نبایدهای غذایی پس از خوردن غذا

گروه اجتماعی- برخی از مردم عادت دارند بلافاصله پس از صرف ناهار یا شام در بگذشد یا مشغول تماشای تلویزیون شوند اما این عادت ها، ناسالم محسوب می شوند و می توانند سلامت انسان را تحت تاثیر قرار دهند.

اگرچه مردم از مضرات سیگار کشیدن برای سلامتی شان آگاه هستند اما برخی افراد همچنان این کار را ادامه می دهند و حتی آن را پس از صرف وعده غذایی می کشند.

افراد سیگاری بهتر است پس از غذا خوردن چند ساعت صبر کنند و سپس سیگار بکشند زیرا نیکوتین موجود در آن با اکسیژن اضافی مورد نیاز برای گوارش پیوند می خورد و از این رو بدن مواد سرطان‌زای بیشتری را نسبت به حالت عادی جذب می کند. همچنین پس از صرف غذا نباید میوه خورد.

بهترین زمان برای انجام این کار پیش از وعده غذایی و یا معده خالی است زیرا گوارش میوه به آنزیم های متفاوتی نیاز دارد و قندهای ساده موجود در میوه به زمان بیشتری برای جذب کامل نیاز دارند. افزون بر این، هنگامی که معده خالی است از تمام مواد مغذی، فیبر و قندهای ساده موجود در میوه می توان بهره برد. در مقابل، مصرف میوه نزدیک به یک وعده غذایی یا پس از آن می تواند به سوزش سر دل، سوء هاضمه و بسیاری از ناراحتی های دیگر منجر شود. اگر بلافاصله پس از یک وعده غذایی بخوابید، احتمال نفخ، ناراحتی گوارش و مشکل خواب افزایی می یابد و سوزش معده در طول شب را به همراه دارد.

نتایج یک مطالعه نشان داد: افرادی که پس از صرف غذا مدت زمان بیشتری صبر کنند و سپس بخوابند احتمال دارد کمتر سکته مغزی را تجربه کنند.

بلافاصله پس از وعده غذا نباید دوش گرفت زیرا جریان خون به سمت دست ها، پاها و بدن افزایش می یابد و از این رو، میزان جریان خون به سمت معده کاهش می یابد. در نتیجه، سیستم گوارش تضعیف و ناکارآمد می شود و این شرایط به درد معده منجر می شود. همچنین بلافاصله پس از صرف غذا تنیدا چای نوشید زیرا در جذب آهن اختلال ایجاد می کند.

سلامت نامه

لجبازی کودکان

علی نیا- لجبازی از رفتارها و واکنش‌هایی است که به طور معمول در کودکان و با به کردن، جیغ کشیدن، فحش دادن، تخریب اشیا یا آسیب زدن به کودک دیگر بروز می کند.

یک کارشناس علوم تربیتی با اشاره به این که زندگی با کودکان سرکشی که رفتارهای زننده ای دارند، بسیار دشوار است، گفت: لجبازی بیشتر در شرایطی که کودک اعتماد به نفس کافی ندارد و همسالان را از خودش برتر می‌بیند، بروز می کند.

«طاهری» افزود: اگر هدف کودک از لجبازی جلب توجه اطرافیان باشد می‌توانید به‌راحتی او را مهار کنید به عنوان مثال اگر از او خواستید کاری انجام دهد و او لجبازی کرد دوباره از او درخواست کنید که «اگر می توانی این کار را انجام بده» در این شرایط کودک لجباز اگر به دنبال جلب توجه باشد با انجام این کار به هدفش می رسد.

وی تصریح کرد: اما اگر کار پیچیده‌تر از این حرف‌هاست و او با شما همراهی لازم را ندارد، باید طی چند جلسه مرحله حالت‌های او را بررسی کنید و ببینید آیا لجبازی عادت ثانویه او شده یا با این کار احساس آرامش می کند؟

شفا تفکیک این مسائل برای‌تان سخت باشد که در این صورت می‌توانید از مشاور کمک بگیرید.

وی با اشاره به این که مستقل بار آورد»، لجبازی از عجله و شتاب زدگی کودک، مهمانی رفتن، روشه ندادن و حذف پاداش کودک لجباز، برقراری آرامش و امنیت در خانواده، راهنمایی نه دخالت در کار کودک و لجبازی نکردن با او از جمله راهکار های کاهش لجبازی است.

۷ سال اول

از رادیوهای ترانزیستوری تا رادیوهای قوه ای

جعبه جادویی

علوی

« شنوندگان عزیز توجه فرمایید، شنوندگان عزیز توجه فرمایید، خونین شهر، شهر خون آزاد شد».

این پیامی بود که سوم خردادماه سال ۶۱ از رادیو در اقصی نقاط ایران شنیده شد و دل میلیون ها ایرانی را شاد کرد. خبری که برای مردم مهم و پیام آور آزادی و عظمت ایران و ایرانی بود که از جان دستگاهی کوچک بیرون آمد و جزو ماندگارترین پیام ها شد. آن روزها برخی افراد در خانه های شان اگر تلویزیون نداشتند رادیو داشتند و به وسیله آن می توانستند از اخبار مهم دنیا با خبر شوند اما سال های دورتر از آن که هیچ گونه وسیله ارتباطی بین مردم نبود، دنیای کوری را تجربه می کردند و از احوال مردم سرزمین شان و کشورهای دیگر بی اطلاع بودند تا این که جعبه ای سحر آمیز و پر رمز و راز که با صداهای مختلف هوش و حواس آدم های آن روزگاران را می برد. وقتی که به بازار آمد، برخی افراد کنجکاو شده بودند تا بدانند این وسیله چیست و چگونه از آن صدا در می آید؟

نظیر «کلنل وزیری»، استاد «صبا» و صدای گرم و دلنشین استاد بنان بود.

وی ادامه می دهد: وقوع حوادث سیاسی، مانع از آن نشد که خریداران رادیو، برای اطلاع یافتن از اوضاع جهان که برنامه های فارسی رادیوهای خارجی، در رقابتی نفس گیر خبر رسانی می کردند، به سراغ شهربانی ها، برای گرفتن مجوز داشتن رادیو نروند! ورود رادیو به بجنورد خالی از حاشیه و مخالفت برخی از بزرگان نبود.

این پژوهشگر در این باره می گوید: پدران متعصب که تعابیری خشمگینانه از پخش موسیقی و تصنیف در زیر سقف خانه شان داشتند تا سال ها بر سر آشتی با این وسیله کوچک اما جادویی از نگاه آن ها، در حال مجادله با خود بودند زیرا با گوش خود، تغییرات شگرف برنامه های رادیو در هنگام سپری شدن ماه رمضان و محرم و روزهای سوگواری سلمانان را می شنیدند اما داشتن این را خالی از عیب نمی دانستند.

وی داشتن رادیو را در اولین سال های ورودش به بجنورد، وسیله ای گران قیمت می داند و می گوید: تهیه رادیو در آن زمان برای همگان میسر نبود اما کم کم مردم برای خرید آن رغبت پیدا کردند.

وی اطلاع از رویدادهای مختلف سیاسی و اجتماعی کشور را انگیزه‌ای برای تهیه رادیو از سوی خانواده‌ها اعلام می کند و می افزاید: از جمله ماندگارترین عبارت ها درباره رادیو، خاطره ای است که هنوز از حافظه کهنسالان بجنوردی حذف نشده است. وی درباره این خاطره اظهاراتی کند: در شبی زمستانی که اعضای خانواده ای گرد کرسی و در زیر نور کم جان چراغ های لامپا و فانوس در حال گوش دادن به صدای گوینده بودند، پسرکی از روی احساس و به زبان ترکی از پدرش می پرسد: «آقی، بو کیشنه ئیه گلمیه برزین شام یسن؟» یعنی «پدر، چرا این آقا تمی آید با ما شام بخورد؟» یکی از شهروندان کهنسال هم درباره ورود رادیو به بجنورد بیان می کند: آن زمان که رادیو برای نخستین بار به بجنورد وارد شد، قیمت آن گران بود و خرید آن برای همه خانواده ها مقدور نبود، سال ها گذشت تا این که قیمت آن متعادل تر شد و کم کم اکثر خانواده ها این جعبه جادویی را به خانه های شان آوردند.

وی که خود را «بوسطی» معرفی می کند، می افزاید: اوایل فقط اعیان و اشراف در منازل شان رادیو داشتند و حتی برخی از افراد می گویند در آن زمان یعنی حدود سال ۱۳۲۴ در تهران فقط ۷ مغازه رادیو می فروختند.

وی درباره انواع رادیوهای موجود در آن زمان اظهارمی کند: قیمت رادیوهای برقی و چوبی بزرگ آلمانی حدود ۳ هزار یا هزار و ۵۰۰ و برخی از آن ها هزار تومان بود که در آن زمان مبلغ بسیار زیادی بود همچنین در آن اوایل هر که رادیو می خرید باید به شهربانی مراجعه می کرد و یک عکس و جواز از آن ها می گرفت و سپس فروشنده رادیو به منزل خریدار می رفت و دستگاه را نصب می کرد.

شهروند کهنسال دیگری با اشاره به جذابیت رادیو و علاقه افراد برای خرید آن می گوید: با این که بسیاری از افراد در سال هایی که استفاده از رادیو رواج یافته بود، تمایل زیادی به خرید آن داشتند، اما در برخی مناطق شهری مانند «نیروگاه» یا بیشتر روستاها برق نبود و ناچار بودند از رادیوهایی که به وسیله باتری کار می کرد، استفاده کنند. «غلامحسینی» باتری های این رادیوها را بزرگ ذکر می کند و می افزاید: این باتری ها در خارج از جعبه رادیو قرار می گرفت و پس از خالی شدن دوباره شارژ می شد، سال ها گذشت تا این که رادیوی ترانزیستوری آمد که باعث شد قیمت رادیو کاهش یابد و خانواده های بیشتری توانستند به برنامه های آن گوش کنند.

«صادقی» شهروند کهنسال دیگری که هنوز یک نوع از رادیوهای قدیمی را دارد، بیان می کند: در زمان قدیم که رادیو به بازار آمد، یکی از آن ها را به دلیل ذوق و شوق زیاد بچه هایم خریدم، زمانی که آن را به خانه آوردم همه اهل خانه دور آن جمع شدند، چندی بعد فرزندانم رفتند و بچه های همسایه ها را خریدار کردند که ما رادیو خریده ایم، آن ها نیز در منازشان آمدند تا این وسیله جادویی را ببینند.

وی می افزاید: انواع مختلف رادیویی را کلی بررسی کردیم تا توانستیم صدای بدون خش را بشنویم و زمانی که از این جعبه جادویی صدای موزیک و صحبت کردن گوینده آمد، یکی از بچه ها از ترس عقب ایستاد و همه با بهت و حیرت به آن نگاه می کردند.

وی با ذکر خاطره ای می گوید: در روزهای نخستی که رادیو را خریده بودیم یکی از اقوام به منزل ما آمده بود، زمانی که او حضور داشت رادیو روشن بود و هنگام خوردن ناهار رادیو را خاموش کردم که او با تعجب گفت چرا رادیو را خاموش کردی؟ آقای گوینده ناراحت می شود.

وی به ذکر فواید رادیو در زمان گذشته می پردازد و می گوید: آن زمان همه از داشتن گیرد و خاطراتی که در زمان گذشته با این وسایل داشتیم را یاد نرفتنی است.

ضد روماتیسم

گیاهان دارویی

علوی- همه قسمت های گیاه بوته ای «صعده» از خانواده فیتولاکسیه به ویژه ریشه آن دارای مواد موثر دارویی است. یک کارشناس گیاهان دارویی آلکالوئید، فیتولاکسین، رزین، تانن، ساپونین، موسیلاژ و پکتین را از جمله مهم ترین مواد موثر دارویی این گیاه نام برد و گفت: «صعده» به دلیل دارا بودن این مواد به عنوان ضد روماتیسم شناخته می شود و علاوه بر آن ضد سرماخوردگی و ضد انگل است.

«مسعود معماریانی» ادامه داد: در استعمال خارجی این گیاه برای ضد قارچ و انگل در درمان برخی بیماری های جلدی به کار می رود. به گفته وی اگر مقدار ۰/۳ گرم از این گیاه به صورت جوشانده روزانه ۳ بار استفاده شود، برای درمان موارد ذکر شده مفید است. میوه این گیاه ضد یبوست است ولی نباید در خوردن آن افراط کرد. وی اظهار کرد: برای درمان دانه‌های جلدی مزمن حدود نیم گرم از ریشه این گیاه را باید مقداری جوشاند و سپس استفاده کرد. به گفته این کارشناس برای برطرف کردن جوش‌های چرکین صورت، می توان از ریشه این گیاه روی آن ها مالید.

سوپ گردو و خامه

آشپزی

مواد لازم: آب مرغ ۱ تا ۵ پیمانه، سیر ریز خردشده یک حبه، پیاز چه ریز خردشده یک عدد، گردوی خرد شده یک پیمانه، جوز هندی پودر شده یک دوم قاشق چایخوری.

مواد لازم برای تهیه کرم: کره ۲ قاشق سوپ خوری، آرد ۲ قاشق سوپ خوری، خامه ۱۰۰ گرم، جوز هندی پودر شده یک قاشق چایخوری.

مواد لازم برای تزیین: برگ گشنیز تازه یک تا ۲ عدد و گردوی خرد شده به مقدار لازم.

طرز تهیه: آب مرغ را در ظرف مناسبی روی حرارت می گذاریم. سیر، پیاز چه، جوز هندی و گردوها به آن می افزاییم. پس از این که آب مرغ به جوش آمد، حرارت را کم می کنیم و ۱۰ دقیقه می گذاریم مواد بپزد. مواد را درون مخلوط کن می ریزیم و پوره می کنیم. برای تهیه کرم، کره را در ظرف مناسبی روی حرارت ذوب می کنیم. آرد را به آن اضافه می کنیم و تفت می دهیم. خامه را می افزاییم و هم می زنیم تا به جوش آید. جوز هندی پودر شده را اضافه می کنیم و ظرف را روی حرارت برمی داریم. کرم را به مواد پوره شده می افزاییم و روی حرارت می گذاریم تا به جوش آید و بعد از تزیین با گشنیز و گردو سرو می کنیم.

شرط عقدنامه

مشاوره حقوقی

آیا این شرط در عقدنامه که در صورت خانه دار شدن زوج سه دانگ خانه به عنوان مهریه به نام زوجه شود، اعتبار دارد؟

خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات حقوقی شان را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جوایا شویم در این شماره «نبی داد» داوری و کیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

مالی که هنوز وجود ندارد و فرض و احتمال بر این است که در زمان آینده خریداری خواهد شد، نمی‌تواند به‌عنوان مهریه در نظر گرفته شود و چنین شرط مبهمی باطل است یعنی اگر گفته شود داماد سه دانگ از آپارتمانی را که در آینده تاملموه خواهد خرید به نام همسرش کند، این شرط به دلیل ابهام داشتن، باطل است. مگر این که زمان مشخصی را تعیین کنند مثلا طی ۶ماه آینده. همچنین باید ملکی که در آن زمان مشخص خریده می شود معلوم باشد به این ترتیب می‌توان تعیین تعهدی را به عنوان شرط ضمن عقد بر عهده زوج گذاشت. البته با ذکر مشخصات کامل ملک و همچنین مهلت زمان انجام شرط. درج عبارت «به صورت مجانی» در مورد این شرط لازم است.

اشتغال کم توان

فرزند تو کم توان ذهنی است و نمی دانی با توجه به شرایط روحی و جسمی که دارد چگونه باید او را برای ورود به محیط کار و برقراری ارتباط با دیگران آماده کنم؟

آمادگی شغلی جوانان کم توان ذهنی همیشه با مشکلاتی همراه بوده زیرا افکار عمومی به کارایی آن ها نگرش بدبینانه ای دارد است. کلاس های ویژه ای به این دلیل تشکیل شده اند که یک شخص کم توان به طور منطقی نکات لازم را برای شغل و شیوه سازگاری با محیط کار خود بیاموزد و آمادگی لازم را برای ورود به جامعه کسب کند، زیرا در یک اجتماع و در محل کار هیچ کمک ویژه ای به آن نخواهد شد و به هر حال با تکیه بر شایستگی ها و توانایی های خود باید «عرق شوند»، «شا تکنند» یا به اصطلاح بتوانند کلیم شان را از آب بیرون بکشند. با از وضع موجود رنج ببرند. روان شناسان و متخصصان تعلیم و تربیت در این نکته توافق دارند که در تعیین موقعیت یک فرد کم توان ذهنی به جز هوش نشانه های دیگری مانند منش و شخصیت تأثیر دارد. افراد کم توان ذهنی به دلیل ناتوانی در انجام نقش کار طبق رضایت کارفرما اخراج نمی شوند بلکه به طور معمول به دلیل وقت نشناسی، غیبت، ناموفق بودن در سازگاری با همکاران یا کارفرما، ناتوانی در پذیرش مسئولیت، بی تفاوتی، عدم اتکا به نفس و انواع نارسایی های شخصیتی اخراج می شوند. این موارد همان ویژگی هایی هستند که در برنامه مدارس ویژه بر آن ها تأکید شده است و اگر کودکان در مدرسه آن ها را در ک و به آن عمل کنند به سازگاری آن ها کمک خواهد کرد. آموزش شغلی و آمادگی برای پرداختن به آن در دوران دبیرستان (متوسطه حرفه ای) آموخته می شود و آماده سازی کارآمد این گونه جوانان برای کار در محیط های اجتماعی، نیازمند برنامه آموزش شغلی جامع است. در آموزش آن ها در دوره متوسطه حرفه ای باید به نکاتی مانند چه کاری می خواهند انجام دهند و کجا می خواهند کار کنند توجه داشته باشند. این افراد باید پیش از پایان تحصیلات در دبیرستان، در محیط های اجتماعی آموزش ببینند. آموزش باید با فرصت های شغلی موجود در محلی که فرد در آن جا زندگی می کند، مطابقت داشته باشد و باید هم چنان که دانش آموز به زمان فراغت از تحصیل نزدیک تر می شود بر یک شغل خاص تمرکز کند. تناسب دروس حرفه ای که در دوره متوسطه ارائه می شود، به خصوص در اواخر دوره ارتباط تنگاتنگی با موضوع اشتغال جوانان کم توان ذهنی دارد.

مشاور روان شناسی

رستوران هزار و یک شب
رستوران هزار و یک شب به مناسبت دهمین سالگرد افتتاحیه به پاس قدردانی از شما مشتریان عزیز به مدت ۲ ماه (۹۷/۲/۵ الی ۹۷/۴/۵) با ۳۰ درصد تخفیف آماده خدمت به شما مشتریان گرامی می باشد

چلو خورشت قیمه	۴۹۰۰	چلوکباب برگ مخصوص	۱۸۵۰۰
چلو خورشت قورمه سبزی	۴۹۰۰	چلوکباب سلطانی	۲۴۰۰۰
چلوکباب کوبیده	۶۰۰۰	چلوکباب میکس	۱۲۰۰۰
چلو جوجه کباب	۶۰۰۰	چلو ماهی	۱۴۰۰۰
چلو مرغ سرخ شده	۶۵۰۰	چلوکباب شاه	۱۴۰۰۰
اکبر جوجه مخصوص	۱۲۰۰۰	چلوکباب تبریزی	۱۲۰۰۰
چلوکباب مخلوط دار	۹۰۰۰	کوبیده تیک چنج مخصوص	۳۰۰۰
چلوکباب جگری	۱۲۰۰۰	چلو گوشت گوساله	۱۵۰۰۰

سرویس جوانان رایگان

دارای سالن مخصوص برای مراسم ها با ظرفیت ۳۰۰ نفر
آماده عقد قرارداد با ارگان های دولتی و خصوصی
سرویس دهی بالای پنج پرس محدوده شهر رایگان

مدیریت: یزدانی ۰۹۱۵۵۸۵۹۸۹-۰۹۱۵۹۷۷۹۵۱۵ ۳۲۲۲۶۷۰۸۱-۳۲۲۲۶۲۲۳-۳۲۲۲۶۲۲۴
بجنورد-کمربندی مدرس-جنب پارک آفرینش

طرح ویژه به مناسبت نیمه شعبان و ماه مبارک رمضان
باغ تالار سپید
Sepid Reception Hall
ساقه ای نو ریشه ای کهن
برای کلیه مجالسی که تا مورخه ۹۷/۰۵/۳۱ برگزار و تا آخر ماه مبارک رمضان نسبت به عقد قرارداد اقدام نمایند:
۳۰٪ تخفیف ورودی از روز شنبه تا سه شنبه
۲۰٪ تخفیف ورودی از چهارشنبه تا جمعه
و تخفیف ویژه بابت سفارش غذا با کیفیت و مواد اولیه عالی بهره مند شوید. (شهریورماه جزء تخفیف نمی باشد)
ظرفیت ۷۵۰نفر پارکینگ اختصاصی آشپزخانه مدرن
کیلومتر ۲ جاده بابا امان -مقابل پمپ بنزین بهادری
دفتر مرکزی: چهارراه مخابرات-جنب بانک ملی-طبقه فوقانی فروشگاه خانه سپید
سعید مقدم ۰۵۸۳-۲۲۱۱۸۵۰ ۰۹۱۵۱۸۴۲۶۶۸

آگهی مناقصه (نوبت اول)
جمهوری اسلامی ایران
وزارت راه و شهرسازی
اداره کل راه و شهرسازی خراسان شمالی
اداره کل راه و شهرسازی خراسان شمالی در نظر دارد مناقصه عمومی- یک مرحله ای پروژه زیر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی ، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند .

شماره مناقصه	عنوان پروژه	برآورد اولیه (میلیون ریال)	محل اجرا (شهرستان)	گواهی صلاحیت مورد نیاز	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)
۹۷/۰۹	احداث راه دسترسی مجتمع تفریحی توریستی بجنورد	۵۸۲۷	بجنورد	رشته راه و ترابری حداقل پایه ۵	۲۹۱/۳۱۰/۰۰۰
۹۷/۱۰	بهسازی و آسفالت راه روستایی حصار – باغی	۱۷۱۹۳	اسفراین	رشته راه و ترابری حداقل پایه ۵	۸۶۰/۰۰۰/۰۰۰

نوع تضمین مطابق آیین نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۲۳۴۰۲/ت۵۰۶۵۹هـ به تاریخ ۹۴/۰۹/۲۲ میباشد.
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: تا ساعت ۱۴ مورخ ۹۷/۰۲/۲۵
مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: تا ساعت ۱۴ مورخ ۹۷/۰۳/۰۵
زمان بازگشایی پاکتها: ساعت ۸ صبح مورخ ۹۷/۰۳/۰۶
مدت اعتبار پیشنهادها: ۹۰ روز
جهت هرگونه پرسش و یا دریافت اطلاعات جهت انجام مراحل عضویت در سامانه به درگاه سامانه به آدرس www.setadiran.ir مراجعه گردد.
هزینه چاپ آگهی کلیه نوبتها به عهده برنده مناقصه می باشد .
اداره روابط عمومی راه و شهرسازی خراسان شمالی
م الف ۱۷۴۸۹۲

هیراب سان
بهبود کیفیت زندگی
لذت نوشیدن آب گوارا
تصفیه آب خانگی
آکواجوی
We Understand Water
aquajoy
محصولات آکواجوی اصل را فقط از فروشندگان مجاز شرکت هیراب سان تهیه فرمایید.
۱-آقای وقارموسوی (سرپرست نمایندگان استان) ۰۹۱۵۱۸۴۰۴۵۹
۲- آقای دلاوری (نماینده بجنورد) ۰۹۱۵۳۸۴۱۲۱۹
۳- آقای عزیزی (نماینده بجنورد) ۰۹۱۵۴۴۳۷۹۶۴
۴- آقای حشمتی (نماینده شیروان) ۰۹۱۵۵۲۰۵۱۱۷
۵- آقای هاشمی نژاد (نماینده آشخانه) ۰۹۱۵۱۸۹۶۰۴۶
۶- آقای خان شریفان (عاملیت بجنورد) ۰۹۱۵۹۸۸۷۰۲۴
۷- آقای عبدال زاده (نماینده اسفراین) ۰۹۱۵۷۷۲۷۸۹۹
شرکت هیراب سان هیچ مسئولیتی در قبال فروشندگان غیرمجاز و اجناس تقلبی ندارد.