

زنبیل



خرید برنج مرغوب

فقط خوب قد کشیدن دانه برنج پس از یخت ملاک مرغوبیت آن نیست بد نیست بدانید دانه برنج هر چه خشک تر و سفت تر باشد بهتر است چون با جذب سریع آب هنگام پخت، حجیم تر می شود علاوه بر این هر چه از تاریخ برداشت برنج بیشتر گذشته و بهتر نگهداری شده باشد، بر کیفیت آن افزوده می شود البته باید توجه داشت نباید از برنج بوی کهنگی و ماندگی به مشام برسد. یکی از آزمون های سنتی خرید برنج مرغوب، خرد کردن تعدادی از دانه های آن زیر دندان است اگر برنج به سختی خردشد، نشانه خشکی بیشتر و کیفیت بهتر آن است ضمن این که یکی از روش های درک میزان عطر برنج، دمیدن هوای گرم یا «ها کردن» روی مقداری از دانه هاست.

داروخانه

سیپروهِپتادین

سیپروهِپتادین آنتی هیستامینی است که برای از بین بردن علایم آلرژی مانند آبریزش چشم، آبریزش بینی، خارش چشم وبینی، عطسه، کپهر و خارش پوست استفاده می شود. با مصرف این دارو خواب آلودگی، سر گیجه، تاری دید، بیوست یا خشکی دهان، و بینی و گلو ممکن است رخ دهد. اگر هر کدام از این موارد ادامه پیدا کرد یا بدتر شد، به پزشک یا داروساز اطلاع دهید. برای از بین بردن خشکی دهان، از آب نبات یا یخ مک و آدامس (بدون قند) استفاده کنید یا آب بنوشید.

در صورت وجود اختلالات روحی جدی از جمله: تغییرات ذهنی، خلقی (مانند بیقراری، سر درد گمی، توهم)، لرز، مشکل در ادرار کردن و ضراب قلب سریع و نامنظم به پزشک اطلاع دهید. در صورتی که در معرض موارد بسیار جدی از جمله تشنج قرار گرفتید، فوراً به پزشک مراجعه کنید. قبل از استفاده از این دارو، سابقه پزشکی خود را با پزشک یا داروساز در میان بگذارید.



با کودکتان زیاد صحبت کنید

والدین گاهی از سوال کردن زیاد فرزند خود کلافه می شوند و سعی می کنند با پاسخ های تلگرافی و کوتاه آن هارا از سر خود باز کنند اما آن هادر سنی هستند که نیاز دارند تعداد واژگان ذهنی شان را افزایش دهندو با پرسیدن وبحث و صحبت کردن والدین با آن هاین دایره واژگانی گسترش پیدا می کند. کودکتانی که بیشتر صحبت می کنند محبوب تر خواهند شد و البته باهوش تر به نظر می رسند. به علاوه هر چه او به میزان بالاتری حرف بزند احتمال بیشتری دارد که رابطه نزدیک تری با پدر و مادرش برقرار کند و در دوره نوجوانی مسائل خود را بیشتر با آن ها در میان بگذارد به همین دلیل والدین دوست دارند که فرزندشان بیشتر صحبت کند. کودکتان از همان ابتدا باید به زبان آوردن آواها و هجاهایی که برای عموم قابل فهم نیست در حال گفت وگو با والدین و دنیای اطراف خود هستند. برخی از کودکان زود و بعضی دیر زبان باز می کنند و اولین کلماتی را که باید به زبان بیاورند بیان می کنند.

• **کودکان را وارد بحث کنید**

فرض کنید سر سفره نشستۀ اید و درباره نمک و مضرات و خواص آن صحبت می کنید. این مکالمه آن قدر سریع خواهد بود که کودک توانایی پردازش ذهنی آن را نخواهد داشت بنابراین درک زیادی از بحث در ذهن کودک شکل نخواهد گرفت و در نتیجه او هیچ راهی برای ورود به بحث و حرف زدن نخواهد داشت. هنگامی که می خواهید فرزندتان وارد بحث شود آرام صحبت کنید، کلماتی را که برای کودک آشناست به زبان بیاورید و سعی کنید کودک را مورد خطاب قرار دهید.

• **اشتیاهات کودک را با تکرار جمله صحیح تصحیح کنید**

شاید برای والدین این نوع تصحیح کردن اشکال زیادی نداشته باشد ولی کودکی که هنوز سیستم شناختی و احساسی کاملی ندارد این روش را نوعی حمله به خود، آن هم از طرف مراقبانش می پندارد. در نتیجه اعتماد به نفس کودک در حرف زدن کاهش می یابد. وقتی کودک جمله یا کلمه ای را اشتباه تلفظ کرد سعی کنید با تکرار جمله به صورت صحیح، به کودک تمرین تلفظ درست آن را بدهید.

• **از طریق بازی با کودک همکلام شوید**

بازی شاهراه ورود به دنیای کودکتان است. کودکتان از طریق بازی یاد می گیرند. به همین دلیل اگر قصد آموزش چیزی به کودک خود را دارید حتماً از ابزار بازی استفاده کنید. کودکان معمولاً در بازی خود همبازی

مغزتان را ورزش دهید

به چالش کشیدن مغز می تواند به حفظ هوشیاری مغز کمک کند تا با افزایش سن قدرت حافظه حفظ شود.

در واقع همان گونه که بدن نیاز به ورزش دارد، باید ساعتی را نیز صرف ورزش مغز کرد برای این کار به گزارش «بیتوته» می توانید از بازی های طراحی شده برای تقویت حافظه مثل حل جدول و سودوکو استفاده کنید یا فشرست کارهایی را که باید انجام دهید به خاطر بسپارید و نقشه مسیری را که به طور مرتب از آن جایی گذرید بکشید.

خواندن کتاب، شرکت در کلاس های چالشی و یاد گرفتن یک زبان جدید از دیگر ورزش های مغز است همچنین توصیه می شود بر ای حفظ



های خیالی دارند و با آن ها صحبت می کنند، اگر بتوانید خود را تبدیل به یکی از شخصیت های داستان بازی او کنید به راحتی می توانید با او حرف زدن را تمرین کنید.

• **برای کودک قصه بگویید و به قصه های او گوش دهید**

کودکتان عاشق قصه و کتاب قصه های عکس دار هستند. وقتی برای کودک قصه می خوانید سعی کنید به تقلید از متن کلمه به کلمه نخوانید بلکه به زبان خود کودک آن را تعریف کنید. بعد از چند بار خواندن از او بخواهید که آن را برای شما تعریف کند. نترسید کودک بر خلاف بزرگ سالان از داستان های تکراری خسته نمی شوند.

• **دایره واژگان کودک را گسترش دهید**

کودکتان سوالات زیادی در ذهن خود دارند که دوست دارند پرسند اما از هر کسی آن هارا نمی پرسند. نحوه جواب دادن شما در این که کودک سوالات بیشتری پرسد نقش مهمی دارد. هنگام جواب دادن به کودک سعی کنید به جای پاسخ تک کلمه ای از جملات چند کلمه ای استفاده کنید. این روش باعث می شود که کودک کلمات بیشتری بشنود.

• **از زبان خارجی استفاده کنید**

برخی پژوهش هانشان می دهد که آموزش رسمی نوشتاری زبان خارجی به کودکانی که هنوز زبان نوشتاری خود را آموزش ندیده اند می تواند سبب مشکلاتی به ویژه در یادگیری شود اما آموزش غیر نوشتاری و به نوعی غیر رسمی از طریق داستان و انیمیشن و حرف زدن های کوتاه مثل سلام و احوال پرس ی کردن می تواند آثار مثبتی داشته باشد.



هوشیاری مغز فعالیت های روزانه تان را به شیوه ای جدید انجام دهید به عنوان مثال اگر راست دست هستید، چای تان را با دست چپ هم بزنید.

سلامتکده

۷ مسکن طبیعی درد دندان



دندان درد گاهی اوقات به ویژه نیمه شب ها که دسترسی به دندان پزشک ممکن نیست بسیار دردآور و تحمل ناپذیر می شود در چنین لحظاتی بهترین کار درمان های خانگی و گیاهان دارویی دم دست است که «برترین ها» در این مطلب چند مسکن طبیعی برای آرام کردن درد دندان معرفی کرده است.

گل میخک: اوژنول، ترکیب اصلی روغن گرفته شده از گل میخک، ماده ای رایج در تولید

محصولات دندانی است بر این اساس گل میخک له شده علاوه بر این که از درد دندان می کاهد، به دلیل خواص ضدباکتریایی اش، محیط دهان را از باکتری ها پاک می کند.

سیر: سیر هم وقتی به طور کامل له شود و ماده شیمیایی تولید می کند که در دراز بین می برد البته برخی بر این باورند که سیر ممکن است موجب تحریک له شده ها و بنابر این سیر له شده را باید فقط روی دندانی که دردمی کند، قرار داد.

لیمو ترش: لیمو ترش هم به دلیل داشتن ویتامین ث و اسید سیتریک قوی در تسکین دندان دردموثر است برای این کار باید یک لایه لیمو ترش را روی محل دردناک قرار داد.

پیاز: با قرار دادن یک تکه پیاز خام روی دندانی که دردمی کند، می توانید در دآن تا حدی بکاهید. ضمن این که پیاز آسسه دندان را نیز درمان می کند.

زردچوبه: به تازگی محققان متوجه شده اند که زردچوبه برای رفع مشکلات لثه و دندان بسیار مفید است. این گیاه می تواند از عفونت های لثه بکاهد و در دندان را کم کند.

توتینش و یومادران: آویشن هم خواص ضد عفونی کننده دار و می تواند جلوی بیماری لثه و فساد دندان را بگیرد همچنین توصیه می شود هر وقت دندان درد داشتید برگ های یومادران را بجوید و آن را روی محل دردناک قرار دهید.

چاپ بزم؟

حلیم عدس خراسانی



حلیم عدس خراسانی غذای محلی و سنتی خراسان است که به دلیل داشتن عدس، گوشت و سبزیجات بسیار مفید و مغذی است. به گزارش «نمناک» مواد لازم برای تهیه این حلیم به این شرح است:

ارزن بدون پوست: یک پیمانه، گوشت چرخ کرده: ۱۵۰ گرم، عدس پخته شده: نصف پیمانه، سیر: پنج حبه، پیاز داغ: دو قاشق سوپ خوری، جعفری ساطوری: نصف پیمانه، کشک: یک پیمانه، نعناع: سه قاشق سوپ خوری، زعفران آب شده: یک قاشق مربا خوری، نمک و فلفل: به میزان لازم

• **طرز تهیه:**

پیاز داغ را با گوشت چرخ کرده، کمی تفت دهید سپس نمک، زرد چوبه و جعفری را به آن اضافه کنید و بعد از چند دقیقه مقداری آب به آن بیفزایید تا مواد همه را آب کمی پخته شود و به جوش بیاید سپس ارزن پوست گرفته را اضافه کنید و هم بزیند تا با مواد مخلوط شود در مرحله بعد عدس پخته شده را اضافه کنید و چند بار هم بزیند.

قابلمه را از روی حرارت بردارید و بگذارید کمی خنک شود. سپس کشک را اضافه و به آرامی مخلوط کنید تا کشک نبرد، دم کش را روی قابلمه بگذارید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا حلیم عدس جا بیفتد. در صورت سفت شدن حلیم می توانید مقداری آب به آن اضافه کنید و وقتی حلیم آماده شد روی آن را با مقداری زعفران، جعفری، کشک و پیاز داغ تزئین و سپس سرو کنید.

خراسان جنوبی

نیازمندی های عمومی

روز بازار

پیشخوان

داروخانه های شبانه روزی

داروخانه	تلفن
دکتر مصهر پورند ۲۰۲ رزمی	۳۳۳۱۱۰۱۵
دکتر زنگنه پورند	۳۳۳۸۳۳۳
دکتر قنبری پورند	۳۳۳۰۰۱۷۲
دکتر علیزاده پورند	۳۳۳۳۳۸۱
دکتر زنگنه پورند	۳۳۳۳۳۳۳
دکتر زنگنه پورند	۳۳۳۳۳۳۳
دکتر زنگنه پورند	۳۳۳۳۳۳۳
دکتر زنگنه پورند	۳۳۳۳۳۳۳
دکتر زنگنه پورند	۳۳۳۳۳۳۳
دکتر زنگنه پورند	۳۳۳۳۳۳۳

نوبت دمی دولتی مالی مراکز دولتی

۳۱۰۵۵	نیازمندی های شبانه روزی
۳۳۳۳۳۳۳	نیازمندی های شبانه روزی
۳۳۳۳۳۳۳	نیازمندی های شبانه روزی
۳۳۳۳۳۳۳	نیازمندی های شبانه روزی
۳۳۳۳۳۳۳	نیازمندی های شبانه روزی
۳۳۳۳۳۳۳	نیازمندی های شبانه روزی
۳۳۳۳۳۳۳	نیازمندی های شبانه روزی
۳۳۳۳۳۳۳	نیازمندی های شبانه روزی
۳۳۳۳۳۳۳	نیازمندی های شبانه روزی
۳۳۳۳۳۳۳	نیازمندی های شبانه روزی

برنامه حرکت قطارهای مسافری ناحیه شرق

مسافری	شماره قطار	حرکت از مبدأ	ورود به خروج از طبیس	ورود به مقصد
۱۳۲۳۵	۸۸۱	۱۳۲۳۵	۱۳۲۳۵	۱۳۲۳۵
۱۳۲۳۵	۸۸۰	۱۳۲۳۵	۱۳۲۳۵	۱۳۲۳۵
۱۳۲۳۵	۸۸۱	۱۳۲۳۵	۱۳۲۳۵	۱۳۲۳۵
۱۳۲۳۵	۸۸۰	۱۳۲۳۵	۱۳۲۳۵	۱۳۲۳۵
۱۳۲۳۵	۸۸۱	۱۳۲۳۵	۱۳۲۳۵	۱۳۲۳۵
۱۳۲۳۵	۸۸۰	۱۳۲۳۵	۱۳۲۳۵	۱۳۲۳۵
۱۳۲۳۵	۸۸۱	۱۳۲۳۵	۱۳۲۳۵	۱۳۲۳۵
۱۳۲۳۵	۸۸۰	۱۳۲۳۵	۱۳۲۳۵	۱۳۲۳۵
۱۳۲۳۵	۸۸۱	۱۳۲۳۵	۱۳۲۳۵	۱۳۲۳۵
۱۳۲۳۵	۸۸۰	۱۳۲۳۵	۱۳۲۳۵	۱۳۲۳۵

نوع (ریال) قیمت (ریال) نوع ارز نرخ آزاد نرخ مبادله ای

۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰
۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰
۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰
۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰
۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰
۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰
۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰
۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰
۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰
۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰

پیش بینی وضعیت جوی استان

۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰

املاک

باغ ۲۰۰۰ متر همراه با یک ساعت و نیم آب مشجر حاشیه جاده آسفالت در محدوده آب برق گاز قابل معاوضه با واحد آپارتمان ۹۱۵۳۶۳۲۳۵۵
باغ ۲۰۰۰ متر همراه با یک ساعت و نیم آب مشجر حاشیه جاده آسفالت در محدوده آب برق گاز قابل معاوضه با واحد آپارتمان ۹۱۵۳۶۳۲۳۵۵
باغ ۲۰۰۰ متر همراه با یک ساعت و نیم آب مشجر حاشیه جاده آسفالت در محدوده آب برق گاز قابل معاوضه با واحد آپارتمان ۹۱۵۳۶۳۲۳۵۵
باغ ۲۰۰۰ متر همراه با یک ساعت و نیم آب مشجر حاشیه جاده آسفالت در محدوده آب برق گاز قابل معاوضه با واحد آپارتمان ۹۱۵۳۶۳۲۳۵۵
باغ ۲۰۰۰ متر همراه با یک ساعت و نیم آب مشجر حاشیه جاده آسفالت در محدوده آب برق گاز قابل معاوضه با واحد آپارتمان ۹۱۵۳۶۳۲۳۵۵

خانه فروشی حاجی آباد ۲۰۰ متر زمین ۱۲۰ زیر بنا ۲ خواب ۹۱۵۳۶۳۲۰۷۸

۵۲۰ متر منزل مسکونی محله شهدای گمنام درخت ۸۰ متر سالن مسقف با ایرانیات ۸۰ متر خانه قدیمی ساز ۳۵۱۴۰۴۰۴۰ ساله -مقطوع ۲۹م ۹۱۵۱۰۴۹۷۴۵
۵۲۰ متر منزل مسکونی محله شهدای گمنام درخت ۸۰ متر سالن مسقف با ایرانیات ۸۰ متر خانه قدیمی ساز ۳۵۱۴۰۴۰۴۰ ساله -مقطوع ۲۹م ۹۱۵۱۰۴۹۷۴۵
۵۲۰ متر منزل مسکونی محله شهدای گمنام درخت ۸۰ متر سالن مسقف با ایرانیات ۸۰ متر خانه قدیمی ساز ۳۵۱۴۰۴۰۴۰ ساله -مقطوع ۲۹م ۹۱۵۱۰۴۹۷۴۵
۵۲۰ متر منزل مسکونی محله شهدای گمنام درخت ۸۰ متر سالن مسقف با ایرانیات ۸۰ متر خانه قدیمی ساز ۳۵۱۴۰۴۰۴۰ ساله -مقطوع ۲۹م ۹۱۵۱۰۴۹۷۴۵
۵۲۰ متر منزل مسکونی محله شهدای گمنام درخت ۸۰ متر سالن مسقف با ایرانیات ۸۰ متر خانه قدیمی ساز ۳۵۱۴۰۴۰۴۰ ساله -مقطوع ۲۹م ۹۱۵۱۰۴۹۷۴۵

زمین کشاورزی و تعدادی درخت با ۷ و نیم فدان آب در حاجی آباد نوکند۹۱۵۱۶۳۵۴۴۴۹۱۵۱۶۳۶۱۳۶۵۱

خریدار فوری و جدی ملک در جنوب شهر تا مبلغ ۲۷۰م ۹۰۳۸۱۰۶۹۷۹

واحد -روی پیلوت ۹۴ متری صیادشیرازی فاز فرهنگیان واریزی ۴۳ ۹۱۵۳۶۳۸۰۷۴

منزل ویلایی - خیابان آوینی صدق متر:۲۵۰متر ۲خواب فی۵۲۰میلیون۹۱۵۷۲۰۴۲۱۵

منزل ویلایی شمالی امامت ۲۹ زمین ۲۵۵ متر بناحدود۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸

منزل کلنگی ۲۰متری اول غربی-سعیدی هفی۲۵۰ ۹۱۹۴۹۹۲۹۳۵

اجاره طبقه دوم ۱۴۰متر بنا ۴۵ متر تراس - خیابان مفتاح ۷۰۰هزار تومان۹۱۵۳۶۱۳۶۵۱

منزل ویلایی حاشیه غدیر زمین۲۶۲متر تجاری۲۲متر بنا۱۷۰متر۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸

منزل ویلایی زمین ۱۱۳متر بنا ۱۱۰ متر منظره ۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸

فروش زمین باغ ویلا ۲۱۰متر سند جواز ساخت ،درخت و... جاده خوسف ۹۰۳۵۲۶۷۷۴۶

۲۰۴ متر زمین مسکونی مهرشهر با پروانه و امتیازات به فروش میرسد ۹۱۵۷۲۳۰۸۴۵

منزل ویلایی کلنگی حاشیه ۲۰متری نواب جنوبی۲۵متر تجاری ۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸

نیازمند منزل درپست رهن و اجاره ۹۱۵۹۳۵۶۶۰۱

پهسازی و پیمانکاری منزل مرادی ۹۱۵۱۶۴۰۷۱۰

اجاره ای یک واحد ۱۳۶ متری معصومیه پایین- مسلم-طبقه ۳ ۹۱۵۳۶۱۸۸۹۱

باغ ویلا پرنج حاشیه جاده زمین ۴۰متر ساختمان ۱۰۰متر لوکس ۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸

آپارتمان طبقه سوم ۶۷متر لوکس تازه ساز شهرک دربند ۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸

فروش زمین ۱۷۸ متر زمین مزروعی شمال امیرآباد و حاجی آباد فی۲۲میلیون ۹۱۵۹۶۲۰۹۵۳

فروش ۱۰۹متر زمین مسکونی یا معاوضه با خودرو در شهر قاین فی۴۰میلیون۹۱۵۹۶۲۰۹۵۳

خریدار واحد آپارتمان همکف- تا حدود ۷۰میلیون ۹۱۵۴۹۵۱۶۴۰

آپارتمان انقلاب کلاهدوز طبقه ۲ ۷۵ متر دو خواب و هال آفتابگیر عواحد ۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸

آپارتمان دو واحد بلوک میلاد طبقه ۳شمال شهر ۲خواب امکانات کامل۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸

زمین تجاری ۵۰متر بنا۱۵۰متر تمام اسکلت موقعیت عالی نیلوفر ۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸

فروش فوری -حاشیه دو نبش نرسیده به تالار کیان ۹۱۵۹۶۳۵۶۹

آپارتمان ۸۵ و ۱۱۰ و ۱۴۰ متر سپیده شمالی و جنوبی تمیزوعالی ۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸

منزل ویلایی شمالی زمین ۲۳۰ متر بنا ۱۶۰ متر شمالی سلمان فارسی ۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸

آپارتمان مجتمع پرند قاین ۶۰ متری تمیز با وام ۴٪ فی کارشناسی ۹۱۵۴۶۲۶۰۸۶

پارس مدل ۹۱ بیمه ۱۰ماه تخفیف کامل بدون رنگ قابل معاوضه ۹۱۵۵۶۲۳۷۹۳

پارس تیوفایو مدل ۹۶ سفید ۱۷هزار کارکرد بیمه کامل بدون خط ۹۱۵۱۶۰۱۶۷۶

پارس تیوفایو مدل ۹۶ سفید بدون خط خش کنپوش روکش ۹۱۵۹۳۳۴۳۳

استخدام

تولیدی بالشتک نانوايي ۹۱۵۹۳۵۹۱۹۴

تعدادی راننده با خودروی دوگانه درمحدوده الهیه کارگران نیازمندمید ۹۱۵۸۱۰۳۸۲۸

جویای کار-متاهل ،گواهینامه آماده همکاری در کلیه امور پیامک ۹۲۳۱۶۱۳۹۱۵

به تعدادی راننده با خودروی دوگانه درمحدوده الهیه کار در آژانس نیازمندمید ۹۳۶۵۶۱۳۵۴۶

نیازمند بازارباب باسابقه جهت ویزیتوری محصولات حبه عناب ۹۱۵۱۰۲۷۳۳۲

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱

۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱