

عضو اتحادیه

پاسارگادبار

سناباد

۳۸۴۶۲۵۲۵

احمدآباد

۳۸۴۶۳۷۱۰

بهشتی

۳۸۴۶۳۷۱۲

کوهسنگی

۳۸۴۶۳۷۱۱

شهر، شهرستان

مدیریت عباس پور

۰۹۱۵۳۰۰۷۳۴۶ (پوشش سراسری مشهد)

حمل و نقل



اتوبار و وانت بار

کارگر حرفه ای
حمل ساید، گاو صندوق، جابجایی اثاث
(وانت، خاور) ۰۹۱۵۶۰۴۸۰۴۸
۰۹۱۵۳۰۱۱۸۱

الماس بار

تخفیف ویژه
۱۰۰ ضمانت
تمام نقاط (شهر، شهرستان)
خاور مسقف، نیسان، وانت
کارگر ماهر - بدون حاشیه
۰۹۳۳۱۵۱۷۰۰
۳۸۵۳۳۰۳۰

کارگر تک

حمل ساید، گاو صندوق، جابجایی اثاث
(وانت، خاور) ۰۹۱۵۴۹۵۳۳۲۰
۰۹۱۵۳۰۱۱۲۵

ملت بار مشهد
خاور اتاقل بزرگ کارگر حرفه ای
۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷
۰۹۱۵۳۰۱۱۹۳۱

خسروی بار

اولین باربری
در خراسان
۳۲۲۲۳۳۳۳
۳۲۲۵۳۳۳۳
۳۵۰۹۹۳۳۳
۳۸۷۸۲۰۰۴
شهر - شهرستان
۰۹۱۵۳۰۱۱۲۵

جرثقیل - لیفتراک

جرثقیل دوستان
شبانه روزی
جرثقیل سبک و سنگین
۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷
۰۹۱۵۰۰۱۱۱۲۰۰



آگهی ویژه

رهن و اجاره آپارتمان

۱۱۹ تا ۸۰ متر

اجاره به زوج جوان
آپارتمان ۹۰ متری
در احمدآباد در مجموعه
سه واحدی، شوقا، کولر،
کف سرامیک، این، کابینت
چوبی، کانگذ دیواری
م ۱۴/۵۰ + ۴۲۰۰۰
بدون پارکینگ
م ۱۲/۵۰ + ۴۲۰۰۰
۳۸۴۳۴۲۸۳
۳۸۴۵۷۹۱۱
۰۹۱۵۰۰۱۱۲۰۰

رهن و اجاره املاک

تجاری و اداری

اجاره مجموعه آبی هتل
خورشید تابان
متقاضیان در ساعات
اداری به امور مالی هتل
مراجعه نمایند
خیابان پاسداران
جنب فرمانداری
۳۲۲۹۱۲۶۰-۶۵
۰۹۱۵۰۰۱۱۲۰۰

نقد خریداریم

اراضی صفی آباد، چاهشک، حسین آباد، فرمانیه، جلدک
مشاورین املاک زینلی
۰۹۱۵۹۰۰۷۱۵۷۹-۰۹۱۵۹۲۰۰۲۴۵
۳۵۱۴۱۴۴۱-۰۹۱۵۸۰۹۷۴۵۴
۰۹۱۵۰۰۱۱۲۰۰

جلدک - صفی آباد
چاهشک خریداریم
تسویه یک روزه حشکری
۰۹۱۵۵۰۲۳۰۹۲
۰۹۱۵۰۰۱۱۲۰۰

زمین

اطمینان
سفرش ۲۴ ساعته
دقت
برندت آنلاین
سرعت
۱۵ تخفیف بیشتر
آسایش

ویلا شهر
اول جاده شاندیز (الماس کاران)
املاک نیوران
نجارزاده
۰۹۱۵۱۱۳۱۰۴۳
۳۵۵۱۱۲۸۱-۲
۰۹۱۵۰۰۱۱۲۰۰

صفی آباد - جلدک
چاهشک خرید نقدی یک روزه
طوفیان
۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷
۰۹۱۵۰۰۱۱۲۰۰

خرید و فروش خانه

مترل ویلایی فروشی
۵۰ متری، ملکی، دو نیش
وحاشیه خیابان هاشمی نژاد
متری ۱۱۰ م. بفروش میرسد
۳۸۴۳۴۲۸۳
۳۸۴۵۷۹۱۱
۰۹۱۵۰۰۱۱۲۰۰

پذیرش تلفنی
آگهی

به منظور رفع نیازمهای روزمره شما
هر روز هزاران آگهی در نیازمندیهای روزنامه خراسان
چاپ می شود. از آنجایی که وظیفه این رسانه اطلاع
رسانی به منظور سهولت در داد و ستد می باشد، لذا
مسئولیتی درباره محتوای آگهی ها ندارد. لطفا هنگام
داد و ستد، بار و شهای مقتضی، اطمینان لازم راز
صحت ادعای آگهی دهندگان به دست آورید.
هشدار!!!
۰۹۱۵۰۰۱۱۲۰۰

۶ ویژگی مهم آب برای بدن انسان

۱. از بافتها، نخاع و مفاصل شما محافظت می کند

آب، بافتها را مرطوب نگاه می دارد. اگر چسبیم ها، یعنی یا دهان شما خشک شود چه روی می دهد؟

۲. به شما کمک می کند مواد زاید را دفع کنید

رساندن مقادیر کافی آب به بدن، برای دفع مواد زاید از طریق تن، ادرار یا مدفوع مهم است.

۳. به گوارش و هضم غذا کمک می کند

آب برای سلامت دستگاه گوارش لازم است. آب به تجزیه شدن غذا کمک می کند و به مواد مغذی اجازه می دهد جذب بدن شما شوند.

۴. به حفظ کارکرد مطلوب مغز کمک می کند

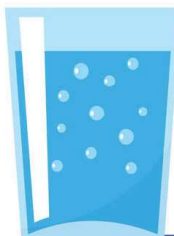
از آنجا که آب ۷۵ درصد از وزن مغز را تشکیل می دهد، بنابراین برای حفظ تعادل و کارکرد مطلوب مغز، بسیار حیاتی است.

۵. دستگاه قلبی عروقی شما را سالم نگاه می دارد

کم آبی می تواند به کاهش حجم خون بینجامد که به دنبال آن، فشار خون کاهش می یابد و ممکن است احساس کجی یا تنگی به شما دست دهد.

۶. به شما کمک می کند تغذیه سالم تری داشته باشید

کسانی که روزانه فقط یک درصد آب بیشتری مصرف می کنند کالری کمتری مصرف خواهند کرد و میزان مصرف روغن اشباع، قند، سدیم و کلسترول نیز در آنان کمتر است.



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 و سبزیجات) به دست می آید.

چقدر آب نیاز دارید؟