظر ما
«لامعا» کشتی امید به گرداب زدیم
یعنی از موج قضا چاره نشد لنگر ما

مضمون بعضی از غزل ها لامع حکایت از سلوک و درویشی و ترک تعلق این شاعر از آلودگی های ظاهری و دنیایی دارد و می توان از طریق این گونه سخنان او به طریقت معنوی او و صفای باطن و پاکی نیت و اندیشه او راه یافت. لامع چنان که از سخن و اندیشه های منظوم او بر می آید مردی خلیق و شاعری پاک دل و پاکیزه خوی است. عفت کلام دارد و سخن را پیوسته به موعظت و پند و اندرز و تنزیه و تجرید می آراید. ترک تعلق دنیا و قطع بستگی های ظاهری و تجرید و نفرد از پیوستن و دل بستن به جلوه های فریبنده حیات موضوع و مضمون سخن اوست. و وزن و قافیه و تعبیر و ترکیب و تشبیه و استعاره و صنعت گری و بدیع گرای، همه را در استخدام بیان حقیقت حال جهان و پایان عبرت آموز حیات انسان و مقصود آفرینش آفریدگار و اعتبار از گذشت روزگار دارد.

مرگ یک دریاچه در کازرون



تسنیم- دریاچه فامور(پرشان) یکی از زیباترین و بزرگترین دریاچه‌های آب شیرین خاورمیانه بوده است که در بخش جره و بالاده شهرستان کازرون قرار دارد که کارشناسان بر این باورند که خشکسالی و برداشت بی رویه و غیر اصولی آب از مهمترین دلایل خشک شدن این مکان می باشد.

دکوراسیون

دکوراسیون قرمز تیره و دراماتیک



در دکوراسیون داخلی منزل، رنگ قرمز تیره رنگی تاثیر گذار، قدرتمند و دراماتیک محسوب می شود. جلوه و نمای این رنگ با پس زمینه ای از رنگ سفید کامل می شود و دکوراسیونی جذاب و متفاوت ایجاد می کند. جلوه و نمای این رنگ با پس زمینه ای از رنگ سفید کامل می شود و دکوراسیونی جذاب و متفاوت ایجاد می کند. ترکیب این رنگ با دیوار های خاکستری و بتنی تر کییی جالب توجه همراه با سبک صنعتی و مدرن ایجاد می کند. قرمز تیره به همراه آجرهای نمایان و ترکیب آن با سبک سنتی، محیطی گرم و دعوت کننده ایجاد می کند. به کار بردن این رنگ به عنوان عنصر انرژی بخش فضا و به صورت لکه های رنگی جلوه گر شده در قسمتی از دیوار یا میلمان منزل ایده ی مناسبی برای طراحی داخلی خانه می باشد. در این قسمت نمونه هایی از دکوراسیون منزل با رنگ قرمز تیره آورده شده است.

ایرانگردی

اینجا ونیز ایران است!

سراخیه نام یکی از روستای خوزستان است روستایی که از وسط آن آب میگذرد و مردم با قایق عبور و مرور می کنند.اینجا ونیز ایران است البته



به جز آب هیچ شباهت دیگری به ونیز ندارداین روستا در نزدیکی تالاب شادگان در بخش خاخره، دهستان ناصری، شادگان واقع شده است و به عنوان یکی از روستاهای دارای جاذبه گردشگری خوزستان معرفی شده‌است. روستای سراخیه با بافتی سنتی، یکی از روستاهای قابل مطالعه در استان خوزستان است.

تولید کننده

بلوک سیمانی ۴۰×۲۰×۲۰ (ته بار و ته پر)

شماره تماس:
۰۹۱۵ ۵۶۳ ۱۶۵۳ شمس آبادی

لوله باز کنی با فنر برقی

و مواد شوینده با تجربه تضمینی
عقد قرارداد با کارخانه ها و شرکت ها تشخیص ترکیب‌دی و رفع بوی نامطبوع / ترمیم کف آشپزخانه و سرویس / لوله کشی و پیمانکاری ساختمان با مصالح و بدون مصالح
۰۹۱۵۸۹۹۴۰۸۶ — ۰۹۱۵۱۱۰۴۰۸۶ — ۱۰۰ درصد تضمینی
رسولی



فرش هامون

فرصت استثنایی را از دست ندهید
با خرید ۲۴ متر فرش ۶ متر فرش
رایگان دریافت کنید
مطهری ۲۱/۱

ایزوگام شفیع

آسفالت (محوطه و پشت بام) و قیر گونی

۳۲۲۵۴۹۴ – ۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳
صیادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

فروش انواع نهال

پیوندی گلدانی

خیابان جمهوری اسلامی
مقابل پارک آزادی – اول خیابان قائم
۰۹۱۵۱۶۳۲۸۹۰ – سبزه بین



قابل توجه ادارات، سازمان ها و همشهریان محترم

طرف قرارداد فرهنگیان محترم

و خانه کارگر

گران نخرید

۶۰ مدل شکلات

آجیل مخلوط از ۱۸۰۰۰ تا ۳۵۰۰۰
پسته مرغوب از ۲۶۰۰۰ تا ۴۰۰۰۰
مغز پسته از ۲۵۰۰۰ تا ۵۲۰۰۰
بادام کاغذی درجه ۱ ۴۳۰۰۰
بادام هندی درجه ۱ ۴۹۰۰۰
هندوانه ژاپنی لوکس ۱۷۰۰۰ تا ۲۲۰۰۰
تخمه کندو درجه ۱ از ۱۶۰۰۰ تا ۲۳۰۰۰

نیش بهشتی ۲۱ خشکبار رزاقی

حمل بار و اثاثیه منزل

با کامیونت های مسقف

چادر دار و پتودار

و کارگرهای ماهر

۰۹۱۵۲۲۱۳۵۷۱

صالحی منش

ایزوگام

سکیمانی

۰۹۱۵۱۶۰۵۲۱۶ / ۳۲۲۳۶۰۳۰

خیابان ارتش – سه راه معلم

جنب پیمه البرز

تالار کوثر

محیطی زیبا و آرام، تجهیزات کامل، ۷۰۰ نفر ظرفیت

برگزار کننده کلیه مجالس ازدواج، میهمانی ها، سمینارها، همایشها، ولیمه سفرهای زیارتی و ...

آدرس: بیرجند، میدان شهداء

تلفنهای تماس: ۳۲۲۱۴۵۷۰ – ۰۹۱۵۱۶۳۴۴۱۸

تلفن: ۷- ۵۶ ۵۵ ۳۲۲۵

کاور شده

شد چروک

قالیشویی و مبیل شویی ترین

قالیشویی، مبیل شویی نگین

سفرارش رفو پذیرفته می شود

۰۹۹۰۳۱۸۹۱۸۱ / ۱۴ ۳۲۴۵۰۰

با تکنولوژی ضد چروک

ما اعتقاد داریم می توانیم بهترین باشیم

دوره های مربیگری درجه ۳ و ۲ برگزار می شود

اولین دوره تئوری مربیگری درجه ۳ و یک دوره تئوری مربیگری درجه ۲ در سه ماهه نخست سال جاری برگزار خواهد شد. به گزارش روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان، دوره های تئوری مربیگری با هدف آموزش افراد متقاضیان ورود به عرصه مربیگری و توسعه آموزش های ویژه مربیان برگزار خواهد شد. علاقه مندان به شرکت در دوره های تئوری مذکور می توانند به هیئت های استان، ادارات ورزش و جوانان شهرستان ها مراجعه نمایند.

نگرانی چین از هم گروهی با ایران در مسابقات انتخابی جام جهانی فوتبال

«گائو هونگبو» که کمتر از دو هفته هدایت تیم ملی فوتبال چین را بر عهده گرفته، از همگروه شدن تیمش با ایران در مرحله نهایی رقابت های انتخابی جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه ابراز نگرانی کرد. به گزارش ایرنا، وی اعلام کرد که مشکل بزرگ ما تیم ایران است و برابر این تیم کار سختی را پیش رو خواهیم داشت. به گفته وی، تیم ملی فوتبال ایران متشکل از گروهی از بازیکنان خوب و بعضاً فوتبالیست هایی با تجربه است که از کادر مربیگری خوبی نیز بهره می برد. در آیین قرعه کشی مرحله نهایی رقابت های انتخابی جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه که در کوالالامپور پایتخت مالزی برگزار شد تیم ملی ایران در گروه اول به عنوان سرگروه با تیم های کره جنوبی، ازبکستان، چین، قطر و سوریه همگروه شد. سرمربی تیم ملی فوتبال چین پس از خاتمه این مراسم در گفت وگو با رسانه های چینی از جمله خبرگزاری شین هوا از تیم ملی فوتبال کشورمان به عنوان یک رقیب قدر یاد کرد و افزود: ما دو وظیفه مهم داریم اینکه خود را برای دیدار با تیم ایران و سپس برای رویارویی با تیم قدرتمند دیگر یعنی کره جنوبی آماده کنیم.

دیدار کره جنوبی مقابل ایران جزو بازیهای دیدنی مقدماتی جام جهانی از نگاه فیفا

فدراسیون بین المللی فوتبال (فیفا) در گزارشی از تیم های حاضر در مرحله سوم مقدماتی جام جهانی ۲۰۱۸ دیدار کره جنوبی مقابل ایران را جزو سه مسابقه دیدنی گروه ای معرفی کرده است. ایران و کره جنوبی در مسیر صعود به جام جهانی، هنوز طعم شکست را نچشیده اند. تیم کره جنوبی حتی یک گل هم نخورده است. این دو تیم بدون تردید بخت اصلی کسب دو سهمیه گروه برای صعود مستقیم به جام جهانی را دارند.



پنجشنبه ۲۶ فروردین ۱۳۹۵ « شماره ۳۴۸۱

پاستا چاق کننده است؟

پاستا چاق کننده است؟

سلامت نیوز: ایتالیایی ها صدها سال است که پاستا مصرف می کنند، اما با این حال همچنان نرخ چاقی شان پایین است. ایتالیایی ها به صورت



ستنی برنامه غذایی را دنبال می کنند که سرشار از میوه، سبزیجات، غلات کامل، روغن زیتون، حبوبات، اجیل و مقداری گوشت قرمز و شیرینی است. وقتی می خواهید ارزیابی کنید که پاستا غذایی چاق کننده است یا خیر باید نوع پاستایی

دارند بلافاصله پس از استفاده قند خون را بالا می برند. قند خون هرچقد بالا تر برود انسولین بیشتری آزاد می شود. انسولین کمک می کند انرژی از خون به سلول های بدن برود و در آنجا یا تبدیل به سوخت شود و یا ذخیره شود. بالا

۲۷۰ گرم هروئین فشرده درمعهده سوداگر مرگ کشف شد

فرمانده انتظامی شهرستان نهبندان از کشف ۲۷۰ گرم هروئین فشرده ازمعهده یک قاچاقچی خبر داد. به گزارش خبرنگار پایگاه خبری پلیس، سرهنگ غلامرضا شاهرودی در تشریح این خبر گفت: مأموران ایست و بازرسی «شهیدحسینی سهل آباد»هنگام کنترل خودروهای عبوری به یک دستگاه خودروی پژو۴۰۵مشکوک شدند و خودرو را جهت بازرسی متوقف کردند. وی ادامه داد: مأموران در بازرسی از خودرو مورد مشکوکی را مشاهده نکردند اما با توجه به حالات روانی و استرس راننده خودرو احتمال حمل مواد به صورت بلی از وی متصور بود که بلافاصله به آزمایشگاه جهت بررسی و کنترل اعزام شد. سرهنگ شاهرودی تصریح کرد: در بررسی های صورت گرفته؛ ۲۷۰ گرم هروئین فشرده به صورت جاساز بلغ از معده سوداگر مرگ کشف و ضبط شد. وی خاطرنشان کرد: در این رابطه سوداگر مرگ دستگیر و با تشکیل پرونده راهی دادسرا و از آنجا با دستور مقام قضایی روانه زندان شد. سرهنگ شاهرودی افزود: مأموران ایست و بازرسی شهیدحسینی سهل آباد هنگام کنترل محورهای عبوری از چهار دستگاه خودرو ۲۳کیلو و ۵۰۰ گرم حبشش و ۱۶کیلو و در این رابطه هفت متهم دستگیر و با تشکیل پرونده روانه دادسرا شدند.

که استفاده می کنید را نیز به حساب بیاورید، همچنین دیگر چیزهایی که کنارش مصرف می کنید. شاخص گلیسمی، برای ارزیابی تاثیر یک غذا روی افزایش سطح قند خون به کار می رود. غذاهایی که شاخص گلیسمی بالایی دارند نسبتاً شاخص گلیسمی پایینی دارد. درست مانند هر غذای دیگری، از موارد اصلی که باید به ذهن بسپارید حجم وعده و آن چیزی است که کنارش می خورید است. حجم وعده پاستای خود را کم کنید و در عوض مقدار زیادی سبزیجات، پروتئین و چربی های سالم کنارش قرار دهید.

چرا کباب با سماق خورده میشود؟

سلامت نیوز: به افراد مبتلا به کم‌خونی توصیه می‌شود که منابع غذایی حاوی آهن را با لبنیات مصرف نکنند مثلاً کباب را با ماست یا دوغ نخورند. برای افزایش ارزش تغذیه‌ای کباب بهتر است اگر آن را با نان میل می کنید؛ نان سنگک که حاوی سبوس بسیار است، استفاده شود و اگر کباب را با برنج می‌خورید، بهتر است برنج به صورت کته طبخ شود. در کنار کباب مصرف پیاز خام، آب لیمو ترش، نارنج، سماق و سبزیجات تازه که باعث افزایش میزان دریافتی ویتامین

C می شود توصیه می شود. بهتر است هنگام خوردن این غذای خوشمزه و لذیذ از یک ماده غذایی مصلح مانند سماق استفاده شود. مصرف سماق همراه کباب میزان چربی و کلسترول جذب شده از گوشت را به حداقل می رساند، همچنین

رفتن قند خون و آزاد شدن زیاد انسولین بدن را تشویق به ذخیره چربی می کند. غذاهای سرشار از کربوهیدرات مانند شکر و نان سفید شاخص گلیسمی بالایی دارند. پاستا از آنجا که در درجه اول کربوهیدرات است، معمولاً به عنوان غذایی با شاخص گلیسمی بالا شناخته می شود. با این حال پاستا نسبتاً شاخص گلیسمی پایینی دارد. درست مانند هر غذای دیگری، از موارد اصلی که باید به ذهن بسپارید حجم وعده و آن چیزی است که کنارش می خورید است. حجم وعده پاستای خود را کم کنید و در عوض مقدار زیادی سبزیجات، پروتئین و چربی های سالم کنارش قرار دهید.

چرا کباب با سماق خورده میشود؟

سلامت نیوز: به افراد مبتلا به کم‌خونی توصیه می‌شود که منابع غذایی حاوی آهن را با لبنیات مصرف نکنند مثلاً کباب را با ماست یا دوغ نخورند. برای افزایش ارزش تغذیه‌ای کباب بهتر است اگر آن را با نان میل می کنید؛ نان سنگک که حاوی سبوس بسیار است، استفاده شود و اگر کباب را با برنج می‌خورید، بهتر است برنج به صورت کته طبخ شود. در کنار کباب مصرف پیاز خام، آب لیمو ترش، نارنج، سماق و سبزیجات تازه که باعث افزایش میزان دریافتی ویتامین

ضد میکروبی و ضد التهابی آن اشاره کرد.

دلایل آب نشدن شکم چاق

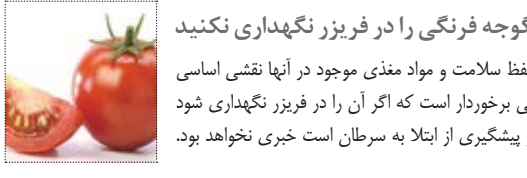
سلامت نیوز: اگر مدت هاست که مراقب خورد و



خوراک و تناسب اندام تان هستید، اما باز هم موفق نمی شوید چربی های شکم تان را آب کنید باید بدانید یک جای کار ایراد دارد، یعنی دلایلی وجود دارند که مانع از رسیدن شما به هدفتان می شوند. درست است که انجام فعالیت های سبک روزانه

میتواند گشت و گذار در پارک و بالا و پایین رفتن از پله ها کمک کننده هستند، اما برای رسیدن به تناسب اندام واقعی کافی نیستند. بهترین فعالیت های بدنی برای این کار انجام ورزش های استقامتی است. تمرینات استقامتی شامل تمرینات ورزشی طولانی مدت و با شدت کم است که تنفس و ضربان قلب را بالا می برند. از بین این ورزش های می توان به شنا، طناب زدن، دوچرخه سواری، دویدن نرم و غیره اشاره کرد. تمرینات بدنسازی مناسب هدف شما نیستند. افرادی که بعد از ساعت ۱۱ شب می خوانند کالری بیشتری دریافت می کنند و بیشتر در معرض اضافه وزن قرار می گیرند. تمریناتی که حداقل ۱۰ دقیقه و بدون وقفه انجام می شوند نیز جزو ورزش های مناسب برای آب کردن چربی های شکم هستند. اگر در محیطی شلوغ و پرمیاهو زندگی کنید، احتمال اینکه اندازه دور کمرتان افزایش یابد زیاد است. نخستین دلیل این مسئله عدم خواب درست به خاطر سر و صدای زیاد است. از آنجایی که احساس خستگی می کنید تحرک فرد کمتر شده و امکان اضافه وزن بالا می رود. مصرف دخانیات تاثیر تازیر بدی روی سلامتی بدن دارد. در بین این اثرات سوء می توان به تجمع چربی در شکم اشاره کرد. البته ترک سیگار نیز باعث چاقی می شود.

بازار تهران ۱۳۹۵/۱۱/۲۶



گوجه فرنگی را در فریزر نگهداری نکنید

شهر خبر- نگهداری مواد غذایی به روش و شیوه ای درست در حفظ سلامت و مواد مغذی موجود در آنها نقشی اساسی دارد. گوجه فرنگی به عنوان منبع غنی ویتامین C از ارزش بالایی برخوردار است که اگر آن را در فریزر نگهداری شود دیگر از ویتامین C و لیکوپن موجود در آن که عاملی در پیشگیری از ابتلا به سرطان است خبری نخواهد بود.

فرمانده انتظامی شهرستان بشرویه از کشف دو لاشه بز کوهی از شکارچیان غیر مجاز خبر داد. به گزارش خبرنگار پایگاه خبری پلیس، سرهنگ محمود علیپور گفت: تیم گشتی پاسگاه انتظامی نینگان شهرستان بشرویه به همراه گشت محیط بانی منطقه با دو دستگاه موتور تریل هنگام گشت رزی به صورت پوششی در منطقه محمدآباد جهت مبارزه با شکار غیر مجاز به فردی مشکوک و وی را تحت مراقبت قرار دادند.

وی گفت: مأموران مشاهده کردند فرد تحت مراقبت پلیس، دو لاشه بز کوهی را با خود به منزل برد که با هماهنگی مقام قضایی و رعایت کلیه موازین شرعی و قانونی منزل نامبرده بازرسی شد. سرهنگ علیپور تصریح کرد: در بازرسی از منزل شکارچی غیرمجاز تعداد دو لاشه بز کوهی، یک قبضه اسلحه شکاری فاقد مجوز، ۱۶ عدد گلوله شکاری و تعدادی اقلام و ملزومات شکار کشف شد که متهم با تشکیل پرونده به دادسرا اعزام شد.

بازار تهران ۱۳۹۵/۱۱/۲۶

فروش ویژه کلنی زنبور عسل به تعداد محدود

تحويل از پنجشنبه ۹۵/۱/۲۶

۶ قالب تا ۱۰ قالب

۰۹۱۵۳۱۴۷۷۹۷

نصب و تعمیر انواع لباسشویی و کولر آبی در منزل

۳۲۳۱۵۷۷۶ ۰۹۱۵۱۶۴۳۷۷۸ - شهریار

نصب و تعمیر انواع لباسشویی

و کولر آبی در منزل

۳۲۳۱۵۷۷۶ ۰۹۱۵۱۶۴۳۷۷۸ - شهریار

هرکس کار نیک و خوبی انجام دهد بهتر از آن را پاداش می گیرد. (سوره نمل آیه ۸۹)

مرکز نیکوکاری جواد الائمه (ع) بیر جند

(یعنی پیوند نیاز محرومین به توانمندی و تخصص مردم)

واقع در محله موسی بن جعفر(ع) با ارائه خدمات حمایتی به خانواده های نیازمند واقعی در حال حاضر با بیش از ۵۰۰ خانواده بیمار صعب العلاج ، از کار افتاده - بی سرپرست و ... ۱۶۰ نفر یتیم نیازمند آماده دریافت کمک های نقدی و غیرنقدی شما مردم خیرخواه،اعم از کالاهای نو و بلا استفاده مازادفطریه - کفاره- نذورات- زکات- مواد غذایی - پوشاک کمک جهیزیه - انجام مراسم عقیقه به روش های شرعی و ارائه هر گونه خدمات و تخفیفات شما به نیازمندان می باشد.

از تمامی خیرین ، موسسات خیریه ، موسسات فرهنگی و مذهبی ، فعالان بخش پزشکی و درمان، اساتید حوزه و دانشگاه

فعالان بخش خصوصی و اصناف ، مراکز کاربایی و ... دعوت می شود ما را در این کار خداپسندانه همراهی نمایند.

مرکز نیکوکاری جواد الائمه (ع) بیر جند

آدرس: موسی بن جعفر (ع) ۵ (صمدی ۸) داخل صحن مسجد حضرت جوادالائمه (ع) ۳۲۳۱۳۴۷۲ - ۰۹۱۵۱۶۳۱۸۵۵ طاهری

رستوران دلارام

طعم خاص غذای ناب ایرانی

با کیفیت استثنایی

تخفیف ویژه به مناسبت افتتاحیه به مدت یک ماه

آدرس: خیابان آوینی بعد از پل عابر پیاده نرسیده به خیابان نارنج - مدیریت: شایگان

تلفن سفارشات: ۷- ۳۲۳۴۰۱۱۶ خط ویژه ۳۱۱۲۶

خریدار یخچال ویترینی و مغازه ای دست دوم

و ضایعاتی شما - ۰۹۳۵۲۱۹۲۷۱۶ - حسینی

صداهای فرشته به بهار آیین دست می زنند

کز تار خلق یک دگر بسته وا کنند

موسسه خیریه

مهر مادرگاری

از عموم خیرین ارجمند استدعا دارد هرگونه کمک شامل وجه نقد، کالاهای مختلف و لوازم مازاد منزل را به منظور رساندن به نیازمندان تحت پوشش در اختیار موسسه قرار دهند تا در سال جدید خانواده های بی شماری را خوشحال نمایید.

آدرس: خیابان جمهوری اسلامی، بین جمهوری ۳ و خیابان قائم

طبقه فوقانی بخش رنگ محمدرزاقده

تلفن: ۳۳۲۱۰۹۳۲

خیابان طالقانی، کوچه مهدیه ساختمان آتنا، طبقه سوم

تلفن: ۳۳۲۱۱۸۲۶-۰۹۳۷۰۳۷۱۱۳۳

حساب سپا (ملی): ۰۷+۴۹۹۴۴۹۹۴۰۱

شماره کارت: ۵۰۲۹۰۸۱۰۱۸۱۲۵۴۴۹ بانک توسعه تعاون



کامرس ختم کار
ویژه نامه نیازمندی های

پنجشنبه ۹۵/۰۱/۲۶ شماره ۳۴۸۱ رایگان
 واحد بازرگانی نیازمندی های آوا ۳۵۵۰-۶۱۲۰۹۳۵

تخفیف ویشہ بہ مناسبت روز پدر

حصہ شری ۷

قصر موبایل راہرو

تخفیف تناسب:

۵۵۹۵ ۵۶۱ ۹۱۵

۶۱ ۶۱ ۵۶۱ ۹۱۵

حسین راہرو

۰۹۱۲-۳۳ ۸۹۰۳ ۰۹۱۲-۳۳ ۸۹۰۴ ۰۹۱۲-۳۳ ۸۹۰۵ ۰۹۱۲-۳۳ ۸۹۰۶ ۰۹۱۲-۳۳ ۸۹۰۷ ۰۹۱۲-۳۳ ۸۹۰۸ ۰۹۱۲-۳۳ ۸۹۰۹ ۰۹۱۲-۳۳ ۸۹۱۰ ۰۹۱۲-۳۳ ۸۹۱۱ ۰۹۱۲-۳۳ ۸۹۱۲ ۰۹۱۲-۳۳ ۸۹۱۳ ۰۹۱۲-۳۳ ۸۹۱۴ ۰۹۱۲-۳۳ ۸۹۱۵ ۰۹۱۲-۳۳ ۸۹۱۶ ۰۹۱۲-۳۳ ۸۹۱۷ ۰۹۱۲-۳۳ ۸۹۱۹ ۰۹۱۲-۳۳ ۸۹۲۰ ۰۹۱۲-۳۳ ۸۹۲۱ ۰۹۱۲-۳۳ ۸۹۲۲ ۰۹۱۲-۳۳ ۸۹۲۳ ۰۹۱۲-۳۳ ۸۹۲۴ ۰۹۱۲-۳۳ ۸۹۲۵ ۰۹۱۲-۳۳ ۸۹۲۶ ۰۹۱۲-۳۳ ۸۹۲۷	۰۹۱۲-۳۲ ۱۵۲ ۰۹۱۲-۳۲ ۱۵۳ ۰۹۱۲-۳۲ ۱۵۴ ۰۹۱۲-۳۲ ۱۵۵ ۰۹۱۲-۳۲ ۱۵۶ ۰۹۱۲-۳۲ ۱۵۷ ۰۹۱۲-۳۲ ۱۵۸ ۰۹۱۲-۳۲ ۱۵۹ ۰۹۱۲-۳۲ ۱۶۲ ۰۹۱۲-۳۲ ۱۶۶ ۰۹۱۲-۳۲ ۱۶۷ ۰۹۱۲-۳۲ ۱۶۸ ۰۹۱۲-۳۲ ۱۶۹ ۰۹۱۲-۳۲ ۱۷۲ ۰۹۱۲-۳۲ ۱۷۳ ۰۹۱۲-۳۲ ۱۷۴ ۰۹۱۲-۳۲ ۱۷۵	۰۹۱۲-۳۱ ۱۳۷۵ ۰۹۱۲-۳۱ ۱۳۷۶ ۰۹۱۲-۳۱ ۱۳۷۷ ۰۹۱۲-۳۱ ۱۳۷۸ ۰۹۱۲-۳۱ ۱۳۷۹ ۰۹۱۲-۳۱ ۱۳۸۰ ۰۹۱۲-۳۱ ۱۳۸۱ ۰۹۱۲-۳۱ ۱۳۸۲ ۰۹۱۲-۳۱ ۱۳۸۳ ۰۹۱۲-۳۱ ۱۳۸۴ ۰۹۱۲-۳۱ ۱۳۸۵ ۰۹۱۲-۳۱ ۱۳۸۶ ۰۹۱۲-۳۱ ۱۳۸۷ ۰۹۱۲-۳۱ ۱۳۸۸ ۰۹۱۲-۳۱ ۱۳۸۹ ۰۹۱۲-۳۱ ۱۳۹۱ ۰۹۱۲-۳۱ ۱۳۹۲ ۰۹۱۲-۳۱ ۱۳۹۳ ۰۹۱۲-۳۱ ۱۳۹۴ ۰۹۱۲-۳۱ ۱۳۹۶ ۰۹۱۲-۳۱ ۱۳۹۷ ۰۹۱۲-۳۱ ۱۳۹۸ ۰۹۱۲-۳۱ ۱۳۹۹	۰۹۱۲-۳۸ ۱۳۱۹ ۰۹۱۲-۳۸ ۱۳۲۰ ۰۹۱۲-۳۸ ۱۳۲۱ ۰۹۱۲-۳۸ ۱۳۲۲ ۰۹۱۲-۳۸ ۱۳۲۳ ۰۹۱۲-۳۸ ۱۳۲۴ ۰۹۱۲-۳۸ ۱۳۲۵ ۰۹۱۲-۳۸ ۱۳۲۶ ۰۹۱۲-۳۸ ۱۳۲۷ ۰۹۱۲-۳۸ ۱۳۲۸ ۰۹۱۲-۳۸ ۱۳۲۹ ۰۹۱۲-۳۸ ۱۳۳۲ ۰۹۱۲-۳۸ ۱۳۳۴ ۰۹۱۲-۳۸ ۱۳۳۵ ۰۹۱۲-۳۸ ۱۳۳۶ ۰۹۱۲-۳۸ ۱۳۳۷ ۰۹۱۲-۳۸ ۱۳۳۸ ۰۹۱۲-۳۸ ۱۳۳۹ ۰۹۱۲-۳۸ ۱۳۴۰ ۰۹۱۲-۳۸ ۱۳۴۱ ۰۹۱۲-۳۸ ۱۳۴۲ ۰۹۱۲-۳۸ ۱۳۴۳ ۰۹۱۲-۳۸ ۱۳۴۴
--	--	---	---

تلفن: ۰۲۷۲۴۲۴۲۴
 ۳۰۰۰۰۲۷۲۴۲۴

رهن و اجاره

زمین کارگاهی
 به اجاره داده میشود
 ۰۹۱۵۱۶۰۹۹۱۷

آپارتمان دو خواب ۸۵ متر بنای
 مفید طبقه اول، معصومیه اجاره
 داده میشود ۰۹۱۵۲۰۰۵۵۹۲

رهن و اجاره تعداد ۲ باب منزل
 مهرشهر ۱/۵۰۰ م پیش ۲۳۰
 اجاره ۰۹۱۵۶۳۵۰۷۲

واحد رهن و اجاره ای غفاری ۲۸
 طبقه همکف سه خواب ورودی
 مجزا ۰۹۱۵۷۰۶۳۳۲۶

واحد تک خواب، همکف برای
 اجاره، آخر پاسداران ۱ م و ۲۶۰
 ۰۹۱۵۳۶۳۳۵۰۹

مغازه اجاره داده میشود بیست
 متری اول رهن ۱ میلیون اجاره
 ۰۹۳۶۹۶۰۳۷۶۳۱۶۰

واحد آپارتمان، سایت اداری طبقه
 ۵ آسانسور دار ۲ رهن و ۲۵۰
 اجاره ۰۹۱۵۵۶۵۱۱۰

مغازه تجاری طبقه پایین حاشیه
 معلم اجاره داده میشود.
 ۰۹۱۵۳۶۳۳۵۶۸

واحد اجاره ای دو خوابه نبش
 نارنج نه طبقه دوم ۳۳۰ اجاره ۲
 میلیون پیش ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۴۲

واحد دو خواب طبقه اول مجتمع
 مولوی مهر شهر ۲ م پیش و ۱۵۰
 اجاره ۰۹۱۵۱۶۳۴۶۹۸

منزل اجاره ای در امیرآباد
 خیابان ولی عصر ۱/۵۰۰ م رهن
 و ۱۵۰۷۶۶۰ ۰۹۱۵۷۴۰۷۶۶۰

آپارتمان تجاری، حکیم نزاری
 مقابل بانک صادرات به اجاره داده
 میشود ۰۹۱۵۱۶۳۱۲۳۱

منزل اجاره ای در بستان محدود
 شهرک شهیدفتح نیازمندیم
 ۰۹۱۵۱۶۰۱۸۲۴

اجاره یک دربند مغازه درخ نیروی
 هوای ۵ سرنشین تجاری تمام
 سرمایه ۰۹۱۵۱۶۳۲۱۴۱

یک زیرزمینی ۳۰ متر جهت
 انباری اجاره داده میشود
 موسی بن جعفر ۰۹۱۵۴۹۶۷۰۵۲

جویای کار

به یک دروگر یونجه دو چرخ
 دسته دوم نیازمندیم
 ۰۹۳۰۲۴۲۹۳۹۳

جویای نیروی جهت کار در شیف
 صبح در خشک شوی با حقوق
 ۰۹۱۰۵۴۳۷۸۷

به چند نفر تمام وقت
 برای کار در پوشاک نیازمندیم
 ۰۹۱۵۳۶۳۳۷۶۰

جوانی متاهل جویای کار
 در شیف بعد از ظهر
 ۰۹۱۵۶۶۶۷۶۶۸

به یک حسابدار ترجیحا مجرد
 آشناتر از افزار هلو نیازمندیم
 ۰۹۱۵۱۶۰۳۹۷۸۰

به تعدادی شاگرد جهت کار
 لوله کشی نیازمندیم
 ۰۹۱۵۹۳۵۸۷۶۷

به یک برقکار
 ماهر یا نیمه ماهر نیازمندیم
 ۰۹۹۰۳۱۸۹۵۶۱

به یک نفر جهت همکاری
 در کارواش نیازمندیم
 ۰۹۱۵۵۶۱۵۷۸۶

به یک نفر استادکار جهت کار
 باره فلکه نجاری با حقوق مکفی
 نیازمندیم ۰۹۳۶۵۱۰۶۵۵۸

جویای کار ۲۶ ساله فوق
 دیپلم، متاهل جهت کار
 ۰۹۳۸۷۳۳۴۰۲۹

جوانی هستم لیسانس
 حقوق و جویای کار هستم
 ۰۹۱۵۷۲۴۸۴۲۸

جویای کار جوانی متاهل
 کارشناسی علوم سیاسی دارای
 ۰۹۱۵۷۵۵۱۵۸۰

جویای کارم با سابقه
 چند سال کار در مرغداری
 ۰۹۳۰۱۳۷۸۴۵۲

به یک شاگرد
 در باطری فروشی نیازمندیم
 ۰۹۱۵۳۶۱۸۸۰۲

جوان متاهل با گواهینامه
 پایه یک آماده همکاری
 ۰۹۱۵۷۴۱۳۶۰۴

به یک پیک موتوری
 جهت توزیع نیازمندیم
 ۰۹۱۵۵۶۲۲۰۰۳

۳ نفر فروشنده آقا با روابط عمومی
 بالا جهت کار در شیرینی سرا
 نیازمندیم ۰۹۳۶۵۴۷۳۷۴۷

فروشنده مجرد نیمه وقت با
 سابقه جهت فروشگاه مبلمان خ
 منتظری نیازمندیم ۳۲۲۲۴۶۳۲

به یک طراح فتوشاپ جهت
 همکاری در کانون تبلیغات
 نیازمندیم ۰۹۱۵۱۶۰۵۴۶۹

جویای کار: جوانی ۲۶ ساله،
 متاهل، لیسانس استخراج معدن
 ۰۹۱۵۹۶۵۷۸۲۴

جوانی ۲۵ ساله مجرد لیسانس
 راهسازی آماده همکاری
 ۰۹۱۵۷۷۱۹۳۷۱

تعدادی راننده باماشین مدل بالا
 جهت کار در آژانس نیازمندیم
 ۰۹۱۵۳۶۳۵۲۹۸

به تعدادی راننده با خودرو جهت
 کار در آژانس نیازمندیم
 ۰۹۱۵۵۶۱۲۱۷۰

به دو نفر چرخ کار
 برای خطای نیازمندیم
 ۰۹۱۵۸۶۳۵۶۴۴

به یک نفر آشپز ماهر
 نیازمندیم
 ۰۹۱۵۵۶۱۴۲۰۵

جویای کار
 جوانی ۲۲ ساله رشته تاسیسات
 ۰۹۱۵۲۶۷۲۸۰۸

جویای کار
 جوشکاری برق و ۲۰۳۰
 ۰۹۱۵۹۶۳۹۵۳۸

به تعدادی راننده با خودروی
 ترجیحا دو گانه و مدل بالا
 نیازمندیم ۰۹۱۵۶۷۰۰۸۳۸

به یک نیرو
 برای کار در کارواش نیازمندیم
 ۰۹۲۱۷۲۱۷۸۰۲

جویای کار
 راننده پایه یکم با کلیه مدارک
 ۰۹۱۵۸۶۵۹۱۳۰

فردی دارای گواهینامه پایه
 دوقدیم و دارای وانت دو کابین
 آماده به کار ۰۹۱۵۱۶۴۴۱۰۴

جویای کار در سربرداری یا نگهداری
 و انجام امور خدماتی می باشم
 ۰۹۱۵۹۶۴۴۵۶۵

منشی جهت کار در
 دفتر بیمه نیازمندیم
 ۰۹۱۵۵۶۲۶۴۶۹

به یک نفر جهت انجام امور منزل
 در یک شیف حداکثر ۶ ساعته
 نیازمندیم ۰۹۱۵۷۴۱۰۰۲۳

به یک نیرو برای کار در کارواش
 نیازمندیم. حقوق ۲۰۰ تومان + شام
 ۰۹۲۱۷۲۱۷۸۰۲

جویای کار
 جوانی ۳۳ ساله
 ۰۹۱۵۷۸۹۸۳۷۸

به یک منشی
 جهت کار دفتری نیازمندیم
 ۰۹۱۵۵۶۲۸۱۱۳

جویای کار در شیف بعد از ظهر
 هستم از ساعت ۳ به بعد
 ۰۹۳۳۵۷۶۶۰۶۹

به یک نفر جهت همکاری
 در کارواش نیازمندیم
 ۰۹۱۵۵۶۱۵۷۸۶

جویای کار لیسانس معماری
 مسلط به امور دفتری و اداری
 ۰۹۱۵۹۶۲۴۸۴۴

به یک نفر پیک موتوری بصورت
 تمام یا پاره وقت جهت همکاری
 نیازمندیم ۰۹۱۵۵۶۲۲۰۰۳

جوانی متاهل ۲۴ ساله، گواهینامه
 رانندگی و خودرو وانت تویوتا آماده
 همکاری ۰۹۳۷۵۷۳۷۸۴۲

به یک نفر جهت نگهداری از
 بچه ساعت ۴ تا ۸ نیازمندیم
 ۰۹۱۵۵۶۲۱۹۴۷

آماده همکاری با شرکت هلو معدن
 مهندس معین گرایش استخراج
 ۰۹۱۹۴۰۸۲۷۵۸ سال سابقه بیمه ۰۹۱۹۴۰۸۲۷۵۸

جویای کار
 پاره وقت
 ۰۹۳۸۸۲۳۷۷۳۰

جوانی ۲۵ ساله متاهل لیسانس
 ادبیات زبان انگلیسی آماده
 همکاری ۰۹۱۵۶۶۴۹۲۵

جویای کار
 نو جوانی ۱۸ ساله
 ۰۹۱۵۶۰۴۱۱۹۶

آپارتمان فروشی

بعثت - ۱۱۵ متر - ۱۱ واحدی
 رسالت - ۱۶۰ متری - ۴ واحدی
 مدرس - ۱۰۵ متری - ۱۰ واحدی
 پرستار - ۱۳۹ متری - ۵ واحدی
 عبدلی - ۱۶۰ متری - ۵ واحدی
 توحید - ۱۱۷ متری - ۱۲ واحدی
 امیرکبیر - ۱۸۰ متری - ۶ واحدی
 مدرس - ۱۴۶ متری - با وام ۲۵ م

پیش فروش

فلور - ۹۰ متری - ۸ واحدی
 مدرس - ۱۶۰ متر - ۵ واحدی
 بعثت - ۱۸۰ متری - ۶ واحدی
 سعیدی - ۱۲۵ متری - ۵ واحدی
 سمن - ۱۴ - ۱۶۰ متری - ۵ واحدی
 مدرس - ۶۵ - ۱۵۰ متری - ۵ واحدی

بین میدان ۷ تیر و چهارراه پاسداران

به صورت
 شبانه روزی

حمل بار و اثاثیه منزل با خاور مسقف و نیشان و کارگر ماهر
 ۰۹۱۵ ۵۶۴ ۲۹۵۹ - ۰۹۱۵ ۹۶۳ ۴۰۳۸
 رحیم آبادی

کاشی و سرامیک نکین شرق (نیک اختر) شمیر خ

ما مدعی هستیم که از همه ارزانتر می دهیم

از ما نخرید، اما قیمتها را از ما بخواهید

گرانیت کالبره شده نانو، ضدخش ۶۰*۶۰ فقط ۱۴۵۰۰ تومان
 فلکه نعلبکی، به سمت بلوار سجاد، سمت چپ (مابین سجاد ۱۸ و ۲۰)
 تلفکس: ۰۹۱۵ ۹۶۱ ۲۳۰۰ همراه: ۰۹۱۵ ۹۶۱ ۲۳۰۰

نمایشگاه اتومبیل

غلامی

خرید و فروش خودروهای
 مدل بالا و پایین

بلوار جوادیه - نبش مصطفی خمینی ۴
 ۰۹۱۵ ۸۶۶ ۵۸۰۴ - ۳۲ ۳۱۲۸ ۸۰ مدیریت: عباس غلامی

ششبره مهدی شراد

ساده ■
 مشجر ■
 دودی ■
 کفی - جزئی ■
 انواع شیشه خم دودی و ساده ■
 دو جدار صنعتی و طلق ■

فروش انواع شیشه های ساختمانی

بین کارگران ۱۷ و ۱۹
 تلفن: ۳۲۳۱۵۶۴۵ فاکس: ۳۲۳۱۷۷۹۹ همراه: ۰۹۱۵ ۵۶۱۴۳۷۴

خدمات فنی و مهندسی مبتکر

تعمیر انواع : لوازم برقی خانگی، یخچال، فریزر، ماشین لباسشویی
 جاروبرقی، کولرهای آبی و گازی و... شارژ کولر خودرو انجام می شود

تعمیر یخچال و فریزر در منزل در تمام نقاط شهر پذیرفته می شود

مهرشهر، خیابان ابن سینا، بین ابن سینا ۷ و ۹ - ۳۲۳۰۸۷۵۰
 ۰۹۱۵ ۲۶۴ ۹۸ ۸۴ - ۰۹۳۰ ۳۸۱ ۹۱ ۸۴ کرباسچی

املاک خورشید

گروه مشاورین صنعت ساختمان و

ویلاهای فروشی

توحید - ۳۰۰ متر - ۲۸۰ متر زیر بنا
 سمن - ۲۶۲ متری - ۱۳۰ زیر بنا
 بعثت - ۲۵۰ متر - ۱۳۰ متر زیر بنا
 مدرس - ۳۶۰ متر - ۲۰۰ متر زیر بنا
 پاسداران - دوطبقه - ۲۵۰ متر زیر بنا
 معلم - ۲۵۰ متر - بازسازی شده شیک
 شهرک گلها - ۲۰۰ متر - بازسازی شده

معاوضه

ویلاهای دو طبقه بهمن - معاوضه با ویلاهای کلنگی
 ویلاهای نیلوفر ۲۰۰ متر - شیک معاوضه با ویلاهای
 مفتاح - ۲۸۵ متر - معاوضه با آپارتمان + ۱۰۰ م نقدی
 هفت تیر ۲۵۰ متر - با ویلاهای کوچکتر ۱۰۰ م نقدی
 ۱۵ خرداد - محدوده سجاد شهر - معاوضه با ویلاهای کوچکتر

۰۹۱۵ ۳ ۶۲۰۶۲۰ - ۳۰۰۳ ۳۲۴۲

اخلاق، انصاف، کار خوب، سرلوحه خدمات ماست
 با سابقه درخشان در حمل بار و اثاثیه منزل
 کاملاً توافقی

حمل بار و اثاثیه منزل با خاور مسقف و نیشان و کارگر ماهر
 ۰۹۱۵ ۵۶۴ ۲۹۵۹ - ۰۹۱۵ ۹۶۳ ۴۰۳۸
 رحیم آبادی

کاشی و سرامیک نکین شرق (نیک اختر) شمیر خ

ما مدعی هستیم که از همه ارزانتر می دهیم

از ما نخرید، اما قیمتها را از ما بخواهید

گرانیت کالبره شده نانو، ضدخش ۶۰*۶۰ فقط ۱۴۵۰۰ تومان
 فلکه نعلبکی، به سمت بلوار سجاد، سمت چپ (مابین سجاد ۱۸ و ۲۰)
 تلفکس: ۰۹۱۵ ۹۶۱ ۲۳۰۰ همراه: ۰۹۱۵ ۹۶۱ ۲۳۰۰

نمایشگاه اتومبیل

غلامی

خرید و فروش خودروهای
 مدل بالا و پایین

بلوار جوادیه - نبش مصطفی خمینی ۴
 ۰۹۱۵ ۸۶۶ ۵۸۰۴ - ۳۲ ۳۱۲۸ ۸۰ مدیریت: عباس غلامی

ششبره مهدی شراد

ساده ■
 مشجر ■
 دودی ■
 کفی - جزئی ■
 انواع شیشه خم دودی و ساده ■
 دو جدار صنعتی و طلق ■

فروش انواع شیشه های ساختمانی

بین کارگران ۱۷ و ۱۹
 تلفن: ۳۲۳۱۵۶۴۵ فاکس: ۳۲۳۱۷۷۹۹ همراه: ۰۹۱۵ ۵۶۱۴۳۷۴

خدمات فنی و مهندسی مبتکر

تعمیر انواع : لوازم برقی خانگی، یخچال، فریزر، ماشین لباسشویی
 جاروبرقی، کولرهای آبی و گازی و... شارژ کولر خودرو انجام می شود

تعمیر یخچال و فریزر در منزل در تمام نقاط شهر پذیرفته می شود

مهرشهر، خیابان ابن سینا، بین ابن سینا ۷ و ۹ - ۳۲۳۰۸۷۵۰
 ۰۹۱۵ ۲۶۴ ۹۸ ۸۴ - ۰۹۳۰ ۳۸۱ ۹۱ ۸۴ کرباسچی

اصلاح و فرم با جدیدترین مدل های روز



آرایش پسر خوب

گرم حرفه ای داماد و پاکسازی صورت با تخفیف ویژه ایام رجب وشعبان
تقاطع معلم و محلاتی - جنب بستنی غدیر و قادر

۰۹۱۵ ۹۶۴ ۰۰۳۶ فنودی

نیازمندیم

به یک فروشنده خانم جهت کار در گیاهان دارویی نیازمندیم
(تمام وقت یا پاره وقت)
۰۹۱۵ ۵۶۳ ۸۰۰۱

عرضه مستقیم میوه و تره بار منصف

تحت نظارت سازمان میوه و تره بار شهرداری

فقط برای یکبار هم که شده امتحان کنید
سفارشات جهت مجالس پذیرفته می شود
۰۹۱۵ ۹۶۳ ۹۶ ۵۳ - ۰۹۱۵ ۷۲۱ ۱۲ ۴۵ - (برادران خسروی)

خیابان غفاری، خیابان شهید آوینی، ابتدای کوچه یاسمن (برادران خسروی)

شرکت تعاونی پرورش شترمرغ نیک خاوران

تحويل محصولات جانبی درب منزل



- فروش گوشت شترمرغ
- فروش روغن شترمرغ تضمینی
- فروش صابون شترمرغ تضمینی
- مولد**
- خرید تخم نطفه دار
- خرید و فروش مولد و پیش مولد
- خرید و فروش شاهپر شترمرغ مولد

پرورابندی

- پیش فروش جوجه در سنین مختلف
- نظارت و مشاوره رایگان در زمینه پرورابندی
- ارائه برنامه غذایی و کنسانتره شترمرغ و
- تامین خوراک متناسب با سن پرنده

استان خراسان جنوبی - بیرجند - نرسیده به خوسف روستای تقاب - مزرعه شترمرغ نیک خاوران

۰۹۱۵ ۱۶۰ ۹۴۲۹ - ۰۹۱۵ ۸۶۷ ۹۹۷۹ - ۰۹۱۵ ۹۳۵ ۱۲۳۳



http://www.shahrekhandavane.com

خانه بازی کودک

فندوانه

مجهز به وسایل بازی، سرگرمی، آموزشی و گیم نت

حکیم نزاری ۱۴ بعد از بانک سپه یا جمهوری ۸ - فرعی دوم سمت راست

کودکان خود را با اطمینان خاطر به ما بسپارید

مکانی امن برای فرزندان شما زیر نظر اتحادیه

تلفکس: ۰۵۶ - ۳۲ ۲۲ ۵۰ ۳۲ همراه: ۰۹۱۵ ۹۲۵ ۴۶ ۵۰ - ۰۹۳۶ ۹۷۰ ۱۰۰۹ موسوی

پیراهن برای آقای بزرگ سایز بزرگ

شیک ترین البسه مردانه:
پیراهن - تی شرت - لباس زیر - جوراب و...
تخفیف ویژه به مناسبت دوازده بدر
آدرس: مدرس ۴۹/۳ - جنب بانک صادرات
۰۹۱۵۱۶.۸۴۹۸ سبزیان

رایانه و همراه

خریدوفروش ضایعات آهن،مس
آلومینیوم،برنج،به صورت نقدی
۰۹۱۵۸۶۵۸۱۵۶

فروش فوری،مانیتور
کامپیوتر قیمت ۶۰تومان
۰۹۱۵۱۶۰۰۳۴۱

کامپیوتر کامل با تمام لوازم
مناسب درس و کسب و کار فقط
۲۹۹تومان ۰۹۱۰۵۰۴۰۳۳۲

گوشی نوکیال ۷۹فقدکارتن
وبلو توئف: ۵۰تومان
۹۸۹۳۶۵۶۱۱۵۸۸+

فروش مانکن ویترین
به قیمت مناسب
۰۹۱۵۵۵۸۰۸۳۶

لوازم منزل

فروش یک فرش ۱۲ متری
ودوپیک نیک و ۱۲ عددپرکتور و
دوتشک فتری ۰۹۱۵۶۶۴۶۹۲۷

تلویزیون سونی +دیویدی
سونی +میز تلویزیون شیشه ای
فی: ۳۵۰تومان ۰۹۳۰۵۵۸۴۴۲۱

یک دست مبلمان راحتی
هفت نفره ۲۵۰ هزار تومان
۰۹۳۵۲۶۷۲۸۴۱

دو جفت پستی دستیاف ترکمن
فقط ۵۰۰تومان
۰۹۱۵۱۶۳۶۰۳۰

تلویزیون LG ۲۱ داخل کاردتون
کارکرد فقط کمتر از سه ماه قیمت
۲۸۰تومان ۰۹۱۵۵۰۲۸۳۰۱

یخچال ۱۲ فوت فروشی
قیمت ۲۰۰تومان
۰۹۳۶۴۵۶۶۹۶۷

خریداری بخاری گازی و کولر آبی
با قیمت مناسب
۰۹۱۵۶۶۴۶۹۲۷

کلیه لوازم منزل از ریز تا بزرگ
به طور یک جا به فروش میرسد
فقط ۲۰م ۰۹۱۵۴۹۵۷۲۷۱

انواع تلویزیون های صفحه شکسته
و معیوب و دیجیتال های خراب
شماراخریداریم ۰۹۱۵۸۶۴۵۳۱۱

میز عسلی دوطبقه شیشه ای
به فروش می رسد کیفیت عالی
۰۹۱۵۸۶۲۶۴۴۹

متفرقه

یخچال ویترینی شیشه خم
فروشی
۰۹۱۵۵۶۲۰۸۲۶

به یک تانکر چرخدار شش
تاهشت هزار لیتری ورق سفید
نیازمندیم ۰۹۳۰۲۴۲۹۳۲

سوپر مارکت فروشی موقعیت
عالی فلکه طالقانی
۰۹۳۵۳۴۸۸۴۹۴

مغازه ساندویچی در بهترین جای
خیابان معلم با تمام امکانات
فی: ۲۰م ۰۹۳۸۹۷۶۱۰۰۸

ضبط ۵۵ دیسک ساسونگ
معاوضه با گوشی ساسونگ
جی ۵ ۰۹۱۵۳۶۲۴۰۰۷

پروانه کسب نمایشگاه اتومبیل
واگذار یا اجاره داده میشود
۰۹۳۰۶۷۰۳۰۳۷

کلواش فروشی باموقعیت
عالی ودرآمد تضمینی
۰۹۱۵۳۶۴۶۳۳۲

سوپر پروتئین درموقعیت مناسب
باتمام امکانات مربوطه واجناس
۰۹۰۳۹۰۶۶۹۶۶

تانکر ۷۰۰ لیتری ورق سفید
برای آب فقط ۱۶۵ هزار تومان
۰۹۱۵۳۶۳۴۹۵۱

چادر مغازه طول ۳ متر عرض ۱/۲۰
بفروش میرسد قیمت توافقی
۰۹۱۵۹۶۴۶۴۷۰

فروش مانکن ویترین
به قیمت مناسب
۰۹۱۵۵۵۸۰۸۳۶

فروش بسیار عالی دکور پوشاک
همراه با دو عدد پرو لباس
۰۹۳۵۵۷۱۳۳۹۶

فروش
امتیاز آژانس
۰۹۱۵۷۹۳۶۳۱۲

تمامی وسایل تایپ و تکثیر
فروشی
۰۹۱۵۱۴۹۰۶۲۸

سیستم LPG پرایدبدون
مخزن در حدنو ۲۰۰ هزار تومان
۰۹۱۵۶۶۵۵۵۹۶

کلیه لوازم و وسایل سالن زیبایی
بانوان بفروش می رسد
۰۹۱۵۵۶۲۵۹۴۹

سوپر مارکت باموقعیت خوب
به دلیل تغییرشغل به فروش
می رسد ۰۹۱۵۸۶۵۲۷۶۵

فروش قفس سه طبقه فلزی به
ابعاد ۲ در ۱ در ۲ جهت نگهداری مرغ و
پرند ۲۰۰تومان ۰۹۱۵۵۶۳۳۱۰۷

تعدادی برد لامپ کم مصرف از
۲۳ وات تا ۹۰ وات به فروش
می رسد ۰۹۱۵۹۶۴۵۱۸۷

سری کامل لوازم آرایشگاه زنانه
با پروانه فروشی فی توافقی
۰۹۱۵۵۶۱۴۰۹۹

فروش تعدادی سیمکارت خشک
خط دائم تهران ۰۹۱۲۰۲۱
۰۹۱۵۵۷۷۹۰۷۷

۳ در ۳ چوبی تخته ۳ لایه بدون
رنگ وچهار چوب باقفل ودستگیره
۱۰۰تومان ۰۹۱۵۳۶۲۳۱۹۳

کلیه اجناس لوازم خانگی به
قیمت فاکتور بفروش میرسد یا
معاوضه ۰۹۱۵۸۶۴۵۸۲۶

پوشاک مجلسی زنانه فروش
یا تعویض یا تاکسی برونشهری
۰۹۱۵۳۶۱۳۸۲۰

فروش کیف و کوله لپتایی محافظ
دار مناسب دانشگاه ومدرسه فقط
۳۰ تومان ۰۹۱۰۵۰۴۰۳۳۲

فروش ساندویچی باکلیه
امکانات، ۱۷ شهریورشرایطی واگذار
میشود ۰۹۳۰۷۵۰۷۷۴

فروش انبار ضایعات باکلیه امکانات
و مکان مناسب، برق سه فاز قیمت
توافقی ۰۹۱۵۹۹۰۵۶۹۸

لوازم بستنی فروشی به فروش
میرسد یا معاوضه بامشین
۰۹۱۵۵۶۱۴۵۳۷

۲ دست میز و صندلی ۴ نفره
ساندویچی نیازمندیم
۰۹۱۵۱۶۰۰۸۹۱

فروش میز تحریر نوجوان در
حد نو قیمت ۱۵۰۰۰ تومان
۰۹۳۵۶۶۵۱۷۶۲

فروش میز تحریر نوجوان در
حد نو قیمت ۱۵۰۰۰ تومان
۰۹۳۵۶۶۵۱۷۶۲



۳۰۰۰۰۲۷۲۴۲۴

آژانس همراه شب در محدوده
مهر شهر بفروش میرسد.
۰۹۱۵۹۶۳۲۶۴۶

فروش بسیار عالی دکور پوشاک
همراه با دو عدد پرو لباس
۰۹۳۵۵۷۱۳۳۹۶

دو جفت لاستیک جیتی اصل
چهارصد سی هزار تومان
۰۹۱۵۹۶۴۶۰۳۹

واگذاری پوشاک برابر با ارزش
قیمت خریداجناس موجودتمامی
تجهیزات رایگان ۰۹۳۸۶۵۸۰۸۳۹

تعدادی لوازم پیکان سرسیلندر
چدنی رادیاتور مسی مانیفول و ...
۰۹۱۵۷۴۱۹۸۲۶

نانوایی لواش و تافتون
فروشی
۰۹۱۵۴۹۵۵۲۹۳

جی پی اس کامل
فروشی
۰۹۱۵۱۶۰۲۸۱۰

فروش صندلی سرشور نو
زیر قیمت
۰۹۳۵۴۹۵۸۲۷۰

رینگ اسپرت فابریک کارخانه
پژو پارس خریداریم
۰۹۰۳۷۷۴۷۳۰

خریدار لاستیک زاپاس
با رینگ پژو پارس
۰۹۰۱۴۱۹۷۵۷۸

فروش نشاء
گوجه فرنگی وبامجنان
۰۹۱۵۱۶۰۸۷۱۲

استارت دینام
باطری پراید پژو فروشی
۰۹۱۵۷۹۲۱۷۷۸

فروش یک عدد میز اداری به
همراه شش عدد صندلی اداری
فی: ۱/۱۰ م ۰۹۳۹۱۴۰۱۷۸۷

پوشاک مجلسی زنانه فروش
یا تعویض یا تاکسی برونشهری
۰۹۱۵۳۶۱۳۸۲۰

فروش کیف و کوله لپتایی محافظ
دار مناسب دانشگاه ومدرسه فقط
۳۰ تومان ۰۹۱۰۵۰۴۰۳۳۲

فروش ساندویچی باکلیه
امکانات، ۱۷ شهریورشرایطی واگذار
میشود ۰۹۳۰۷۵۰۷۷۴

فروش انبار ضایعات باکلیه امکانات
و مکان مناسب، برق سه فاز قیمت
توافقی ۰۹۱۵۹۹۰۵۶۹۸

لوازم بستنی فروشی به فروش
میرسد یا معاوضه بامشین
۰۹۱۵۵۶۱۴۵۳۷

۲ دست میز و صندلی ۴ نفره
ساندویچی نیازمندیم
۰۹۱۵۱۶۰۰۸۹۱

فروش میز تحریر نوجوان در
حد نو قیمت ۱۵۰۰۰ تومان
۰۹۳۵۶۶۵۱۷۶۲

فروش میز تحریر نوجوان در
حد نو قیمت ۱۵۰۰۰ تومان
۰۹۳۵۶۶۵۱۷۶۲



لوازم ید کے پاسارگاد

لوازم اصلی را از ما بخواهید

بین عدل ۱۳ و ۱۵ - ۰۹۱۵ ۱۶۵ ۱۶۵۰ - هراتی

پخش لوازم اصلی ایساگو - سایا

الک

فقط به مناسبت ایام رجب و شعبان

از تخفیف ۲۰٪ بهره مند شوید

فستیوال عروس با بهترین برندهای گریم دنیا

به همراه ۲۰٪ تخفیف برای مزون و آتلیه

ضمناً به یک شاگرد بندزن
و یک میکاپ کار نیازمندیم

مدرس - بیست متری دوم شرقی - پلاک ۵۹

۰۹۱۵ ۵۶۱ ۵۸۲۳ - ۳۲۲۲۲۰۰۱ رسته

صنایع چوب آبنوس

اقساط نقد

طراحی و اجرای دکوراسیون (MDF - UV - لترون - هایگلاس و...)

از قبیل کابینت - تخت و کمد - سرویس خواب کودک

میزاداری - میز LCD - کمد دیواری و ...

اقساط ۲۴ ماهه ویژه فرهنگیان

و اقساط ۶ تا ۱۰ ماهه ویژه سایر مشاغل



آدرس نمایشگاه: بیرجند سجادشهر - خیابان امامت - بین امامت ۴۵ و ۴۷

آدرس کارگاه: بیرجند خیابان جمهوری - جمهوری ۳۲

تلفن: ۰۹۱۵ ۵۶۲ ۲۰۶۴ - ۰۹۳۸ ۹۲۵ ۷۸۳۳ - ۰۹۱۵ ۶۶۶ ۰۱۳۱ (مدیریت: اکرمی)



خودرو پراید

فروش تاکسی پراید مدل ۸۵ تمام رنگ دوگانه کارخانه فی: ۱۰ م ۰۹۱۵۳۳۵۴۶۶

پراید هاچ بک مدل ۸۵ مشکی دوتیکه رنگ داردرینگ اسپرت فی: ۹/۵۰۰ م ۰۹۱۵۹۶۲۵۴۹۵

پراید ۸۴ نوک مدادی دوگانه فی: ۷/۵۰۰ م ۰۹۱۵۷۲۴۸۹۵۶

پراید ۸۵ یا ۸۶ تمیز صبا سفید و شاسی و ستون و فنی سالم خریدارم ۰۹۰۳۵۴۴۹۷۴۹

پراید سفید ۱۳۲ بدون رنگ بیمه ولاستیک فول فی: ۱۵/۳۰۰ م ۰۹۱۵۷۴۰۲۸۴۳

تاکسی پراید مدل بهمن ۸۶ بیمه ۱۱ ماه سه تیکه رنگ فی کارشناسی ۰۹۳۵۰۷۵۱۰۸۶

پراید ۸۱، سفید بدون رنگ بسیار تمیز بیمه یکسال، تخفیف ۱۴ سال ۰۹۱۵۹۶۳۵۰۶۴

فروش پراید سفید ۸۴ بدون رنگ بیمه ۱۱ ماه ولاستیک تکمیل فی: ۱۰ م ۰۹۱۵۸۶۲۱۷۲۸۱

پراید ۱۳۲ بی رنگ مدل ۹۰ سفید، فی: ۱۵،۵۰۰ م ۰۹۱۵۷۹۱۲۸۴۳

پراید ۸۱ سفید موتور و گیربکس تازه تعمیر بیمه یکسال با تخفیف کامل ۰۹۳۰۱۶۱۱۲۵۷

پراید SX ۱۳۱ مدل ۹۰ بسیار تمیز بیمه تا برج ۷ فی: ۱۳،۵۰۰ م ۰۹۳۰۴۸۳۲۷۴

پراید ۱۳۲ تمیز مشکی متالیک کم کار بیمه ۹ ماه بدون تصادف و رنگ فی کارشناسی ۰۹۱۵۵۶۱۹۷۷۰

پراید ۱۰ تا ۱۲ میلیون به قیمت کارشناسی رنگ سفید یا نقره ای خریدارم ۰۹۱۵۳۳۷۴۹۹

پراید صبا سفید دوگانه مدل ۸۲ فی: ۷/۸۰۰ م بیمه تخفیف کامل ۰۹۱۳۹۷۰۳۰۲۸

خودرو پژو

پژو ۴۰۵ نوک مدادی بدون رنگ مدل ۹۳ تا برج ۵ بیمه فی: ۲۵/۵۰۰ م ۰۹۱۵۳۶۱۵۳۰۶

آردی فروشی و معاوضه ای مدل ۸۲ سفید بیرنگ فی: ۵ م ۰۹۱۵۵۶۱۴۰۹۹

۴۰۵ نقره ای ۸۹ تک برک سند بیمه یک سال لاستیک ۷۰ درصد فی: ۱۹ م ۰۹۳۸۴۵۴۷۸۵۸

فروش تاکسی پژو، مدل ۸۵ برون شهری، دوگانه فنی سالم فی کارشناسی ۰۹۳۶۸۶۹۶۳۶۳

۲۰۶ تیپ ۶ مدل ۸۸، بدون رنگ، لاستیک تازه تعویض فی: ۳۰ م ۰۹۹۰۱۱۷۳۸۷۷

آردی ۸۴ یشمی مقداری رنگ بیمه تا ۱۱/۵/۹۵ از اول تخفیف فی: ۶۰ م ۰۹۳۸۰۵۲۶۴۰۸

فروش پژو ۴۰۵ نقره ای مدل ۸۵ بیمه: تا آخر بهمن ۹۵ یک گلگیر رنگ زیر پا عالی ۰۹۳۹۷۱۰۹۹۳۰

پارس ال ایکس خشک کارتکس مدل ۹۵ به قیمت ۳۷ نقدا خریداریم ۰۹۱۵۳۳۵۷۶۶

فروش پژو روا نقره آبی متالیک مدل ۸۶ دوگانه کارخانه فی: ۱۰۵۰۰ م ۰۹۱۵۸۶۱۹۱۷

آردی مدل ۸۲ سفید بی رنگ فی: ۵ م ۰۹۱۵۵۶۱۴۰۹۹

خریدار پژو پارس سفید مدل بالا معاوضه بازمین ۰۹۹۰۳۲۲۹۶۸۴

تعویض پارس ۹۰ دوگانه کارخانه با پارس خشک دوگانه ۰۹۱۵۰۵۳۱۷۲۷

خریدار پژو روا ۸۸ سال مدل ۸۸ به بالا ۰۹۱۵۴۳۸۴۴۳۰

پژو ۴۰۵ نقره ای بدون رنگ مدل ۹۱ فی: ۲۲ معاوضه با پراید تک گانه بدون رنگ ۰۹۱۵۳۳۲۷۶۱

پارس دوگانه خریداریم مدل ۹۲ - ۹۱ م ۰۹۳۹۷۴۸۹۷۹۹

پژو روا ۸۵ تمیز خانگی فروشی قیمت عالی، ۹ میلیون تومان معاوضه با پراید ۰۹۱۵۳۶۱۳۲۴۳

پژو ۲۰۷ مدل ۹۰ سفید، رنگ جزئی، لاستیک جلو کامل، بیمه ۶ فی: ۲۹ م ۰۹۱۵۷۵۷۸۱۹۱

پژو ۹۱ بدون رنگ نقره ای، فی: ۲۱/۸۰۰ م ۰۹۱۵۳۳۲۷۶۱

فروش پژو ۴۰۵ موتور ۲۰۶ مدل ۹۱ سفید بیمه ۱۰ ماه بی رنگ فی: ۲۳۲۵۰ م ۰۹۱۵۱۶۰۱۵۳۳

موتور ۱۲۵ بدون کلاچ نقره ای مدل ۸۸ بیمه، دزدگیر، تمیز ۰۹۱۵۷۲۰۳۲۹۱

فروش تیبا ۲ نوک مدادی مدل ۹۴ تمیز خانگی، بیمه تکمیل یک سال ۰۹۳۶۸۹۲۳۹۷

سمند EFY دوگانه کارخانه پایه گازسوز مدل ۹۲، سفید فی: ۲۶ م ۰۹۳۸۹۷۶۱۰۰۸

پی کی ۸۵ اتاق جدید نقره ای بیمه ۷ ماه تخفیف کامل فی: ۷۶۰۰ م ۰۹۹۰۱۵۲۰۶۹۰

پیکان فروشی مدل ۸۰ ۰۹۱۵۹۳۵۸۷۶۷

سواری هیوندامدل ۱۹۹۴ تکبرگ سند فی: ۶ م ۰۹۱۵۱۶۰۰۵۰۰

هیونداکسل مدل ۱۹۹۴ میلادی بیمه ده ماه مدارک تکمیل فی: ۶ م ۰۹۱۵۱۶۰۰۵۰۰

فروش وانت پیکان سفید مدل ۸۱ بدون رنگ بیمه ۱ سال، فی: ۷ م ۰۹۱۵۹۶۲۵۶۰۱

موتور ۱۲۵ احسان بیکلاچ ایی مشکی، دزدگیر، بیمه، فی: ۱۷۰۰ م ۰۹۱۵۸۶۵۱۶۱۳

سیلو مدل ۷۹ فروشی یا معاوضه ۰۹۱۵۱۶۰۶۶۱۰

وانت دوگانه کارخانه مدل ۸۷ بدون رنگ بیمه بیست روز فی: ۷۵۰۰ م ۰۹۱۵۵۰۹۹۶۳۵

خریدار موتور ایژ قیمت مناسب برای روستا ۴۰۰ تومان ۰۹۳۰۷۸۵۸۶۹۶

فروش تیبا ۲ نوک مدادی مدل ۹۴ تمیز خانگی، بیمه تکمیل یک سال ۰۹۳۶۸۹۲۳۹۷

خریدار بی کی سالم مدل ۸۴ و ۸۳ ۰۹۱۵۹۶۲۰۸۲۴

فروش موتور هندامدل ۸۷ پنچ دنده استارتی فی: ۸۵۰ م ۰۹۳۹۲۱۰۳۸۵۰

خریدار سمند یا ۴۰۵ دوگانه کارخانه خانگی ۹۲ تا ۸۶ ۰۹۳۰۱۸۸۴۳۴۷

خریدار سورن ۹۵ یا معاوضه با پارس سفید ۹۰ م ۰۹۳۰۵۶۱۷۰۶۹

فروشی پیکان سواری مدل ۱۳۸۰ موتور تازه تعمیر باطری نو ۰۹۱۵۹۶۵۷۲۹۵

فروشی یا معاوضه سیلو مدل ۷۹ ۰۹۱۵۱۶۰۶۶۱۰

فروش مزاد و کابین مدل ۸۴ تمام فول با امکانات بیمه کامل فی: ۲۱ م ۰۹۱۰۵۰۹۱۳۰۱

فروشی پیکان مدل ۸۴ رنگ مشکی لاستیک نو بیمه تا برج ۹ قیمت توافقی ۰۹۱۵۸۶۱۰۱۸۷

وانت نیسان فروشی مدل ۵ یک سال بیمه ۵ تا کارکرد بدون رنگ ۰۹۱۵۱۶۰۲۸۱۰

موتور ۱۲۵ بدون کلاچ نقره ای مدل ۸۸ بیمه، دزدگیر، تمیز ۰۹۱۵۷۲۰۳۲۹۱

تیبا هاجیک ۹۳ مشابه صفر معاوضه با پارس دوگانه کم کار ۰۹۳۹۷۴۸۹۷۹۹

خریدار سمند یا ۴۰۵ دوگانه کارخانه تا مدل ۹۳ (مشخصات و قیمت پیامک شود) ۰۹۳۰۱۸۸۴۳۴۷

وانت فروشی مدل ۸۸ دوگانه کارخانه ۰۹۱۰۵۴۶۲۱۳۷

موتور بدون کلاچ و یو ۱۲۵ مشکی نقره ای مدل ۸۸ قیمت ۱۲،۵۰۰ م ۰۹۱۵۸۶۵۱۶۱۳

سمند مدل ۸۶ دوگانه دستی نوک مدادی به گلگیر رنگ ۱۶ م ۰۹۱۵۱۶۱۵۴۶۵

فروش کامیونت هیوندای ۱۵۰۰ تن سفید، موتور تازه تعمیر مدل ۸۵ فی: توافقی ۰۹۱۵۱۶۱۵۴۲۲