روزنامه
سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۴:۵۷ طلوع آفتاب: ۶:۲۱ اذان ظهر: ۱۱:۲۹ غروب آفتاب: ۱۶:۳۸ اذان مغرب: ۱۶:۵۶
فردا: اذان صبح: ۴:۵۸ طلوع آفتاب: ۶:۲۱ اذان ظهر: ۱۱:۳۰ غروب آفتاب: ۱۶:۳۸ اذان مغرب: ۱۶:۵۷

آب و هوای زاهدان
امروز: ۱۹ صفر
فردا: ۱۹ صفر

روزنامه سیستان و بلوچستان؛رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی‌واشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ ۰۵۴
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
چاپخانه: شهرچاپ‌خراسان

تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰
نمابر شهرستان‌ها: ۰۵۱ ۳۷۶۷۴۳۳۴
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

یک‌شنبه ۱۰ دی ۱۳۹۶ ۱۲ ربیع الثانی ۱۴۳۹ . شماره ۱۰۲۰

معاون دانشگاه علوم پزشکی زاهدان در همایش سلامت مادران باردار:

بدترین وضعیت ناامنی غذایی مربوط به سیستان و بلوچستان است

شهرکی / در شاخص های سوء تغذیه، سیستان و بلوچستان در بررسی های ملی بدترین وضعیت ناامنی غذایی را دارد و فاصله آن با استان بعدی یعنی هرمزگان ۱۰ نمره است. به گزارش «سیستان و بلوچستان»معاون بهداشتی دانشگاه علوم‌پزشکی زاهدان در همایش سلامت مادران و آغاز کمپین استانی حامیان سلامت مادران باردار که با یک ساعت و ۱۰ دقیقه تاخیر در تالار بوعلی دانشکده دندان پزشکی برگزار شد گفت: سلامت مادران باردار یکی از شاخص های توسعه یافتگی جامعه محسوب می شود که دولت و مردم در ایجاد آن نقش دارند.دکتر سید «مهدی طباطبایی» افزود: برای تحقق هدف عالی که عدالت در سلامت است با ایجاد کمپین سلامت مادران باردار برای سلامت مادر حمایت طلبی می کنیم. باید شرایطی فراهم شود که مادران جامعه به حق شرعی، عرفی و قانونی خود که همان سلامت است برسند، زیرا سلامت حق مسلم همه مردم است.وی اظهار کرد: برای سلامت مردم، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ۲۵ درصد و مردم و دیگر نهادهای مربوط ۷۵ درصد دخیل هستند.

معاون دانشگاه علوم پزشکی زاهدان: در استان دومین دلیل مرگ مادران بعد از خون ریزی، بیماری های مزمن مثل دیابت، فشار خون و بیماری قلبی است

فاصله سیستان و بلوچستان از شاخص های جهانی

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان تصریح کرد: از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۵، مرگ مادران در دنیا ۴۴ درصد کاهش داشته است و ایران جزو کشورهایی است که به هدف پنجم سند توسعه هزاره جهانی رسیده است، به طوری که میانگین شاخص کشوری مطابق با هدف سند توسعه هزاره است، اما در آمار استانی سیستان و بلوچستان و حوزه دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، فاصله زیادی در سلامت مادران و تحقق عدالت سلامت وجود دارد.وی گفت: در سطح بین المللی نابرابری در سلامت وجود دارد. در کشورهای توسعه یافته خطر فوت مادر یک به چهار هزار و ۹۰۰ خانم است در حالی که این رقم در کشورهای توسعه نیافته یک به ۵۴ است. آخرین آمار سازمان جهانی بهداشت مرگ روزانه ۸۳۰ مادر را نشان می دهد.وی ادامه داد: از سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۳۰ اهداف توسعه پایدار سازمان ملل تعریف شد که هدف سوم سلامت است. در سلامت مادر در سال ۲۰۱۵ مرگ مادر ۲۱۶ مورد به ازای ۱۰۰ هزار تولد زنده بود که باید به کمتر از ۷۰ مرگ مادر باردار برسد بنابراین برای رسیدن به این هدف راه طولانی است و همت مضاعف را می طلبد.وی خاطرنشان کرد: باید دولت ها بخواهند سلامت مادران باردار را تضمین کنند و تعهد سیاسی وجود داشته باشد. باید بارداری پرخطر با روش های پیشگیری و سقط های ایمن ارتقا یابد که برای رسیدن به این هدف به سیستم مراقبت نیاز است. مراقبت از مادران باید قبل از بارداری، بارداری و پس از زایمان ادامه داشته باشد تا سلامت آنان تضمین شود و در قبال مرگ مادران پاسخگو باشیم. در سیستان و بلوچستان سناریوهای مرگ مادران تکراری است و نظیر آن در سال های گذشته اتفاق افتاده که قابل پیشگیری است. وی بیان کرد: سلامت در رفاه اجتماعی باید رعایت شود، هر چه توسعه یافتگی جوامع بیشتر شود این موضوع محقق می شود و مرگ مادران کاهش می یابد. شاخص سواد خانم ها در سیستان و بلوچستان ۶۰ و در کشور ۸۰ درصد است که ۲۰ درصد با میانگین کشوری فاصله دارد.وی با اشاره به تشکیل کمپین حامیان سلامت مادران باردار گفت: تشکیل این کمپین به این دلیل است که اگر جامعه دارای مادران سالم باشد فرزند سالم هم خواهد داشت و توسعه یافتگی ایجاد می شود که باید در قالب این برنامه سواد سلامت مادران افزایش یابد.وی تصریح کرد: بارداری باید آگاهانه و مسئولانه باشد و خانم قبل و در هنگام بارداری و پس از زایمان ارزیابی سلامت شود که حیاتی ترین زمان، هنگام زایمان است، زیرا بالقوه می تواند خطرناک باشد و ممکن است به مرده زایی یا مرگ مادر منجر شود.

براساس آمار موالید ثبت احوال ۱۷ درصد مادران در منزل زایمان می کنند که آمار بالایی است

بیشترین مرگ مادران استان ناشی از خون ریزی است

طباطبایی، بیان کرد: هر روز هفت هزار مادر، مرده زایی را تجربه می کنند و ۷۵ درصد مرگ مادر و نوزادی قابل پیشگیری است که ممکن است به دلیل عوارض بارداری و زایمان، عفونت ها، بیماری های زمینه ای مزمن باشد زیرا هر چه جوامع توسعه یافته تر شود نقش بیماری های عفونی کمرنگ تر و نقش بیماران مزمن بیشتر می شود.

وی افزود: در سیستان و بلوچستان دومین دلیل مرگ مادران بعد از خونریزی بیماری های مزمن مثل دیابت، فشار خون و بیماری قلبی است و باید برای آن برنامه ریزی شود. شیوه زندگی در گسترش این بیماری های مزمن تاثیر دارد. گسترش فست فودها و کاهش استفاده از غذاهای سنتی، کم تحرکی و دخانیات موجب افزایش این بیماری ها می شود.وی تصریح کرد: هر چه سهم بیماری عفونی کمتر شود مزمن تر می شود. در منطقه مدیترانه شرقی که ایران هم جزو آن است به ازای هر هزار تولد زنده ۶۵ نوزاد به دنیا می آیند که اختلالات ژنتیک دارند. پنج تا هفت درصد زایمان ها دچار نوعی نقش ژنتیکی پرخطر است. مرده زایی ۶۰ درصد در روستاها، نیمی هنگام زایمان و ۹۸ درصد بر اثر درآمد پایین رخ می دهد.

وی افزود: به محض این که مادری تصمیم به بارداری گرفت باید به دنبال خدمات و اطلاعات کافی و مناسب باشد و حمایت عاطفی شود. سیستان و بلوچستان جوان ترین استان کشور است که ۳۸ درصد جمعیت آن زیر ۱۵ سال هستند و بیشترین نرخ باروری کشور در این استان است. میزان باروری در استان ۳/۹ و در کشور ۲/۲۸ است که نشان دهنده تعداد فرزندانی است که یک مادر در دوران بارداری به دنیا می آورد. طباطبایی گفت: مرگ و میر نوزادان در استان کاهش یافته و در سال ۸۸ درصد، ۱۶ درصد و در ۹۵، به ۶/۶ درصد رسیده است و نسبت مرگ مادران هم به ازای هر تولد کاهش داشته است. در سال ۹۵، تعداد زایمان های انجام شده در واحدهای زایمانی ۸۳۰ بود که ۶۳ هزار مورد در مجموعه دانشگاه علوم پزشکی زاهدان انجام شد. براساس آمار موالید ثبت احوال ۱۷ درصد مادران در منزل زایمان می کنند که آمار بالایی است و باید کاهش یابد.

کدبانو

پاک کردن لکه‌های لباس

لکه‌های روی لباس، مبلمان و فرش آن ها را کهنه و فرسوده نشان می دهد. راهکارهای مفیدی را که برای پاک کردن لکه ها ارائه می دهیم به کار ببرید تا بتوانید انواع لکه ها را از بین ببرید. مهم‌ترین قسمت لکه گیری این است که در اسرع وقت تمیز کاری اولیه را انجام دهید.

چمن: با استفاده از یک شوینده مناسب، تمیزکاری اولیه را انجام دهید و پارچه را بسابید. برای پاک کردن لکه از روی پارچه می توانید از یک مسواک کهنه استفاده کنید. از آمونیاک و سرکه سفید رقیق شده برای پاک کردن رنگ باقی مانده روی پارچه استفاده کنید.

شکلات: اجازه دهید شکلات کاملا سرد و سفت شود و سپس تا جایی که امکان دارد سعی کنید آن را به‌آرامی از پارچه جدا کنید. با مایع ظرف شویی بی رنگ و آب، پاکسازی اولیه را انجام دهید. با استفاده از یک تکه پارچه رنگ روشن، به‌آرامی لکه را پاک کنید.

آدامس: برای پاک کردن آدامس، پارچه را در فریزر بگذارید تا منجمد شود، اگر این کار برایتان امکان پذیر نیست می توانید چند تکه یخ را در کیسه نایلونی کوچکی بگذارید و آن را روی قسمتی از پارچه که آدامس به آن چسبیده است قرار دهید. وقتی آدامس سخت و سفت شد می توانید آن را از پارچه جدا کنید، بدون این که لکه ای از آن باقی بماند.

مداد شمعی: از محصولی که مخصوص پاک کردن این نوع لکه ها ساخته شده است استفاده کنید و بگذارید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بماند تا اثر کند. سپس سعی کنید لکه را پاک کنید، هر چند بار که لازم است این کار را تکرار کنید تا لکه کامل برطرف شود. مایع ظرفشویی همراه با آب گرم نیز برای پاک کردن لکه مداد شمعی مناسب است.

آب میوه: پارچه را به مدت ۳۰ دقیقه در آب سرد قرار دهید. سپس آن را در ترکیبی از آب گرم و کمی شوینده آنزیم دار غوطه ور و با آب سرد آب کشی کنید و بعد پارچه را در محلولی که از ترکیب سرکه و آب به نسبت یک به دو درست کرده اید قرار دهید و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند.

قهوه: برای برطرف کردن لکه قهوه، با یک محصول لکه بر روی لکه را بپوشانید و پس از ۱۰ دقیقه با استفاده از یک پودر آنزیم دار، با آب گرم بشویید. با کمک مایع ظرف شویی و آب گرم سعی کنید لکه را پاک کنید. اگر لکه مورد نظر از شیر قهوه است، از محصولی استفاده کنید که حلال چربی باشد.

گل و لای: از یک شوینده ملایم و کمی آب استفاده کنید و پارچه را بمالید تا کف درست شود. بعد از آب کشی اگر هنوز هم لکه ای باقی مانده بود، از ترکیب سرکه و آب به نسبت مساوی برای پاک کردن آن استفاده کنید و با یک شوینده آنزیم دار بشویید.

طب سنتی

شلغم؛ سبزی مهم

شلغم نه تنها از نظر داشتن ویتامین و خواص معدنی ارزنده است، بلکه از نظر دیگر ویژگی های غیرغذایی هم سرآمد است و در زمره سبزی های مهم شمرده می شود. شلغم یکی از پاک کننده ها و سازنده های خون است و املاح کلسیم و منیزیم موجود در آن موجب جلوگیری از ابتلا به بیماری های خطرناکی مانند سرطان می شود. شوره موجود در آن سبب تصفیه خون و دفاع از بدن در برابر بیماری های عفونی می شود. پتاسیم موجود در شلغم، چربی را خنثی می کند و آرسنیک آن در تشکیل گلبول های سفید و قرمز خون دخالت مستقیم دارد. فسفر موجود در شلغم موجب تقویت یاخته های عصبی می شود. در برگ شلغم مقدار زیادی کلسیم وجود دارد، این گیاه حاوی مقدار زیادی آهن و مس است که سبب ازدیاد خون به ویژه هموگلوبین می شود. به هر اندازه رنگ برگ شلغم تیره تر باشد، ید بیشتری در آن است. وجود ویتامین های A ، B ، C، در برگ و ریشه آن به خوبی نشانگر نقش موثر و مهم آن در حفظ تعادل عصبی و تغذیه آن است. عصاره شلغم دفع سنگ های کلیوی را به دلیل خاصیت حل کنندگی که بر روی اسید اوریک دارد، تسهیل می کند .شلغم اثر مفید و موثری در درمان بیماری های تنفسی دارد. برای این منظور از سوپ یا آش آن استفاده می شود.

دیگر فواید شلغم: این سبزی از انواع سبزی های نادری است که دارای آرسنیک و روبیدیم است. این دو عنصر با کمک گوگرد در جلوگیری از مرض جذام نقش مهمی دارد. شلغم برطرف کننده سرفه و نرم کننده سینه، معده و روده است. اشتها را تحریک می کند. سنگ های مثانه، کلیه و کبد را خرد و ادرار را زیاد می کند. شلغم به دلیل داشتن ویتامین های A ، B ، C، بر نور چشم و قدرت بینایی می افزاید. ریشه شلغم اثر نرم کنندگی دارد و در رفع سیاه سرفه و آسم به صورت جوشانده های غلیظ و مخلوط با عسل، استفاده می شود. جوشانده غلیظ شلغم به شکلم مرهم، در تسکین دردهای مفصلی، نقرس، آبسه ها، سرمازدگی به کار می رود. شلغم دارای یك ماده ضد عفونی قوی است و به همین جهت در درمان سرماخوردگی و بیماری های عفونی تاثیر بسیار زیادی دارد. شلغم حاوی فسفر، کلسیم، آهن و ویتامین های B ، C است و سبب افزایش نیروی جنسی و تقویت عمومی بدن می شود. شلغم برای رشد و استحکام استخوان بندی بسیار مفید است. اگر ریشه های نازك و باریك روی شلغم، خشك و ساییده شده است و سپس با عسل مخلوط شود، برای سختی ادرار مفید خواهد بود.

مشاور پزشکی

دکتر مرجان قاجار، جراح و متخصص زنان، زایمان و نازایی

حاملگی خارج از رحم

۳۱ ساله هستم و ۱۰ روز پس از آن و متوجه شدم باردارم دچار لکه بینی شدم. آیا امکان دارد حاملگی خارج از رحم باشد؟

باید مشخص شود حاملگی شما خارج رحمی یا داخل رحمی بوده است. اگر خارج رحمی است باید حتما تحت نظر پزشک متخصص باشید و برای اقدام های درمانی پیگیری و سپس برای بارداری بعدی اقدام کنید.

علایم حاملگی خارج از رحم: این نوع از حاملگی زمانی اتفاق می افتد که لقاح تخمک در جایی به غیر از دیواره داخلی رحم انجام شده باشد و شروع به رشد کردن کند. ۹۸ درصد از حاملگی های خارج از رحم در لوله های فالوپ اتفاق می افتد ولی ممکن است در تخمدان، گردن رحم و حفره شکمی هم اتفاق بیفتد.در مواردی بارداری در داخل رحم انجام نمی شود. این اتفاق برای مادر خطرناک است و باید سریع سقط جنین انجام شود.لکه بینی یا خونریزی از واژینال، عدم قاعدگی یا آمنوره، حالت تهوع، استفراغ، درد در ناحیه شکمی، گرفتگی بی دلیل عضلات، احساس درد در یک طرف بدن، احساس سرگیجه، سردرد، ضعف، از حال رفتن، درد در ناحیه مقعد، درد در شانه یا گردن از علایم حاملگی خارج از رحم است. در صورتی که هر کدام از این علایم را داشتید، سریع به پزشک مراجعه کنید تا تحت درمان قرار بگیرید. در صورت درمان به موقع بارداری خارج از رحم می توان از اختلال در بارداری بعدی پیشگیری کرد. درمان دارویی برای بارداری خارج از رحم: در صورت تشخیص درست و به موقع بارداری خارج از رحم، می توان با مصرف داروی متوتروکسات درمان را انجام داد. البته استفاده از این دارو باید زیر نظر پزشک معالج انجام شود. این دارو، برای بیماری هایی مثل سرطان استفاده و به صورت وریدی تزریق می شود. با تزریق متوتروکسات از رشد سلول ها جلوگیری می شود. پس از تزریق این دارو، پزشک با انجام آزمایش میزان بارداری شما را بررسی می کند. در صورتی که کاملا بهبود پیدا نکرده باشید امکان تجویز مجدد این دارو وجود دارد. درمان دارویی به طور معمول انجام می شود. بعد از تزریق دارو، آزمایش خون به مدت چند روز یا چند هفته و به طور منظم انجام می شود.درمان جراحی برای بارداری خارج از رحم: در صورتی که جنین رشد زیادی نکرده و به لوله های رحم آسیبی وارد نشده باشد، می توان از جراحی لاپاروسکوپی برای خارج کردن جنین استفاده کرد. در صورتی که بارداری خارج از رحم به دلیل افزایش سن بارداری و رشد و سایز جنین به بافت های اطراف خود آسیب زده باشد، با جراحی باز و بی هوشی کامل، اقدام به خارج کردن جنین از شکم و بافت های آسیب دیده می کنند. در این شرایط ممکن است به لوله های رحم آسیب وارد شود که قابل درمان است. در این روش به حدود شش هفته استراحت نیاز است.

مشاور تغذیه

تغذیه در بارداری

بسیاری از زنان در سنین باروری، تغذیه کمتر از حد مطلوب دارند. مصرف کم ویتامین ای، فولات، آهن و منیزیم در رژیم غذایی قبل از لقاح گزارش شده است. بنابراین تجویز مکمل چند ماده مغذی قبل از لقاح شامل ویتامین های ب، ب یک، نیاسین، آهن و منیزیم، خطر ابتلا به نقایص مادرزادی را کاهش می دهد. اندازه بدن زن قبل از بارداری، روی قابلیت بارداری تاثیر می گذارد. زنان در معرض خطر در بارداری، زنانی هستند که تمرین زیاد، رژیم های محدود یا اختلالات خوردن دارند. رژیم غذایی مناسب، اختلالات تخمک گذاری را کاهش می دهد و باروری را بهبود می بخشد . کمبود ویتامین «د» می تواند با ناباروری مرتبط باشد. کلسیم در مردان در بهبود اسپرماتوژنز موثر است. چاقی احتمال ابتلا به دیابت قبل از لقاح یا افزایش طولانی مدت قند خون و احتمال ناهنجاری های مادرزادی جنین را افزایش می دهد. سندروم تخمدان پلی کیستیک می تواند منجر به مقاومت به انسولین و ناباروری شود .هیپوتیروئیدی نیز با کاهش باروری، نوزاد نارس یا کم وزن همراه است .استرس اکسیداتیو نیز موجب عوارض حاملگی می شود. بنابراین فضای آرام و آرامش در زندگی، در لقاح و باروری مطمئن ضروری است .زنان مبتلا به بی اشتهایی عصبی، دچار قطع قاعدگی، ناباروری، سقط جنین و کاهش تعداد بارداری می شوند. برای بهبود ذخایر مواد مغذی در زمان قبل از لقاح، توصیه می شود مصرف سبزیجات و میوه جات به اندازه باشد. روزانه مکمل مولتی ویتامین مصرف شود. فعالیت بدنی متوسط باشد. محصولات لبنی با چربی متوسط مصرف شود. مواد حاوی چربی ترانس مثل روغن های جامد مصرف نشود .توتون، تنباکو، الکل مصرف نشود. ماهی آب های آزاد به دلیل احتمال آلودگی به جیوه، در این دوره کمتر مصرف شود. مواد کافئین دار مثل قهوه و نوشابه کمتر مصرف شود، آب میوه طبیعی و شیر سویا در برنامه غذایی باشد .افراد چاق، قبل از باروری سعی کنند وزنشان را کاهش دهند. آرامش فکری و پرهیز از هر گونه استرس و نگرانی در لقاح سالم موثر است.

سیستان و بلوچستان
نیازمندیهای عمومی

هم استانی های گرامی
به منظور رفع نیازهای روزمره شما تعداد زیادی آگهی در نیازمندیهای استان چاپ میشود از آن جایی که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در داد و ستد می باشد، لذا مسئولیتی درباره محتوای آگهی ها ندارد. لطفا هنگام داد و ستد، با روشهای مقتضی، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهندگان به دست آورید.

خدمات شهری سیستان و بلوچستان
آهن آلات صداقت عرضه انواع آهن آلات ۰۹۹۱۰۴۸۷۸۱۲
اجرای لوله کشی فاضلاب، لوله کشی سرد و گرم پلیمری و نصب پمپ و شیر آلات و... ۰۹۱۵۶۳۸۸۰۶۹
قالیشویی گل شو ۰۹۱۵۵۴۱۵۱۵۸
خیاطی شقایق دوخت انواع لباس های بلوچی، مجلسی و ... ۰۹۱۵۶۷۲۳۶۲۷
جرثقیل جعفری حمل وجابجایی خودرو وانواع بار و دیزل زیرانبر ۰۹۱۵۵۴۹۱۲۰۳
انجام کار نقشه کشی و طراحی ۰۹۱۵۹۴۸۴۱۲۱
خیاطی و بافتنی بهار دوخت و بافت انواع لباس زنانه و بچه گانه ۰۹۳۸۹۵۹۲۴۲۴
کلیه تجهیزات و وسایل مربوط به سفره خانه سنتی شامل تخت، قلیان، یخچال، میز مدیریت و ... به فروش می رسد. ۰۹۱۲۴۳۸۸۵۸۷
طراحی و اجرای کناف ۰۹۳۶۹۸۵۵۸۰۰
دفتر خدمات نور مبین نظافت منزل، مجتمع تجاری و مسکونی، مطب ها، شرکت ها و... آدرس خیابان فرهنگ ۱۲
انجام کلیه خدمات MDF ساخت کمد دیواری، انواع دکور در طرح های جدید ۰۹۱۵۹۴۱۲۰۱۱
طراحی و اجرای فضای سبز هرس کاری، کوددهی، قرم دهی، پیوند زدن انواع درخت، نگهداری از فضای سبز ۰۹۳۵۹۵۶۷۱۳۰
نگین کاری پارچه و چادر پذیرفته می شود ۰۹۱۵۶۷۷۳۲۱۴
شرکت گازرسانی گوهرگاز نقد و اقساط ۰۹۱۵۱۴۷۲۱۰۰
تعمیرات وجابجایی نصب کاپینت در سراوان ۰۹۱۵۶۳۴۴۳۳۱
کباب پز باربکیو ساخت انواع کباب پزها ۰۹۰۳۶۶۹۱۹۹۹
گالری ظروف قصر طلایی منطقه آزاد چابهار مجتمع بزرگ تیس راهرو اسکله
ساخت و طراحی انواع سقف های سبک ادارات، منازل، سوله ۰۹۱۵۱۴۷۲۱۰۰
رنگ فروشی ورنگ آمیزی ساختمان پذیرفته می شود ۰۹۱۵۹۸۹۵۸۴۱
غذای آماده حامی بلوار دانشجو- تقاطع خیابان شهید نوکلی-روبرو دانشجو ۷۶
انجام پروژه های اتوکد ۰۹۱۵۸۵۴۴۰۱۵
حفاری چاه های عمیق در چابهار ۰۹۱۷۱۲۶۹۴۹۸
پوشاک TCM آلمان بورس انواع پوشاک آلمانی مجلسی، زنانه، مردانه و بچگانه کلش، کاپشن چهارراه رسولی-پاساژ گلستان طبقه بالا ۰۹۱۵۹۸۹۳۷۶۴
گالری هانا-مجتمع مهستان خیابان مصطفی بین شریعتی و طالقانی ۰۹۲۱۵۸۰۴۵۷۱
خانه بازی کودک مانی حدفاصل بزرگمهر و معلم ۴ ۰۹۳۷۰۹۳۷۹۶۸
نمایندگی رسمی فروش و مجری انواع درب های اتوماتیک گیرکره برقی، جک پارکینگی، ایرانی و ایتالیایی، ایرانور شیشه ای، انواع ریموت و لوازم جانبی ۰۹۹۰۱۴۴۸۰۲۸
خیاطی مدیانو دوخت مانتوهای مجلسی و اداری ۰۹۳۰۵۱۳۹۱۱۹
گروه معماری خانه آسمان طراح و مجری نما، فضاهای لوکس داخلی، فضاهای تجاری فروش و... ۰۹۱۵۸۲۱۶۴۱۱
مبلشویی آویسا خشکشویی تضمینی مبلمان با دستگاههای مخصوص خشکشویی مبلمان در منزل و محل کار ۰۹۱۵۹۰۵۰۹۵۹
اجرای انواع نرده استیل ۰۹۱۵۹۳۹۵۶۶۲
تحلیل آماری با نرم افزار spss ۰۹۱۵۸۵۴۴۰۱۵
اجاره و نصب داربست فلزی در اسرع وقت و با کادری مجرب ۰۹۱۵۱۹۳۴۴۷۳
شستشوی و خشکشویی تضمینی مبلمان در منزل و محل کار شما ۰۹۹۰۹۸۰۷۰۰۵
تعمیربخاری نفتی برقی ۰۹۳۸۰۸۰۹۲۵۳
گروه نقاشی ساختمان پیمان اجرای رنگ های اکریلیک، پلاستیک و... ۰۹۰۲۴۰۴۲۹۰۰
طراحی و اجرای کناف ۰۹۳۶۹۸۵۵۸۰۰
حفاری چاه های عمیق در چابهار ۰۹۱۷۱۲۶۹۴۹۸
خدمات اینترنتی آریان آدرس: زیباشهر-البرز ۱۵ ۰۹۳۵۲۲۵۷۳۰۸
اجاره و نصب داربست فلزی در اسرع وقت و با کادری مجرب ۰۹۱۵۱۹۳۴۴۷۳
خدمات نظافتی نظافت راه پله و پارکینگ، منزل، محل کار و... ۰۹۱۵۲۷۸۷۰۶۲
تحلیل آماری با نرم افزار spss ۰۹۱۵۸۵۴۴۰۱۵