## رقابت پینگ‌پنگ بازان استان

گروه ورزش- مسابقات تنیس روی میز استان در زاهدان، زابل و سراوان برگزار شد. رئیس هیئت تنیس روی میز استان به خبرنگار ما گفت: این دوره از رقابت ها به مناسبت روز جهانی تنیس روی میز پنجشنبه و جمعه گذشته در دو رده سنی نوجوانان و بزرگسالان در زاهدان و رده بزرگسالان در زابل و سراوان برگزار و در پایان به نفرات برتر جوایزی اهدا شد. «امید آذرنگ» از قهرمانی خود در رده سنی بزرگسالان مسابقات زاهدان خبر داد و افزود: حبیب علی احمد و ناصر ا... دینی هم موفق به کسب مقام دوم و سوم این رده شدند و در نوجوانان امیر طاها هراتی، بنیامین بامری و آرین حسن زاده به مقام اول تا سوم دست پیدا کردند. وی ادامه داد: در رقابت های تنیس روی میز زابل هم علی میرخزیمه، محمد جواد فضیلت و محمدرضا فاضلی و در سراوان رسول بهرامی مقدم، نظرمحمد درازهی و محمد امین ملازهی جایگاه اول تا سوم را از آن خود کردند.

# سلامتی با دو و پیاده روی

## گرما؛ آسیب رسان ترین عامل دویدن است

ذوالفقاری- زندگی ماشینی حیات و سلامتی انسان ها را تهدید می کند چرا که یکی از نتایج آن بی تحرکی است. بی تحرکی عامل اصلی از بین رفتن شادابی و طراوت جسمانی بوده و منجر به بروز ضعف جسمانی و در نهایت مساعد کردن زمینه های بروز انواع بیماری ها می شود، بنابراین برای کسب آمادگی، شادابی و همچنین سلامتی بیشتر تحرک ضروری به نظر می رسد، حرکات بدنی بدون آن که نیازی به عضویت در باشگاه و یا تهیه لباس های ورزشی گران قیمت داشته باشد می تواند انجام شود. همه می دانند که ورزش برای سلامتی بسیار مفید است اما از میان همه ورزش ها، دویدن یکی از متداول ترین آن هاست که برای تناسب اندام و قوی شدن بدن توصیه شده است.

یکی از کارشناسان ارشد فیزیولوژی ورزشی می گوید: رایج ترین ورزش برای توسعه و بهبود بخشیدن به استقامت قلبی- تنفسی و ترکیب بدن، تمرین پیاده روی، دو آهسته و سرعت است، برای دانش آموزان دویدن و همچنین افراد بالای ۶۰ سال پیاده روی به عنوان مطلوب ترین ورزش محسوب می شود. این ورزش به مهارت یا تجهیزات و وسایل خاصی نیاز ندارد تنها لوازم مورد نیاز آن یک جفت کفش ورزشی راحت، یک دست لباس و یک عدد کرنومتر یا ساعت معمولی با عقربه ثانیه شمار است. دویدن در کنترل وزن بدن و تغییر دادن ترکیب اندام روش موثری بوده و در توسعه استقامت عضلات پا نیز تاثیر دارد.

«محمدرضا دهمرده» می افزاید: دوی همگانی یا جاگینگ نوعی دویدن است که امروزه بسیاری از مردم جهان برای کسب و حفظ سلامتی خود از آن استفاده می کنند، جاگینگ در اصطلاح عامیانه به دویدن طولانی، آرام و یکنواخت و بدون نفس نفس زدن اطلاق می شود. در این نوع دویدن هر کسی می تواند مقدار مسافت، سرعت و فشار دویدن را با وضعیت جسمانی خود تنظیم کند و در صورتی که در حین دویدن احساس خستگی بیش از حد کرد می تواند سرعت دویدن را کاهش دهد و یا حتی در صورت نیاز متوقف شود.

### نداشتن محدودیت سنی

وی تصریح می کند: بسیاری از افراد اهل دویدن نیستند، برای این کار خود هم دلایلی دارند و با این دلایل خود را از زحمت دویدن خلاص می کنند اما این افراد اگر می خواهند برای دویدن شوق داشته باشند بهتر است بدانند که در دویدن محدودیت سنی وجود ندارد. با نگاهی به محیط اطراف می توان افراد زیادی را در حال فعالیت ورزشی دید که سن و سال بالایی دارند البته جوان ترها سریع تر از افراد مسن می دوند، اما این نکته حائز اهمیت نیست مهم این است که باید دوید و با دویدن نشاط و آمادگی بدن را بالا برد. پزشکان هم سن خاصی را برای دویدن پیشنهاد نمی کنند آن ها معتقدند که مسافت، سرعت و آهنگ دو باید متناسب با شرایط سنی فرد باشد.

به گفته وی فردی که برای دویدن آمادگی بدنی ندارد می تواند با استفاده از مربیان کاردان و تمرینات اصولی بدن خود را تقویت کند این آمادگی باید به تدریج و به صورت عبور از فشار تمرینی کم به فشار بالاتر اجرا شود، دویدن خود بهترین روش در تمرینات آماده سازی جسمانی افراد است و حداکثر بازدهی جسمانی و آمادگی بدن را سبب می شود.

همچنین ۲۰ دقیقه در روز برای اجرای یک برنامه دویدن موثر و ثمربخش کافی است در ابتدا از ۳ جلسه در هفته می توان شروع کرد پس از پیشرفت و کسب آمادگی های اولیه می توان به تدریج تعداد جلسات را به ۵ تا ۶ بار در هفته افزایش داد.

وی اظهار می کند: کسی که برای اولین بار در چهاردیواری اتاق خود می دود در ابتدا احساس می کند همه دنیا به او خیره شده اند و او را مسخره می کنند هرگز نباید با این تصور اشتباه دویدن را آغاز کرد در آغاز می توان مقداری دور از محله خود به تماشای ورزش دیگران پرداخت سپس به تدریج شروع به دویدن کرد. از طرفی نیازی نیست که دویدن گروهی انجام شود چرا که این ورزش برای سلامتی بوده و یک ورزش قهرمانی یا رقابتی نیست. یک دونده بهترین همراه خودش است و با خودش به رقابت می پردازد. قوانین و مقررات قراردادی، مدت زمان دویدن و مسافت دویدن را خودش تعیین می کند.

### بهترین مکان برای دویدن

این کارشناس با اشاره به مکان مناسب برای دویدن بیان می کند: در هر مکانی می توان دوید، عالی ترین جای دویدن، دویدن روی چمن یا جنگل و پارک است، اما در خیابان، کوچه و یا پیست هم می توان دوید و لذت برد. برای دویدن اراده لازم است نه مسیر ایده آل و رویایی. همچنین دویدن می تواند در هر گونه هوایی اعم از بارانی، برفی و یا روزهای آفتابی انجام شود، تنها در صورتی که باد توام با باران و یا برف توام با کولاک باشد برای دویدن نامناسب است. وی درباره خطرات دویدن می گوید: موضوع خطرآفرینی در همه رشته ها وجود دارد اما در مقایسه با دیگر رشته ها درجه اطمینان دویدن بیشتر بوده و خطر آن از ورزش هایی مانند بوکس، کایت، چتربازی، فوتبال، کوهنوردی و اسکی کم تر است. فقط در صورت دویدن در خیابان ها باید مواظب خودرو ها و راننده های بی احتیاط بود.

دهمرده با اشاره به لوازم و تجهیزات مورد نیاز دویدن می افزاید: دوومیدانی از جمله ورزش هایی است که نیاز به لوازم کمی دارد اما مهم ترین تجهیزات این رشته کفش ورزشی است، کفش دو را باید با دقت زیادی انتخاب و تهیه کرد. کفی کفش دو باید نرم، با یک ارتفاع مناسب باشد. کف کفش باید نرم باشد، نه خشک تا نیروهای وارده به پا یا بدن را به راحتی منتقل کند ارتفاع بالای کف کفش به مچ پا آسیب می رساند پس ارتفاع کفی کفش هم باید مناسب باشد کفش نباید چسبان باشد زیرا در حین دویدن حجم پاها افزایش می یابد و کفش به پا فشار وارد می کند. همچنین هنگام خرید کفش باید میان نوک انگشت بزرگ پا و نوک کفش باید یک سانتی متر فاصله وجود داشته باشد. جوراب هم از دیگر لوازم دویدن است که باید کاملاً چسبان پا و تمیز باشد، زیرا از تاول زدن پا جلوگیری می کند، پیراهن دونده هم باید عرق گیر، پنبه ای و آزاد باشد تا راحت عرق بدن از آن عبور کند.

وی درباره مسیر دویدن می گوید: برای دویدن نیاز به محیط مخصوصی نیست فقط هنگامی که حوصله دارید در هر فضایی شامل حیاط خانه، پارک، خیابان، داخل اتاق و روی دستگاه تردمیل می توانید دویدن را تجربه کنید. عده ای زمین چمن را به دلیل نرمی، لطافت و اثر خوشایندی که بر عضلات پا می گذارد انتخاب می کنند اما باید هنگام صبح مواظب شبنم شبانه و یا خیسی علفزار یا چمن پارک بود. عده ای هم زمین های خاکی را مسیری ایده آل برای دوهای با مسافت زیاد انتخاب می کنند. زمین های ماسه ای هم که معمولاً کنار دریا هستند هر چند قدرت و صرف انرژی بیشتری را برای دویدن می طلبد اما زمین های مناسبی برای دویدن است، در زمین های آسفالت یا بتونی اگر دونده از تکنیک مناسب و صحیح دویدن برخوردار نباشد دچار آسیب دیدگی می شود.

### احتیاط در هوای گرم و مرطوب

دهمرده اظهار می کند: گرما بدترین و آسیب رسان ترین عامل دویدن محسوب می شود. بدن انسان حین دویدن خود به خود به ماشین مولد گرما تبدیل می شود این در حالی است که گرمای بیرونی هم بر آن مضاعف می شود البته در گرمای مناسب می توان با استفاده از دوهای استقامتی، درصدی از وزن بدن را کاهش داد. دمای ۲۹ درجه حداکثر دما برای دویدن است و فعالیت در دمای بالاتر از آن باید با نظر پزشک انجام شود، رطوبت هم مانع فعالیت طبیعی بدن می شود و پیامدهای نامطلوبی دارد، هوای رطوبتی زیاد مانع دفع عرق و هوای مرطوب سبب بالا رفتن حرارت بدن می شود پس باید در هوای گرم با رطوبت زیاد بیشتر احتیاط کرد زیرا در این هوا بدن سخت تر خنک می شود.

وی درباره یک برنامه تمرینی مناسب بیان می کند: اولین و مهم ترین مورد در تدوین برنامه دویدن این است که برنامه تمرینی متناسب با شرایط بدنی هر فرد برنامه ریزی شود. برنامه باید طوری باشد که آمادگی جسمانی را بالا ببرد و اهداف فرد را تأمین کند، باید ارضای میل درونی و لذت از ورزش و فعالیت بدنی را در فرد ایجاد کند و پراکنده و نامنظم نباشد تا به سلامتی و تندرستی بدن بینجامد. برای تدوین برنامه دو در ابتدا باید روزهای تمرین مشخص شود و برنامه دویدن باید در این روزها انجام شود.

## اخبار

### دختران دوومیدانی کار استان رقابت کردند

گروه ورزش- مسابقات دوومیدانی نونهالان و نوجوانان دختر، انتخابی تیم های استان به میزبانی نیکشهر برگزار شد. رئیس هیئت دوومیدانی استان به خبرنگار ما گفت: این دوره از رقابت ها به منظور انتخاب تیم های دوومیدانی دختران نونهال و نوجوان استان برای شرکت در مسابقات انتخابی کشور با شرکت ۵۰ دونده ۱۷ فروردین ماه در پیست دوومیدانی مجموعه ورزشی شهید صغیرا نیکشهر برگزار شد. «ایرج رستم زهی» افزود: در این رقابت ها دونده های نونهال و نوجوان استان در مواد ۱۰۰، ۲۰۰، ۴۰۰، ۸۰۰ و هزار و ۵۰۰ متر، پرش طول، پرتاب نیزه و پرتاب وزنه رقابت کردند که در نهایت تیم های نیکشهر و فنوج در هر دو رده به مقام قهرمانی و نایب قهرمانی دست پیدا کردند و عنوان سوم رده نونهالان به سرباز و نوجوانان به ایرانشهر اختصاص یافت. وی با اشاره به نتایج انفرادی اظهار کرد: در رده سنی نونهالان و ماده ۱۰۰ متر فرح انگیز دهقانی، اسما بلوچی و کوثر اربابی، ۴۰۰ متر مائده اربابی و ماهرخ میربلوچ زهی، زینب لاشاری، هزار و ۵۰۰ متر مهرناز اربابی، طهوری اربابی و یلدا بلوچزهی به مقام اول تا سوم دست یافتند. وی ادامه داد: سکوی اول تا سوم ماده پرش طول به فرح انگیز دهقانی، اسما بلوچی و ستاره ملاشاهی، پرتاب نیزه به فرح انگیز دهقانی، جویریه ملازهی و مائده اربابی، پرتاب وزنه به جویریه ملازهی، معصومه آب روش و فائزه بلوچی، ۸۰۰ متر به الهام رئیسی، فاطمه بجارزهی و مبینا دری زاد اختصاص یافت. به گفته اربابی در رده سنی نوجوانان و مواد ۱۰۰ متر خدیجه رحمان پور، ستاره ملاشاهی و محدثه نصرتی، ۲۰۰ متر خدیجه رحمان پور، محدثه نصرتی و آمنه مرادی نیا، ۴۰۰ متر ثریا غلامزاده، نگار خوش خواهش و رویا غلامزاده، ۸۰۰ متر آرزو رحمان پور، نازنین نصرتی و مینا نرماشیری، هزار و ۵۰۰ متر زینب شربدینی و شیما جوادی مقدم و فاطمه نصرتی، پرش طول آرزو و خدیجه رحمان پور و مینا نصرتی، پرتاب نیزه زهرا آزاده و سارا رحمان پور و محدثه نصرتی موفق به ایستادن در جایگاه اول تا سوم شدند.

### برگزاری مسابقات دوومیدانی پسران

مسابقات دوومیدانی نونهالان و نوجوانان پسر با عنوان انتخابی استان به میزبانی نیکشهر برگزار شد. رئیس هیئت دوومیدانی استان به خبرنگار ما گفت: این دوره با شرکت ۵۴ دونده از ایرانشهر، چابهار، کنارک، زهک، زابل، زاهدان، سراوان و نیکشهر در مواد ۱۰۰، ۲۰۰، ۴۰۰، ۸۰۰، هزار و ۳،۵۰۰ هزار متر، پرش طول، پرتاب دیسک و وزنه جمعه گذشته در پیست دوومیدانی مجموعه ورزشی شهید صغیرا برگزار و به نفرات برتر حکم قهرمانی اعطا شد. «ایرج رستم زهی» افزود: در پایان این دوره که با هدف انتخاب تیم های نونهالان و نوجوانان استان برای شرکت در مسابقات کشوری انجام شد در رده نونهالان و ماده ۱۰۰ متر عمادالدین پدرام، صلاح الدین راوردی و مهدی سهرابی، ۲۰۰ متر فرید ستاوند، محمد درزاده و یوسف درزاده، ۴۰۰ متر عمادالدین پدرام، علی امیریان و علی دادا... زهی، پرتاب وزنه سعید زرازهی، حسین آرامش و ایمان آزاده، پرتاب دیسک فرهاد فنوجی، یونس شهدوستی و مهران هوتی موفق به کسب مقام اول تا سوم شدند. وی ادامه داد: در رده سنی نوجوانان و ماده ۱۰۰ متر عبدالعزیز چاکرزهی، محمد شهلی بر و محمد خورشیدی، ۲۰۰ متر پیمان برجسته، محمد خورشیدی و سعید شه بخش، ۴۰۰ متر مهدی آرامی، مهران بندو و ایمان آزاده، ۸۰۰ متر علی شیخی کبیر، امید ناسوتی، محمد ناروئی، هزار و ۵۰۰ متر امیر امیریان، پرش طول مهدی آرامی، سعید شه بخش و محمد گرگیج و پرتاب وزنه فرهاد فنوجی، مهران هوتی و ۳ هزار متر امیر امیریان، مهدی خاکسفیدی و حمیدا... قلندرزهی به عنوان برتر دست پیدا کردند.

وی خاطرنشان کرد: تیم منتخب نوجوانان استان ۳۱ فروردین ماه جاری در مسابقات قهرمانی دوومیدانی کشور به میزبانی تهران و تیم نونهالان هم اول اردیبهشت ماه در رقابت های مناطق کشور شرکت می کند.

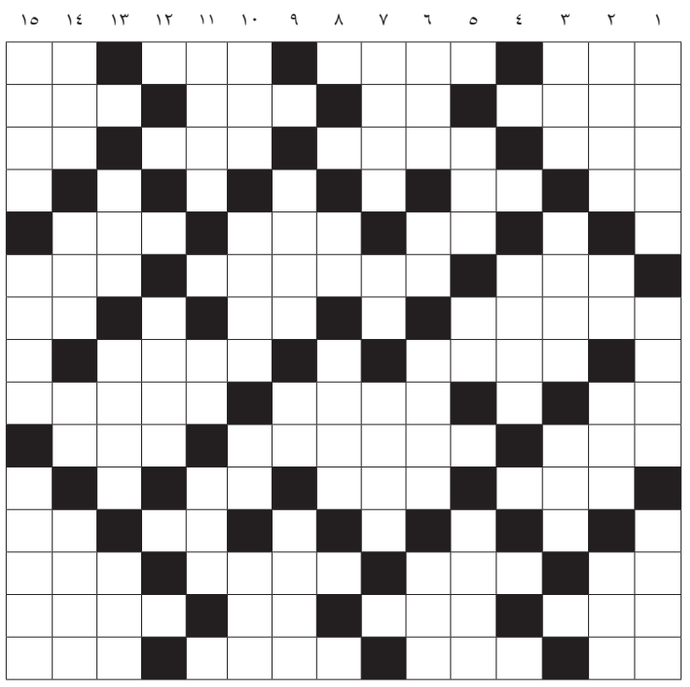
### قهرمانان مسابقات فوتسال نیکشهر مشخص شدند

رقابت های مسابقات فوتسال رده های سنی نیکشهر با معرفی تیم های قهرمان به پایان رسید. رئیس اداره ورزش و جوانان نیکشهر به خبرنگار ما گفت: رقابت هاب فوتسال رده های سنی نونهالان، نوجوانان و جوانان این شهرستان با حضور ۲۴ تیم از دهه فجر سال ۹۵ در سالن چند منظوره شهید اخلاقی مجموعه ورزشی شهید صغیرا آغاز شد و جمعه گذشته با معرفی قهرمانان هر رده به کار خود پایان داد. «مرادبخش اربابی» افزود: در این دوره آینده سازان ورزش شهرستان با شور و هیجان خاصی رقابت کردند که در نهایت در رده سنی نونهالان که با شرکت ۸ تیم انجام شد دبستان فاروق اعظم به مقام قهرمانی دست یافت، مدرسه ابوحنیفه هم نایب قهرمان شد، الیاس رئیسی از دبستان ابوحنیفه به عنوان بهترین بازیکن، محمدرضا امیری، عدنان خاتمی و سعید محرمی از دبستان فاروق اعظم به عنوان آقای گل، بهترین دروازه بان و بهترین مربی این رقابت ها انتخاب شدند. وی ادامه داد: در رده سنی نوجوانان پس از رقابت ۸ تیم، دبیرستان مالک اشتر و سعدی مخت به مقام اول و دوم دست پیدا کردند، خدابخش کرنگش از مدرسه شهید ذوالفقاری عنوان بهترین بازیکن، علی غلامزاده، عبدالمجید رئیسی و عبدالغفور رئیسی از آموزشگاه مالک اشتر به ترتیب عنوان آقای گل، بهترین دروازه بان و بهترین مربی را از آن خود کردند. به گفته وی در رده جوانان هم ۶ تیم به رقابت پرداختند که در نهایت تیم های هنرستان امام رضا(ع) و هنرستان باقرالعلوم(ع) عنوان قهرمانی و نایب قهرمانی را به خود اختصاص دادند، محمد رئیسی از هنرستان باقرالعلوم به عنوان بهترین بازیکن انتخاب شد، علیرضا درزاده، محمد غلامی و ابراهیم فیاضی از مدرسه امام رضا به ترتیب موفق به کسب عنوان آقای گل، بهترین دروازه بان و بهترین مربی شدند.

### دومین پیروزی سن سون در لیگ دسته ۲ فوتسال کشور

تیم سن سون زاهدان در لیگ دسته ۲ فوتسال کشور به دومین پیروزی خود دست یافت. مسئول کمیته روابط عمومی هیئت فوتبال استان به خبرنگار ما گفت: تیم سن سون زاهدان که در گروه سوم لیگ دسته ۲ فوتبال کشور رقابت می کند در هفته دوم این رقابت ها با نتیجه پر گل ۵ بر ۲ از سد صدرای شیراز گذشت. در این مسابقه مجتبی بامری موفق به زدن ۲ گل شد و دیگر گل های نماینده زاهدان توسط محمد ضابطی، حسین اتحادی و الیاس سرحدی به ثمر نشست. «حسین اسلامی» افزود: شهرداری زابل دیگر نماینده فوتسال استان در گروه سوم لیگ دسته ۲ فوتسال کشور نیز با نتیجه سه بر یک در مقابل تیم شهیدان عباس نژاد اقلید مغلوب شد. این تیم در بازی گذشته خود ۲ بر صفر از سد صدرای شیراز گذشت. به گفته وی تا پایان هفته دوم لیگ دسته ۲ فوتسال کشور تیم سن سون با ۶ امتیاز صدرنشین گروه ۲ این مسابقات است و نماینده زابل با ۳ امتیاز و تفاضل گل کم تر بعد از شهیدان عباس نژاد اقلید در جایگاه سوم قرار دارد.

## جدول شماره ۷۸۱



۱-نخست - نکته ها - نوبت بازی - چاشنی دو سویه ۲- همیشگی - حرف دهن کجی - واحدتوان الکتریکی- از عناصر ۳- پول خارجی - پیامبر نقاش - رعشه - آب عرب ۴- رفوزه - نت ششم ۵- بوی رطوبت- اهلی - آموختنی مدرسه ۶- پیرایش درخت - دوسیه - سرما ۷- از سازهای زهی - حرف انتخاب - حرف نداری ۸- سبیل - بذر ۹- مادر- درختچه ای با برگ های بیضوی و گل های قرمزرنگ - منشی ۱۰- سرزمین بیگانه - پرسش ها - نحیف ۱۱- آوازش از دورخوش است- تقویت امواج - واحد سطح ۱۲- لحظه - صدای پاره شدن پارچه ۱۳- اگر - بت بی سر و پا - گیرا- آواز ۱۴- پارچه دریایی- خاطر- عدد ورزشی- خوابیده ۱۵- سر فوتبالی- فرومایه - گوشه فوتبالی- گره دریایی

۱-سازمان - جاری - بی معنی ۲- ماهر- نفس خسته - پسوند مالکیت - جوانمرد ۳- لغزنده - سپاه- روزگار ۴- توانایی خواندن و نوشتن ۵- اسباب خانه - تکرار حرف - سکوی شیرجه ۶- پادشاه - بالای فرنگی - ایمان - دهان ۷- مرآت - از چاشنی ها - شیون ۸- چهره - تگرگ ۹- معدنی - علامت مفعولی - والده ۱۰- عقاب سیاه - از نوشت افزار - حرف فاصله - رنگ ۱۱- رود مرزی - از حروف الفبای بیگانه - نوعی حلزون ۱۲- خدمتکار زن ۱۳- ریتم - ترس- قوت لایموت ۱۴- صلح و سازش - فلز گلوله - طلا - پرسان ۱۵- تشنه فریب - خواهر یوسف (ع) - بخشش و عظمت

### حل جدول شماره ۷۸۰

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ■ | ج | ا | ر | ■ | ن | ا | م | ی | ه | ■ | ا | د | ا | ■ | |
| ن | ■ | م | ز | ه | ■ | ی | ر | ا | ک | م | ر | ■ | ک | ■ | |
| ا | ش | ■ | م | ل | ا | ل | ■ | م | ی | ر | ا | ر | ■ | ا | |
| ب | ی | غ | ■ | ن | ه | ■ | د | ■ | ر | ی | ب | ي | ن | ■ | |
| ■ | ب | ا | ل | ا | ■ | ک | و | ر | ■ | م | و | ي | ه | ■ | |
| س | ■ | ب | ش | ■ | ا | م | ر | و | د | ■ | ن | ا | ■ | ق | |
| ن | و | د | ■ | ش | ی | و | ه | ■ | ی | ا | ■ | ن | ب | ی | |
| ت | ر | ■ | ض | ا | م | ن | ■ | ک | ن | ي | ز | ■ | ت | ا | |
| و | ا | ل | ■ | م | ا | ■ | ب | ر | ا | ن | ■ | گ | ا | م | |
| ر | و | ■ | ب | و | ن | ا | د | ا | ر | ■ | د | ي | ■ | ت | |
| ■ | س | ل | ا | م | ■ | م | ی | ن | ■ | س | ا | ر | ■ | | |
| د | ر | ا | ■ | و | ن | ■ | ل | ■ | ل | ا | ■ | ا | ی | ه | |
| ا | ا | ■ | ت | ر | ا | ب | ■ | ن | و | ي | د | ■ | ا | ر | |
| ل | ■ | ر | ا | د | ■ | ن | و | ا | ■ | ر | ل | ه | ■ | س | |
| ■ | ز | ي | ن | ■ | ک | ا | ر | ی | ز | ■ | ق | د | ر | ■ | |

## نیازمندی‌ها

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ساخت انواع نیمکت و سطل زباله<br>۰۹۱۳۰۹۷۷۵۷۱ | نصب و فروش<br>انواع کاغذ دیواری های خارجی<br>۰۹۳۵۵۴۵۰۴۸۱ | لوله کشی گاز خانگی و تجاری<br>۰۹۳۳۶۰۹۳۲۷۴ | خدمات نظافتی امیر علی<br>نظافت و شست و شوی منازل، آپارتمانها و انبارها، اداره جات، داروخانه و...<br>۰۹۳۶۴۵۷۵۹۷۳ | آپاراتی و بالانس انقلاب<br>تعویض تایر انواع خودروهای سبک، رینگ های معمولی و اسپرت، بالانس چرخ خودروهای سبک، رینگ اسپرت و رینگ معمولی با دستگاه کامپیوتری و...<br>بلوار انقلاب نبش انقلاب ۶<br>۰۹۳۹۰۹۲۷۰۰۱ | خشکشویی مبلمان<br>خشکشویی انواع مبلمان در منزل با دستگاه مخصوص و مجهز به خشک کن فوری، بدون ریزش آب، بدون جابجایی مبلمان<br>۰۹۱۵۲۱۹۱۵۱۹ |
| دکوراسیون داخلی منازل و اماکن عمومی باران<br>۰۹۳۰۹۵۲۹۳۱۲ | تعمیرات لوازم خانگی<br>تعمیر، نصب، سرویس انواع لباسشویی اتومات، ماشین ظرفشویی اتومات<br>۰۹۹۰۴۰۰۴۵۸۰ | انجام عملیات اسکلت بتن و فلز<br>از فونداسیون تا سقف<br>۰۹۳۶۵۱۲۳۱۸۸ | | | | |