قالیشویی ومبل شویی سلطانی
■ شستشوی صدرصد اسلامی ■ سرویس دهی به تمام نقاط شهر
۳۷۳۴۰۶۲۹ | ۳۵۲۳۶۸۹۴ | ۳۷۶۰۱۷۴۳ | ۳۸۸۴۰۰۷۹

درب و پنجره

تولید پنجره دوجداره
آلومینیوم UPVC
توری، پلیسه وثابت (وتعمیرات)
۰۹۱۵۸۰۰۰۱۵۳
ف/۱۴۰۲۱۸۷۱۰

عایق رطوبتی

ایزوگام شرق
آسفالت،قیرگونی با ده سال
ضمانت.بازدید رایگان
۰۹۱۵۷۰۰۴۰۲۶
ف/۱۴۰۳۰۱۵۳۸

سایرخدمات ساختمانی

کانال کولر
طرح جدید، ارزان ومناسب
۰۹۱۵۳۱۵۲۰۹۵
ف/۱۴۰۲۱۹۲۹۰

لوله بازکنی و رفع نم

آگهی ویژه

موسسه عدالت گستر بهارستان
حمایتی ایتام
۳۳۸۶۵۲۶۵

تخلیه چاه

تخلیه چاه شفق
(شبانه روزی)
۰۹۱۵۵۰۰۳۴۴۲
۰۹۳۷۹۴۲۰۳۴۶
۳۷۳۹۲۳۶۳-۴
ف/۱۴۰۲۱۸۳۳۸

تزئینات داخلی (نقاشی)

امید
روغنی، پلاستیکی،مولتی کالر
کنیتکس،پلی استر، کاغذ دیواری
زیر قیمت ،با ضمانت
بازدید رایگان
۰۹۱۵۸۰۱۵۵۸۳
۰۹۳۵۳۸۱۲۴۹۸
ف/۱۴۰۳۰۲۲۱۳

کنیتکس.بلکا.گرانولیت
نقاشی شبانه روزی ۳۰سال تجربه
خراسان نما محبوب ۳۷۶۶۵۳۴۴
عضو اتحادیه ۰۹۱۵۸۹۱۰۵۸۹
ف/۱۴۰۲۱۱۹۳۲

نقاشی آفرینش
فوری -ارزان-کلی -جزئی
بازدید رایگان با رنگ الوان
۰۹۱۵۳۱۷۲۱۱۰
ف/۱۴۰۳۰۱۲۱۵

نقاشی نظری
۰۹۱۵۵۰۳۸۵۶۴
ف/۱۴۰۳۰۱۰۰۵

نرده و حفاظ

حفاظ آکاردئونی
انواع نرده روی دیوار
حفاظ پنجره،ساده،فرفورژه،
ازتولید به مصرف
حمل ونصب رایگان
۰۹۱۵۵۲۰۵۰۹۲
ف/۱۴۰۲۱۹۲۹۵

نیازمندیهای خراسان رسانه ای برای افزایش مشتریان شماست

خدمات منزل وتعمیرات

قالیشویی

نظافتی

نظافتی
شادمان
نظافت کلی ساختمان
بازسازی و نو
مبل وفرش و موکت
با دستگاههای مدرن
اعزام کارگر خانم و آقا
استقلال ۳۸۹۴۵۲۱۶
کوثر ۳۸۷۰۴۹۸۴
تمام شهر ۰۹۱۵۵۱۰۰۷۸۰
۰۹۰۲۰۴۰۸۸۰۷
ف/۱۴۰۱۰۰۶۶۸۷

پکیج و آبگرمکن

تعمیرات تخصصی و فوری
پکیج ، شوفاژ ،موتورخانه
پمپ آب کولرگازی
۰۹۱۵۰۷۹۸۹۸۶
ف/۱۴۰۲۱۷۲۷۴

لوله بازکنی مشهد
۵۰٪ تخفیف
وفقط در ۱۵ دقیقه
ف/۱۴۰۲۱۷۹۷۲
رفع نم بدون خرابی با تکنولوژی نانو ۱۰۰٪ تضمینی
تشخیص ترکیدگی با دستگاه دیجیتال با ضمانت نامه ۵ ساله
احمدآباد ۳۸۴۶۷۳۲۱ معلم ۳۶۰۱۲۷۳۸ پیروزی ۳۸۷۶۶۶۰۳
هاشمیه ۳۸۸۱۰۶۸۱ وکیل آباد ۳۵۰۹۷۹۵۵ امام رضا ۳۸۵۸۰۴۹۱
قاسم آباد ۳۶۰۱۲۷۳۸ سجاد ۳۷۶۶۰۸۲۶ دانشجو ۳۸۶۴۶۷۶۵
شاندیز، طرقبه ۰۹۳۰۴۷۷۱۳۸۶ تمام نقاط مشهد ۰۹۱۵۷۶۰۸۰۱۸

پکیج بان
تعمیر، نصب و سرویس
انواع پکیج
سریع و دقیق
موتورخانه و شوفاژ
۰۹۱۵۳۱۰۶۳۳۶
ف/۱۴۰۳۰۱۹۸۲

لوله بازکنی و رفع نم بدون خرابی
سجاد ۳۷۶۶۵۶۶۱ کوهسنگی ۳۸۴۰۱۶۶۳
معلم ۳۶۰۱۲۳۵۵ هاشمیه ۳۸۸۱۴۰۳۶
پیروزی ۳۸۷۶۶۶۰۲ قاسم آباد ۳۶۰۹۱۳۷۰
سیار ۰۹۱۵۳۰۴۵۵۲۴
ف/۱۴۰۳۰۱۰۶۵۸

سم پاشی

علوم تحقیقات زیست محیطی
با گواهینامه باير / علوم پزشکی
سمپاشی/ مبارزه با جوندگان
۰۹۱۵۵۰۲۱۲۵۸-۳۲۲۲۸۱۸۳
ف/۱۴۰۳۰۰۵۶۰

آنتن

آنتن آسمان
ارزانتر از همه جا
نصب و تنظیم انواع آنتن تلویزیون
گیرنده دیجیتال، فروش و نصب
پایه دیواری تلویزیون LCD و LED
تمام نقاط شهر بدون تعطیلی سریع
سیارفوری ۰۹۱۵۵۱۰۲۴۳۰
قاسم آباد، وکیل آباد، آزادشهر
و احمدآباد ۳۵۲۳۳۰۰۹
فردوسی، فرامرز ۳۵۲۴۰۳۶۰
سیدی، کوهسنگی، سعدی، سناباد،
دانشگاه ۳۵۲۴۸۳۵۴
ف/۱۴۰۱۶۸۸۰

لوازم و اثاثه

خرید و فروش لوازم

لوازم منزل شما را
عادلانه خریداریم
۰۹۱۵۵۰۲۴۱۲۳
ف/۱۴۰۳۰۲۲۲۱

پذیرش تلفنی آگهی
۳۷۰۱۰
پیک رایگان

لوله بازکنی ضمانتی
ف/۱۴۰۲۱۸۴۹۷
رفع نم بدون خرابی
تشخیص با دستگاه
۵۰٪ تخفیف
هاشمیه ۳۸۵۵۲۵۷۹
سجاد ۳۷۶۶۰۹۹۸
احمدآباد ۳۸۴۵۹۴۰۷
معلم ۳۶۰۳۲۱۵۴
قاسم آباد ۳۶۶۵۲۲۸۴
عدل خمینی ۳۸۵۵۲۵۷۹
پیروزی ۳۵۰۱۵۱۳۲
خیام ۳۷۶۶۰۹۹۸
سناباد ۳۸۴۵۹۴۰۷
فردوسی ۳۷۶۶۰۹۹۸
وکیل آباد ۳۵۰۱۵۱۳۲
طرقبه ۰۹۳۵۷۰۵۸۳۲۵

هشدار: درج آگهی درروزنامه الزاما به معنای تایید مندرجات آن نمی باشد لذا به جهت جلوگیری از هرگونه سوء استفاده احتمالی تحقیقات لازم را انجام و بعد اقدام نمایید.

۶ویژگی مهم آب برای بدن انسان

۱ از بافت‌ها، نخاع و مفاصل شما محافظت می‌کند
آب ، بافت‌ها را مرطوب نگاه می‌دارد؛ می‌دانید اگر چشم‌ها، بینی یا دهان شما خشک شود چه‌روی‌می‌دهد؟

۲ به شما کمک می‌کند مواد زاید را دفع کنید
رساندن مقادیر کافی آب به بدن، برای دفع موادزاید از طریق تنفس، ادرار یا مدفوع مهم است.

۳ به گوارش و هضم غذا کمک می‌کند
آب برای سلامت دستگاه گوارش لازم است. آب به‌تجزیه شدن غذا کمک می‌کند و به مواد مغذی اجازه می‌دهد جذب بدن شما شوند.

۴ به حفظ کارکرد مطلوب مغز کمک می‌کند
از آنجا که آب ۷۵ درصد از وزن مغز را تشکیل می‌دهد بنابراین برای حفظ تعادل و کارکرد مطلوب مغزی، بسیار حیاتی است.

۵ دستگاه قلبی عروقی شما را سالم نگاه می‌دارد
کم آبی ممکن است به کاهش حجم خون بیانجامد که به دنبال آن، فشار خون کاهش می‌یابد و ممکن است احساس گیجی یا منگی به شما دست دهد.

۶ به شما کمک می‌کند تغذیه سالم‌تری داشته باشید
کسانی، که روزانه فقط یک درصد آب بیشتری مصرف می‌کنند کالری کمتری مصرف خواهند کرد و میزان مصرف روغن اشباع، قند، سدیم و کلسترول نیز در آنان کمتر است.

چقدر آب نیاز داریم؟
مردان روزانه ۳ لیتر و ۷۰۰ سی سی (معادل ۱۵ و نیم فنجان) و زنان روزانه ۲ لیتر و ۷۰۰ سی سی (معادل ۱۱ و نیم فنجان) مایعات باید مصرف کنند که این مایع از طریق آب نوشیدنی‌ها به طور کلی و غذا (از جمله میوه وسبزیجات) به‌دست می‌آید.

رسالت
@Resalatplus