گیاهان دارویی

آرام کننده اعصاب

پونه از خانواده نعناع و از گیاهان خودروی بهاری و برای هضم غذا مفید است و مصارف دارویی دارد. جویدن نعناع و پونه برای بر طرف کردن سکسکه مفید و ضد تشنج و آرام کننده اعصاب هستند. این گیاه برای درمان اسهال و بیماری های روده ای مفید و حاوی مقدار زیادی ویتامین A وB است. پونه کوهی از بهترین گیاهان تقویت کننده به شمار می رود، برای روده ها مفید است، درد معده و بی اشتهایی را تسکین می دهد و برای ناراحتی های کبدی بسیار موثر است. دم کرده پونه برای درمان اسهال خونی و همچنین ناراحتی های عصبی و اختلالات گوارشی مفید و موثر است.

آش یارمه

علوی- آش یارمه یکی از غذاهای محلی بجنورد است که در فصل بهار با رویش چریش آن را می پزند.

مواد لازم: یک پیمانه یارمه (بلغور گندم)، عدس، لوبیای سفید و نخود یک سوم پیمانه، چریش پاک کرده و خرد شده نیم کیلو، برگ های تازه سیر، نمک و فلفل به مقدار لازم.

طرز تهیه: یارمه را می گذاریم بپزد. حبوبات را از شب قبل خیس می کنیم و به طور جداگانه می پزیم. بعد از پختن گندم، حبوبات را داخل آن می ریزیم و چریش را هم اضافه می کنیم. برای خوشمزه تر شدن بهتر است برگ های تازه سیر را خورد و به آن اضافه کنیم. این آش با دوغ سرو می شود.

برنامه ریزی درسی نوروزی

علی نیا- بیشتر دانش آموزان به ویژه آن هایی که در مقاطع تحصیلی پایین تری تحصیل هستند، درس خواندن را در ایام نوروز کنار می گذارند. یک کارشناس مدیریت برنامه ریزی آموزشی با اشاره به این که دانش آموزان بعد از ۶ ماه تحصیل تمایل دارند که در تعطیلات عید استراحت کنند و از درس خواندن دور باشند، افزود: چنانچه دانش آموزان در ایام نوروز از درس دور باشند، ممکن است افت تحصیلی پیدا کنند که برای جلوگیری از این مشکل به یک برنامه مناسب برای تعطیلات عید نیاز است که در کنار تفریح و استراحت، حتما مطالعه درس ها گنجانده شود. «توسلی» گفت: ایام نوروز زمان مناسبی برای مطالعه است، چون دانش آموزان به مدرسه نمی روند و خبری از کلاس های فوق برنامه نیست در نتیجه از زمان بیشتری برای مطالعه برخوردار هستند.

وی با اشاره به این که عده ای در تعطیلات سال نو فقط به استراحت و تفریح می پردازند، بیان کرد: به طور حتم این دسته از دانش آموزان در آینده ضربه خواهند خورد.وی ادامه داد: اگر دانش آموزان در ایام نوروز درس خواندن را فراموش کنند بعد از تمام شدن تعطیلات ممکن است بی حوصله شوند و انگیزه ای برای این کار نداشته باشند و امکان دارد در درس هایی که ضعیف هستند، ضعیف تر شوند زیرا همان مقداری را هم که یاد گرفته بودند بر اثر تکرار نکردن فراموش می کنند.وی اضافه کرد: دانش آموزان یا والدین بهتر است برنامه ریزی دقیق، مفید و موثری انجام دهند، به عنوان نمونه والدین برنامه مطالعاتی را از روز ۳ تا ۱۲ فروردین بنویسند و از فرزندان شان بخواهند چند روز مانده به شروع تعطیلات همه کتاب های درسی شان را روی یک میز بگذارند و آن ها را با اولویت بندی از درس های سخت تر تا راحت تر بچینند.وی گفت: مطالعه درس های سخت را باید هر روز در برنامه داشته باشند. همین که حداقل ۱۵ دقیقه در روز هر یک از درس های سخت را بخوانند می تواند موثر باشد.

صدای پای بهار...

دانستنی هایی برای تعطیلات

علوی

نبض ثانیه ها تندتر شده و آرامش و قرار را از زمین و زمان ربوده است. دل دل زدن ماهی تنگ بلور هم آمدنش را مژده می دهد. نسیم پیچیده در میان شاخسارها بیشتر می دمد تا حال و هوای دل اهالی شهر را عوض کند. شکوفه های سرشاخه های درختان، عطر دل انگیز شان را میان کوچه ها و خانه های سنگی شهر می پراکنند و با قدم های نرم و نازک شان، کوچه به کوچه می روند تا به همگان نوید دهند که روز و سالی نو در پیش است، دوباره می آید تا به آن ها بگوید می توانند هر آن چه را که در این یک سال بر دل شان سنگینی کرده بیرون بریزند، غم های شان را به دست نسیم بسپارند و نوای شادی دوباره سر دهند، دستان هم را بگیرند و نغمه زندگی را در گوش هم جاری کنند. نفس های زمین به شماره افتاده است، اسفند زیبا هم کوله بار سفر بسته است و کم کم می رود تا تکرار نشدنی شود. بزرگ ترها مانند بچه ها در تب و تاب آمدنش هستند و همه جا را مهیای آمدنش کرده اند و دوباره دید و بازدیدها آغاز می شود.

نوروز که می آید، با خود شادی می آورد و همه می خواهند در سال نو به دیدار هم بروند.

نوروز دیروز و امروز

یکی از شهروندان کهنسال بجنوردی با بیان این که میان دید و بازدیدهای نوروزی اکنون و سال های قدیم تفاوت بسیار زیادی وجود دارد، می افزاید: در زمان قدیم از تلفن زدن و هماهنگ کردن خانواده ها برای دید و بازدیدها خبری نبود، همه سرزده به خانه هم می رفتند و در بیشتر خانه ها باز بود و هر مهمانی که می خواست وارد خانه ای شود فقط یک بار دق الباب می کرد تا اهل خانه متوجه آمدن مهمان شوند. بانو «مستوفیان» ادامه می دهد: در آن زمان، بیشتر مردم سفره های هفت سین را روی زمین پهن می کردند و روی آن انواع کلوچه، شیرمال و شیرینی های ساده که خودشان درست کرده بودند، می گذاشتند و تخمه های کدو، هندوانه و خربزه را از تابستان نگه می داشتند، تفت می دادند و با آن از مهمانان شان پذیرایی می کردند اما امروزه خانواده ها قبل از رفتن به عید دیدنی با صاحب خانه تماس می گیرند و اگر نتوانند او را پیدا کنند دیگر به خانه اش نمی روند.

وی اضافه می کند: تجملات امروزی به سفره های هفت سین نیز کشیده شده است و در کنار آن انواع شکلات ها، شیرینی ها و آجیل های رنگارنگ خودنمایی می کند و شاید همین عوامل خانواده هایی را که دارای تمکن مالی نیستند، از سنت پسندیده دید و بازدید دور می کند. شهروند کهنسال دیگری هم با تایید این صحبت ها به گذرا بودن عمر اشاره و بیان می کند: در حال حاضر به دلیل زندگی های ماشینی بسیاری از خانواده ها از هم دور افتاده اند و رفت و آمدها کم شده است، برخی به دلیل های واهی از هم دوری و کینه توزی می کنند که بهتر است در روزهای بهاری به دیدار هم بروند و غم و کینه را از دل بیرون بریزند. «یزدانی» ادامه می دهد: بچه ها در ایام عید و دید و بازدیدها راه و رسم زندگی را یاد می گیرند و این گونه می توانند با دیگران رابطه اجتماعی صحیحی برقرار کنند. «صابری» یکی از شهروندان که ایام نوروز دوران کودکی خود را به خاطر دارد، بیان می کند: آن زمان ها وقتی به منزل هر یک از اقوام می رفتیم سعی می کردیم در گوشه ای مرتب بنشینیم، آجیل و شیرینی کمتری بخوریم تا صاحبخانه هر چه زودتر یکی از آن اسکناس هایی را که در میان کتاب قرآن لب طاقچه گذاشته است، به ما بدهد. یکی دیگر از شهروندان بیان می کند: مردم این منطقه در ایام نوروز با رفتن به خانه های همدیگر و برپایی جشن این سنت های خوب را حفظ می کنند و برای آن که بیشتر از وجود هم بهره ببرند، غذاهای بهاری می پختند و فامیل را دعوت می کردند و از خوردن این غذاها و مصاحبت با هم لذت می بردند.

به گفته «حسین زاده» بزرگ ترها روز اول عید را با خواندن قرآن و سپس «دستلاف» دادن به کوچک ترهای خانه آغاز می کردند. البته در میان مردم برخی مناطق دیگر مانند قوم تات رسم بود که خلعتی مانند دستمال، پارچه، جوراب و لباس را به جای پول و سکه به دیگران به عنوان عیدی می دادند. همچنین در بین مردم رسم بود که البته هنوز نیز وجود دارد به تازه عروس و دامادها هم عیدی می دادند و برخی به جای دادن پول، سعی می کردند کالاهای کوچک مورد نیازشان را هدیه دهند.

تغذیه نوروزی

در ایام نوروز که بازار دید و بازدیدها داغ است، بیشتر افراد بی آن که متوجه باشند آجیل و شیرینی زیادی مصرف می کنند و در پایان تعطیلات با اضافه وزن رو به رو می شوند. کارشناس تغذیه مرکز بهداشت حر بجنورد در این باره توصیه می کند: افراد باید در دید و بازدیدهای نوروزی مراقب باشند زیاد شیرینی مصرف نکنند و سعی کنند برای پذیرایی از شیرینی های خشک در اندازه های کوچک استفاده کنند. «شهلا جودت» ادامه می دهد: در این ایام با افزایش دریافت قند و چربی، افراد دچار اضافه وزن و چاقی می شوند که چاقی علت بروز بسیاری از بیماری ها مانند قلبی- عروقی، فشارخون و سنگ صفرا است.

این کارشناس تغذیه با بیان این که بهتر است به جای شیرینی و شکلات از میوه در مهمانی ها استفاده شود، اظهار می کند: میوه ها علاوه بر این که ویتامین و املاح مورد نیاز بدن را تامین می کنند، دارای آنتی اکسیدان و ضد سرطان هستند.

وی می افزاید: در هر بار عید دیدنی بهتر است یکی از انواع آجیل، شیرینی یا میوه استفاده شود تا دچار اضافه وزن نشویم.

البته وی این نکته را متذکر می شود که مصرف زیاد میوه می تواند باعث چاقی و اضافه وزن شود و بهتر است روزانه ۳ تا ۴ واحد میوه استفاده شود. وی خاطرنشان می کند: همراه با نوشیدن چای بهتر است به جای قند و شکلات از توت خشک، کشمش و خرما استفاده شود. «جودت» با بیان این که انواع مغزها دارای ویتامین و چربی خوب هستند، می افزاید: با این وجود نباید در خوردن آجیل زیاده روی کرد زیرا هر ۱۰۰ گرم آجیل دارای ۵۰۰تا ۶۰۰ کالری است همچنین باید از آجیل کم نمک یا بدون نمک استفاده شود و افراد دارای فشار خون بالا نباید از آجیل شور استفاده کنند. وی با توصیه به خانم ها خاطرنشان می کند: در مهمانی های روزهای عید بهتر است در وعده های ناهار یا شام از غذاهای پرچرب یا سرخ کردنی کمتر استفاده کنند و بیشتر غذاهای بخارپز و تنوری را در برنامه شان بگنجانند، همچنین افراد سعی کنند نیمی از بشقاب شان را با سالاد یا سبزی پر کنند زیرا مصرف فیبر جذب چربی را کاهش می دهد.

نوروز در سفر

بهار که می شود برخی افراد ترجیح می دهند از آب و هوای خوش روزهای بهاری استفاده کنند و به مسافرت بروند، برخی همراه با خود بیمار یا کودک دارند که باید نکات تغذیه ای را رعایت کنند تا در سفر سلامت باشند. «جودت» کارشناس تغذیه در این باره بیان می کند: بهتر است در سفر غذاهایی که خودمان آماده کرده ایم، استفاده و از خوردن غذا در رستوران و غذاخوری های نامطمئن پرهیز کنیم.

وی ادامه می دهد: اگر غذاهای بین راهی را بر می داریم نباید مانند خورشت ها آبکی باشند زیرا میکروب ها در محیط مایع بهتر می توانند رشد کنند و باعث مسمومیت می شوند. وی خاطرنشان می کند: همراه با غذا باید سبزیجات تازه که خودمان ضدعفونی کرده ایم استفاده کنیم.

به گفته وی باید در سفر از مصرف آلوچه، لواشک و تمرهندی بدون بسته بندی و کدبهداشتی خودداری شود. وی برای اجتناب از کم آبی در طی سفر بیان می کند: بهتر است در سفر آب معدنی به همراه داشته باشیم و برای جلوگیری از کم آبی و یبوست هویج، کاهو، گوجه فرنگی و خیار مصرف کنیم تا کم آبی بدن جبران شود البته باید برای تامین آب و یخ مورد نیاز از خرید آب یا یخ های غیر بهداشتی خودداری کنیم.

غذاهای بهاری

بهار که می شود، انواع و اقسام گیاهان در دشت ها می روید. «خرفه»، «چریش» و «پونه» از معروف ترین گیاهانی است که در دشت های مختلف استان می روید. یکی از شهروندان بجنوردی با بیان این که اول بهار وقت مناسبی برای خوردن آش «یارمه» است، می افزاید: فصل بهار که می شود، سبزی فروش ها «چریش» تازه می آورند و کدبانوهای بجنوردی با آن، آش «یارمه» معروف این شهر را درست می کنند و برخی دیگر نیز با مخلوط کردن آن با پیاز، انواع سبزی های خشک و ادویه های مختلف و آرد، نان چریش درست می کنند که بسیار لذیذ است.

«اکبری» ادامه می دهد: مردم بجنورد از قدیم فصل بهار قتلمه درست می کردند و کره تازه را که به آن «مسکه» می گفتند، لا به لای قتلمه می گذاشتند و کمی شکر روی آن می ریختند و می خوردند.

وی «زرکتو» را نیز یکی دیگر از غذاهای بهاری بیان می کند و می افزاید: این غذا را با زرک و کمی شکر درست می کردند که برای تنظیم فشارخون بسیار مناسب است. وی آش «بلکه» و «جوشواره» را از غذاهای خاص بجنورد می داند و می گوید: این آش هم با استفاده از حبوبات و نوعی رشته به نام «بلکه» که زنان بجنوردی خودشان آن را درست می کنند، پخته می شود و جوشواره نیز با خمیرهای کوچک درست می شود که لای آن گوشت چرخ کرده می گذارند و درون آش می اندازند.

عید و تلویزیون

سنت دید و بازدید و احترام گذاشتن به بزرگ ترها کم کم در بین برخی افراد به ویژه کوچک ترها در حال کم رنگ شدن است، بودن در دنیای مجازی و پرداختن بیش از حد به رسانه های تصویری مانند تلویزیون فرصت خوب با هم بودن را از بسیاری از افراد ربوده است چنان که یک دانشجوی دکترای جامعه شناسی در این باره بیان می کند: در گذشته دید و بازدیدها پر رنگ تر بود و مردم حرمت بزرگ ترها را نگه می داشتند اما در حال حاضر میزان دید و بازدیدها در ایام مختلف سال کم و به نوروز محدود شده که آن هم گاهی کم رنگ است.

«عاقل» ادامه می دهد: امروزه بیشتر افراد و به ویژه کودکان ترجیح می دهند اوقات فراغت شان را در فضای مجازی یا با تماشای تلویزیون پر کنند در حالی که تماشای بیش از حد تلویزیون یا حضور در فضای مجازی باعث قطع ارتباط با اطرافیان می شود و کاهش تعامل های اجتماعی را به دنبال دارد. وی اظهار می کند: تماشای بیش از حد تلویزیون به ویژه در ایام نوروز که دانش آموزان فرصت بیشتری دارند باعث آسیب های جسمی و کم تحرکی می شود در حالی که کودکان باید با بازی کردن به ویژه در فضاهای باز شادابی و نشاط داشته باشند.

وی با اشاره به تقویت ارتباط های اجتماعی اظهار می کند: در حال حاضر متاسفانه با این که برخی خانواده ها در ظاهر دید و بازدیدهای نوروزی را انجام می دهند اما در همان مهمانی ها نیز بیشتر در فضاهای مجازی سیر می کنند و ارتباط های کلامی با اطرافیان شان ندارند که این شیوه الگوی نامناسبی برای کودکان است و آن ها در آینده همین رویه را در پیش خواهند گرفت.

بیشتر بدانیم

سفرهای نوروزی

نوروز در راه است و عید نوروز فرصتی مناسب برای مسافرت است.

برای آن که در طول سفر نوروزی بتوان بهترین استفاده را از اوقات برد، لازم است نکاتی را مد نظر قرار داد که یکی از مهم ترین نکات این است که قبل از شروع مسافرت، باید برنامه ای را تنظیم کرد. در این برنامه باید مدت زمان مسافرت و مسیر دقیق توقفگاه های بین راهی مشخص شود. همچنین بهتر است از وضعیت هوای مقصد و مسیر سفر، اطلاع کافی کسب و مراکز امداد رسانی را در طول مسیر شناسایی کرد. پیش از ترک منزل وسایل مورد نیاز در طول سفر را باید بازبینی کرد.اگر با وسایل نقلیه عمومی مسافرت می کنید، برای سوارشدن، به موقع خودتان را به محل تعیین شده برسانید تا حوادث احتمالی باعث جاماندن شما نشود. اگر با وسیله نقلیه شخصی مسافرت می کنید، آن را از لحاظ فنی بررسی و نقایصش را برطرف کنید. هنگام بروز حادثه در مسافرت های نوروزی، آرامش تان را حفظ کنید.

باید توجه داشته باشید افرادی که دارای شرایط خاص هستند، باید در طول سفرشان از دستورهای ویژه ای پیروی کنند؛ مثلاً سفرهای هوایی برای زنان در اواخر بارداری ممنوع است. در هر صورت اگر شرایط جسمی و روحی خاصی دارید یا به بیماری خاصی مبتلا هستید، حتماً درباره شیوه مسافرت با پزشک تان مشورت کنید.

توجه داشته باشید که کودکان نسبت به تغییر شرایط محیط حساس تر هستند. بنابراین به کودکان در طول سفر، توجه بیشتری کنید.

آب و غذای کافی به همراه داشته باشید و تا حد ممکن در طول سفر نوروزی غذا را برای مصرف در یک وعده تهیه کنید.

سعی کنید در مسافرت نوروزی یک کیف مخصوص وسایل و اقلام بهداشتی را به همراه داشته باشید. در این کیف کارت یا دفترچه بیمه خود و همسفرها و آخرین نسخه های پزشکی تان را بگذارید. بیماران قلبی هنگام مسافرت آخرین نوار قلب و نسخه شان را به همراه داشته باشند.

اگر داروهایی را به طور مرتب مصرف می کنید، به مقدار کافی آن ها را به همراه داشته باشید.

همچنین قبل از سفر باید ایمنی منزل را مد نظر قرار داد.مطمئن شوید که همه درها و پنجره ها را بسته اید و شیر گاز را قطع کرده اید.

از دادن کلید منزل تان به افراد غیرمطمئن و ناآشنا خودداری کنید.

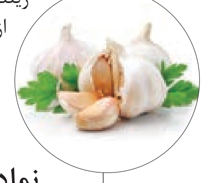
زمان رانندگی در شب از نور مناسب استفاده کنید.

نگهداری ماهی قرمز

علی نیا – تهیه ماهی قرمز یکی از سنت هایی است که مردم در آستانه نوروز انجام می دهند اما باید نکاتی را هنگام خریدن آن رعایت کنند. ماهی قرمز باید از مراکزی که دارای پروانه بهداشتی یا مکان های مسقف تهیه شود. کارشناس بهداشت و مدیریت بیماری های آبزیان اداره کل دام پزشکی خراسان شمالی گفت: شهروندان از خرید ماهی های مریض، بی حال و دارای لکه های سفید روی پوست بدن و باله های شان و ماهیانی که نمی توانند تعادل شان را در آب حفظ کنند، خودداری کنند. «فرزین حسینی» افزود: در صورت خرید ماهی جدید، لازم است حداقل به مدت ۲ هفته جدا از دیگر ماهیان نگهداری شود و بعد از حصول اطمینان از سلامت آن را در آکواریوم یا تنگ دیگر ماهی ها قرار داد.

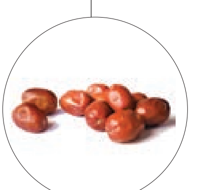
وی درخصوص چگونگی نگهداری ماهی قرمز تصریح کرد: برای نگهداری از ماهی قرمز به مدت طولانی، برای هر ماهی در تنگ یک لیتر آب در نظر گرفته شود.

وی بیان کرد: برای نگهداری ماهی بهتر است از ظرف دهان گشاد استفاده شود ضمن این که فضای مورد نیاز برای هر ماهی ۲ برابر حجم آب باید باشد، اگر از آب شرب شهری برای نگهداری ماهی قرمز استفاده می شود آن را باید چند ساعت در هوای آزاد قرار داد تا کلر موجود در آب از بین برود و در هر بار تعویض آب تنها یک چهارم آن عوض شود. وی با اشاره به این که بهتر است آب ماهیان حداقل هفته ای ۲ بار بسته به شفافیت آن تعویض شود، ادامه داد: برای تغذیه ماهی ها از غذاهای آماده ای که در فروشگاه های عرضه ماهی زینتی وجود دارد، بهتر است استفاده کرد.وی بیان کرد: اگر ماهی قرمز را به طور ناگهانی از تاریکی به نور و برعکس ببرید دچار شوک خواهد شد بنابراین باید روشنی و تاریکی برای ماهی تدریجی باشد.



نمادهای هفت سین

عدد «هفت» از دیرباز نزد ایرانیان گرامی داشته می شد.سفره هفت سینی که امروزه بیشتر مرسوم است از **سبزه** به عنوان نماد خرمی، **سرکه** نماد شادی، **سمنو** نماد خیر و برکت، **سیب** نماد مهر و مهرورزی، **سیر** نگهبان سفره، **سماق** نماد مزه زندگی و **سنجد** نماد حیات تشکیل شده است. **سمنو** نماد زایش و باروری گیاهان است و از جوانه های تازه گندم تهیه می شود.سیب نماد سلامتی، سنجد نماد عشق و دلباختگی و سبزه نماد شادابی و سرسبزی و پیوند انسان با طبیعت است.سماق، سرکه و سیر نیز نماد چاشنی و محرک شادی و سلامتی در زندگی به شمار می روند.



برخی از افراد سکه را به نیت برکت و درآمد زیاد انتخاب می کنند و بر سفره هفت سین شان می گذارند.

اما غیر از این ها، خوان نوروزی اجزای دیگری هم داشته است، در این میان تخم مرغ نماد زایش، آفرینش و نشانه ای از نطفه و نژاد و آینه نماد روشنایی است و باید در بالای سفره قرار داد.آب هم نشانه برکت و پاکی در زندگی است.

اسپند، شاخه های سرو، دانه های انار، گل بیدمشک، شیر نارنج، نان و پنیر، شمعدان را هم می توان جزو اجزای دیگر سفره هفت سین دانست.

امروزه ایرانیان هنگام چیدن سفره هفت سین اولین چیزی را که در سفره قرار می دهند، قرآن کریم است.

ایرانیان به نشانه توکل و توسل به خداوند متعال در آغاز سال و درخواست بهترین ها از خالق خویش قرآن را در بهترین جای سفره قرار می دهند و پس از آن اجزای دیگر را می چینند و با خواندن دعای یا «مقلب القلوب والابصار» از خداوند که تدبیر کننده امور است دگرگونی حال شان را به بهترین حال ها و تازه شدن و تغییر یافتن به همراه بهار می خواهند.

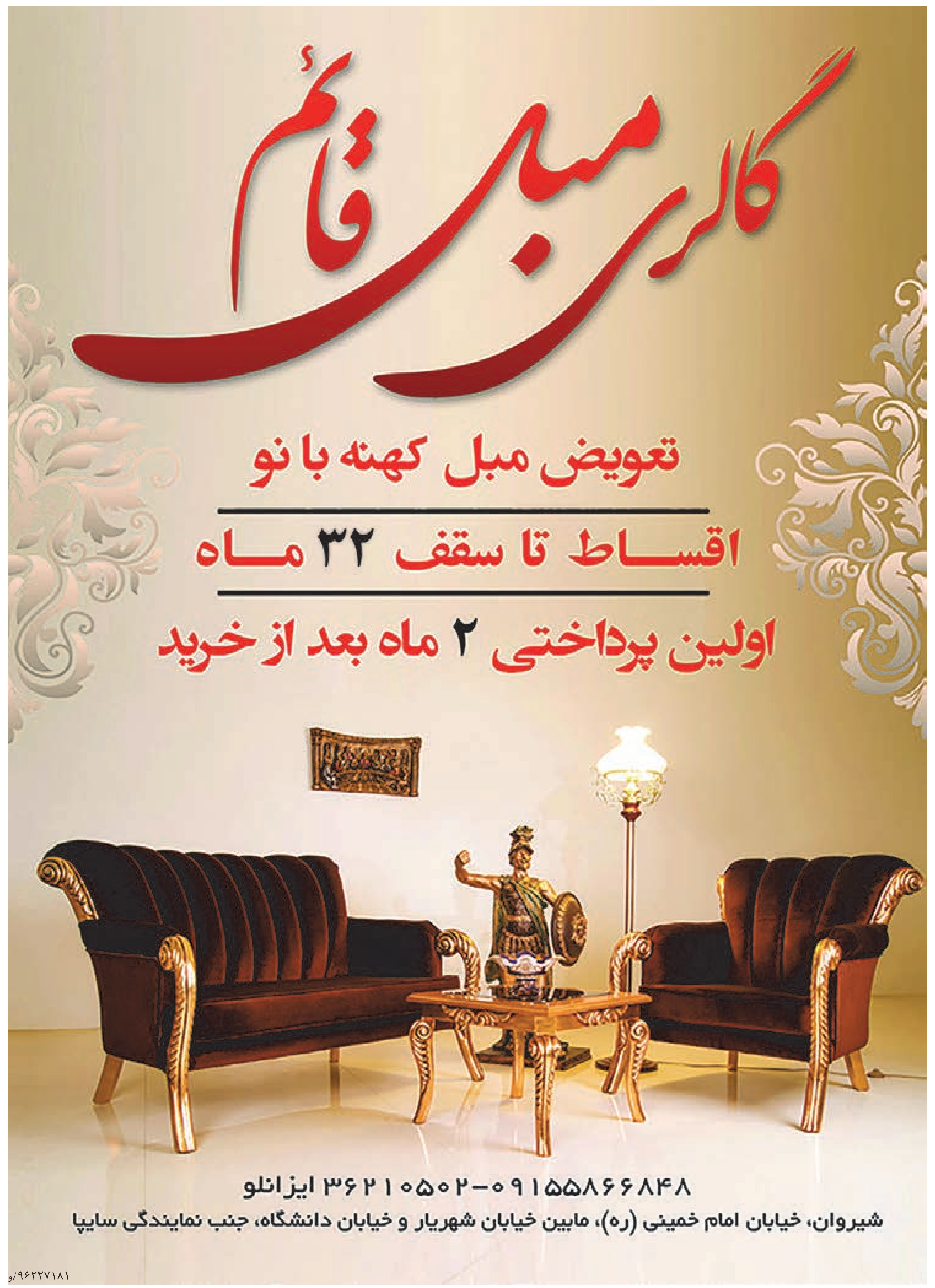
فروش عیدانه
مبلمان المهدی
فقط با روزی ۵ هزار تومان
اقساط تا سقف ۳۰ ماه
شیراون، نبش پل کشاورز ۳ ۶۲۳ ۲۵۴۷
تعویض مبل کهنه با نو
۹۶۱۷۶۶۴۰/و

ثبت : ۲۹۴۹ کد : ۴۳۰
مدیریت : مهدی قربانی
فردای بهتر شرق
شرکت کارگزاری بیمه فردای بهتر شرق به عنوان اولین و تنها شرکت کارگزاری بیمه در استان این افتخار را دارد تا بتواند بیمه نامه های مورد نیاز را با حداکثر تعهدات و در عین حال با حداقل حق بیمه به همشهریان خود معرفی نماید.
تعهدات بیمه نامه با پوشش : آتش سوزی ، صاعقه ، انفجار

مشاغل	با سرمایه ۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰ تومان بدون تخفیف	با سرمایه ۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰ تومان با تخفیف	با سرمایه ۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ تومان بدون تخفیف	با سرمایه ۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ تومان با تخفیف
طلا فروشی ، بنگاه مسکن	۶۳/۰۰۰ تومان	۲۵/۲۵۰ تومان	۱۲۶/۰۰۰ تومان	۵۰/۵۰۰ تومان
مطب ، تزئینات اتومبیل،تراشکاری	۹۰/۰۰۰ تومان	۳۶/۰۰۰ تومان	۱۸۰/۰۰۰ تومان	۷۲/۰۰۰ تومان
کفش فروشی، پوشاک فروشی ، موبایل فروشی ، عینک فروشی ، سوپر مارکت ، عطاری ، آرایشگاه مردانه	۱۴۴/۰۰۰ تومان	۵۸/۰۰۰ تومان	۲۸۸/۰۰۰ تومان	۱۱۵/۵۰۰ تومان
داروخانه ها ، خواروبار فروشی لاستیک فروشی اتومبیل ، دوزندگی اتومبیل ، آرایشگاه زنانه	۱۸۰/۰۰۰ تومان	۷۲/۰۰۰ تومان	۳۶۰/۰۰۰ تومان	۱۴۴/۰۰۰ تومان
بنگاه اتومبیل ، تعمیرگاه اتومبیل قنادی	۲۲۵/۰۰۰ تومان	۹۰/۰۰۰ تومان	۴۵۰/۰۰۰ تومان	۱۸۰/۰۰۰ تومان

ضمنا ۹ درصد مالیات بر ارزش افزوده به مبالغ فوق افزوده می گردد.
(بیمه نامه آتش سوزی ، صاعقه ، انفجار و زلزله برای منازل مسکونی با سرمایه ۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰ تومان فقط با ۴۰/۰۰۰ تومان حق بیمه می باشد .)
جهت دریافت بیمه نامه با تخفیف ویژه حداکثر تا پایان اسفند نود و شش مهلت باقیست.
۹۶۱۹۵۷۱۶/و
آدرس جهت دریافت بیمه نامه : بجنورد ، خیابان شهید چمران ، خیابان آزادی ، نبش آزادی ۲ ، ساختمان شماره ۱۱۷
تلفن: ۳۲۲۳۱۳۵۹ – ۳۲۲۴۱۳۶۴ – ۳۲۲۲۶۱۶۸ –۰۵۸ همراه: ۰۹۱۵۵۸۴۵۵۱۹

آموزش سریع زبان انگلیسی
آموزش مکالمه زبان انگلیسی فقط در ۴ هفته
آموزش مدرک بین المللی IELTS فقط در ۶ هفته
بدون کتاب
✓ Bilingual and Trilingual classes
✓ یادگیری کامل زبان از طریق ۱۶ جمله
✓ تقویت speaking تخصصی و حرفه ای زبان از طریق ۲۰ گام
✓ اخذ مدرک IELTS از پایه تا نمره ۷.۵ بصورت کلاس های فوق فشرده
✓ مکالمه فوق فشرده ویژه مهاجرین
✓ کلاس های تخصصی مدارک بین المللی :
EPT . TOEFL . MHLE . MSRT . MCHE . TTC
تعیین سطح و مشاوره رایگان
مدرس
استاد علیرضا سبحانی
مسلط به چندین زبان دنیا : فرانسه ، آلمانی، روسی و ...
کلاس ها بصورت خصوصی و گروهی در منزل و محل کارتان برگزار می گردد.
اطلاعات بیشتر : ۰۹۱۵۲۶۳۸۹۹۵


گالری مبلی قائم
تعویض مبل کهنه با نو
اقساط تا سقف ۳۲ ماه
اولین پرداختی ۲ ماه بعد از خرید
۳۶۲۱۰۵۰۲-۰۹۱۵۵۸۶۶۸۴۸ ایزانلو
شیروان، خیابان امام خمینی (ره)، مابین خیابان شهریار و خیابان دانشگاه، جنب نمایندگی سایپا
۹۶۲۲۷۱۸۱/و