

خرید لوازم منزل و ضایعات
هر چه باشد به بالاترین قیمت
۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴ * بیرجندی
م/۹۸۱۲۹۸۲۵

سمساری حیدری
فورا نقدا عادلانه
کلیه لوازم منزل شما را خریداریم
خرده ریزه انباری ضایعات
فلزی هرچه باشد
۰۹۱۵۷۷۹۴۶۸۳
۰۹۳۸۴۲۴۹۲۴۱
م/۹۸۰۹۵۲۲

سمساری سیار فدایی
فوری نقدی هرچه باشد
لوازم منزل، ضایعات فلزی
خرده ریز انباری
بدون تعطیلی
۰۹۳۵۹۱۴۹۸۰۰
۰۹۳۶۴۰۷۵۶۷۰
۳۷۶۶۵۶۴۶
م/۹۸۰۱۵۳۲۱

کلیه لوازم منزل شما
را نقدا خریداریم
«سیدعلی»
مبلان، فرش، خرده ریز
۰۹۱۵۵۲۱۰۷۱۷
«بدون تعطیلی»
۰۹۱۵۵۲۱۳۱۷۳ * تلگرام
م/۹۸۱۰۰۸۹

تصفیه آب و هوا

تعویض فیلتر
تصفیه آب
م/۹۸۰۳۷۴۷۸ ۳۶۶۴۰۲۲۲

خرید و فروش لوازم

LED
یخچال
فرش
۰۹۱۵۲۴۶۹۱۱۲
۰۹۱۵۱۲۱۸۹۵۰
م/۹۸۱۲۳۳۵۵
تمام نقاط

نقد - فوری
خریدار
لوازم منزل و اداری و هتل و
رستوران کابینت فلز و mdf
و بهترین و فکسه متفرقه
۳۷۲۷۰۰۲۶
۰۹۱۵۷۶۳۶۳۶۹
م/۹۸۱۲۳۶۱۶

تعمیرات یخچال فریزر
تعمیرات انواع یخچال های ایرانی
خارجی، صنعتی در محل با ضمانت
کتابی عضو مجاز اتحادیه
۳۶۰۷۸۰۲۷
۳۶۰۵۰۰۶۰
۰۹۱۵۹۷۹۸۹۱۸
م/۹۸۱۳۰۸۶۲

لوازم و اثاثه

لوازم خانگی و جهیزیه
خریدار لوازم منزل و اداری
هرچه باشد فوری و بدون تعطیلی
۰۹۱۵۹۲۴۷۱۷۸
۰۹۳۰۳۲۶۱۹۰۶ * تلگرام
م/۹۸۱۲۳۳۲۳

نیازمندیهای خراسان
با ۳۵۰ موضوع گوناگون، پاسخگوی
تمامی نیازهای روزانه شما

تعمیرات سردخانه یخچال فریزر
انواع سایید و یخچال
بدون برفک
شارژ گاز و نشت یابی
۱۹۰ هزار تومان
۳۳۸۱۵۸۱۹
۰۹۱۵۳۱۴۸۰۶۰
آدرس: ابتدای خیابان خاکی-
نیش آخوند ۲۹-تمام نقاط شهر
با ضمانت بدون قید و شرط
مهندس مرادی
م/۹۸۱۰۷۹۲۸

یخچال فریزر
تعمیر انواع یخچال فریزر
ایرانی و خارجی و سایید
شارژ گاز و تعمیر موتور
و نصب موتور در محل
با ضمانت بدون تعطیلی
۳۶۵۸۱۲۸۳
۳۷۶۶۱۲۸۷
۳۸۴۹۳۶۰۴
۰۹۱۵۵۲۱۱۷۷۲
م/۹۸۱۲۶۲۰۸

نیازمندیهای خراسان
با ۳۵۰ موضوع گوناگون، پاسخگوی
تمامی نیازهای روزانه شما

نیازمندیهای خراسان
با ۳۵۰ موضوع گوناگون، پاسخگوی
تمامی نیازهای روزانه شما

خدمات سام
یخچال فریزر
خانگی - صنعتی - سایید
تعمیر در کمتر از ۲ ساعت
تمام نقاط مشهد بدون
تعطیلی با ضمانت نامه ۲۴
ماهه - بدون قید و شرط
با قیمت مناسب
۰۹۱۹۸۹۰۷۴۰۰
۳۶۲۳۹۶۵۶
م/۹۸۰۲۳۲۲۲

یخچال فریزر
تعمیرات

عضویت ۷۴
کلیه یخچال فریزر
بدون برفک ایرانی
امریکایی، ژاپنی، کره ای
معلم
۳۶۰۷۸۰۲۷
۳۷۶۴۱۰۶۲
۳۸۴۱۱۲۸۳
۳۶۰۵۰۰۶۰
اکیب سیار
۰۹۱۵۹۷۹۸۹۱۸
م/۹۸۱۲۱۷۶۷

نیازمندیهای خراسان
با ۳۵۰ موضوع گوناگون، پاسخگوی
تمامی نیازهای روزانه شما

یخچال فریزر
خانگی - صنعتی - سردخانه
با چهل سال تجربه در محل
با ضمانت
۳۶۰۱۶۰۶۰
۳۷۶۵۵۲۴۵
۰۹۱۵۵۱۵۶۴۳۷
م/۹۸۱۲۶۲۹۹

اختر سرما
یخچال فریزر
تعمیر یخچال های خانگی و ویترینی
ایرانی و خارجی، آپسردکن، شارژ گاز
تعمیر موتور، تعویض نوار درب
۲۴ ماه گارانتی، در سراسر شهر
۰۹۱۵۹۱۷۱۹۹۷-۳۳۴۴۹۹۸۲
۳۸۲۱۱۲۳۳-۳۶۰۳۸۹۱۹
م/۹۸۰۷۳۳۲۱ ۰۹۱۵۴۰۶۹۰۶۵

یخچال فریزر
تعمیرات انواع یخچال
فریزر ایرانی و خارجی
تعمیر انواع بردهای فریزر
بدون تعطیلی
۰۹۱۵۶۵۰۰۰۸۳
۳۶۶۳۶۱۵۵
م/۹۸۱۰۱۵۹

نیازمندیهای خراسان
با ۳۵۰ موضوع گوناگون، پاسخگوی
تمامی نیازهای روزانه شما

تعمیرات یخچال-فریزر در محل
تعمیرات انواع یخچال های خانگی و
صنعتی- شارژ گاز و تعمیر موتور
در محل با حداقل هزینه
۳۶۵۷۸۵۵۷
۳۷۶۳۲۰۱۶
۰۹۱۵۳۰۴۴۱۳۴
م/۹۸۱۲۱۵۷۹

«نگران نباشید»
یخچال، فریزر، آب سردکن
(خانگی و صنعتی)
عیب یابی، تعمیر موتور
شارژ گاز، تعویض نوار درب
رفع پوسیدگی و رنگ آمیزی
با ۳۰ سال تجربه
۳۸۷۸۶۷۷۲
۰۹۱۵۶۰۱۶۸۶۲
م/۹۸۱۲۳۳۹۹

گروه فنی مهندسی
سان سرویس
تعمیرات فوق تخصصی انواع برند های
یخچال و فریزر خانگی و صنعتی
(بازدید رایگان)
قطعات اصلی با منصفانه ترین هزینه
کار در محل تمام نقاط شهر و حومه
کلیه خدمات دارای ۱۲ ماه گارانتی
۳۸۸۳۲۶۶۲
۰۹۱۵۲۱۲۷۰۰۲
م/۹۸۱۲۳۸۷۱

نیازمندیهای خراسان
با ۳۵۰ موضوع گوناگون، پاسخگوی
تمامی نیازهای روزانه شما

راه کارهایی برای افزایش انرژی

ورزش کنید
ورزش باعث بهتر شدن فرآیندهای ادراکی و شناختی شده و باعث ترشح هورمون اندورفین یا هورمون احساس خوب می شود و انرژی شما را بالا می برد

صبحانه را فراموش نکنید
خوردن صبحانه باعث افزایش قدرت ذهن و تمرکز می شود. این وعده مهم غذایی باعث شروع فعالیت متابولیزم بدن شده و به شما انرژی مورد نیاز برای انجام کارهایتان، به خصوص در ساعات اولیه روز را می دهد

حرکت و جنب و جوش داشته باشید
سعی کنید در فواصل معین از صندلی خود بلند شوید و قدم بزنید و از بی تحرکی های مداوم خودداری کنید. این کار با خستگی و خواب آلودگی شما مبارزه می کند و انرژی از دست رفته را به بدن شما باز می گرداند

با کمی استراحت در بعد از ظهر، آرامش پیدا کنید
سعی کنید بر افکار منفی خود غلبه کنید و با داشتن یک خواب با کیفیت، آرامش خود را در طول روز به دست بیاورید

در وعده های غذایی و میان وعده ها از کربوهیدرات و پروتئین استفاده کنید
برای به دست آوردن انرژی مورد نیازتان، میان وعده ها می توانند بهترین گزینه باشند؛ به خصوص اگر از ترکیب پروتئین و کربوهیدرات باشند. به طور مثال، ترکیب ماست با میوه ها یا انواع مغزها

ساعت مشخصی برای خوابیدن داشته باشید
کیفیت خواب بر احوال کلی شخص، سطح انرژی، تحمل استرس، متابولیزم و حتی اشتها تأثیر می گذارد. با انتخاب یک ساعت مشخص برای خوابیدن، کیفیت خوابتان بالاتر خواهد رفت

ISNA

یادداشت

س