روزنامه
سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۰۵:۰۰ طلوع آفتاب: ۶:۲۲ اذان ظهر: ۱۱:۳۵ غروب آفتاب: ۱۶:۴۹ اذان مغرب: ۱۷:۰۷
فردا: اذان صبح: ۰۵:۰۰ طلوع آفتاب: ۶:۲۲ اذان ظهر: ۱۱:۳۶ غروب آفتاب: ۱۶:۴۹ اذان مغرب: ۱۷:۰۸

آب و هوای زاهدان
امروز ۱۸ -۳
فردا ۱۹ ۱

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

یک‌شنبه ۲۴ دی ۲۶.۱۳۹۶ ربیع الثانی ۱۴۳۹ . شماره ۱۰۳۲

۱۵ دقیقه آفتاب بگیرید

عوارض کمبود ویتامین D

شهرکی

درد مفصل ها امانش را بریده است. به پزشک مراجعه کرد و پس از آزمایش متوجه شد کمبود ویتامین D دارد. ریزش مو هم دارد که دکتر دلیلش را کمبود شدید ویتامین Dمی داند. «سارا. ی» که ماه های اول شیردهی خود را می گذراند می گوید: چهار ماه از تولد نوزادم می گذرد و در این مدت با شیر خودم او را تغذیه کردم و بیشتر اوقات در خانه به نگهداری از نوزادم مشغول بودم. اما مدتی است که زانوهایم درد می کند و موهایم دچار ریزش شدید شده است که پس از مراجعه به پزشک دلیل آن کمبود ویتامین D عنوان شد.«ناهید. پ» هم از بانوان خانه داری است که در آستانه ۵۰ سالگی قرار دارد. او هم به گفته خودش تازگی دچار درد مفصل های دست و پا شده که دلیل آن در آزمایش ها کمبود ویتامین D تشخیص داده شده است و به تجویز پزشک باید آمپول بزند و قرص های لازم را مصرف کند تا میزان این ویتامین در بدنش متعادل شود.

بیماری های ناشی از کمبود ویتامین D

یک کارشناس تغذیه در این باره به خبرنگار ما می گوید: ویتامین Dبرای حفظ تعادل مواد معدنی در بدن ضروری است. این ویتامین به شکل های D۲ یا ارگوکلسیفرول با منشأ گیاهی و D۳ یا کوله کلسی فرول با منشأ حیوانی وجود دارد. ویتامین D۳ یا کوله کلسیفرول در پوست و زیر نور خورشید، با فعالیت اشعه ماورای بنفش ساخته می شودودر اثر تماس با نور خورشید ویتامین D در پوست تولید و به نام ویتامین آفتاب هم شناخته می شود.

«مسعود فیروزکوهی» ادامه می دهد: ویتامین D نقش گسترده ای برای سلامتی دارد و کمبود آن زمینه ساز بیماری های متعددی است. این ویتامین نقش بارزی در سلامت استخوان ها دارد و به جذب کلسیم و فسفر از روده کمک می کند و موجب به کارگیری این مواد معدنی در ساختمان استخوان ها و دندان ها می شود. راشیتیسم، نرمی استخوان یا استئومالاسی،پوکی استخوان از عوارض کمبود این ویتامین است. وی بیان می کند: ویتامین D خاصیت ضد التهابی دارد که درکنترل فشارخون بالا، دیابت، سرطان هایی مانند سرطان روده بزرگ، پستان، رحم و تخمدان مفید است. نقش مهمی در کاهش نوسان قند خون دارد و کمبود آن موجب می شود مقاومت بدن به انسولین بالا رود و زمینه دیابت در فرد ایجاد شود. حتی در دیابتی ها سطح ویتامین Dرا باید هر شش ماه یا حداقل سالی یک بار، چک کرد. اگر سطح آن در دیابتی ها کنترل شود، اثر بخشی دارو ها بیشتر می شود.وی خاطرنشان می کند: این ویتامین در بارداری موفق هم نقش مهمی دارد و کمبود آن در مادران، می تواند سبب سقط های خود به خودی شود و کمبود آن یکی از دلایل ناباروری است. ویتامین Dدر کم کاری تیروئید هم نقش دارد. کمبود آن احتمال ابتلا به ام اس را بالا می برد و اگر کسی مبتلا باشد، کمبود این ویتامین سبب تشدید بیماری می شود. کاهش آن می تواند موجب التهاب در عروق شود و زمینه را برای فشار خون بالا فراهم کند.وی اظهار می کند: کاهش ویتامین Dدر زنانی که مبتلا به کیست های تخمدانی هستند، می تواند سبب تشدید بیماری شود. این ویتامین در عملکرد مناسب عضلاتی مثل قلب و نیز اعصاب نقش غیر مستقیم دارد. ممکن است در فعالیت سلولی چند عضو شامل پانکراس و پوست دخالت داشته باشد. ویتامین Dنفوذپذیری غشاهای سلولی را تنظیم می کند، بنابراین در ایمنی بدن، رشد و تمایز سلولی به ویژه گلبول های سفید نقش دارد.وی ادامه می دهد: ویتامین Dموجود در غذا، برای هضم و جذب، به موادی مثل چربی ها و محیط گوارشی نیاز دارد و پس از جذب به گردش لنفاوی منتقل و وارد گردش خون می شود و به کبد می رود. این ویتامین Dتولید شده در پوست نیز به کبد انتقال می یابد. کبد و کلیه ویتامین Dرا به هورمون ویتامین D۳ تبدیل می کند که فعال ترین شکل ویتامین است. خون، کبد و بافت چربی محل های ذخیره آن است.

دلایل کمبود ویتامین D

این کارشناس می گوید: دریافت نکردن نور مستقیم آفتاب در طول روز و به مقدار کافی، استفاده از کرم های ضد آفتاب با SPF بالای هشت، مصرف ناکافی شیر و لبنیات، کاهش سنتز ویتامین Dدر زمستان، پوشش

راشیتیسم، نرمی استخوان یا استئومالاسی، پوکی استخوان از عوارض کمبود ویتامین D است

افراد به ویژه در دختران که اکثر نقاط بدن آن ها پوشیده است، افزایش نیاز به ویتامین Dدر نوجوانی که اگر نیاز اضافه تامین نشود به صورت کمبود بروز می کند، آلودگی سنگین هوا، اشتغال به صورت شب کاری که این افراد، اغلب روزها را استراحت می کنند، سالمندی، شیرخوارگی به دلیل ناکافی بودن ویتامین Dشیر مادر و چاقی از دلایل کمبود این ویتامین در بدن است.وی بیان می کند: دریافت روزانه ۱۰ میکروگرم ویتامین Dبرای کودکان، دادن قطره D+آبه میزان ۲۵ قطره در روز از پنج روز پس از تولد تا دو سالگی توصیه شده است. ۱۵ میکروگرم برای بزرگ سالان و زنان باردار، ۲۰ میکروگرم برای افراد بالای ۷۰ سال توصیه می شود.

کارشناس تغذیه: مهم ترین منبع ویتامین D نور خورشید است که از طریق تابش مستقیم بر پوست به دست می‌آید. البته تابش نور از پشت شیشه مفید و موثر نیست. بهترین زمان از ساعت ۱۰ تا ۱۵ است

نور خورشید منبع اصلی ویتامین D

فیروزکوهی، اظهار می کند: مهم ترین منبع ویتامین Dنور خورشید است که از طریق تابش مستقیم خورشید بر پوست بدن به دست می‌آید. البته تابش نور از پشت شیشه مفید و موثر نیست. بهترین زمان از ساعت ۱۰ تا ۱۵ است و بهتر است دست ها، بازوها، صورت، گردن و پاها در معرض نور قرار گیرد و دریافت ۱۵ دقیقه نور کافی، میزان مناسب این ویتامین را برای بدن تامین می کند. وی تصریح می کند: از غنی ترین منابع غذایی ویتامین دی، می توان به انواع ماهی مانند تن، ساردین، آزاد، میگو، روغن کبد ماهی، ماهی های چرب مثل آزاد، کپور، ساردین و قزل آلا، زرده تخم مرغ، قارچ هایی که در طبیعت یا زیر نور فرابنفش خورشید رشد می کند، شیر سویا، گوشت، شیر و کره اشاره کرد. وی بیان می کند: استفاده از مکمل های خوراکی و تزریقی ویتامین Dبرای جلوگیری از کمبود ضروری است که اغلب نوع خوراکی آن بر نوع تزریقی ارجحیت دارد، مگر این که ضرورت و فوریت درمان نیاز باشد یا شرایط حاد کمبود آن وجود داشته باشد که در این صورت از نوع تزریقی استفاده می شود.

کدبانو

استفاده بهینه از فضا

زیر سینک ظرفشویی عموماً سطل زباله و شوینده ها را قرار می دهیم. برای این که فضای بیشتری در اختیار داشته باشید می توانید یک میله همانند کمد آویز لباس در داخل کابینت با کمی فاصله از سینک وصل و شوینده هایی مانند شیشه پاک کن و چند منظوره ها را از آن آویزان کنید. برای سینی ها می توانید در داخل کابینت فضایی تعریف کنید. یک تکه چوب، فلز یا هر چیز دیگر را که در منزل خود اضافی دارید و دیگر استفاده ای برای شما ندارد به انتهای در کابینت مانند پایه متصل و به وسط در کابینت نیز یک میله وصل کنید. با این کار می توانید بدون این که فضای بیشتری اشغال کنید سینی ها را پشت در کابینت قرار دهید. اگر قصد بازسازی منزل خود را دارید و کابینت های آشپزخانه را می خواهید عوض کنید می توانید برای جای حبوبات خود از شیوه قدیم استفاده نکنید. زیرا وقتی در کابینت کنار هم می گذارید دسترسی کمی سخت می شود و نمی توان به راحتی آن ها را برداشت اما اگر به اندازه ۲۰ سانتی متر فضا در نظر بگیرید که مانند کشو جلو و عقب شود به راحتی می توانید داخل شیشه های حبوبات را ببینید و از آن ها استفاده کنید. این ایده برای کسانی مناسب است که قصد بازسازی دارند یا اگر نمی خواهید تغییر ایجاد کنید ذهن شما آمادگی و آشنایی با چیدمان جدید و طرح های نو را داشته باشد. اگر جای مناسبی برای اسباب بازی های فرزند خود ندارید و مجبور هستید آن ها را در گوشه ای از خانه قرار دهید می توانید با استفاده از نئوپان یک باکس مستطیلی بسازید و روی آن پارچه بکشید تا هم بتوانید مانند یک نیمکت از آن استفاده کنید و هم روی آن به شکلی باشد که نشیمن آن بلند شود و وسایل اضافی و اسباب بازی های فرزند خود را داخل آن قرار دهید.

آشپزی

کاری سیب

مواد لازم: فیله سینه مرغ چهار عدد، آب سیب یک پیمانه، نمک یک چهارم قاشق چایخوری، فلفل سیاه به مقدار لازم، نان کروتن ساده یک و یک دوم پیمانه، سیب سبز متوسط (پوست کنده و خرد شده) یک عدد، پیاز متوسط (خرد شده) یک عدد، کشمش یک چهارم پیمانه، شکر قهوه ای دو قاشق چای خوری، ادویه مرغ، سه چهارم قاشق چای خوری، پودر کاری یک قاشق چای خوری، پودر سیر یک هشتم قاشق چای خوری

طرز تهیه: فر را با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت روشن کنید، بعد کف و اطراف یک ظرف نسوز متوسط را چرب کنید و فیله های مرغ را به صورت یک لایه درون آن بچینید. درون یک کاسه کوچک یک چهارم پیمانه از آب سیب را با نمک، فلفل سیاه خوب مخلوط و با قلم مو فیله های مرغ را به آن آغشته کنید. نان کروتن، سیب، پیاز، کشمش، شکر قهوه‌ای، پودر کاری، ادویه مرغ و پودر سیر را درون یک کاسه بزرگ مخلوط کنید و در آخر آب سیب باقی مانده را بریزید. مخلوط کروتن را بلافاصله روی فیله های مرغ بریزید و روی ظرف را با فویل بپوشانید و ۴۵ دقیقه درون فر قرار دهید تا مرغ نرم و پخته شود.

طب سنتی

روغن بنفشه

گیاه بنفشه دارای خواص درمانی متعددی است که بدان می پردازیم.

درمان سر درد: از روغن بنفشه برای از بین بردن جای سوختگی و زخم، درمان سینوزیت و سردرد استفاده می کنند. این یعنی (کاسنی و روغن بنفشه) تب را از بین می برد، برای سردرد مفید است و آن را درمان می کند.

دوست پوست: روغن بنفشه خاصیت تقویت کنندگی پوست، ضد چین و چروکی و ضد خشکی و نرم کنندگی پوست را دارد.

روغن ماساژ: روغن مالی بدن با استفاده از روغن های گرم مانند روغن بنفشه که طبیعت گرم دارند مفید است. با روغن بنفشه خود را خوشبو کنید زیرا در تابستان سرد و در زمستان گرم است. از روغن بنفشه برای گرفتگی و خشکی بینی، آفتاب سوختگی، درمان موخوره و تقویت مو و ابرو بهره می برند.

دیگر خواص: مالیدن روغن بنفشه بر سینه برای تنگی نفس و رفع سرفه مفید است. جلوگیری از ریزش مو، سفید کردن پوست صورت، برطرف کردن کک و مک صورت، نرم کردن مو، اگر در بینی ریخته شود سبب ترمیم و تقویت مغز می شود، موجب زیادی عقل و قدرت درک می شود و برای سینوزیت، میگرن و سردرد بهترین درمان است.

برای تهیه روغن بنفشه، آن را در ظرفی شیشه ای قرار دهید و روی آن روغن کنجد بریزید تا جایی که روی گل ها برسد، یک ماه آن را بگذارید، می‌توان آن را پشت شیشه در معرض نور غیرمستقیم آفتاب قرار داد و هر چند روز آن را تکان داد تا مواد آن خوب جابه جا شود، پس از یک ماه می‌توان روغن را صاف کرد.

سنگ صبور

محمد نعیم محمد حسنی کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی

کود کم کابوس می بیند

دخترم ۹ ساله است مدام کابوس می بیند انگار از خوابیدن بیزار است. خودش را مشغول می کند و به رختخوابش نمی رود چگونه می توانم به دخترم کمک کنم؟

در بیشتر مواقع زمانی که کودکان دچار استرس می شوند یا تغییری در زندگیشان به وجود می آید کابوس می بینند. موقعیت هایی مانند اسباب کشی، رفتن به یک مدرسه جدید، به دنیا آمدن فرزندی دیگر یا درگیری ها و مشاجره خانوادگی کودک را دچار پریشانی می کند و این نگرانی ها در خواب او بازتاب می یابد. گاهی اوقات کابوس ها قسمتی از واکنش کودک به یک حادثه تلخ است، کودکانی که قوه تخیل قوی دارند اگر قبل از خواب کتاب های ترسناک بخوانند یا فیلم وحشت آور ببینند اغلب دچار کابوس می شوند. مضمون کابوس ها تا حد زیادی بستگی به سن کودک، نگرانی ها و دغدغه های او در آن مقطع زمانی خاص دارد. هیولاها، آدم های بد، حیوان ها، موجودات خیالی و از دست دادن والدین معمولاً شخصیت های ثابت کابوس های کودکان است. کابوس سبب می شود کودکان از ترس تکرار شدن آن از خواب بترسند. با توجه به تکراری و عذاب آور بودن کابوس های کودکتان طبیعی است که تمایلی به خوابیدن نداشته باشد. بهتر است با نزدیک شدن زمان خواب کودکتان، فعالیت های ذهنی و جسمی اش را کمتر کنید تا برای خواب آماده شود. دوش گرفتن قبل از خواب، نوازش کردن پوست و موی کودک، بوسیدن او، خواندن کتاب داستان یا یک صحبت کوتاه درباره وقایع خوشایندی که در طول روز اتفاق افتاده است می تواند به او کمک کند تا خواب راحتی داشته باشد. وقت خواب و بیدار شدن کودکتان همیشه مشخص باشد، وجود چراغ خواب به کودک کمک می کند تا بدون ترس از تاریکی و با آرامش به خواب برود. اجازه ندهید فرزندتان قبل از خواب فیلم های ترسناک ببیند یا کتاب های ترسناک بخواند، او را به خاطر ترسش سرزنش نکنید و به او بگویید بزرگتر ها هم گاهی خواب بد می بینند و ممکن است بترسند.

مشاور حقوقی

«اسما دهمرده» کارشناس ارشد حقوق و جزا و جرم شناسی

استقلال مالی زن

شهرکی

زن چه میزان در اموال خود در زندگی مشترک تصرف دارد؟

به موجب ماده ۱۱۱۸ قانون مدنی زن به طور مستقل می تواند در دارایی خود هر تصرفی که می خواهد بکند. با توجه به متن قانون می توان این گونه برداشت کرد که زن نسبت به اموال و دارایی اش دارای هر گونه استقلال است و اجباری نسبت به نحوه مصرف دارایی خود ندارد. زن به هر اندازه که ثروتمند باشد باز هم همسر او موظف به تأمین مخارج و پرداخت نفقه زن است. بنابراین تمکن مالی زن به معنای فراغت مرد از تامین مخارج زن نیست. زن فخیر است میان مصرف کردن یا نکردن دارایی یا حتی حقوق خود در خانواده و هیچ قانونی نمی تواند زن را اجبار به انجام این عمل کند. البته نکته قابل توجه این است که زن می تواند با رضایت خود به تامین مخارج زندگی بپردازد، ولی هیچ گونه درخواستی مبنی بر مطالبه آن نمی تواند داشته باشد.

مشاور پزشکی

کافی بودن شیر مادر

چگونه متوجه شوم که شیرم برای نوزاد کافی است؟ متوسط شیر هر وعده چند سی سی کفایت می کند؟

پاسخ دکتر حلیمی، متخصص اطفال : مقدار تولید شیر حسب سن نوزاد متفاوت است. اگر نوزاد کمتر از پنج روز دارد ۲۰ سی سی باید شیر داشته باشید. اگر سه روز اول است در هر بار باید دو تا سه سی سی شیر داشته باشید. بعد از یک هفته ۳۰ سی سی شیر تولید می شود. هرچه سن بالاتر رود شیر بیشتر تولید می شود.

باز شدن بخیه

آیا ۵۰ روز بعد از سزارین باز هم با انجام کار سنگین امکان باز شدن بخیه ها وجود دارد؟ علایم باز شدن بخیه ها چیست؟

دکتر سمیه یگانه، متخصص زنان و زایمان: خیر بعد از این زمان احتمال نمی رود زخمی که بسته شده است باز شود. علایم باز شدن بخیه ایجاد شکاف و دیده شدن لایه زیرین پوست یا خروج ترشحات چرکی از محل برش پوست 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

دوخت انواع لباس های بلوچی
آدرس: خیابان معلم، معلم ۱۷
۰۹۳۸۸۲۵۰۸۳۵

انجام پروژه های اتوکد و نقشه کشی ساختمان
۰۹۰۳۶۹۷۸۲۲۴

دوخت انواع کاور مبل ژله ای ـ پارچه ای
۰۹۹۰۶۹۳۰۹۴۲

سرویس ادارات پذیرفته می شود
۰۹۱۵۷۴۶۵۱۸۴

نما رومی برادران سهیلی
۰۹۱۴۳۸۰۶۸۸۴

تولیدی مبل اشرافی
اجرای انواع مبل نیمه استیل و راحتی
۰۹۱۵۱۰۸۱۲۲۵

گالری مبلمان و صنایع چوب ستاره شهر
آدرس: بلوار جانبازان، جانبازان ۲۶
روبروی درب ورودی شهر بازی لاله

سنگ داخل و نما ساختمان سنگ آنتیک، کاشی، سرامیک، دیوار چینی، پلاستر و...
۰۹۱۵۲۷۳۶۵۹۶

برق کشی ساختمان در زاهدان پذیرفته می شود
۰۹۰۲۹۲۰۹۱۷۸

مـهسا مـزون
دوخت و اجاره لباس عروس، عقد، حنابندان، نامزدی
آدرس: زاهدان،خیابان مصطفی خمینی، جنب داروخانه سبحان، پاساژ پاسارگاد،طبقه زیرین.
۰۹۱۵۰۱۳۰۴۱۴

تعمیرات انواع لوازم شارژی
۰۹۱۵۵۴۵۰۰۶۷

ساخت انواع ماکت خودروهای ایرانی
۰۹۱۵۶۷۷۸۵۱۰

شرکت ساختمان سازی صداقت
اجرای کلی ساختمان با قالب فلزی وسقف های دال بتن
۰۹۳۹۵۴۹۹۵۹۲

داروهای گیاهی کویر
ارائه دهنده انواع داروهای گیاهی زیباشهر،نبش خیابان البرز۱۸ ، روبروی بانک مهر ایران

دکوراسیون اهورا
ساخت کابینت ، کمد دیواری و...
۰۹۱۵۹۶۹۴۷۲۶

کارهای بنایی انواع دیوارچینی، تگری، شیب سقف و کف پذیرفته می شود ۰۹۱۵۰۳۸۰۹۰۳

نصب سنگ نما و پله سرامیک
۰۹۱۵۹۱۲۶۴۷۲

مزون عروس سوگلی
آدرس: خیابان بزرگمهر،نبش بزرگمهر ۲۷
۰۹۳۷۱۵۰۴۵۶۱

شرکت حمل و نقل کالای آریا بار زاهدان
حمل بار و اثاثیه منزل، مبلمان و...
۰۹۱۵۹۴۴۹۳۹۸

مرغ و ماهی گلشاهی
مجهز به دستگاه برش مرغ
آدرس:خاش، خیابان انقلاب۱۲

صدابرداری زنده و استدیویی، صدابرداری همایش ها و جلسات ۰۹۳۷۶۵۲۷۰۱۹

قالیشویی تخصصی تمام اتوماتیک ستایش
۰۹۱۵۹۹۱۳۴۷

خیاطی زنانه مهتاب
دوخت وتعمیرانواع لباس های زنانه، بچگانه، مجلسی و...
۰۹۰۲۷۵۱۳۳۶۶

صافکاری ماشین های سبک و سنگین
۰۹۰۳۴۲۴۸۱۰۱

رنگ آمیزی ساختمان
پذیرفته می شود
۰۹۳۶۷۹۰۲۸۴۷

خدمات نظافتی انصار
۰۹۱۵۱۴۰۵۷۴۸

جوشکاری سیار
انواع جوشکاری،تعمیر و نصب درهای کرکره، برقی، سایبان و...
۰۹۳۹۷۳۰۴۸۵۵

تالار مجلل سلاطین
برگزارکننده جشن ها و مهمانی ها
آدرس: زابل- میدان رستم بلوار امیرالمومنین روبروی بیمارستان طبقه فوقانی نمایندگی ایران خودرو
۰۹۳۳۹۲۱۳۸۱۲

قالیشویی مکانیزه کویر
شستشوی فرش، موکت، پتو ، روفرشی و... ۰۹۱۵۹۴۴۱۴۵۲

فروش آپارتمان در مشهد
۱۱۵ متر - تک واحدی
آدرس: بلوار وکیل آباد - صیادشیرازی
۰۹۱۵۵۰۴۰۴۶۱

کلینیک تاسیسات روبینا
فروش لوله و اتصالات گازی
آدرس: خیابان جانبازان، بعد جانبازان ۲۶ نرسیده به میدان فهمیده
۰۹۱۵۷۳۵۱۴۸۰

چاپ دیجیتال پاسارگاد
طراحی، لیتوگرافی، افست، کارت ویزیت، بنر، فاکتور و ست اداری
آدرس: خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱

کلینیک فنی و تخصصی خودرو
انجام کلیه خدمات موتور، گیربکس دنده ای و اتومات
۰۹۱۰۰۰۴۵۱۰۴

گچ بری وتزئینات ساختمان
۰۹۱۷۹۴۴۹۵۱۱

کاروان تانوبخارکالسکه طلایی
خیابان دانشگاه۴۹روبروی بیمه کارآفرین۰۹۱۵۲۸۳۷۱۸۲

غذای آماده دستپخت
انواع کباب،مرغ زعفرانی، چلوخورشت، قرمه سبزی، خورشت قیمه،میرزاقاسمی و...
آدرس: خیابان مولوی بین مولوی ۱۷ و ۱۹
۰۹۱۵۹۶۸۸۳۴۰

صنایع چوب رضا
ساخت انواع سازه های چوبی کمد، بوفه، دکوراسیون و راه پله و ... ۰۹۲۲۳۵۷۳۳۴۹

۵/۹۶۲۴۲۲