

جشنواره ویژه فروش کولرهای آبی سنگر کار

فروشگاه پاسارگاد

آدرس: خراسان جنوبی، بیرجند خیابان
انقلاب، نبش انقلاب ۱ * جیت هماهنگی
تماس بگیرید ۰۹۱۵۵۶۱۸۳۹۸ - ۰۵۶۳۲۲۳۷۰۷۷

با دو سال کارنتی لینک گروه تلگرام فروشگاه پاسارگاد
https://t.me/joinchat/K79zY1dFcM36MpoclgKPIQ

روزنامه صبح استان * سال بیست و دوم * شماره: ۴۳۹۲

نماینده ولی فقیه در استان:
وحدت فیزیکی حجاج در
فریضه حج کافی نیست



«خدمتی» به خال زد

بانوی تیرانداز بیرجندی برنده طلای
مسابقات «یونیورسیاد» ایتالیا

صفحه ۵

قبوض کارکرد تلفن ثابت از مهر حذف می شود

۵

استقبال شهروندان بیرجندی از همایش دوچرخه سواری

۵

افتتاح دفتر کارگزاری صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر

۶

آکادمی خراسان جنوبی

پیام گستر شرق

✓ فروش انواع تجهیزات (VOIP)
✓ مشاوره و اجرای کلیه پروژه های مخابراتی

سازمانی آوا Yealink Cisco Panasonic

حذف فاصل فغاری ۹ و ۱۱
تلفن تماس: ۵ - ۳۲۴۰۷۲۲۴
مرتضی سوگی - ۰۹۱۵۳۶۱۸۶۲۲
WWW.PGOSTAR.IR

چهارشنبه ۱۹ تیر ۱۳۹۸ * ۷ ذی القعدة ۱۴۴۰ * ۱۰ جولای ۲۰۱۹



عکس: اینترنت

توسعه چراغ خاموش بیرجند

صفحه ۵



حجت الاسلام حاجی صادقی:

جناح بندی سیاسی برای
پاسدار حرام است

صفحه ۲



ناصر ایمانی:

امتیاز اصولگرایان، وضع
متزلزل اصلاح طلب هاست

صفحه ۲



پهزاد نبوی:

اصلاح طلبان حتی اگر
برنده نشوند، مهم نیست

صفحه ۲

سر مقاله

* کاری

روستاهای مهاجر فرست
و معضل حاشیه نشینی

خراسان جنوبی حالا بیش از دو دهه است که خشکسالی و بی آبی را پشت سر می گذارد. معضلی که نه فقط زندگی مردم را دچار چالش کرده است بلکه مهاجرت روز افزون روستائیان به حاشیه شهرها را نیز موجب شده است. طبق آمار در سال ۹۷ بیش از ۱۲۰ روستای مهاجر فرست در استان شناسایی شده است. مهاجرت از عوامل اصلی از رونق افتادن روستاها و مرگ تدریجی جوامع روستایی و از بین رفتن منابع ارزشمند طبیعی است. جز این فرآیند خالی شدن روستاها آثار نامطلوبی ... ادامه در صفحه ۲

آگهی مزایده

اجاره ساختمان های سایت قدیم

دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند در نظر دارد: ساختمان ملکی خویش (سایت قدیم دانشگاه) به صورت دو بلوک مجزا (هر بلوک شامل سه سالن دو طبقه) واقع در حاشیه خیابان آیت الله غفاری حدفاصل خیابان شهید محلاتی و جماران را با وضع موجود به صورت یکپارچه یا جداگانه برای مدت یک تا سه سال در قالب اجاره به اشخاص واجد شرایط واگذار نماید. از متقاضیان واجد شرایط دعوت به عمل می آید جهت بازدید از محل و کسب اطلاعات بیشتر و نیز دریافت اسناد مزایده به دفتر معاونت توسعه مدیریت و منابع دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند مراجعه و پاکت پیشنهادات خود را همراه با اصل فیش تضمین شرکت در مزایده ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ درج این آگهی به دبیرخانه دانشگاه تحویل نمایند. مبلغ تضمین شرکت در مزایده جهت هر بلوک: ۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (یکصد میلیون) ریال می باشد که می بایست به حساب اعلامی به نام دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند نزد بانک ملی ایران واریز نمایند. قیمت پایه اجاره بهای ماهیانه: برای سال اول مورد اجاره جهت هر بلوک مبلغ ۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (سیصد میلیون) ریال و در صورت اجاره هر دو بلوک به صورت یکجا مبلغ اجاره بهای ماهیانه برای سال اول ۵۵۰/۰۰۰/۰۰۰ (پانصد و پنجاه میلیون) ریال می باشد. هزینه درج آگهی برعهده برنده مزایده بوده و دانشگاه در رد یا قبول کلیه پیشنهادات دارای اختیار تام می باشد.

دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند

آگهی مزایده

اجاره مجتمع مسکونی

دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند در نظر دارد: مجتمع مسکونی (۱۱ واحد مسکونی و دو دربند غیرتجاری) ملکی خویش واقع در بیرجند - خیابان نسترن - نبش نسترن ۴ را با وضع موجود به اشخاص حقیقی و یا حقوقی ذیصلاح به صورت یکجا برای حداقل مدت یک تا سه سال در قالب اجاره واگذار نماید. از متقاضیان واجد شرایط دعوت به عمل می آید جهت بازدید از محل و کسب اطلاعات بیشتر و نیز دریافت اسناد مزایده به دفتر معاونت توسعه مدیریت و منابع دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند مراجعه و پاکت پیشنهادات خود را همراه با اصل فیش تضمین شرکت در مزایده ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ درج این آگهی به دبیرخانه دانشگاه تحویل نمایند. مبلغ تضمین جهت شرکت در مزایده: ۵۰/۰۰۰/۰۰۰ (پنجاه میلیون) ریال می باشد که می بایست به حساب اعلامی به نام دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند نزد بانک ملی ایران واریز نمایند. قیمت پایه اجاره بهای سالیانه برای سال اول مورد اجاره مبلغ ۱۲۴۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد. هزینه درج آگهی برعهده برنده مزایده بوده و دانشگاه در رد یا قبول کلیه پیشنهادات دارای اختیار تام می باشد.

دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند

جناب آقای مهندس محمد محمدی

ارزش مردان بزرگ در پذیرفتن مسئولیت آنهاست
با کمال مسرت انتصاب بجای شایسته جناب عالی را به سمت

فرماندار شهرستان سریشه

که نشان از خدمات ارزشمند، مدیریت توانمند و کارآمدتان می باشد، تبریک عرض نموده
سربلندی و موفقیت شما را از درگاه قادر متعال خواستارم.

معاون دادستان عمومی و انقلاب نهبندان - عبداللهی

بسم الله الرحمن الرحیم

در سینه ام دوباره غمی جان گرفته است
امشب دلم به یاد شهیدان گرفته است
تا لحظه ای پیش دلم گور سرد بود
اینک به بین یاد شما جان گرفته است

رحمت خداوند بر همه شهیدان و رضوان و مغفرت حق بر ارواح مطهرشان
که جوار قرب او را برگزیدند و سرافراز و مشتاق به سوی جایگاه
مخصوصشان در پیشگاه رب خویش شتافتند
به مناسبت اولین سالگرد عروج ملکوتی
شهید ماضی وطن ستوانیکم ایران یوشنی
همزمان با دهه ی کرامت
مجلس بزرگداشتی برگزار می گردد . حضور شما سروران ارجمند موجب
تسلی خاطر بازماندگان و تداوم بخش آرمان خون سرخ شهیدان خواهد بود.
زمان: پنجشنبه مورخ بیستم تیرماه ۹۸ از ساعت ۱۰:۳۰ صبح
مکان: بیرجند، حاجی آباد، حسینیه بهترم حسینی، خیابان نهید حاجی آبادی
فرماندهی
فرماندهی آقای ماضی ماضی
نمادگرایی خدایانه و خدایانه

اجرای نمای آلومینیوم فروش ورق ۰۹۱۵۱۶۵۵۵۳۷ - بلوچی

صدور بیمه نامه شخص ثالث
در اقساط ۱۲ ماهه
بدون پیش پرداخت



آگهی مناقصه عمومی

بنیاد مسکن انقلاب اسلامی خراسان جنوبی شرح در صفحه ۲



جناب آقای مهندس محمد محمدی

با کمال مسرت حسن انتصاب شما را به سمت

فرماندار شهرستان سریشه

که نشان از لیاقت و تجارب ارزنده شما برادر بزرگوار است، تبریک عرض نموده
امیدواریم در پناه حق در کلیه مراحل همواره پیروز و سربلند باشید.

شرکت تعاونی دهیاران بخش مرکزی سریشه

اتحادیه تعاونی های دهیاری های استان خراسان جنوبی

فراخوان

اداره کل آموزش و پرورش خراسان جنوبی در نظر دارد فعالیت های آموزشی
حوزه معاونت سوادآموزی را در سال ۱۳۹۸ به صورت سرانه ای یا قیمت تمام شده
و با شرایط ذیل واگذار نماید

بدین وسیله از کلیه مؤسسات و شرکت های خرید خدمات آموزشی واجد شرایط در استان دعوت
به عمل می آید از تاریخ درج آگهی به مدت ۱۰ روز درخواست کتبی خود را به همراه پروانه فعالیت
و سایر مستندات (اساسنامه آخرین تغییرات و...) جهت مشارکت در فعالیت های سوادآموزی به
معاونت سوادآموزی اداره کل آموزش و پرورش خراسان جنوبی واقع در بیرجند - خیابان معلم -
چهار راه بهداری تحویل نمایند. متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر در وقت اداری با
شماره ۰۵۶۳۲۴۴۷۶۷۰ تماس حاصل نمایند.

انتخاب نهایی مؤسسه / شرکت پس از بررسی شرایط توسط اداره کل آموزش و پرورش خراسان
جنوبی انجام خواهد شد.

شرایط شرکت در فراخوان

* صلاحیت انجام فعالیت در امور خدمات آموزشی * داشتن نیروی انسانی توانمند در راستای
فعالیت های تخصصی سوادآموزی * پوشش بیمه تامین اجتماعی و بیمه حوادث برای تمامی
آموزش دهندگان شاغل * ارائه تضمین قرارداد (ضمانت نامه بانکی)

نرخ سرانه فعالیت های سوادآموزی در سال ۱۳۹۸

نوع فعالیت	مبلغ سرانه به ازای قبولی هر نفر به ریال
دوره سوادآموزی	۸,۸۰۰,۰۰۰
دوره انتقال	۹,۳۰۰,۰۰۰
دوره تحکیم	۱,۶۱۰,۰۰۰
سوادآموزی اتباع و کمیساریا	۶,۵۰۰,۰۰۰
انتقال اتباع و کمیساریا	۷,۵۰۰,۰۰۰

اداره اطلاع رسانی و روابط عمومی اداره کل آموزش و پرورش خراسان جنوبی



آگهی استخدام

شرکت گروه صنعتی لینا جهت تکمیل کادر فروش استخدام می نماید:

۱- سرپرست فروش (لیسانس با سابقه مکفی)
۲- ویزیتور مویرگی (حداقل دیپلم با سابقه مکفی)

شماره تماس: ۰۹۱۵۶۰۴۹۶۶۳

قبول کنید شکست خوردن غیرقابل اجتناب است

اگر ترس از شکست دلیل اصلی احساسات منفی‌تان است، مهم است که به خودتان یادآوری کنید که شکست اتفاقی است که برای همه ما می‌افتد حتی موفق‌ترین آدم‌ها هم در زندگی شکست خورده‌اند و خیلی وقت‌ها انقدر که نمی‌توانید تعداد آن را حساب کنید اما نکته این است که آنها تحت تاثیر این شکست قرار نمی‌گیرند؛ چراکه می‌دانند این بخشی از زندگی است، به علاوه، شما باید از شکست به عنوان شانس برای رشد و بهبود کسی که هستید استفاده کنید. اشتباهی کرده‌اید؟ آن را جبران کنید و قوی‌تر برگردید. شغل‌تان را از دست دادهاید؟ مهارت‌هایتان را بهبود ببخشید و یک شغل بهتر پیدا کنید یا اصلا کسب و کار خودتان را راه اندازی کنید.

خسبیس هستید؟

آیا شما هم زیادی

صرفه‌جو یا خسبیس هستید؟

تفاوتی بین صرفه جویی کردن و خسبیس بودن وجود دارد. بطور مثال، بودجه بندی، به طوری که شما برای موارد اضطراری و یا صرفه جویی درمورد رسیدن به یک هدف، به اندازه کافی پول نگه دارید، سالم است و خساست نیست. در طول دوران رکود اقتصادی و یا زمان های دشوار در اقتصاد یا وقتی که بودجه بندی شدید به طور گسترده پیشنهاد می شود، اگر شما بیش از حد خرج کنید، می توان آن را غیر سالم دانست. مهمترین نشانه‌های این‌که بدانید زیاده روی می کنید، این است که از خود بپرسید، آیا صرفه جویی شما اثر منفی بر روابط یا کیفیت زندگی شما گذاشته است؟ آیا شما نمی توانید زمان یا پول خود را برای سرگرمی و یا آرامش خود هزینه کنید؟ اگر پاسخ مثبت باشد، پس شما زیادی صرفه جو یا به اصطلاح خسبیس هستید. دکتر فوژان نظیراوغلو مدیر موسسه رفتاری زیستی در نیویورک و متخصص در اختلالات وسواسی اجباری، می گوید: صرفه جویی که مشکل ساز است، فراتر از پول می رود، این افراد با سخاوتمند بودن و مهربانی کردن و یا گذشت زمان، مشکل دارند. چنین فردی ممکن است به دلیل اعتقاد به هدر رفتن چیزها، از خلاص شدن از شر بعضی چیزهای بی فایده هم بترسد و آنها را ذخیره کند.

علاوه براین، افراد مبتلا به اختلال شخصیت وسواسی جبری، به دلیل نبودن افکار مزاحم و نفوذی، بعید است که خست خود را به عنوان یک مشکل قلمداد کنند. اگر آنها برای درمان مراجعه کنند، معمولاً به این دلیل است که فردی که به آنها نزدیک است، به درمان اصرار دارد. آنچه که برای یک درمانگر مهم و کلیدی است، این است که کمک کند تا این افراد بتوانند تشخیص داده و نواقص خود را بپذیرند.



استرس باعث بیماری های التهابی روده می شود؟

همیشه یک سری عقاید و باورهای نادرست درباره بیماری ها و مسائل مربوط به سلامتی بین افراد وجود دارد. استرس می تواند بسیاری از بیماری ها را از جمله



سیستم گوارشی را بدتر کند، اما در مورد بیماری های سیستم گوارشی هنوز مشخص نیست که استرس مولد این بیماری می باشد یا نه. ژنتیک در بروز بیماری های التهابی روده نقش دارد. بیماری های التهابی روده شامل بیماری کرون و کولیت اولسراتیو (کولیت زخمی) است که موجب ورم در دیواره روده ها می شود.

درمان زردی با نسخه گیاهی

بسیاری از درمانگران طب بر این باورند که مصرف برخی از گیاهان دارویی تاثیر بسیار زیادی بر درمان نوزادان مبتلا به زردی دارد. مصرف دو گیاه دارویی در تجنیبن و شیرخشت یکی از بهترین نسخه‌های گیاهی برای درمان زردی در نوزادان است. به شرط آنکه مصرف این گیاهان با مشاوره متخصص و یا درمانگر طب سنتی باشد. حمام درمانی با عصاره یا جوشانده گیاه دارویی گل بنفشه و گل ختمی نیز یکی دیگر از روش های درمان زردی است که می‌تواند به تنهایی و یا در کنار دیگر شیوه‌های درمانی مورد استفاده قرار گیرد. در این شیوه کافی است نوزاد با جوشانده این گیاهان حمام کند. رژیم درمانی و اصلاح برنامه غذایی مادران شیرده و افزودن ادویه‌ها و گیاهان دارویی با طبع خنک نیز یکی دیگر از شیوه‌های درمان زردی نوزادان است. مادران با تغییر رژیم غذایی خود با نظارت درمانگر طب سنتی می‌توانند داروی مورد نیاز نوزادشان را از طریق شیر به نوزاد خود منتقل کنند.



آیه روز

[برای او] یکسان است کسی از شما سخن [خود] را نپان کند و کسی که آن را فاش گرداند و کسی که خویشتن را به شب پنهان دارد و در روز آشکارا حرکت کند. (سوره رعد/ آیه ۱۰)

سخن روز

اینکه ما گمان می کنیم بعضی چیزها محال است، بیشتر برای آن است که برای خود عذری آورده باشیم به یاد داشته باشید که امروز طلوع دیگری ندارد. (داتنه)

۵ راهبرد برای افزایش بهره‌وری مغز

مغز قرار می گیرد، حتی اگر نمی توانید حرفه ای ورزش کنید، می توانید پیاده روی سریع هنگام صبح یا زمان ناهار را برای افزایش هوشیاری و بهره‌وری در بعدازظهر مد نظر قرار دهید.اگر به فضای بیرون دسترسی ندارید، می توانید یک پیاده روی در داخل ساختمان داشته‌باشید. عوامل حواس پرتهی را از بین ببرید: هرگونه عامل حواس پرتی را حذف کنید. به عنوان مثال، رنگ اعلان پیامک ها یا ایمیل ها را قطع کنید، پنجره های مرورگر که استفاده نمی کنید را ببندید و یا رادیو و تلویزیون را خاموش کنید. رسیدگی به این قبیل موارد را به زمان های استراحت موقوف کنید.

فوائد مصرف چای ترش چای ترش برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مفید است. تقویت‌کننده سیستم ایمنی است؛ این چای غنی از ویتامین می‌باشد که در برابر عفونت	هنگام تابستان وعده‌های غذایی را سبک انتخاب کنید تابستان فرصتی فوق العاده برای خوردن مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه و سالاد است. تا حد امکان از مصرف غذاهای سنگین، ادویه دار یا نشاسته ای که
فوائد مصرف چای ترش چای ترش برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مفید است. تقویت‌کننده سیستم ایمنی است؛ این چای غنی از ویتامین می‌باشد که در برابر عفونت	هنگام تابستان وعده‌های غذایی را سبک انتخاب کنید تابستان فرصتی فوق العاده برای خوردن مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه و سالاد است. تا حد امکان از مصرف غذاهای سنگین، ادویه دار یا نشاسته ای که
فوائد مصرف چای ترش چای ترش برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مفید است. تقویت‌کننده سیستم ایمنی است؛ این چای غنی از ویتامین می‌باشد که در برابر عفونت	هنگام تابستان وعده‌های غذایی را سبک انتخاب کنید تابستان فرصتی فوق العاده برای خوردن مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه و سالاد است. تا حد امکان از مصرف غذاهای سنگین، ادویه دار یا نشاسته ای که

نعناع فلفلی برای مقابله با تعریق زیاد برای برخی‌ها فرقی نمی‌کند که هوا سرد باشد یا گرم؛ مدام در حال عرق ریختن هستند. اگر شما هم جزو این افراد هستید؛ از عصاره روغنی نعناع فلفلی استفاده کنید. این سبزی خاصیت آنتی باکتریایی دارد و روغن آن نیز باکتری‌های سامع شده از عرق را ناکار می‌کند. این سبزی سرشار از «منتول» است و خنکی و تازگی طولانی مدتی ایجاد می‌کند. روش استفاده: داخل یک ظرف یک قاشق غذاخوری الکل ۹۰ درصد بریزید و یک قطره عصاره روغنی نعناع فلفلی به آن اضافه کنید. یک گلوله پنبه به این ترکیب آغشته کرده و گف پاها و زیر بغل‌ها بمالید. عصاره نعناع فلفلی درمانی برای رفع خارش پوست محسوب می‌شود. این سبزی خواص مسکنی دارد و می‌تواند به سرعت خارش را رفع کند.روش استفاده: قطره عصاره روغنی نعناع فلفلی را در کرم یا پماد مورد استفاده تان بریزید و آن را روی پوست تان بمالید.	نعناع فلفلی برای مقابله با تعریق زیاد برای برخی‌ها فرقی نمی‌کند که هوا سرد باشد یا گرم؛ مدام در حال عرق ریختن هستند. اگر شما هم جزو این افراد هستید؛ از عصاره روغنی نعناع فلفلی استفاده کنید. این سبزی خاصیت آنتی باکتریایی دارد و روغن آن نیز باکتری‌های سامع شده از عرق را ناکار می‌کند. این سبزی سرشار از «منتول» است و خنکی و تازگی طولانی مدتی ایجاد می‌کند. روش استفاده: داخل یک ظرف یک قاشق غذاخوری الکل ۹۰ درصد بریزید و یک قطره عصاره روغنی نعناع فلفلی به آن اضافه کنید. یک گلوله پنبه به این ترکیب آغشته کرده و گف پاها و زیر بغل‌ها بمالید. عصاره نعناع فلفلی درمانی برای رفع خارش پوست محسوب می‌شود. این سبزی خواص مسکنی دارد و می‌تواند به سرعت خارش را رفع کند.روش استفاده: قطره عصاره روغنی نعناع فلفلی را در کرم یا پماد مورد استفاده تان بریزید و آن را روی پوست تان بمالید.
--	--

به چند رویه کوب مبل ماهر و نیمه ماهر و یک نفر کارگر ساده نیازمندیم. ۰۹۱۵۱۶۰۲۰۱۸	کارت هوشمند به شماره ۰۱۱۳۹۱۳۹۰۲۹۰ به نام حسن محمدی به شماره ملی ۰۶۵۳۲۵۹۹۸۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
یک شرکت راهسازی به یک راننده تربیلی مایلر با مدارک و انباردار جهت کار نیازمند است. ۰۹۱۵۵۶۲۳۴۴۱	املاک المهدی مهر شهر – نبش حافظ غربی ۲ ۳۲۳۰۰۲۲۸ ۰۹۱۵۵۶۲۹۶۸۳ – ۰۹۱۵۱۶۱۳۷۷۶
انجام کلیه مصنوعات چوبی اینستاگر ۵6:م ۰۹۳۷۰۹۳۷۳۳۸	

ماشین های اداری بهدانی (نمایندگی توشیا) جهت تکمیل کادر خود به افراد ذیل نیازمند می باشد آقا یک نفر: دار ای تجربه در تعمیر ماشین های اداری و یا دارای مدرک کامپیوتر (الکترونیک) آقا یک نفر: جهت امور نظافت و خدمات خانم یک نفر: جهت بخش فروش – دار ای مدرک کامپیوتر (ترجیحا با تجربه کاری) خانم یک نفر: منشی، دار ای روابط عمومی بالا ساعت مراجعه فقط عصر ها از ساعت ۱۶ الی ۸	مکان مر اجعه: بلوار شهدای عبادی – ابتدای بلوار شهید فایده – ساختمان توشیبا
---	--

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – ناصری تژاد	ایزوگام و قیر گونی آراسته فروش و نصب انواع عایق های رطوبتی ایزوگام شرق و دلیجان مدیریت: حسن آراسته امیر آباد – نبش ولی عصر (عج) ۴ ۰۹۱۵۵۶۵۸۲۶۸ – ۰۹۱۵۵۶۹۳۱۵۵
خانه لباسزیر <i>بزرگترین انواع لباس زیر گن و مایو</i> <i>نازلترین قیمت، بهترین کیفیت</i> نبش مدرس ۵۷ Channel: @Kh_zir	جایجایی اثاثیه با ايسوزو ۵/۵ متر مجهز به پتو و ضربه گیر کارگر تنها جهت تخلیه و بارگیری داریم. تهران – مشهد – زاهدان – بیرجند وبالعکس+۱۰۰ درصد تضمینی+وشانه روزی هر روز هفته با کامیون های ۵/۵ و ۶/۵ متر ۰۹۱۵۷۵۶۳۲۷۵ – ۰۹۳۶۸۹۹۰۷۲۲

حمل اثاثیه منزل مداحی با خاور مسقف و کارگر ماهر داخل و خارج شهر شهرام مداحی ۳۶۴۷ ۳۶۳ ۰۹۱۵	ایزوگام شفیعی آسفالت (محوطه و پشت بام) و قیر گونی ۳۲۲۵۴۹۴ – ۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ صیادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸
---	--



عروقی و دیابت نیز افزایش می‌یابد. اجتناب از خوردن غذاهای آماده و روی آوردن به غذاهای سیوس دار خطر بروز بیماری‌ها را کاهش می‌دهد. اسیدچرب امگا ۳ موجود در ماهی‌های چرب مانند سالمون و تن، گردو و دانه کنان التهاب بدن را کاهش می‌دهند و در حفظ سلامت نقش مهمی دارند.

هنگام ظهر کمی استراحت کنید

هنگام ظهر در صورت امکان به پارک یا فضای سبز اطراف بروید، کمی دراز بکشید و استراحت کنید، گفش‌هایتان را در بیاورید، با پای برهنه



سوم یا آزاد می شود. بعدازظهرهاچای،قهوه یا چای نعناع را امتحان کنید. چای نعناع بهترین تسکین‌دهنده معده و آرام بخش است. آب بهترین و موثرترین ماده در بهبود هضم غذاست. حتما ۲۰ دقیقه قبل از وعده‌های غذایی یا بیشتر آب بنوشید.

فروش نقدی و اقساطی محصولات مدیران خودرو (چری)

تنها نمایندگی رسمی در مرکز استان خراسان جنوبی

نمایندگی ناصری کد ۹۴۴۸

تعداد محدود ، تحویل فوری ، بدون ضامن

اقساط تا ۸ ماه

ضمانت ۵ سال یا ۱۵۰ هزار کیلومتر کارکرد

دو سال سرویس های ادواری رایگان



نمایشگاه ام وی ام : حد فاصل معلم ۹ و ۱۱ تلفن ۳۲۲۲۰۰۳۵ - ۵۱-۳۲۲۳۵۰۵۶

نمایشگاه چری : ابتدای بلوار معلم تلفن ۳۲۲۱۸۶۹۶ - ۵۶

آدرس خدمات پس از فروش: بلوار مسافر سایت کارگاهی تلفن ۹۰۲۵۶۱۰۹۹۹