

<p>درب و پنجره</p> <p>توری و پنجره آلومینیوم ویوی وی سی توری برای انواع پنجره و تعمیرات ۰۹۱۵۸۰۰۰۱۵۳</p>	<p>داربست سنتو</p> <p>۰۹۱۵۵۲۵۴۳۰۱ ۰۹۱۰۵۷۵۴۳۰۱ ۳۶۶۲۵۰۰۷</p>	<p>پیمان کاری</p> <p>گروه پیمانکاری شرق اجرای سفت کاری و نازک کاری با مصالح و بدون مصالح نقد و اقساط ۰۹۱۵۵۱۳۰۷۸۵</p>	<p>ضایعات بیرجندی</p> <p>آهن، آلومینیوم، برنج، چدن، شیرآلات، درب و پنجره موتور خانه و شوفاژ، تیر آهن و خرده ریز انباری به (قیمت بالا خریداریم) حمل و بازدید رایگان ۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳</p>	<p>ضایعات قاینی</p> <p>خرید انواع ضایعات آهن، مس، آلومینیوم، برنج کابینت و پنجره، رادیاتور شوفاژ و خرده ریز انباری به قیمت بالا حمل و بازدید رایگان ۰۹۱۵۵۷۳۳۲۱۱ ۰۹۱۵۶۶۵۶۵۲۲</p>	<p>ضایعات (عدالت)</p> <p>خرید کلیه آهن، آلومینیوم، مس، برنج، کابینت، شوفاژ، پکیج، شیرآلات موتور خانه و خرده ریز انباری به قیمت بالا (خریداریم) تخریب ساختمان صفر تا صد ۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰</p>	<p>خدمات ساختمانی</p> <p>آجر سفال مصالح سیمان با قیمت مناسب ۰۹۱۰۵۵۵۱۴۴۹</p>
<p>عایق رطوبتی</p> <p>ایزوگام شرق آسفالت، قیرگونی با ده سال ضمانت، بازدید رایگان ۰۹۱۵۷۰۰۴۰۲۶</p>	<p>داربست و تخته و بشکه صنعت</p> <p>نصب، اجاره خرید و فروش لوازم و قطعات نصب پروژه های بزرگ دولتی و شخصی اجاره دهنده تخته و بشکه در محل ۰۹۱۵۲۵۵۱۱۰۰ ۰۹۱۵۴۰۳۷۰۹۲ ۰۹۳۰۹۹۹۹۸۱۲</p>	<p>جوشکاری</p> <p>جوشکاری سیار سید خرده کاری اسکلت نما درب و پنجره بازدید رایگان نصب انواع درب چوبی ۰۹۱۵۸۹۶۴۸۸۲</p>	<p>اجرای سقف - بتنی</p> <p>مقال دک و کامپوزیت سقف کرومیت (تیر چه بلوک) سازه معکوس - سازه نگهدارن اجرای خاکبرداری و فنداسیون اجرای سازه بتنی - فلزی دیوار برشی - استخر ۰۹۱۵۱۰۹۳۵۰۸ ۳۸۴۲۱۶۹۵</p>	<p>ضایعات بیرجندی</p> <p>خرید انواع ضایعات - آهن آلومینیوم - مس - برنج شیرآلات - رادیاتور - شوفاژ کابینت - درب و پنجره - خرده ریز انباری به بالاترین قیمت تخریب ساختمان پذیرفته می شود ۰۹۱۵۹۰۲۰۹۰۶ ۰۹۳۰۱۰۷۹۴۳۸</p>	<p>ضایعات بیرجندی</p> <p>خرید کلیه آهن، آلومینیوم، مس، برنج، کابینت، شوفاژ، پکیج، شیرآلات موتور خانه و خرده ریز انباری به قیمت بالا (خریداریم) لوازم منزل مستعمل منزل خریداریم. تخریب ساختمان صفر تا صد ۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴</p>	<p>آهن آلات و ضایعات</p> <p>ضایعات خاوری بالاترین قیمت خریداریم آهن آلات تخریبی، مس، برنج کابینت، شوفاژ، پکیج، خرده ریز انباری، هرچه باشد. در و پنجره، انواع فلزات (کلی و جزعی) ۰۹۳۳۶۴۸۲۱۵۰</p>
<p>لکه گیری ایزوگام و قیر</p> <p>۰۹۱۵۸۲۳۲۰۱۴</p>	<p>خانه شکوفه های بهشتی</p> <p>نگهداری ایتام ۳۸۶۷۶۳۱۰</p>	<p>داربست</p> <p>داربست فلزی خراسان</p> <p>چهار پایه چرخدار - نما و انواع داربست بایممه مسئولیت ۳۸۸۳۷۱۰۷ ۰۹۱۵۵۰۵۲۹۲۲</p>	<p>ایمنی ضامن سلامت است</p>	<p>موسسه عدالت گستر بهارستان حمایتی ایتام ۳۳۸۶۵۲۶۵</p>	<p>سایر خدمات ساختمانی</p> <p>کانال کولر</p> <p>طرح جدید، ارزان و مناسب ۰۹۱۵۳۱۵۲۰۹۵</p>	

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



گروه چند رسانه ای سرویس اینفوگرافیک



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 آرامش



افزایش انرژی



کنترل اعتیاد



افزایش حافظه



افزایش شادی