

رایتس بندی احتیاط کار
اجرای سقف کاذب، نما، نور مخفی
با نازکترین قیمت با کادر مجرب
۰۹۱۵۴۳۰۶۵۷۳
ش/۹۹۰۱۲۲۶۶

کناف ایران
فروش، اجرا، ضمانت کتبی
مدرك بين المللي ۳۷۱۱۱۷۱۷
۰۹۱۵۵۰۳۷۴۶۷
ش/۹۸۰۸۲۷۷۹

نوبن پوشش
فروش و اجرا کلی جزئی سقفهای
کاذب، تایل ۶۰x۶۰ دیوار پوش PVC
۰۹۱۵۳۱۲۹۳۵۹-۳۷۰۵۱۷۴۰
ش/۹۹۰۱۹۰۴۲

بازسازی

عالی و مناسب
تعمیرات بنایی و
بازسازی بناهای قدیمی
۰۹۱۵۱۱۱۸۸۰۶
دفتـر مهندسی معماری نیـکـخـو
ش/۹۹۰۲۹۰۷

گروه معماری
و مهندسی آرنا
مشاوره، طراحی و اجرا
مسکونی، تجاری، اداری و ...
بازسازی متفاوت و لوکس
@arena_architecture_studio
۰۹۱۵۳۱۵۷۶۵۰
۳۸۴۶۸۵۲۳
ش/۹۹۰۲۱۲۳۳

(مشهد پوشش)
نمایندگی پخش پروفیل
و گالوانیزه و طرح سفال
اجرا، سوله، سقف شیبدار و کاذب
و پرچین و سفال
بازدید و مشاوره رایگان
(با ضمانت کتبی)
۳۷۳۳۹۴۰۵
۰۹۱۵۵۱۱۲۰۸۵
ش/۹۸۱۲۲۲۲۲

پوشش شرق (نمایندگی پروفیل)
طراحی و اجرای
انواع سقفهای شیبدار
۳۷۳۹۱۲۹۶-۰۹۱۵۴۴۲۰۸۵
ش/۹۸۱۲۲۲۲۲

اجرای سقف های شیبدار
ضمانت نامه کتبی، قیمت مناسب
۰۹۱۵۹۱۵۲۹۰۹
۰۹۱۵۴۱۲۴۰۷۰
ش/۹۸۱۲۳۵۲۹

اجرای سقف - کاذب

رایتس
نما - سقف
۰۹۱۵۵۱۴۷۶۴۷
ش/۹۸۱۲۵۷۷۸

کناف
۶۰x۶۰
۰۹۱۵۵۷۴۳۸۸۰
ش/۹۹۰۰۵۹۵۵

کناف ایران
طراحی و اجرا سقف و دیوار دکور اتیو
نقد و اقساط ۰۹۱۵۱۶۷۷۷۵۹
۰۹۳۵۶۹۰۰۰۷۴
ش/۹۸۱۲۱۲۲۲

سقف شیبدار بهار
مجری کلیه سقفهای شیبدار و ویایی
ورق، پرچین، سفال
۰۹۱۵۱۱۱۲۰۸۱
ش/۹۸۱۱۵۸۵۵

اجرای سقف - شیبدار

اجرای سقف شیبدار
نرده - حفاظ - پله - پیچ
۰۹۱۵۰۰۲۵۸۶۷
ش/۹۸۱۲۴۰۹۷

سایه سازان
طراحی و اجرای انواع سقف های
شیبدار، سفال، پرچین، ورق رنگی و...
۰۹۱۵۱۱۱۰۲۹۱-۳۶۰۷۰۵۲۵
ش/۹۹۰۲۴۶۲۸

اجرای سقف - بتنی

نمایندگی انحصاری
روف تایل ایران
تنها روف تایل استاندارد
در ۶ رنگ متنوع و
بضامنتنامه ۱۰ ساله و سفال
طبرستان رنگی (انواع رنگ های
سفارشی پذیرفته می شود)
پشم شیشه، ورق کرکره، پرچین،
آر دواز و ... فروش و اجرا
در سراسر خراسان بزرگ
فروش ۰۹۱۵۱۵۹۲۹۷۱
طرح و اجرا ۰۹۱۵۳۱۵۴۱۸۶
دفتر مرکزی ۰۵۱۳۶۶۵۷۸۵۰
ش/۹۹۰۲۱۲۰۷

متریال دک
کرومیت - کامپوزیت
اجرای سازه نگهدار (سازه معکوس)
اجرای اسکلت فلزی، سازه بتنی
دیوار برشی و استخر
۰۹۱۵۱۰۹۳۵۰۸
۰۹۱۵۵۱۰۷۵۸۷
ش/۹۸۱۲۰۰۰۲

مجری ساختمان
اجرای انواع سازه های بتنی
رهنما ۰۹۱۵۳۱۱۹۲۳۷
۳۶۰۳۹۲۱۹
ش/۹۸۱۲۲۸۵۵

اجرای اسکلت بتنی
و سقف های بتنی و فلزی
۰۹۳۸۲۹۱۴۵۴۲
ش/۹۹۰۲۰۶۰۲

تعویض پنجره های قدیمی
با پنجره های دوجداره بدون خرابی
۰۹۱۵۵۷۱۶۹۶۲
ش/۹۹۰۲۸۱۱۶

خرید ضایعات
(کلی و جزئی)
تخریب و جوشکاری
۰۹۱۵۳۰۵۴۰۳۹
ش/۹۹۰۲۷۲۲۷

خرید نقدی ضایعات
خریدار آهن، آلومینیوم، مس،
برنج و ... ۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰
حمل رایگان ۰۹۱۵۲۰۴۲۶۳۸
ش/۹۹۰۲۲۸۲۱

خرید انواع ضایعات
آهن - مس - برنج -
آلومینیوم و ...
بازدید و حمل رایگان
خرید به قیمت کارخانه
آماده شرکت در مزایده
۰۹۳۹۲۰۰۲۸۲۶
ش/۹۸۱۲۳۷۲۶

خرید
ضایعات آهن
عادل

مس، برنج، شیرآلات
میلگرد نبشی، آلومینیوم
درب و پنجره، شوفاژ، پکیج
و خرده ریز انباری
به قیمت بالا خریداریم.
۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴
ش/۹۹۰۳۷۲۹۳

خرید ضایعات آهن
عادل

خرید ضایعات آهن
عادل

ضایعات
نوروزی

آلومینیوم، آهن آلات، مس
چدن، برنج، شیرآلات
درب و پنجره، شوفاژ و
موتورخانه و خرده ریز
انباری (به قیمت بالا)
۰۹۱۵۱۶۷۲۵۹۴
۰۹۰۵۲۴۴۵۴۴۸
ش/۹۹۰۱۰۲۲۵

خرید انواع ضایعات
آهن - مس - برنج -
آلومینیوم و ...
بازدید و حمل رایگان
خرید به قیمت کارخانه
آماده شرکت در مزایده
۰۹۳۹۲۰۰۲۸۲۶
ش/۹۸۱۲۳۷۲۶

خرید ضایعات آهن
عادل

خرید ضایعات آهن
عادل

خرید ضایعات آهن
عادل

خرید ضایعات آهن
عادل

خرید ضایعات آهن
عادل

ضایعات
بیرجندی

آهن، آلومینیوم، مس، برنج، چدن
شیرآلات، شوفاژ و موتورخانه
خرده ریز انباری - حمل رایگان
۰۹۱۵۳۲۰۴۸۰۸
ش/۹۸۱۲۵۸۱۲

ضایعات آهن
ضایعات شما را به بالاترین
قیمت خریداریم به صورت
نقدی و ۲۴ ساعته در محل
عرب ۰۹۱۵۲۳۷۷۰۰۸
شادمهر ۰۹۹۱۰۰۱۰۰۹۶
ش/۹۹۰۱۷۶۶۷

ضایعات رضایی

آهن - آلومینیوم - برنج - چدن
شیرآلات - درب و پنجره
موتورخانه و شوفاژ - تیرآهن
و خرده ریز انباری
به قیمت بالا خریداریم
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰
ش/۹۹۰۴۴۸۷۹

خرید ضایعات
بیرجندی

آهن، مس، برنج، چدن،
آلومینیوم، درب و پنجره، شوفاژ،
خرده ریز انباری به قیمت بالا
۰۹۱۵۵۱۱۳۶۰۴
ش/۹۹۰۱۲۲۲۹

خرید ضایعات
بیرجندی

خرید ضایعات موسوی
آهن آلات درب و پنجره و کابینت
میلگرد آلومینیوم، مس، برنج، چدن
شیرآلات، شوفاژ و موتورخانه
خرده ریز انباری - حمل رایگان
۰۹۱۵۳۲۰۴۸۰۸
ش/۹۸۱۲۵۸۱۲

ضایعات آهن
ضایعات شما را به بالاترین
قیمت خریداریم به صورت
نقدی و ۲۴ ساعته در محل
عرب ۰۹۱۵۲۳۷۷۰۰۸
شادمهر ۰۹۹۱۰۰۱۰۰۹۶
ش/۹۹۰۱۷۶۶۷

خرید ضایعات
آهن، آلومینیوم، مس، برنج،
کارتن، لاک
۰۹۱۵۱۸۰۹۲۶۷
ش/۹۹۰۲۲۶۵۶

خرید ضایعات
آهن، آلومینیوم، مس، برنج،
کابینت و پنجره، رادیاتور
شوفاژ و خرده ریز انباری
به قیمت بالا
حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۱۲۰۳۲۵۳
ش/۹۸۱۲۶۶۵

خرید ضایعات
آهن، آلومینیوم، مس، برنج،
کابینت و پنجره، رادیاتور
شوفاژ و خرده ریز انباری
به قیمت بالا
حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۱۲۰۳۲۵۳
ش/۹۸۱۲۶۶۵

خرید ضایعات
آهن، آلومینیوم، مس، برنج،
کابینت و پنجره، رادیاتور
شوفاژ و خرده ریز انباری
به قیمت بالا
حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۱۲۰۳۲۵۳
ش/۹۸۱۲۶۶۵

خرید ضایعات
آهن، آلومینیوم، مس، برنج،
کابینت و پنجره، رادیاتور
شوفاژ و خرده ریز انباری
به قیمت بالا
حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۱۲۰۳۲۵۳
ش/۹۸۱۲۶۶۵

خرید ضایعات
آهن، آلومینیوم، مس، برنج،
کابینت و پنجره، رادیاتور
شوفاژ و خرده ریز انباری
به قیمت بالا
حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۱۲۰۳۲۵۳
ش/۹۸۱۲۶۶۵

کاهش استرس با چند گیاه

این گیاهان می توانند از شما در مقابل اثرات منفی استرس محافظت کنند؛ علاوه بر این دارای خواص بسیاری برای سلامتی بدن هستند.

- رودیولا**
برطرف کننده خستگی ذهنی و جسمی ناشی از استرس، تاثیرات ضد پیری، حفاظت از اعصاب
- ریشه شیرین بیان**
افزایش انرژی و مقاومت بدن، تقویت سیستم ایمنی در برابر استرس
- ریشه گون**
بی اثر کردن کورتیزول یا همان هورمون استرس
- جینسینگ هندی**
بهبود سیستم ایمنی و کاهش اضطراب و هورمون کورتیزول
- ریحان**
مبارزه با استرس و خستگی مزمن، بهبود سیستم ایمنی و تنظیم قند خون
- جینسینگ آسیایی**
کاهش استرس، درمان ناتوانی، سستی و سایر علائم ناشی از فرسودگی و افزایش سن

سایر راه های مقابله با استرس:
رژیم غذایی مناسب
استراحت کافی
فعال بودن
حفظ ارتباطات اجتماعی