

**تعمیر کلیه تلویزیون ها LCD.LED در محل با تخفیف ویژه**

در تعرفه ها بازدید رایگان بدون تعطیلی رفع آب خوردگی شکستگی با ضمانت معتبر

**سراسر شهر**

۰۹۱۵۰۰۱۳۱۴۴

وکیل آباد ۳۵۰۲۸۲۰۰

معلم ۳۶۰۶۱۲۰۰

آبکوه ۳۷۱۳۳۳۰۳

سعدی ۳۲۲۸۵۲۰۰

**LCD.LED مرکز مجهز**

ارزان تر از همه جا با ضمانت و بازدید رایگان

۰۹۱۵۰۴۰۶۸۹۹

۳۶۰۹۹۹۶۳

**تعمیر تلویزیون نمایندگی تعمیر تلویزیون LCD-LED پتل آبخورده**

بازدید رایگان نمیباشد «کیفیت»

را از ما بخواهید بدون تعطیلی در محل گارانتی معتبر نمایندگی رسمی

«پاراتک»

۰۹۳۳۳۲۲۲۸۰۰

۳۶۰۴۴۰۰۴

۳۸۵۹۹۷۷۲

۳۵۰۲۲۰۰۰

۳۳۴۳۹۷۹۹

**نیازمندیهای خراسان**

با ۳۵۰ موضوع گوناگون، پاسخگوی تمامی نیازهای روزانه شما

**آنتن**

ارزانتر از همه جا نصب و تنظیم انواع آنتن تلویزیون گیرنده دیجیتال، فروش و نصب پایه دیواری تلویزیون LCD و LED تمام نقاط شهر بدون تعطیلی سریع

سیار فوری ۰۹۱۵۵۱۰۲۴۳۰

قاسم آباد، وکیل آباد، آزادشهر و احمدآباد ۳۵۲۳۳۰۰۹

فردوسی، فرامرز ۳۵۲۴۰۳۶۰

سیدی، کوهسنگی، سعدی، ستاباد، دانشگاه ۳۵۲۴۸۳۵۴

۰۹۹۰۰۲۵۵۲

**آنتن مهتاب**

بهترین خدمات با قیمتی مناسب نصب و تنظیم آنتن های دیجیتالی و مرکزی با مچینگ ضد رعد و برق پایه دیواری ویژه LCD و LED در تمام نقاط شهر و بدون تعطیلی

۰۹۱۵۳۰۱۸۴۶۷

قاسم آباد-آزادشهر-معلم احمدآباد ۳۵۲۵۲۷۱۸

وکیل آباد-لادن-هاشمیه پیروزی ۳۵۲۲۸۰۷۹

سجاد-خیام-فرامرز-کلاهدوز فردوسی ۳۷۱۲۷۵۶۵

۰۹۸۱۱۶۷۶۵

**تعمیرات پکیج - پمپ آب**

موتورخانه - کولر - لوله کشی

۰۹۱۵۷۷۲۴۰۷۱

**تعمیرات تخصصی پکیج موتورخانه هواساز داکت**

۰۹۱۲۰۹۱۵۱۰۹

۰۹۱۲۷۲۹۵۶۳۴

**سم پاشی**

علوم و تحقیقات زیست محیطی با گواهی نامه بایر و علوم پزشکی با جدیدترین سیستمهای سمپاشی

۰۹۱۵۵۰۲۱۲۵۸-۳۲۲۲۸۱۸۳

۰۹۹۰۸۶۹۳۳

**۳۷۰۱۰**

سفارش تلفنی آگهی

بایک رایگان

**مشهد کاور قدیم**

طلق و پارچه، بدون پرو

۱۷ سال سابقه ۰۹۱۵۷۷۹۹۹۷۱

۰۹۳۸۰۹۰۴۴۷۹

**پکیج و آبگرمکن**

**تعمیرات تخصصی پکیج**

آبگرمکن، بخاری

شومینه، شبانه روزی

۰۹۱۵۲۴۲۰۵۸۰

**تعمیر آبگرمکن**

تعویض منبع دیواری و زمینی با ضمانت ۳ و ۵ ساله

جوشکاری در محل ۱۰۰ هزار تومان

لوله کشی - سرویس کولر آبی

تعمیرات بخاری

۰۹۱۵۳۱۸۴۷۲۹

۳۷۲۹۰۳۱۰-۳۲۱۱۲۹۹۳

۰۹۰۴۴۶۳۸۲۴۰

**تعمیر تجربه فوری پکیج**

شوفاژ، آبگرمکن، موتورخانه، بخاری

شبانه روزی ۳۶۰۵۵۹۵۲

۰۹۱۵۳۱۱۰۷۷۵

**میل و سازه های چوبی**

**شرکت مبلمان ارم**

تعمیرات و رنگ آمیزی فوق تخصصی انواع مبلمان ایرانی و خارجی زیر نظر اساتید مجرب و حرفه ای تهرانی

با ابرهای فشرده و دانلپ و چرخ های دو دوخت ترک با ضمانت ۱۰ ساله و نیم قرن تجربه در امور تعمیرات تخفیف ویژه باز نشستگان محترم

حمل و نقل رایگان

۰۹۱۵۵۵۸۸۵۵۴

۳۷۳۴۰۳۹۵

**شرکت مبیل دقت**

فروش و تعمیرات تخصصی انواع مبلمان و سرویس خواب با بیش از یک قرن تجربه در طراحی زیر نظر اساتید تهرانی با استفاده از قویم های سرد تزریقی

بازدید و حمل و نقل رایگان تخفیف ویژه برای همشهریان عزیز

۰۹۳۳۶۳۲۲۰۰۷-۳۷۳۴۱۷۰۹

۰۹۱۵۵۱۸۹۲۰۸

**پرده ارزان (الهیه)**

کاغذ دیواری، کفیوش پارکت افقی، عمودی، زبرا پرده های توری اتوشوئی دوز و دوز، نصب و اجرا

۰۹۱۵۳۰۰۴۵۹۵

۳۸۹۲۹۲۱۷-۱۸

**کاغذ دیواری، کف پوش**

**نقد، اقساط**

(به قیمت پخش و تولیدی) انواع کاغذ دیواری و پوستر پرده تور، کرکره فلزی، زبرا کفیوش، پارکت و موکت، آینه پازلی همراه با نصب و ارسال آلبوم

۳۶۳۳۷۶۵۵

۳۲۲۸۱۱۲۹

۰۹۱۵۳۰۴۵۹۳۴

میرجلیلی ۰۹۹۰۷۲۲۱۳

**نقد و اقساط**

کاغذ دیواری ایرانی و خارجی کفیوش - پرده - موکت - آرزان

۰۹۱۵۵۲۰۰۵۱۸

**گالری هارمونی**

بورس انواع کاغذ دیواری، کفیوش، پارکت و سقف کاذب تولید کننده پوستر، آسمان مجازی و سقفهای کشسان

بلوار پیروزی

۰۹۰۱۲۵۱۰۱۷۱

۰۹۳۹۶۷۰۴۰۴۶

## هفت درمان طبیعی برای انزوا و تنهایی

گوشه گیری اجتماعی و تنهایی، یکی از رکن های اساسی برای ورود به دوران افسردگی به شمار می رود. تنهایی سبب افزایش سطح هورمون های استرس و فشار خون می شود که برای قلب مضر است.

### ویژگی های انزوا



اضطراب و نگرانی مداوم

دوری از روابط اجتماعی

اعتماد به نفس پایین

عدم بروز احساسات

ترس از تمسخر و نادیده گرفتن حقوق

### از تماشای تلویزیون اجتناب کنید

تماشای زیاد تلویزیون می تواند در نهایت منجر به انزوا و تنهایی فرد شود.

### بیش از حد کار نکنید

هرچه زمان کار بیشتر، خستگی نیز به همان میزان افزایش می یابد و احساس تنهایی نیز در فرد پر رنکتر می شود.

### حیوان خانگی

حیوانات خانگی می توانند به کاهش تنش و بهبود احساسات صاحبان خود کمک فراوانی کنند.

### فضای زندگی خود را به اشتراک گذارید

در افرادی که تنها زندگی می کنند خطر خودکشی، افزایش می یابد.

### زمان بیشتری را در خارج از خانه بگذرانید

قرار گرفتن در معرض نور خورشید، هوای تازه و طبیعت به بهبود حالتی مانند افسردگی و دلهره کمک فراوانی می کنند.

### با یک دوست و یا اعضای خانوادگی (به شیوه غیر دیجیتالی) تماس بگیرید

فضای زندگی خود را به اشتراک بگذارید. در افرادی که تنها زندگی می کنند خطر خودکشی، افزایش می یابد.

