

ایزوگام شرق
لکه گیری - در اسرع وقت
۰۹۱۵۲۰۳۰۹۴۳-۳۷۵۷۳۰۹۷
۰۹۹۰۵۵۵۶۱

ایزوگام شرق
لکه گیری با ضمانت ۱۰ ساله
امام رضا ۳۸۵۲۶۹۵۳
۱۷ شهیور ۳۳۴۴۴۵۰۶
پیروزی ۳۸۷۱۷۰۸۹
هاشمیه ۳۸۸۳۲۹۲۴
کلاهدوز ۳۷۲۳۹۵۸۴
۰۹۱۵۵۱۵۵۸۷۷
۰۹۹۰۶۷۱۸۲

آسفالت ارزان
اجرای زیرسازی آسفالت و جدول اجاره دستگاه های راه سازی فروش آسفالت مشاوره و بازدید رایگان کیفیت و قیمت مناسب
فیاضی ۰۹۱۵۳۰۶۳۰۶۱
نقد و اقساط ۰۹۱۵۱۲۰۳۶۲۲
۰۹۹۰۷۵۳۹

ایزوگام شرق و انواع ایزوگام
اول مقایسه بعد خرید- ۱۰ سال ضمانت کتبی- قیرگونی و آسفالت نقد و اقساط کلی و جزئی در تمام نقاط شهر مشهد - بازدید رایگان
۳۷۵۷۱۰۹۴-۰۹۱۵۷۰۰۴۰۲۶
۰۹۹۰۷۵۱۰۳

ایزوگام شرق
لکه گیری
حتی نیم متر با ضمانت ۱۰ سال و بیمه ایران شستشو با کارواش رایگان در ازای هر ۱۰۰ متر ۵۰ متر رایگان
قاسم آباد ۳۶۶۳۷۲۱۰
پیروزی ۳۸۶۶۴۰۱
بلوار معلم ۳۶۰۱۵۲۶۵
فرامرزی ۳۷۶۵۷۱۹۹
توس ۰۹۰۲۲۹۹۳۶۳۷
۰۹۹۰۰۷۲۸۴۶
۰۹۳۸۰۷۹۳۶۳۷
۰۹۹۰۰۷۲۸۷۸
بندانی
۰۹۹۰۶۷۱۱
ایزوگام شرق
لکه گیری در اسرع وقت کلی و جزئی قیمت ارزان
۰۹۱۵۲۵۲۵۴۲۰
۰۹۹۰۷۲۱۰۴

لکه گیری ایزوگام و قیر
۰۹۱۵۵۰۷۲۱۸۵
۰۹۹۰۴۲۹۳

ایزوگام خنجو کستان
ثبت ۳۴۷۰۳۵
۱۰۰ متری شهید میرزایی ۲۴
۰۹۱۵۵۶۰۱۹۲۸
۰۹۹۰۴۲۹۳

دکورا سیون داخلی تعمیرات فوری
کابینت کلاسیک ۲/۱۰۰
کابینت MDF ۱/۹۰۰
کابینت ملامین ۱/۴۰۰
کمد دیواری ۲۸۰- دکور مغازه و پارتنش پذیرفته می شود.
نقد و اقساط ۰۹۱۵۹۰۱۰۶۴۷
۰۹۰۲۸۴۳۵۱۵۸
۰۹۹۰۶۶۳۶۱

تحویل کابینت با ۵ سال گارانتی ۱۵٪ تخفیف
الهیه ۱۴ (هلیا کابین) ۰۹۳۷۴۴۵۵۵۷۴
۰۹۱۵۸۲۰۱۷۳۳
۰۹۹۰۲۲۶۶۵

تعمیرات کابینت
تبدیل فلز به ام دی اف در محل
عباسی ۰۹۱۵۳۱۶۴۴۲۶
۰۹۹۰۲۵۸۱۳

دکورا سیون با طراحی تخصصی دکور مغازه، اداری، مسکونی
کابینت کلاسیک ۱۶۰۰
هایگلکس ۱۵۰۰
ام دی اف ۱۱۵۰
لامین ۹۵۰
کمد دیواری ۳۰۰
باخذ قرار داد شرایط ویژه کارمندان
۰۹۱۵۵۸۲۳۵۳۰
۰۹۹۰۷۱۸۱۳

تعمیر و بازسازی سه سوت
۰۹۱۱۳۷۱۱۳۷۱
۰۹۹۰۷۴۸۰۰

کابینت آماده نو
۳ متر بالا ۳ متر پایین (۶ متر)
۳۰۰/۳۰۰/۰۰۰
تومان تحویل روز
۰۹۳۹۲۸۹۴۰۷۶
۰۹۹۰۸۴۶۸۷

تعمیرات فوری
ساخت کابینت و کمد دیواری MDF
ملامینه تبدیل فلز به MDF
۰۹۳۶۵۷۱۱۴۷۸-۳۵۲۱۹۰۹۲
۰۹۹۰۷۵۲۹۴

تعمیرات ام دی اف و چوب
سبیدی ۰۹۱۵۸۰۶۷۷۰۵
۰۹۱۰۵۵۲۹۷۰۷
۰۹۹۰۷۲۱۶۸

کابینت و کیوم روشی
با صفحه ضد آب، سینک PVC
متری ۱۰۰۰
۰۹۱۵۸۹۳۳۸۴۳
۰۹۹۰۷۲۵۶

گروه تولیدی پارسیان
کمد دیواری ۲۸۰
کابینت ملامین ۱/۵۰۰
کابینت ام دی اف ۲/۱۰۰
کابینت هایگلکس ۲/۴۰۰
کابینت روشی ۲/۹۰۰
نقد و اقساط
۰۹۱۵۹۲۹۱۲۵۱
۰۹۳۹۸۶۳۰۲۳۴
۰۹۹۰۷۰۶۹۳

تعمیر و بازسازی ۱-۲-۳
۰۹۱۱۲۷۰۱۴۵۷
۰۹۹۰۷۴۷۱۳

اجرای تخصصی چوب و MDF
نقد و اقساط
کابینت روکش چوب ۶۲۰/۰۰۰
هایگلکس ۵۱۰/۰۰۰ تومان
ام دی اف ۴۳۰/۰۰۰ تومان
ملامینه کابینت و کمد دیواری (تحویل ۲۴ ساعته)
اجرای اجرتی در صدی پذیرفته می شود.
۰۹۱۵۶۶۰۳۶۲۴
۰۹۹۰۸۴۶۵۹

کف سابی و نماشویی
سنگ سابی و نماشویی
موز، اینک، بتن و شستشوی نماهای آجری و غیره با دستگاه سندپلاست
۰۹۱۵۲۶۶۱۱۰۰
۰۹۹۰۱۱۹۳۴

سنگ سابی روزان
سنگ سابی و نماشویی
موز، اینک، بتن و شستشوی نماهای آجری و غیره با دستگاه سندپلاست
۰۹۱۵۲۶۶۱۱۰۰
۰۹۹۰۱۱۹۳۴

سنگ سابی زینا شهر
پله، موز، اینک، نما، سنگ
۰۹۱۵۸۷۸۵۰۳۸
۰۹۱۵۵۶۶۵۰۹۳
۰۹۹۰۷۳۰۷۶

سنگ سابی و نماشویی
ماهان ایرانیان
شماره ثبت ۷۳۴۵۸
نماشویی، نانو، سیمان کاری و خدمات در ارتفاع حرفه ای با طناب ساب سنگ، موز، اینک و...
با ضمانت، کیفیت، زیر قیمت
۰۹۱۵۲۳۸۶۵۶۳
۰۹۱۵۶۶۰۴۹۶۰
۰۹۹۰۵۲۷۱۵

ساب درخشان
ساب کامل براق انواع سنگ لایه برداری موز، اینک، نما، بتن و پله
۳۲۷۶۹۴۷۵-۰۹۱۵۳۰۸۲۶۸۷
۰۹۹۰۲۸۰۹۲

سنگ سابی و نماشویی
موز، اینک، بتن و شستشوی نماهای آجری و غیره با دستگاه سندپلاست
۰۹۱۵۲۶۶۱۱۰۰
۰۹۹۰۱۱۹۳۴

ساب شبانه روز
ساب سنگ، موز، اینک، پله، نما، بتن
۰۹۱۵۷۰۱۷۴۹۹
۰۹۹۰۴۲۰۱۵

ماشین آلات ساختمانی

جهان کمپرسور
تخریب بتن آسفالت اجاره هیلتی و بالابر ۰۹۱۵۵۰۷۳۵۹۱
۰۹۱۵۵۰۷۵۳۳۰
۰۹۹۰۰۸۵۶۷

کفش های خطرناک!

چرا نباید کفش پاشنه بلند پوشید؟

پوشیدن کفش پاشنه بلند یکی از عواملی است که می تواند تعادل فرد را برهم بزند. راه رفتن درست در انسان و سلامت سیستم حرکتی مستلزم هماهنگی مناسب و دقیقی است که بین اجزا، به خصوص عضلات، تاندون ها و استخوان های اندام تحتانی، لگن و ستون مهره وجود دارد.

- بر اساس یک آمار در طول ۱۰ سال حدود ۱۲۰ هزار زن به دلیل استفاده از کفش های پاشنه بلند به اورژانس مراجعه کرده بودند.
- حدود ۷ درصد این تعداد از آسیب های جدی رنج می برند و مجبور می شوند برای درمان به بیمارستان ها مراجعه کنند.
- زنان بین ۲۰ تا ۲۹ سال دردها و آسیب های موقت زانو تا ۳۰ تا ۳۹ سال آسیب های جدی تر
- نسبت به چندین دهه گذشته آسیب های مرتبط با کفش های پاشنه بلند تقریباً دو برابر شده است.

عوارض جدی پوشیدن کفش پاشنه بلند

- عوارض استفاده در بلند مدت**
 - اورژانس کمرد
 - آسیب های لگن
 - زانو درد
- گرفتگی و کشش عضلات**
 - افزایش خطر بیخ خوردگی مچ پا
- کمر درد**
 - با افزایش نوزد کمر ناشی از پوشیدن کفش پاشنه بلند، شکم به سمت جلو و باسن به سمت عقب می چرخد.
 - دامنه حرکت لگن محدود می شود و تعادل آن به هم می خورد.
- انحراف شست**
 - انحراف شست پا برای ۹۰ درصد زنان اتفاق می افتد.
 - بیرون زدگی مفصل انگشت شست پا سبب بروز دردهای مزمن و مختلفی می شود.
- آسیب به اعصاب پا**
 - منشا درد سینه یا و بین انگشتان یا فشار مداوم به پا در اثر پوشیدن کفش های پاشنه بلند و تنگ است.

توصیه ها

- از پوشیدن کفش های پاشنه بلند به صورت مداوم اجتناب کنید.
- در هنگام به پا داشتن کفش های پاشنه بلند به پیاده روی نروید.
- از پوشیدن کفش های پاشنه باریک اجتناب کنید.
- برای پیشگیری از فرو رفتن ناخن در گوشت پا، کفش های نوک باریک و پاشنه بلند به پا نکنید.
- پاهای خود را در پایان روز در آب گرم به همراه مخلوط نمک قرار دهید.
- به طور مرتب ماساژهای ساق پا را کشش دهید تا مانع از کوتاه شدن آن ها شوید.

