## جشنواره بازی های بومی محلی بانوان در سراوان برگزار شد

گروه ورزش- جشنواره بازی های بومی و محلی بانوان همزمان با آغاز هفته تربیت بدنی در سراوان برگزار شد. رئیس اداره ورزش و جوانان سراوان به خبرنگار ما گفت: این دوره از رقابت های ورزشی در رشته های دو و میدانی، طناب کشی، یه قل دو قل، طناب زنی و دوزحلقه با شرکت ۱۵۰ نفر در شهر گشت برگزار و از نفرات برتر هر رشته تجلیل شد. «محمد رضا گمشادزهی» افزود: در دو و میدانی حسنی گمشادزهی، کوثر حسین بر و آسیه گمشادزهی، یه قل دو قل یاسمن و محدثه گمشادزهی و عاطفه حسین بر، طناب زنی رویا حسین بر، شیرین گمشادزهی و فائزه حسین بر مقام های اول تا سوم را کسب کردند. وی ادامه داد: در طناب کشی آسیه گمشادزهی، مرجان حسین بر، فائزه حسین بر، هاجر گمشادزهی، فاطمه سراوانی و فضیله حسین و در رشته دوزحلقه نازنین سراوانی، فریده حسین بر و عاطفه حسین بر مقام اول تیمی را ازآن خود کردند.

# تجهیزات ورزش بوستان‌ها؛ فرصت یا تهدید برای تندرستی

گروه ورزش- مشغله های زندگی و کاری بسیاری از فرصت ها از جمله ورزش کردن را از افراد سلب کرده و جامعه ای کم تحرک را به وجود آورده است که به نوبه خود زنگ خطری محسوب می شود چرا که در بسیاری از کشورها به دلیل گرفتاری در مشغله ها به سمت چاقی رفته اند. ایران نیز در این گروه قرار دارد و به تبع آن در سیستان و بلوچستان هم شاهد این معضل هستیم، موضوعی که مسئولان را به این فکر واداشت تا علاوه بر آگاه سازی اذهان عمومی و تشویق مردم به ورزش، راهکارهایی را پیاده کنند که یکی از این راه ها توسعه فضاهای ورزشی در بوستان هاست و در این مسیر گام های متعددی برداشته شد. در هر بوستانی می توان لوازم ورزشی جانمایی شده برای انجام نرمش و ورزش استفاده کرد و در دنیای شلوغ امروز چند دقیقه ای ورزش های سبک انجام داد اما موضوعی که در این میان تا حدودی مغفول می ماند نحوه استفاده از این ابزار ورزشی است. این لوازم در فضاهای متعدد نصب شده است، ولی نمی توان گفت که آن فضا مکانی مناسب برای انجام این اقدام است، از طرفی در برخی پارک ها با نصب تابلوهایی برای استفاده از این لوازم توضیحاتی نوشته شده است اما نمی توان اطمینان داشت نوع حرکتی که شخص بر اساس توضیحات مطرح شده انجام می دهد صحیح است یا شیوه درست چیست؟! در کنار این موضوع گاهی برخی اشخاص با استفاده از آن دچار دردهایی می شوند که ممکن است تا مدت ها همراهشان باشد. وجود این لوازم، حضور افراد مسن و حتی کودکان را در پارک ها بیشتر کرده است و در ساعاتی از روز می توان این اشخاص را در حال استفاده از لوازم ورزشی دید که لازم است باید روش های ورزش با این لوازم را به آن ها هم آموخت.

### سر در گمی شهروندان میان لوازم

شهروندی درباره این لوازم می گوید: در گذشته انجام تنها چند نرمش در کنار فوتبال یا والیبال تنها اقدامی بود که در بوستان ها انجام می شد اما امروز با وجود این وسایل ورزشی می شود حتی به پرورش اندام هم پرداخت. «فرهاد یادگارزهی» می افزاید: اغلب جوانان ورزشکار امروز به سمت ورزش های توپی، رزمی و پرورش اندام گرایش پیدا کرده اند و فراهم کردن لوازم ورزشی مورد نیاز هر رشته می تواند حضور آنان در بوستان ها را بیشتر کند، بدون تردید در این میان، اشخاص بیشتری به ورزش ترغیب می شوند. وی ادامه می دهد: وجود لوازم الکترونیکی و گوشی های همراه سبب شده است تا جوانان کمتر در بوستان ها و سالن های ورزشی حضور یابند که می تواند تهدیدی برای سلامت فردای کشور تلقی شود بنابراین لازم است لوازم ورزشی بوستان ها به بهترین شکل گسترش یابد تا لذتی بیش از بازی های رایانه ای برای آن ها به همراه داشته باشد و در این صورت سبب جلب این قشر حساس به فضاهای ورزشی می شود. شهروند دیگری می گوید: وجود لوازم ورزشی در بوستان ها شرایط بهتری برای پرداختن به ورزش ایجاد کرده و سبب شده است تا حتی اشخاص مسن هم از منزل خارج و در این فضاها حاضر شوند که خود اهمیت ورزش و لزوم جدی گرفتن گسترش فضاهای عمومی را نشان می دهد. «مجتبی کردی» می افزاید: در بسیاری از شهرستان ها در بوستان ها فضاهای ورزشی جدا در نظر گرفته و برای امنیت افراد حصارکشی شده است تا علاوه بر ورزشکاران خانواده هایی که در اطراف آن می نشینند نیز خیال آسوده ای داشته باشند اما این مهم در استان ما به چشم نمی خورد که باید به آن توجه کرد. از سوی دیگر با توجه به آگاهی کم بسیاری از شهروندان از نحوه استفاده وسایل باید افرادی آشنا به ورزش و متخصص این امر در بوستان ها حاضر شوند و ورزشکاران را با حرکات آشنا کنند. به گفته وی متولیان و مسئولان ورزش از استاندارد بودن این وسایل سخن به میان می آورند اما در برخی از این لوازم به دلیل فشارهایی که بر بدن وارد می شود می توان حدس زد که از استاندارد کافی برخوردار نباشند و این ممکن است به ویژه سلامت افراد مسن را تهدید کند، بنابراین باید بر استاندارد و ایمن بودن آن ها نیز نظارت کافی داشت و حتی لوازم غیراستاندارد جمع آوری شود. یکی دیگر از اهالی زاهدان می گوید: نصب لوازم ورزشی در بوستان های استان اقدام بسیار مثبتی در راستای توسعه فضا و سرانه ورزش در استان است اما جا دارد برای شناخت مردم از آسیب های حاصل از انجام حرکات غلط با این لوازم اقدام هایی انجام شود یا اگر این لوازم برای سنین خاصی است و احتمال دارد به کودکان یا افراد مسن آسیب برساند اطلاع رسانی شود چرا که بارها دیده شده است کودکان هنگام بازی با این وسایل متحمل آسیب شده اند. «حسین برازنده» می افزاید: وجود این لوازم هر فردی را مجاب به استفاده از آن می کند و گاهی این موضوع می تواند با خطر همراه باشد بنابراین در این مکان ها حضور یک شخص آگاه موضوعی است که باید به آن توجه کرد زیرا همه مردم با نحوه استفاده صحیح لوازم آشنایی ندارند.

### لوازم ورزشی پارک ها خطرناک نیست

یک کارشناس ورزش نیز در این باره می گوید: نداشتن تحرک و روزمرگی یکی از موضوعاتی است که در جوامع جدید خودنمایی می کند و برای رفع این مشکل نصب حداقل لوازم ورزش در مناطق عمومی راهکاری کارساز که انجام آن تا حدودی نیز موفق است به گونه ای که امروز در بوستان های زاهدان به راحتی می توان اقشار مختلف را مشغول ورزش دید یا در بوستانی چون فرهنگیان زاهدان در ساعات اولیه صبح می توان نرمش گروهی افراد مسن تر را به نظاره نشست و همراهی شان کرد که این بسیار حائز اهمیت است چرا که سلامت جامعه و این اشخاص را تضمین می کند. «ساناز صادقی» می افزاید: در این میان دغدغه های ذهنی درباره استفاده از لوازم ورزشی نصب شده در بوستان ها وجود دارد که می توان آن را منطقی شمرد و باید برای این دغدغه ها شفاف سازی لازم انجام شود چون این امر اطمینان و حضور بیشتر اقشار مختلف جامعه در فضاهای ورزشی را به همراه دارد از طرفی اگر این گونه نشود افرادی از ورزش فاصله خواهند گرفت که در این صورت حضور دوباره آن ها مستلزم تلاش های بیشتری است. وی می افزاید: لوازم ورزشی جانمایی شده در بوستان ها از حداقل استانداردهای لازم برای این مکان ها برخوردار است و نمی توان آن را برای ورزشکاران خطرناک دانست اما نکته مهم نحوه استفاده از آن هاست که اگر صحیح نباشد می تواند خطر ایجاد کند بنابراین شهروندان باید با نحوه صحیح استفاده از آن ها آشنا شوند یا فردی برای آموزش در این بوستان ها حضور داشته باشد اما در این میان مهم ترین نکته اهمیت نرمش و گرم کردن بدن پیش از استفاده از این لوازم است. وی بیان می کند: ورزشکاران باید پیش از انجام ورزش، بدن خود را با انجام نرمش های معقول گرم کنند و اگر بدون انجام این عمل به ورزش خود آن هم به صورت سنگین بپردازند. بدون شک بدن آن ها دچار آسیب می شود و متأسفانه این مشکل بزرگ در بوستان ها نیز وجود دارد و افراد به محض وارد شدن به زمین ورزش بوستان بدون گرم کردن بدن اقدام به انجام ورزش های انفجاری با لوازم می کنند که فرد متحمل آسیب های فراوانی می شود بنابراین باید پیش از استفاده لوازم بدن ورزشکار گرم شود. وی می افزاید: در لوازم چرخشی موجود مشاهده شده است افراد به صورت ۳۶۰ درجه روی آن ها می چرخند که این موضوع آسیب هایی چون ساییدگی مهره های کمر و مفاصل را به همراه دارد، پس افراد باید چرخش ۱۸۰ درجه به اطراف داشته باشند. به شکلی که پس از چرخش ۱۸۰ درجه به یک سمت مجدد به حالت اولیه بازگردند و به سمت دیگر با همین درجه چرخشی داشته باشند. درباره صندلی قدرتی نیز ورزشکار نباید هنگام خم شدن، زانوهایش را بیش از ۹۰ درجه خم کند زیرا این اقدام نیز به دلیل تعدد حرکات، ساییدگی زانو و آرتروز را به همراه دارد. اما درباره وسیله دراز و نشست یا قوس کمر از آن جایی که خم شدن کمر به عقب آسیبی به همراه ندارد و آسیب های وارده به این ناحیه حاصل خم شدن به جلوست نگرانی چندانی وجود ندارد اما باید ورزشکار بیش از انجام این کار نیز نرمش کافی برای گرم شدن بدن را انجام داده باشد. به گفته این آسیب شناس ورزشی، لوازم بوستان ها آهنی است و قابلیت تنظیم برای افراد را ندارد به همین دلیل در استفاده از آن ها افرادی که اندامی بزرگ تر یا کوچک تر از وسیله دارند معمولاً در خطر آسیب قرار می گیرند و این مشکلی است که باید برای رفع آن اقدامی انجام شود اما در مجموع نمی توان خود وسیله را خطری برای ورزشکاران دانست چون انجام حرکات انفجاری بدون گرم کردن بدن بیشترین آسیب ها را برای آن ها به همراه دارد. لوازم موجود در بوستان ها لوازمی برای افراد بزرگسال است و استفاده آن برای نوجوانان و کودکان می تواند آسیب هایی را به همراه داشته باشد یا ممکن است برای بدن افراد مسن نیز مناسب نباشد بنابراین باید بر نحوه استفاده از آن نظارت شود که انجام بیشتر بر عهده فرد خواهد بود.

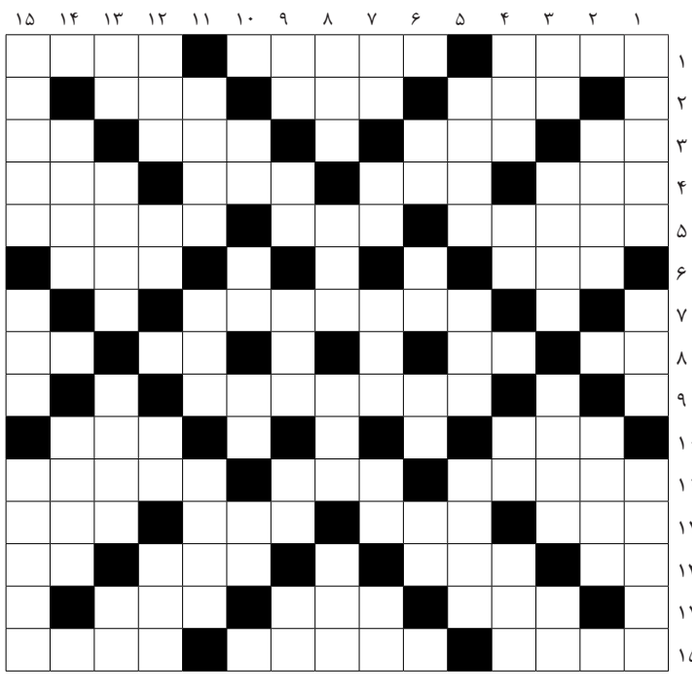
## جدول شماره ۹۳۷

۱-ظل - عادل - وقت ۲- طریقه - بهره - پسوند شباهت ۳- تنها - جاده قطار- شب - اندک ۴- بهشت شداد- قرض- نغمه - ستیزه ۵- نوار- تله - گیرنده امواج ۶- اندوه - شانه و کتف ۷- فقیر و تهیدست ۸- مادر لر- تیر پیکان دار - واحد سطح - گشاده ۹- مهلت خواستن ۱۰- هوا - گوسفند جنگی ۱۱- دودلی - فرمان - کلانتر ۱۲- چشم عرب - گندم سوده- چین وچروک پوست- کشتی جنگی ۱۳- ضمیر وزنی - کمانگیرمعروف- فلزپرمصرف- رود آرام ۱۴- ظاهر ساختمان - بالاترین نقطه- بیماری مسری وخطرناک ۱۵- کمر- جانماز- اقبال

۱-از سازهای زهی - بانگ - فراگیرکردن ۲-سقف درشکه - اعلی ۳- مساوی عامیانه - شدید و وافر - از گل ها - بوی رطوبت ۴- خورشید - مایه حیات- ماه سرد- مطمئن ۵- زاری - سرپیچی - غنی ۶- درون - فلز سرچشمه - راز- باران اندک ۷- بنیان - بالا آمدن آب دریا - کدر - جاده بی سر و ته- برجستگی لاستیک ۸-روزگار - مادر آذری - درخت انگور- ساز ۹-مادر - رطوبت - فرزندزاده- شهر مذهبی - نیا ۱۰- می دهند ورسوا می کنند- ردیف - حرف ندا - راه بی پایان ۱۱- هوس زن باردار- گنگ - سبزی سالاد ۱۲- پدر رستم - دربست کارخانه - گریز- کنج ۱۳- تلخ - گرد - رود اروپا - یازده ۱۴- از انواع شنا - بی رونق ۱۵- مهاجم بارسلونا - خاطر - گیاه رنگرزی

حل جدول شماره ۹۳۶

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ا | م | ا | ر | ■ | ج | و | ا | ن | ب | ■ | ا | ی | م | ا | |
| ح | ا | ر | ■ | ک | ی | ن | ■ | ن | ی | م | ■ | ا | ی | ن | |
| م | ر | ■ | س | ر | م | ■ | س | ■ | م | د | ن | ■ | ن | و | |
| ر | ■ | ا | ر | ا | ■ | د | ب | ه | ■ | ی | ا | ر | ■ | ر | |
| ■ | ز | ■ | ه | ن | د | ل | ■ | م | ا | ن | ی | ■ | ا | ■ | |
| د | ی | س | ■ | ه | ■ | ا | ز | ■ | ر | ه | ■ | ک | م | ر | |
| ا | ن | ی | س | ■ | ر | و | ن | ا | س | ■ | د | و | ر | و | |
| ر | ■ | ا | ی | ل | ■ | ا | د | م | ■ | ک | ر | ا | ■ | ش | |
| ا | ب | س | ه | ■ | ف | ر | ا | ن | ک | ■ | ک | ل | ا | ن | |
| ب | ی | ت | ■ | ب | ر | ■ | ن | ■ | ا | م | ■ | ا | ن | ا | |
| ■ | ل | ■ | خ | ا | م | ه | ■ | ک | ر | ا | ل | ■ | ی | ■ | |
| ز | ■ | ش | ر | ر | ■ | س | ب | ا | ■ | د | ی | ر | ■ | ک | |
| ا | ر | ■ | د | ا | ر | ■ | ن | ■ | ب | ا | ل | ■ | ز | م | |
| د | و | ک | ■ | ن | ا | ز | ■ | ن | ا | م | ■ | ن | ا | ن | |
| ه | ا | ی | ل | ■ | ن | ا | د | ا | ن | ■ | ک | ا | ر | د | |



## اخبار

### ووشوکاران استان برای پوشیدن پیراهن تیم ملی رقابت می کنند

ذوالفقاری- تیم ووشوی سیستان و بلوچستان به منظور رقابت در مسابقات انتخابی تیم ملی عازم زنجان می شود. رئیس هیئت ووشوی استان به خبرنگار ما گفت: در این دوره از رقابت ها که از اول تا پنجم آبان ماه به میزبانی زنجان برگزار می شود ووشوکاران استان به مصاف حریفان جوبای نام می روند، و همه آن ها خود را برای پوشیدن پیراهن تیم ملی آماده می کنند. «عباس شیبک» با بیان که این مسابقات از حساسیت خاصی برخوردار است و همه ووشوکاران آماده حضور در اردوهای المپیک آسیایی ۲۰۱۸ جاکارتا اندونزی هستند، افزود: تیم منتخب ووشو با ترکیب ۵ وزن اصلی انتخابی جاکارتا و وزن آزاد و با سرپرستی میلاد آذرنگ در این مسابقات حضور می یابد. مربی تیم منتخب ووشوی استان ادامه داد: در اوزان انتخابی جاکارتا وزن ۵۶- یاسر سالارزهی، ۶۰- کیلوگرم محمد حسن شهریاری، وزن ۶۵- سعید شیبک، ۷۰- کیلوگرم محمد رضا ریگی و وزن ۷۵- دانیال ریگی و اوزان آزاد رضا قنبری صعومه در وزن ۸۰ و یونس راشکی قلعه نو در ۸۵- کیلوگرم از سیستان و بلوچستان در این دوره رقابت می کنند.

### رقابت کشتی گیران و بوکسورها در خاش

مسابقات کشتی و بوکس به مناسبت هفته تربیت بدنی و ورزش در خاش برگزار شد. رئیس اداره ورزش و جوانان خاش به خبرنگار ما گفت: رقابت های کشتی رده های سنی خردسالان، نونهالان، نوجوانان و جوانان در اوزان مختلف به منظور انتخاب تیم های منتخب کشتی شهرستان در مجموعه ورزشی شهید امام بخش ریگی برگزار و در پایان از نفرات برتر تجلیل شد. «مسافر شهنوازی» افزود: در رده خردسالان وزن ۲۸ شایان، احسان و سبحان کردی، ۳۲ کیلوگرم محمد شهنوازی، اسلم و صادق کردی، وزن ۳۵ عرشیا کرد انجرکی، علی شهنوازی و سعید ریگی عناوین اول تا سوم را به خود اختصاص دادند، در رده نونهالان وزن ۳۲ یاسین درخانی، مجید و علی کردی، ۳۵ کیلوگرم ابوبکر ریگی، عمار و یاشار کردی، وزن ۴۷ محمد طاها و صدرا کردی و سعید شهنوازی موفق به کسب مقام های اول تا سوم شدند.

وی ادامه داد: در قسمت نوجوانان وزن ۴۲ محمد عمر کردی، ابوبکر بهادرزهی و یاسین زنگی زهی، ۴۶ کیلوگرم علی اسدی، سعید ریگی و احمد کردی، وزن ۵۳ مهدی رخشانی، دانیال ریگی و بهنام کردی، در رده جوانان وزن ۶۳ علی محمد کردی، زکریا آزادی و مجید کردی، ۶۶ کیلوگرم الیاس درخانی، وحید کردی و محمد بهادرزهی، وزن ۷۰ شهاب الدین کردی، وحید شهنوازی و حمید کردی در جایگاه اول تا سوم ایستادند. وی در ادامه با اشاره به مسابقات بوکس اظهار کرد: این دوره از رقابت ها در دو رده سنی نوجوانان و جوانان و اوزان مختلف برگزار شد که در نهایت مقام های قهرمانی و نایب قهرمانی رده نوجوانان وزن ۳۲ به اسحاق کرمزهی و یاسین شهنوازی، ۳۵ کیلوگرم به مصیب شهنوازی و یاسین درخانی، وزن ۴۸ به علی کرمزهی و عبدالمالک میرزایی، رده جوانان وزن ۴۹ به عرفان ریگی و بهمن میرکازهی، ۶۴ کیلوگرم به بصیر شهنوازی و ضیا اسلامی، وزن ۵۶ به محمدرسا ریگی و دانیال اسماعیل، ۶۰ کیلوگرم به فرزاد شعلی بر و اسامه کردی اختصاص یافت.

**به مناسبت هفته تربیت بدنی**

### ۱۰ برنامه ورزشی در مهرستان اجرا می شود

۱۰ برنامه ورزشی و فرهنگی به مناسبت هفته تربیت بدنی و ورزش در مهرستان برگزار می شود. رئیس اداره ورزش و جوانان مهرستان به خبرنگار ما گفت: از ۲۶ مهر ماه تا دوم آبان ماه هرسال به عنوان هفته تربیت بدنی در کشور نام گذاری شده است که به این مناسبت برنامه های مختلف و متنوع ورزشی در همه نقاط و از جمله این شهرستان برگزار می شود. «برکت سپاهی» افزود: رقابت های دو و میدانی و بومی و محلی ویژه آقایان و بانوان، مسابقات دوچرخه سواری و آمادگی جسمانی، همایش کوهپیمایی، جشنواره پرواز بادبادک ها، غبار روبی گلزار شهدا و حضور ورزشکاران در نماز جمعه از جمله برنامه های هفته تربیت بدنی در مهرستان است. وی ادامه داد: هفته تربیت بدنی و ورزش فرصت مناسبی است تا فرهنگ ورزش میان مردم گسترش پیدا کند که برنامه های این هفته با هدف توسعه ورزش در میان اقشار جامعه، ترویج ورزش های همگانی و احیای بازی های بومی، محلی و کاهش بیماری های ناشی از کم تحرکی و چاقی برنامه ریزی شده است.

### پیکار بانوان کونگ فوکار چابهار

رقابت های کونگ فوی بانوان به مناسبت هفته تربیت بدنی و ورزش در چابهار برگزار شد. رئیس اداره ورزش و جوانان چابهار به خبرنگار ما گفت: این دوره از مسابقات در سه رده سنی نونهالان، نوجوانان و جوانان به منظور انتخاب برترین های این رشته برای اعزام به رقابت های استانی در سالن ورزشی ستاد بحران شهرداری برگزار شد. «عمر بلوچ» افزود: در رده نونهالان انوشه فقیری، مبینا شهدادی، زینب موسوی و پریسا کتری زاده، قسمت نوجوانان لعیا عبداللهی، هلنا گنجعلی، هلیا فیروزه، مهدیه هراتی و بهار بارگزهی و رده جوانان زهرا اربابی، صدیقه و سمیه یارمحمدزهی به عنوان نفرات برتر انتخاب و تجلیل شدند. وی در ادامه از برگزاری ۵۸ برنامه فرهنگی ورزشی در هفته تربیت بدنی خبر داد و اظهار کرد: برنامه هایی نظیر مسابقات شنای جانبازان و معلولان، تور دوچرخه سواری در سواحل مکران از چابهار تا بندرعباس با حضور رکاب زنان کشور، ۱۵ برنامه فرهنگی ورزشی در بخش دشتیاری و پلان و ۱۲ برنامه در حوزه بانوان به این مناسب در شهرستان برگزار می شود. وی اضافه کرد: برگزاری مسابقاتی در رشته های کیک بوکسینگ، دفاع شخصی، رزمی، مچ اندازی، بدمینتون، کونگ فو، پرس سینه، والیبال، آمادگی جسمانی، دارت، شتر دوانی، طناب کشی، کاراته، دوومیدانی، فوتسال، فوتبال، ورزش های بومی، محلی، ماهی گیری، شنا و ... از دیگر برنامه های هفته تربیت بدنی در چابهار است. همایش پیاده روی خانوادگی نیز عصر امروز از بولوار صیاد به سمت ساحل دریای بزرگ برگزار و در پایان از تعدادی از شرکت کنندگان به قید قرعه تجلیل می شود. بلوچ خاطرنشان کرد: ایجاد شور و نشاط میان اقشار مختلف جامعه، همگانی کردن ورزش و تشویق همه مردم در روستاها و مرکز شهر به انجام فعالیت های ورزشی و شناسایی استعدادهای رشته های مختلف از جمله اهداف برگزاری این برنامه های فرهنگی و ورزشی است.

## نیازمندی‌ها

جهان گالری
عرضه انواع لوازم کادویی، تندیس های چوبی
صنایع پلی استر، لوازم دکوری تزئینی، تابلوهای معرق، ساعت و آینه و شمعدان
خیابان مزاری روبروی آتش نشانی
۰۹۳۸۶۲۱۱۷۰۲

صنایع چوبی دانیال
ساخت انواع کابینت،کمد دیواری، سرویس خواب، میز LCDو...
اجرای دکوراسیون داخلی با توجه به خواسته و نیاز مشتری
۰۹۰۳۹۷۵۴۱۱۴

پوشاک احسان
بورس انواع شلوار لی ،کتان ، کنف
زاهدان، چهارراه رسولی ، انتهای پاساژنگین براسان ،واحد۵
۰۹۱۵۶۷۶۳۰۰۶

شرکت مهندسی کاویان معدن پارس
انجام کلیه خدمات مهندسی معدن
زاهدان، خ بزرگمهر ،بزرگمهر۱۳،پلاک۹

رنگ آمیزی ستاره سیستان
اجرای رنگ های داخلی ساختمان، نیمه پلاستیک ،تمام پلاستیک، روغنی و...
۰۹۳۹۰۸۶۷۴۳۶
۰۹۳۶۳۲۱۱۶۲۱

تدریس خصوصی بافت فرش در زاهدان
۰۹۳۸۸۲۱۳۴۰۱

آموزش بافتنی با دومیل وقلاب
زاهدان،زیباشهر،نبش فرخی ۱۱
آموزشگاه یاسمن ۰۹۱۵۲۸۶۴۷۷۰

آکواریوم مصطفی
ساخت و طراحی آکواریوم های آب شور و شیرین
خیابان امیرالمومنین ۲ و ۴
۰۹۱۵۳۴۳۰۳۱۵

صحافی عالی مقدم
مرکز بزرگ خدمات صحافی و طلاکوب در استان
آدرس: خیابان آزادی،کوچه حافظ، زیرزمین مسجد جامع
۳۳۲۱۸۷۱۷-۰۹۳۶۱۸۳۸۷۸۳

۰/۹۶۱۵۴۷۹۷

۵شنبه ۱شنبه ۲شنبه ۳شنبه ۴شنبه پنج‌شنبه ۷شنبه
جوانی به‌وقت جام

افتخار این را داریم
که امین شما همشهریان عزیز خراسان جنوبی در امر خرید و فروش ملک در مشهد مقدس باشیم .
۰۵۱۳۵۰۱۹۲۲۰-۳۰
۰۹۱۵۹۰۰۶۰۱۸ ملایی و نجات
۰/۹۶۱۰۰۷۲۳