

عضو اتحادیه **پاسارگاد بار** | سناباد | احمدآباد | بهشتی | کوهسنگی | شهر، شهرستان | مدیریت عباس پور ۰۹۱۵۳۰۰۷۳۴۶ | مجوزه به انواع کامیون، کامیونت مسقف، نیسان (پوشش سراسری مشهد) | ۳۸۴۶۳۷۱۱ | ۳۸۴۶۳۷۱۲ | ۳۸۴۶۳۷۱۰ | ۳۸۴۶۲۵۲۵

حجت بار

شماره تماس ۱۸۱۱
رقم ۴

www.hojat-bar.com

۰۹۱۵ ۲۰ ۲۰ ۲۰ ۱ آقایی

جرثقیل - لیفتراک

جرثقیل دوستان
شبانه روزی
جرثقیل سبک و سنگین
۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷

املاک مشهد

خرید و فروش آپارتمان
تا ۶۹ متر

پیش فروش آپارتمان
۵۰متری فقط با ۳۸م تومان
۰۹۹۶۵۸۰۹۲۲۴

خسروی بار

اولین باربری در خراسان

۳۲۲۲۳۳۳۳
۳۲۲۵۳۳۳۳
۳۵۰۹۹۳۳۳
۳۸۷۸۲۰۰۴

شهر - شهرستان

حمل و نقل

اتوبار و وانت بار

ملت بار مشهد
خاور اتاق بزرگ کارگر حرفه ای
۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷

موسسه عدالت گستر بهارستان
حمایتی ایتم
۳۳۸۶۵۲۶۵

فرش - موکت

فرش منصف

منصف شروع به خرید کرد
دستی، ماشینی، قالیچه، بهشتی
موکت ۰۹۱۵۲۲۱۳۷۲۶
۰۹۱۵۵۰۹۶۴۰۴

لوازم و اثاثه

خرید و فروش لوازم

خریدار لوازم منزل
حتی خرده ریز
و چینی جات
بدون تعطیلی - یاسین
۰۹۱۵۳۷۷۹۰۰۴
۳۷۲۳۵۰۲۴

جلدک - صفی آباد
چاهشک خریداریم
تسویه یک روزه - تشکری
۰۹۱۵۵۰۲۳۰۹۲

زمین

صفی آباد - جلدک
چاهشک - خرید نقدی یک روزه
۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷
طوطیان

ویلا شهر

اول جاده شاندیز (الماس کاران)
املاک نیوران
نچارزاده
۰۹۱۵۱۱۳۱۰۴۳
۳۵۵۱۱۲۸۱-۲

خانه شکوفه های بهشتی
نگهداری ایتم
۳۸۶۷۶۲۱۰

به منظور رفع نیازهای روزمره شما هر روز هزاران آگهی در نیازمند بهای روزنامه خراسان چاپ می شود. از آنجایی که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در داد و ستد می باشد، لذا مسئولیتی در باره محتوای آگهی ها ندارد. لطفا هنگام داد و ستد، بار و شهای مقتضی، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهندگان به دست آورید.

راه کارهایی برای افزایش انرژی

ISNA



ساعت مشخصی برای خوابیدن داشته باشید
کیفیت خواب بر احوال کلی شخص، سطح انرژی، تحمل استرس، متابولیسم و حتی اشتها تأثیر می گذارد. با انتخاب یک ساعت مشخص برای خوابیدن، کیفیت خوابتان بالاتر خواهد رفت



ورزش کنید
ورزش باعث بهتر شدن فرآیندهای ادراکی و شناختی شده و باعث ترشح هورمون اندورفین یا هورمون احساس خوب می شود و انرژی شما را بالا می برد



با کمی استراحت در بعدازظهر، آرامشی پیدا کنید
سعی کنید بر افکار منفی خود غلبه کنید و با داشتن یک خواب با کیفیت، آرامشی خود را در طول روز به دست بیاورید



صبحانه را فراموشی نکنید
خوردن صبحانه باعث افزایش قدرت ذهن و تمرکز می شود. این وعده مهم غذایی باعث شروع فعالیت متابولیسم بدن شده و به شما انرژی مورد نیاز برای انجام کارهایتان، به خصوص در ساعات اولیه روز را می دهد



در وعده های غذایی و میان وعده ها از کربوهیدرات و پروتئین استفاده کنید
برای به دست آوردن انرژی مورد نیازتان، میان وعده ها می توانند بهترین گزینه باشند؛ به خصوص اگر از ترکیب پروتئین و کربوهیدرات باشند. به طور مثال، ترکیب ماست با میوه ها یا انواع مغزها



حرکت و جنب و جوش داشته باشید
سعی کنید در فواصل معین از صندلی خود بلند شوید و قدم بزنید و از بی تحرکی های مداوم خودداری کنید. این کار با خستگی و خواب آلودگی شما مبارزه می کند و انرژی از دست رفته را به بدن باز می گرداند

