

تعبیر بهمن ایستادگی و اقتدار

✽رجب زاده

فردا حضور تعبیر می شود وان تنصرا۔ ينصر کرم تفسیر.فردا تقارنی زیبا.۲۲ بهمن امسال رازیاتر و باشکوه تر کرده است؛ نخستین ۲۲ بهمن در گام دوم انقلاب اسلامی با اربعین علمدار ایران سردار سپهبد شهید حاج قاسم سلیمانی، هر چند از سوی مراجع دیصلاح مقرر شده است که چهلیم سردار دل ها دو روز بعد برگزار شود اما نمی توان ۲۲ بهمن امسال را بی تأثیر از شهادت سردار سلیمانی دانست. فریادهای ۲۲ بهمن امسال امتداد مرگ بر آمریکا و مرگ بر اسرائیل هایی است که مردم در روز تشییع سردار سلیمانی یکصدا فریاد می‌زدند. همان فریادهایی که امام خمینی (ره) فرمودند هر چه فریاد دارید بر سر آمریکا بزنید مردم ایران فردا ۲۲ بهمن یک بار دیگر به خیابان ها خواهند آمد تا از کیان جمهوری اسلامی دفاع کنند و به دنیا بگویند که همانند ۴۱ سال گذشته پشت سر انقلاب و رهبرشان ایستاده‌اند در روزهایی که ایران تحت تحریم های ظالمانه آمریکا قرار دارد و در یک سوی جنگ اقتصادی در برابر جهان استکبار ایستاده است، حضور پرشکوه و پرشور مردم تماییری متفاوت از هر سال خواهد داشت. تجربه چهار دهه گذشته نشان داده است که هر گاه به زعم دشمن تهدیدی برای ایران و انقلاب اسلامی ایجاد شده، این مردم بودند که تمام‌قد در صحنه حاضر شدند و نقشه های بی پایه و اساس را نقش بر آب کردند. از روزهای پر التهاب بهمن ۵۷ تا سال‌های آغازین جنگ و بهمن های پر التهاب و ترور دهه ۶۰ ، بهمن های سازندگی و خدمت رسانی در دهه ۷۰، بهمن های کار جهادی در دهه ۸۰ و نهایتاً بهمن اقتدار و قدرت در دهه ۹۰ شمسی، هر بار حضور مردم در صحنه توانست برای سالیان سال ایران و انقلاب را در برابر استکبار جهانی و محور متخاصم عبّری – غربی بیمه کند. ۲۲ بهمن امسال تجربه چهل، ۲۲ بهمن پیش از خود را دارد. تجارب شیرین حضور و تلخ ندسیسه های دشمن. مردم ایران جنگ، تحریم، توطئه، ترور و دهها مشکل دیگر را از سر گذرانده اند. این مردم بودند که هر بار با حضورشان پیروز میدان لقب گرفتند. دولت کوتاه اندیش ترامپ گمان می کند که می تواند با تحریم و ترور یک ملت را به عقب براند اما کور خوانده است. ملت ایران همواره در صحنه هستند و امسال ۲۲ بهمن نیز به میدان خواهند آمد تا یکصدا بگویند جاویدان ایران عزیز ما، مردم ایران اسلامی در چهار دهه گذشته به این ایمان قلبی رسیدند که دست خدا با جماعت است پس همواره پشت به پشت هم دله اند و در برابر مشکلات همچون کوه ایستاده اند. امروز هم باید مشکلات گذشته را تجربه در نظر بگیریم برای رسیدن به آینده روشن آن هم در کنار هم و به شکل جماعت.

بازدید رئیس دانشگاه علوم پزشکی از موسسه توانبخشی علی اکبر (ع)



کاری – روز گذشته دکتر محمد دهقانی فیروز آبادی رئیس دانشگاه علوم پزشکی بیرجند معاونین و هیئت همراه از موسسه توانبخشی علی اکبر (ع) بازدید کردند. در ابتدای این بازدید مددجویان موسسه با خواندن سرود به مهمانان خوش آمد گفته و استقبال کردند. رئیس هیئت مدیره موسسه توانبخشی علی اکبر در این بازدید گفت: در این مرکز بیش از ۴۰۰ مددجو شبانه روزی نگهداری می شوند. کریم پور فرد با بیان اینکه یارانه ای که برای این مددجویان از سوی بهزیستی پرداخت می شود کفاف حقوق پرسنل را نمیکند و برای تأمین کسری آن وسایر هزینه های جانبی اعم از تغذیه اسکان درمان و هزینه های توانبخشی به لطف مردم و خیران تکیه داریم که از همه مردم حامیان و یارید کنندگان تشکر می کنیم. وی با اشاره به قلمت این مرکز افزود مددجویان نیازمند حمایت و توجه روحی و عاطفی هستند و بازدیدمسئولین و شهروندان از این موسسه باعث مسرت دست اندر کاران و جامعه تحت پوشش می شود. همچنین مهمانان از بخش های مختلف بازدید مددجویان را مورد تقدیر قرار دادند. مشروح بازدید در شماره آینده درج خواهد شد.



دوشنبه ۲۱ بهمن ۱۳۹۸ * شماره ۴۵۶۶

برگزاری هشتمین کنفرانس مهندسی معدن ایران در دانشگاه بیرجند

رشد ۲.۵ برابری مقالات ارسالی

این استاد دانشگاه با اشاره به رشد ۲.۵ برابری ارسال مقالات در مقایسه با کنفرانس قبلی، تصریح کرد: برای اولین بار ۲۱ دانشگاه مجری رشته معدن در این کنفرانس مشارکت دارند و ۷۵ عضو هیئت علمی از دانشگاه های کشور عضو کمیته علمی این اجلاس تعیین شدند. آریافر گفت: ۲۷۰ نفر در این کنفرانس شرکت می کنند که از این بین ۲۰ نفر مدیران شرکت مجتمع وابسته به شرکت های تهیه و تولید مواد معدنی ایران، مشاوران ایدرو، اعضای هیئت علمی ۲۱ دانشگاه کشور، مشاوران ایدرو و... هستند. وی به ارزیابی مقالات توسط ۳ داور اشاره و اضافه کرد: ۴۵ مقاله به صورت سخنرانی، و ۲۱۴ مقاله به صورت پوستر برای همایش پذیرفته شد و ۲۱ مقاله نیز مورد تایید

دبیرخانه همایش قرار نگرفت. دبیر علمی هشتمین همایش ملی معدن ایران عنوان کرد: از بین مقالات دریافتی ۱۰۰ مقاله در ارتباط با فرآوری مواد معدنی، ۶۵ مقاله در زمینه اکتشاف ، ۶۰ مقاله پیرامون استخراج، ۲۸ مقاله در ارتباط با مکانیک سنگ و ۲۲ مقاله در ارتباط با محیط زیست و ایمنی معادن بوده است. وی به حضور ۱۰۱ داور در انتخاب مقالات برتر اشاره و اظهار کرد: ۳۵ درصد از مقالات دریافتی مربوط به خراسان جنوبی است که سه مقاله از اعضای هیئت علمی گروه معدن استان و یک مقاله نیز از گروه زمین شناسی دانشگاه بیرجند به این کنفرانس ارائه شده است. دبیر علمی هشتمین کنفرانس مهندسی معدن ایران خاطرنشان کرد: برپایی کارگاه آموزشی و نمایشگاه از دیگر برنامه های جانبی این



کنفرانس ۲ روزه در استان خواهد بود.

دکتر سعید یوسفی دبیر اجرایی این همایش نیز در این جلسه با بیان اینکه هفت کمیته برای برگزاری این اجلاس تشکیل شده، گفت: ۲۱ غرفه در نمایشگاه تدارک دیده شده که ۵ شرکت از خارج استان برای حضور در نمایشگاه اعلام آمادگی کردند. وی ادامه داد: ایجاد فضای مناسب برای دیدار و ارتباط با صاحبان صنعت و بیان ایده های معدنی برای اولین بار در این همایش انجام می گیرد.



عکس: مهدی آبادی

دستور استاندارد برای راه اندازی ۴۰ غرفه مرزی

گروه خبر- استاندار گفت : قرار است فضاهایی در بازارچه ماهیروود ایجاد شود تا مرز نشینان، بازارهای خرده فروشی راه اندازی کنند به گفته وی در فاز اول ۲۰ غرفه خدماتی ایجاد خواهد شد و اهالی درج در اولویت واگذاری ها خواهند بود. معتمدیان در مراسم افتتاح پروژه های دهه فجر سربیشه افزود: یکی از ظرفیت های مهم بخش درج سربیشه، مرز ماهیروود است که با بررسی های انجام شده روزانه هزار و ۵۰۰ نیروی کار افغان در این بازارچه مشغول هستند اما آمار کارگران ایرانی کمتر از ۲۰۰ نفر است و طبق دستور صادر شده حداقل ۵۰ درصد نیروی کار این بازارچه باید از اهالی بخش درج باشند. وی ادامه داد: با توجه شرایط خاص منطقه در بخش ایجاد و توسعه پل های خورشیدی اقدام خواهیم کرد که با یارانه دولت این طرح در منطقه اجرایی خواهد شد. استاندار در آیین بهره برداری از پروژه های گازرسانی به روستاهای سربیشه هم گفت: سربیشه یکی از مناطق محروم استان بوده و با ورود کمیته امداد در زمینه توسعه زیرساخت ها، اشتغال و توسعه عمرانی سندی را تهیه کردیم که تا پنج سال دیگر شاهد حذف محرومیت در مناطق مرزی باشیم. در این مراسم یک هزار و ۸۵۸ خانوار ساکن در ۲۴ روستای سربیشه با ۲۷۰ میلیارد ریال از نعمت گاز برخوردار شدند. پروژه قطعه چهارم باند دوم سربیشه- درج - میل ۷۸ هم در این سفر آغاز شد. برای احداث این محور ۵۴۸ میلیارد ریال هزینه می کند. مسیر سربیشه میل ۷۸ از محورهای ترانزیتی استان است و بهسازی آن از درخواست های رانندگانی است که برای واردات و صادرات کالا به مرز ماهیروود در سربیشه تردد می کنند.

نروم تقویت رویکرد اطلاعاتی استان در مبارزه مواد مخدر

گروه خبر- استاندار گفت: با توجه به اینکه قاچاقچیان بین المللی هستند باید رویکرد اطلاعاتی در استان تقویت شود. معتمدیان در نشست شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان افزود: در حال حاضر از طریق مرزها شاهد ورود مواد مخدر به استان نیستیم و عمده کشفیات از طریق باندهایی است که در مسیرهای ترانزیتی کشف می شود. معاون مقابله با عرضه و امور بین الملل ستاد مبارزه با مواد مخدر هم گفت: ۸۳۰ تن انواع مواد مخدر از ابتدای سال جاری کشف شده که بیش از ۷۵ درصد این کشفیات در شرق کشور بوده است. اصلانی افزود: بخش مهمی از کشفیات ناشی از اشرافیت بر فعالیت باندها و شبکه ها است. طوری عناصر اصلی دستگیری می شوند.

آجیل و خشکبار

آجیل و خشکبار خان

آماده همکاری با ادارات، ارگان های دولتی و خصوصی

برای تهیه و توزیع آجیل شب عید

آجیل و خشکبار
ارزان شد

با بسته بندی شکیل
و قیمت استثنایی
به صورت کلی و جزئی

۲۲ بهمن

در طول زندگی و برای نسل های آینده باید سر مشق همه قرار گیرد .

امام خمینی (ره)

۰۹۱۵۲۶۴۲۵۹۵ / ۳۲۴۴۷۳۴۲ (عرب)

شعبه ۱: حدفاصل معلم ۲۱ و ۲۳ شعبه ۲: نبش معلم ۵۴، روبروی پارک آزادگان

حمل اثاثیه منزل مداحی

شهرام مداحی ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

با خاور مسقف
و کارگر ماهر
داخل و خارج شهر

لوله بازکنی

تشخیص و رفع بو نم به روش ایزونانو* صد درصد تضمینی

۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰ - ۰۹۳۶۵۲۳۷۰۱۴ - ۲۲۴۳۵۶۸۶ **خسروی**

(مدن پور)
شبانۀ روزی

نشست یابج با دستگاه الکترونیک

نشست یابی تاسیسات آب و فاضلاب ساختمانی با حداقل تخریب و خسارت

۰۹۳۳۵۹۳۱۴۳۱ - ۰۹۱۵۹۲۶۰۱۵

ف.ف. کازب

کناف ، بازای طراحی و مساوره

۰۹۱۵ ۵۶۱ ۰۱۱۱ **رحیمی**

نشست یابج با دستگاه الکترونیک

بلوار مسافر، روبروی ترمینال

۰۹۱۵۴۱۳۱۳۵۵ - ۳۳۳۸۳۴۸

۶۶ ۶۶ ۴۴ ۳۲

۲۰ ۲۰ ۴۳ ۴۲ ۳۲

برای اولین بار
فرش های خود را
اتو کشیده
تحويل بگیری

صاف صاف

لول لول

تخت تخت

قالیشوئی و مدل شوئی ایران

www.iranwash.ir | دفتر: توحید ۲۱، نبش نبوت ۲۱، پلاک ۱۰۵

عضو معتبر اتحادیه مسئول: دستگردی

شما مسئول خودتان هستید

هیچکس قرار نیست به خاطر شما زندگی کند همه ما افرادی را می‌شناسیم که در سنین میانسالی، هنوز وابسته و بی‌هدفاند و به تنهایی از پس زندگی خود برنمی‌آیند این افراد هنوز مسئولیت خود را نپذیرفته‌اند برای همین دست به هیچ کاری نمی‌زنند.این واقعیت را نمی‌توان منکر شد که زندگی گاهی غیرمصفانه است و برخی از افراد شانس کمتری نسبت به بقیه دارند اما همان اندازه که شانس و سرنوشت واقعیت دارد، به همان اندازه هم مسئول زندگی خود هستید و باید از تمام توانایی‌ها و امکانات خود بهترین استفاده را بکنید؛راهدیگری ندارید؛لمقتصدستن دیگران تنها نتیجه‌ای که دارد تلخی و خشم و ضعف است.

واکنش

یاد گرفتن مهارت‌های اجتماعی

می‌توانید تصور کنید؛اموختن مهارت‌های اجتماعی تا چه اندازه در زندگی هر انسانی لازم و ارزشمند است؟
مهارت‌های اجتماعی به کودکان این امکان را می‌دهد که از پیرامونش یاد بگیردو رشد کند و در عین حال مسائل اطرافش را تجزیه و تحلیل نماید.
داشتن روابط اجتماعی به کودک یاد می‌دهد اعتماد به نفس داشته باشد، مستقل باشد، همدلی کند و نظم و انضباط را فرا بگیرد.
مهارت‌های اجتماعی نه تنها به روابط شخصی فرزند شما ارزش می‌دهد؛بلکه اساس یک زندگی حرفه‌ای و کاری موفق را نیز از همین الان پایه ریزی می‌کند.
روابط اجتماعی انسان از همان ارتباط اولیehش با مادر و پدر و خواهر و برادر و دوستان و ... شروع می‌شود؛اما بسیار بسیار فراتر از این‌ها می‌رود.
روابط اجتماعی کلید درک دنیای اطراف و زندگی روزمره‌اند اگر کودک خود را در موقعیت‌های جورواجور قرار دهید این امکان را برایش فراهم می‌کنید که؛انعطاف پذیری وسازش را یاد بگیرد و خود را با دیگران هماهنگ‌تر کند.
پس مهربانی و رفتارهای شایسته و همدلی را به کودک خردسال‌تان یاد بدهید. مثلاً او را تشویق کنید اسباب بازی‌هایش را با دوستانش شریک شود یا کمکش کنید اهمیت دادن به دیگران و گرفتن دست نیازمندان را یاد بگیرد.
این رفتارها به کودکان توانایی درک دیگران را می‌دهند و فرصتی برایش فراهم می‌کنند خصوصیات ارزشمند انسانی را تمرین کند.
به فرزندتان یاد بدید؛خود باوری و عزت نفس داشتن هیچ منافاتی با تواضع ندارد.



سم زدایی لوزالمعدة

لوزالمعدة؛انسولین ترشح می‌کند تا سطح قند خون را کنترل کند. برای سم زدایی این ارگان می‌توانید صبحانه‌تان را با آب لیمو یا آناناس شروع کنید. مصرف روزانه سبزیجات حاوی ویتامین ب مانند



عذس، مارچوبه و اسفناج را افزایش دهید. برای سالم‌تر بودن، سم زدایی کل ارگان‌های درون بدن نقش کلیدی د ارد. موضوع واقعا فوق‌العاده‌ای که درباره سم زدایی ارگان‌ها وجود دارد ساده بودن آن است. خوردن غذاهای سالم!

لزوم کاهش مصرف غذاهای نفاخ

آن چه می خورید روی دستگاه گوارش شما تاثیرگذار است. مصرف مقدار بسیار زیادی از غذاهای نفاخ یکی از مواردی است که شکل گیری سر و صدای مده را به همراه دارد. در



همین راستا، مصرف مواد غذایی مانند کلم بروکلی، کلم و لوبیا را می‌توانید کاهش دهید زیرا می‌توانند نفاخ باشند. همچنین، اگر محصولات لبنی مشکل آفرین هستند ممکن است نیازمند کاهش مصرف آن‌ها باشید.

نوشیدنی هایی که به تسکین معده درد کمک می کند



برخی نوشیدنی ها که می‌تواند به تسکین معده درد کمک کند عبارتند از:
چای بابونه ، این چای گزینه ای عالی برای تسکین شرایط مده است. چای بابونه به کاهش التهاب کمک می‌کند و همچنین عضلات شکمی را آرام می‌سازد و به تسکین درد کمک می‌کند.
چای زنجبیل، این چای نیز در آرام ساختن ناراحتی مده موثر عمل می‌کند. چای زنجبیل ترشح برخی آنزیم ها که به خنثی سازی اسید مده کمک می‌کنند را افزایش می‌دهد. شما می‌توانید به جای چای زنجبیل از خود زنجبیل نیز استفاده کنید.
سرکه سیب، نوشیدن سرکه سیب به کاهش گرفتگی های شکمی و سوء هاضمه کمک می‌کند.

یاد یاران

(شهید علی رحیمی، فردوس): پدر جان از اینکه دو فرزند بزرگ خود را در راه اسلام فدا کردی نگران نباش، زیرا وقتی مقام شما بزرگ خواهد بود که دو فرزند تو شهید شده باشند و آن وقت از کسانی خواهید بود که در بهشت جای دارند و اگر دنیا را ندارید ، آخرت را خواهید داشت .

روز خوب پیروزی

و سیمای حقیقی آن را پس از ۱۴ قرن به جهان تشنه عدالت بنمایاند. به همین دلیل است که انقلاب اسلامی ایران در جهان اسلام به عنوان «انقلاب امام خمینی» شناخته شده است. این حادثه بزرگ قرن از یک سو معادلات سیاسی استبدار را در ادامه سیاست سلطه و تقسیم استعماری جهان بر هم زد و از سوی دیگر یکی از استوارترین رژیم‌های وابسته را ریشه کن ساخت و در کشور ایران با اهمیتی که از نظر استراتژیکی و اقتصادی برای قدرت‌های بزرگ جهان داشت.

چربی‌های درست مصرف کنید

مصرف غذاهای سرشار از چربی غیر اشباع چند پیوندی – مانند روغن های گیاهی، ماهی چرب، دانه ها و مغزهای خوراکی – ممکن است خطر ابتلا به دیابت را به ویژه زمانی که آنها جای



کربوهیدرات ها یا چربی های اشباع شده را می گیرند، کاهش دهد. مصرف مقفاری کربوهیدرات مشکلی ندارد اما باید از هر چیز سفید دور بمانید که همگی می‌توانند قند خون را افزایش داده و به پیشرفت دیابت کمک کنند.

راه شناسایی محصولات تراریخته

وزارت بهداشت محصولاتى که خود وارد کننده آن را تراریخته عنوان می‌کند یا به هر حال مشخص می‌شود که تراریخته است را با یک برچسب مشخص می‌کند که خریدار با آگاهی نسبت به این موضوع، انتخاب خود را انجام دهد. خریدار می‌تواند با دیدن برچسب روی محصول به تراریخته بودن یا نبودن آن پى ببرد و گرنه به لحاظ شکل ظاهرى یا طعم و مزه آن نمى توان به تراریخته بودن محصول پى برد. محصولات تراریخته محصولاتی هستند که ژنتیک آنها دستکاری شده تا ژن های خوب را از محصولات ارگانیک حفظ کنند

مرکز اطلاع رسانی غذا معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی

نیازمندیم	مفیدنی
به یک همکار آقا در فروشگاه لوازم خودرو و شراکت در کار نیازمندیم. ۰۹۱۵۸۲۵۴۱۷۲	برگ سبز و سند خودروی سواری پژو تیپ ۴۰۵ ال ایکس به شماره پلاک ایران ۳۵ ۳۵۸۹۵ به نام صدیقه مصطفائی در میان به شماره ملی ۵۳۳۹۵۷۶۹۷۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
نیازمندیم	مفیدنی
به یک فروشنده آقا با سابقه کار در پوشاک آقایان به صورت تمام وقت یا نیمه وقت نیاز مندیم. ۰۹۱۵۵۶۲۳۳۱۸	برگ سبز و سند خودروی سانتافه به شماره پلاک ایران ۵۲ ۸۸۸ ۶۸ به نام زهرا زارعی به شماره ملی ۰۶۵۳۲۷۷۵۴۷ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
نیازمندیم	رنگ روز- نقاشی ساختمان
یک شرکت راهسازی جهت تکمیل کادر اداری به یک خاتم حسابدار با سابقه کاری نیازمنداست. ۳۲۰۳۴۱۳۷ ساعت تماس: ۸ صبح الی ۱۴	رنگ‌های روغنی، پلستیک، اکریلیک،کنیتکس، مولتی کالر، طرح کاغذ دیواری، بتونه و رنگ کثاف و...
نیازمندیم	اصول شغلی ما: * سرعت در تحویل * ظرافت در کار * کیفیت بالا
نیازمندیم	خدمات رایگان: ۱- بازدید و مشاوره ۲- جا به جایی اثاثیه ۳- نظافت پایان کار
نیازمندیم	تماس با ما: ۰۹۱۵۶۶۳۳۲۳۰ – علی برگی

تجهیزات بتن

مهدی

اجاره کامل لوازم قالب بندی و داربست بندی، قالب فلزی، جک سقفی،لوله بولت و جهت فونداسیون، دیوار برشی،مخازن

بلوار فردرگاه سه راه صیاد شیرازی ۰۹۱۵۱۶۴۲۳۷۷ – مهدی وسیله کار

مصلح ساختمان پارسپار

(سیمان، گچ، پودر سنگ، آهک، آجر تیغه، بلوک سقفی، آجر ۵ سانت، انواع آجر نما)

بیر جند – تقاطع مفتوح و سعیدی ۰۹۱۵۷۲۳۸۰۰۱ – دبایگی

ایزوگام سلیهمانی

خیابان ارثی،تقاطع صیادشیرازی و پاسداران، جنب درب پادگان ۳۲۲۲۰۰۳۴ – ۰۹۱۵۱۶۰۵۲۱۶

لوله بازکنی با فنر برقی

عقد قرارداد با کارخانه ها و شرکت ها تشخیص ترکیدگی و رفع بوی نامطبوع / ترمیم کف آشپزخانه و سرویس / لوله کشی و پیمانکاری ساختمان با مصالح و بدون مصالح به صورت شبانه روزی سرویس دهی به سراسر استان ۱۰۰ درصد تضمینی ۰۹۱۵۱۱۰۴۰۸۶ – ۰۹۱۵۸۹۹۴۰۸۶ آدرس: مهرشهر – ولی عصر (عج) ۱۸ روستی

چگونه زانوهای خود را تقویت کنیم؟

پیش از ورزش، زانوهایی خود را گرم کنید و دمای بدن را افزایش دهید برای تقویت زانوها می‌توانید دوچرخه سواری و پیاده‌روی را در دستور کار خود قرار دهید از حضور در ورزش هایی که نیازمند توقف و شروع ناگهانی، پرش و گردش هستند، پرهیز کنید.فعالیتی‌هایی که موجب شکل‌گیری درد در زانوها می‌شوند را کنار بگذارید. انجام حرکات یوگا که به تقویت استخوان‌ها کمک می‌کنند را م مد نظر قرار دهید.



برخی نوشیدنی ها که می‌تواند به تسکین معده درد کمک کند عبارتند از:
چای بابونه ، این چای گزینه ای عالی برای تسکین شرایط مده است. چای بابونه به کاهش التهاب کمک می‌کند و همچنین عضلات شکمی را آرام می‌سازد و به تسکین درد کمک می‌کند.
چای زنجبیل، این چای نیز در آرام ساختن ناراحتی مده موثر عمل می‌کند. چای زنجبیل ترشح برخی آنزیم ها که به خنثی سازی اسید مده کمک می‌کنند را افزایش می‌دهد. شما می‌توانید به جای چای زنجبیل از خود زنجبیل نیز استفاده کنید.
سرکه سیب، نوشیدن سرکه سیب به کاهش گرفتگی های شکمی و سوء هاضمه کمک می‌کند.

نهال عنب وزرشک ۰۹۰۱۱۲۵۱۲۰۵

حمل بار فاروقی

حمل بار و اثاثیه منزل داخل و خارج شهر با کادر ماهر و مجرب (مسیر سیستان و بلوچستان، مشهد، بیرجند و حومه) ۰۹۱۵۶۱۸۵۸۱ فاروقی

تخفیفات استثنایی ویژه مجالس و جشن ها

هزینه پذیرایی و ورودی رایگان

فانل روستورانز

آدرس : بیرجند ، بلوار محلاتی ، حذفاصل خیابان سپیده و توحید

به اطلاع محترمان عزیز من رساندگار فعالیت نور

رستوران مدائن

با مالذت غذاهای ایرانی را تجربه کنید

پیکر رایگان

با مدیریت جدید (ابوالفضل خزیمه نژاد)

و کادر مجرب و کارآزموده مدیریت با ۱۸ سال سابقه کار در بهترین رستوران های سطح شهر بیرجند

آماده عقد قرارداد با کلیه ارگان ها، ادارات و شرکت ها

* برگزاری کلیه مجالس با ظرفیت سالن ۴۵۰ نفر

جهت دریافت اطلاعات کلمه رستوران مدائن یا madaen restaurant را به سامانه ۱۰۰۰۸۵۹۰ ارسال کنید. جهت ارتباط پتتر و آسانتر با ما از طریق شماره گیری #۳۵۵۵۵*۶۶۵۵۵* به صورت کاملا رایگان اقدام فرمایید

آدرس: بلوار شهید محلاتی – نبش ۲۲ بهمن ۳۲۰۴۴۴۰۰ – ۳۲۰۴۴۱۱۳ – ۰۹۱۵۱۶۰۰۱۵۸ ابوالفضل خزیمه نژاد

حمل اثاثیه منزل مداحی

شهرام مداحی ۳۶۴۷ ۳۶۳ ۰۹۱۵

باخاور مسقف و کارگر ماهر داخل و خارج شهر

ایزوگام شفیعی

۳۲۲۲۵۴۹۴ – ۰۲۸۳ – ۰۹۱۵۱۶۳۰۶۱۵۱ صیادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

للشركت تعاونی کارپردازان نوزان کویر

کلیه خدمات با مشاوره رایگان

تلفن همراه: ۰۵۴۵۴۱۵۰۰ | دفتر: ۰۵۴۳۲۲۱۷۱۷ | نجات
آدرس: نیش شهدا ۵، ساختمان آذر، طبقه اول واحد ۱

اخذ سند ملکی شهری و روستایی

انجام امور حسابداری، حسابرسی، مالیاتی، بیمه ای



- ثبت شرکت
- ثبت برند
- اخذ گرید
- پلمپ دفاتر تجاری
- ثبت اختراع
- طرح صنعتی
- ثبت تغییرات
- گزارت بازرگانی
- اخذ جواز تاسیس و
- بهره برداری