

عضواتحادیه | پاسارگادبار | سناباد | احمدآباد | بهشتی | کوهسنگی | شهر، شهرستان | مدیریت عباس پور ۰۹۱۵۳۰۰۷۳۴۶ | مجهز به انواع کامیون، کامیونت مسقف، نیسان (پوشش سراسری مشهد) | ۳۸۴۶۳۷۱۱ | ۳۸۴۶۳۷۱۲ | ۳۸۴۶۳۷۱۰ | ۳۸۴۶۲۵۲۵

نقد خریداریم

اراضی صفی آباد، چاهشک، حسین آباد، فرماینه، جلدک

مشاورین املاک زینتلی

۰۹۱۵۹۰۷۱۵۷۹ - ۰۹۱۵۹۲۰۰۲۴۵
۳۵۱۴۱۴۴۱ - ۰۹۱۵۸۰۹۷۴۵۴

مشاورین املاک



قابل توجه همشهریان گرامی
به اطلاع می رساند آقای وحید قهرمان قزلحصار مسنون دفتر مشاور املاک بشماره ۹۱/۳-۱۸۱۲۲ به آدرس هاشمیه ۹۱/۳-نیش کوجه اول سمت چپ نیش فاز تجاری مشارالیه درخواست کناره گیری را دارد. لذا از کلیه تعاملاتی که در دفتر مشارالیه مدارکی دارند خواهشمند است جهت تسویه حساب حداکثر ظرف مدت سی روز از تاریخ نشر آگهی به محل فوق الذکر مراجعه و مدارک خود را تحویل بگیریید لازم به توضیح است در صورت عدم مراجعه در زمان فوق و یا عدم اعلام شکایت خود از مشارالیه، اتحادیه هیچگونه مسئولیتی در قبال مشکلات و ادعاهای احتمالی نخواهد داشت. تلفن تماس دفتر مشاور املاک ۰۹۳۸۱۰۶۳۲۷۰
حسین رستمی رئیس اتحادیه صنف مشاورین معاملات املاک مشهد
۰۹۱۵۰۰۷۳۵۴۲

املاک مشهد

آگهی ویژه

کارگر حرفه ای

حمل ساید، گاو صندوق، جابجایی اثاث (وانت، خاور) ۰۹۱۵۶۰۰۴۸۰۴۸
۰۹۱۵۰۰۲۰۱۲۳۶

الماس بار

تختفیف ویژه
۱۰۰ ضمانت
تمام نقاط (شهر، شهرستان)
خاور مسقف، نیسان، وانت
کارگرماهر - بدون حاشیه
۰۹۳۳۱۱۵۱۷۰۰
۳۸۵۲۳۰۳۰
۰۹۱۵۰۰۳۰۱۳۸۴

حمل و نقل

اتوبار و وانت بار

پزشکی و زیبایی

نگهداری کودک و سالمند

جلدک - صفی آباد

چاهشک خریداریم
تسویه یک روزه - تشکری
۰۹۱۵۰۰۲۰۷۴۲۶ - ۰۹۱۵۰۰۲۳۰۹۲

رهن و اجاره املاک

تجاری و اداری

صفی آباد - جلدک

چاهشک - خرید نقدی یک روزه
طوبیان ۰۹۱۵۰۵۲۱۳۷۸۷

حاشیه پیروزی

بین پیروزی ۶۷ و ۶۹
حدود ۳۰ متر تجاری دائم
۲۰۰ میلیون تومان رهن
+ بیست میلیون اجاره
۰۹۱۵۱۲۴۸۷۰۹
۰۹۱۵۰۰۳۰۲۱۵۰

استخدام

زمین

آشپز و شیرینی پز

ویلا شهر

اول جاده شانندیز (الماس کاران)
املاک تیاوران
نجارزاده
۰۹۱۵۱۱۳۱۰۴۳
۳۵۵۱۱۲۸۱-۲
۰۹۱۵۰۰۳۰۲۱۵۰۴

به یک تخته کار

نیاز مندییم محدوده طلاب
۰۹۱۵۳۱۰۷۲۰۰۸
۰۹۱۵۰۰۳۰۲۱۵۰۴

متمایزو شناخته شوید

۳۷۰۱۰

کارگرتک

حمل ساید، گاو صندوق، جابجایی اثاث (وانت، خاور) ۰۹۱۵۴۹۵۳۳۰
۰۹۱۵۰۰۳۰۱۲۳۵

جرثقیل - لیفتراک

جرثقیل دوستان

شبانه روزی
جرثقیل سبک و سنگین
۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷
۰۹۱۵۰۰۳۰۱۳۸۴

۳۷۰۱۰

راهی سریع و آسان
برای فروش و یا
اجاره ملک شما

ملت بار مشهد

خاور اتاق بزرگ کارگر حرفه ای
۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱ - ۳۸۹۰۰۱۶۷
۰۹۱۵۰۰۲۰۱۲۳۶

خسروی بار

اولین باربری
در خراسان
۳۲۲۲۳۳۳۳
۳۲۲۵۳۳۳۳
۳۵۰۹۹۳۳۳
۳۸۷۸۲۰۰۴
شهر - شهرستان
۰۹۱۵۰۰۳۰۱۳۸۴

مداح و مجری مجالس

ترجمه شما - باقری
۰۹۱۵۳۱۳۳۸۹۹
۰۹۱۵۰۰۳۰۲۱۵۰۴

خانواده هیراد

اعزام نیرو جهت نگهداری از سالمند یا کودک و کار در منزل احمدآباد
۰۹۹۱۵۸۳۷۱۲ - ۳۸۸۴۷۲۲۹
۰۹۱۵۰۰۳۰۱۳۸۴

مجالس و مراسم

برگزار کننده مراسم

۶ ویژگی مهم آب برای بدن انسان

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 مغزی، بسیار حیاتی است.



از یافتها، نخاع و مفاصل شما محافظت می کند

آب، بافتها را مرطوب نگاه می دارد و می تواند اگر چشمها، بینی یا دهان شما خشک شود چه روی می دهد؟



دستگاه قلبی عروقی شما را سالم نگاه می دارد

کم آبی ممکن است به کاهش حجم خون بیانجامد که به دنبال آن، فشار خون کاهش می یابد و ممکن است احساس کجایی یا غنگگی به شما دست دهد.



به شما کمک می کند مواد زاید را دفع کنید

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



به شما کمک می کند تغذیه سالمتری داشته باشید

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



به گوارش و هضم غذا کمک می کند

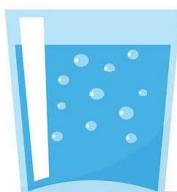
آب برای سلامت دستگاه گوارش لازم است. آب بدن نیز به نشاندن غذا کمک می کند و به مواد مغذی اجازه می دهد جذب بدن شما شوند.



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.

رسالت

@Resalatplus



چقدر آب نیاز دارید؟