

خدمات ساختمانی



آجر سفال مصالح سیمان
با قیمت مناسب
۰۹۱۰۵۵۱۴۴۹
ش/۱۴۰۳۱۸۱۵۲

خرید و فروش
آس-ان
در نیازمندهای
خراسان
با
۳۷۰۱۰

آهن آلات و ضایعات

ضایعات قاینی
خرید انواع ضایعات آهن، مس، آلومینیوم، برنج کابینت و پنجره، رادياتور شوفاز و خرده ریز انباری به قیمت بالا
حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۵۷۳۲۱۱
۰۹۱۵۶۶۵۶۵۲۲

ضایعات (عدالت)
خرید کلیه آهن، آلومینیوم، مس، برنج، کابینت، شوفاز، پنچ، شیرآلات، موتورخانه و خرده ریز انباری به قیمت بالا (خریداریم) تخریب ساختمان سفر تا صد
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

ضایعات بیر جندی

آهن، آلومینیوم، برنج، چدن شیرآلات، درب و پنجره موتورخانه و شوفاز، تیر آهن و خرده ریز انباری به (قیمت بالا خریداریم) حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳

خرید لوازم منزل و ضایعات بیر جندی
هرچه باشد آبرگرمکن یخچال، کابینت، بخاری آهن آلات، شوفاز موتورخانه، پنچ، شیرآلات و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت
۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴
۰۹۱۵۸۸۵۳۰۹۰

خرید لوازم منزل و ضایعات خین عرب

هرچه باشد آبرگرمکن یخچال، کابینت، بخاری آهن آلات، شوفاز موتورخانه، پنچ، شیرآلات و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت
۰۹۱۵۴۷۴۴۴۶۰
۰۹۳۵۹۶۷۶۶۴۴

ضایعات بیر جندی
خرید انواع ضایعات - آهن آلومینیوم - مس - برنج شیرآلات - رادياتور - شوفاز کابینت - درب و پنجره - خرده ریز انباری به بالاترین قیمت تخریب ساختمان پذیرفته می شود
۰۹۱۵۹۰۲۰۹۰۶
۰۹۳۰۱۰۷۹۴۳۸

اجرای سقف - بتنی

مقال دک و کامپوزیت سقف کرومیت (تیرچه بلوک) سازه معکوس - سازه نگهبان اجرای خاکبرداری و فنداسیون اجرای سازه بتنی - فلزی دیوار برشی - استخر
۰۹۱۵۱۰۹۳۵۰۸
۳۸۴۲۱۶۹۵

پیمان کاری

گروه پیمانکاری شرق اجرای سفت کاری و تازک کاری با مصالح و بدون مصالح نقد و اقساط
۰۹۱۵۵۱۲۰۷۸۵

تخریب ساختمان

آگهی ویژه

تخریب و خاکبرداری

تخریب را به افراد متخصص بسپارید
تخریب و خاکبرداری انواع سازه های اسکلت فلزی، بتنی، ضربی، و غیره
۰۹۱۵۳۳۰۰۲۹۳

جوشکاری

جوشکاری سیار سید خرده کاری اسکلت نما درب و پنجره بازدید رایگان نصب انواع درب چوبی
۰۹۱۵۸۹۶۴۸۸۲

داربست

داربست سنتو
۰۹۱۵۵۲۵۴۳۰۱
۰۹۱۰۵۷۵۴۳۰۱
۳۶۶۳۵۰۰۷

داربست و تخته

و بشکه صنعت و نصب، اجاره خرید و فروش لوازم و قطعات نصب پروژه های بزرگ دولتی و شخصی اجاره دهنده تخته و بشکه در محل
۰۹۱۵۲۵۵۱۱۰۰
۰۹۱۵۴۰۳۷۰۹۲
۰۹۳۰۹۹۹۸۱۲

موسسه عدالت گستر خراسان حمایتی ایتم ۳۳۸۶۵۲۶۵

تأثیرات مثبت ورزش بر سلامت روان

بهبود روحیه
ورزش باعث ترشح یکسری مواد شیمیایی از مغز می شود که باعث احساس شادی و آرامش می شود



تنظیم خواب
فعالیت بدنی و تأثیر ورزش از طریق بهبود کیفیت خواب و عمیق تر شدن آن اتفاق می افتد



افزایش تمرکز
فعالیت فیزیکی منظم به سلامت روان کمک می کند و مهارت های ذهنی را با افزایش سن حفظ می کند



کاهش وزن
فعالیت های ورزشی یک راه سالم برای حفظ وزن و تناسب اندام و بهبود تصور شما از بدنتان است



کاهش استرس
هنگام فعالیت جسمی ذهن از عوامل استرس زا روزانه پرت می شود و کمک می کند که از افکار منفی دور شوید



اعتماد به نفس
ورزش منظم، اعتماد به نفس را بالا می برد. قدرت، مهارت و استقامت و عزت نفس را نیز بهبود می بخشد



افزایش شادی | افزایش حافظه | کنترل اعتیاد | افزایش انرژی | افزایش آرامش