

**خریدار**  
گالن ۲۰ لیتری و ۱۰ لیتری شما  
۰۹۱۵۶۴۰۰۲۶۶  
۰۹۱۵۲۰۴۲۶۳۸  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰  
حمل رایگان  
۰۹۱۵۲۰۴۲۶۳۸  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰

**خرید ضایعات و آهن آلات کارآمد خدانشناس کلی و جزئی**  
۰۹۱۵۷۰۰۷۵۶۹  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰

**خرید ضایعات آهن، آلومینیوم، مس، برنج کارتن، لاک**  
۰۹۱۵۱۸۰۹۲۶۷  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰

**ضایعات حسینی**  
خرید انواع ضایعات آهن، مس، برنج، درب و پنجره  
۰۹۱۵۳۱۸۷۴۵۹  
۰۹۱۵۴۰۵۰۹۳۲  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰

**خرید نقدی ضایعات خریدار آهن، آلومینیوم، مس، برنج و ...**  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰  
۰۹۱۵۲۰۴۲۶۳۸  
حمل رایگان  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰

**ضایعات صداقت**  
خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس، برنج، کابینت و پنجره، رادیاتور شوفاژ و خرده ریز انباری به قیمت بالا  
حمل و باز دید رایگان  
۰۹۱۵۲۰۰۳۳۶۰  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰

**ضایعات پیرجندی**  
آهن، مس، برنج آلومینیوم درب و پنجره و ... کلی و جزئی نقد در محل  
حمل و باز دید رایگان  
۰۹۱۵۶۶۵۶۵۲۲  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰

**خرید ضایعات (کلی و جزئی) تخریب و جوشکاری**  
۰۹۱۵۳۰۵۴۰۳۹  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰

**ضایعات اسدی**  
خرید انواع ضایعات آهن، مس، برنج و ... باز دید و حمل رایگان (بالاترین قیمت)  
۰۹۱۵۵۷۳۳۲۱۱  
۰۹۳۳۵۳۳۵۷۴۹  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰

**اجرای سقف بتنی**  
تولید بتن آماده همراه با شیت آرمایشگاهی اجرای تخصصی سازه های بتنی  
۰۹۱۵۳۸۴۰۷۹۰  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰

**مجری ساختمان**  
اجرای انواع سازه های بتنی  
رهنما ۰۹۱۵۳۱۱۹۲۳۷  
۳۶۰۳۹۲۱۹  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰

**متال دک**  
کرومیت - کامپوزیت اجرای سازه نگهبان (سازه معکوس) اجرای اسکلت فلزی، سازه بتنی دیوار برشی و استخر  
۰۹۱۵۱۰۹۳۵۰۸  
۰۹۱۵۵۱۰۷۵۸۷  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰

**اجرای اسکلت بتنی و سقف های بتنی و فلزی**  
۰۹۳۸۳۹۱۴۵۴۲  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰

**اجرای سقف - شیب دار**  
اجرای سقف های شیب دار ضمانت نامه کتبی، قیمت مناسب  
۰۹۱۵۹۱۵۲۹۰۹  
۰۹۱۵۴۱۲۴۰۷۰  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰

**پوشش شرق (نمایندگی پروفیل) طراحی و اجرای انواع سقفهای شیبدار**  
۳۷۳۹۱۲۹۶-۰۹۱۵۴۴۲۰۸۵  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰

**نمایندگی انحصاری روف تایل ایران**  
تنها روف تایل استاندارد در ۶ رنگ متنوع و با ضمانتنامه ۱۰ ساله و سفال طبرستان رنگی (انواع رنگ های سفارشی پذیرفته می شود) پشم شیشه، ورق کرکره، پرچین، آردواز و ... فروش و اجرا در سراسر خراسان بزرگ  
فروش ۰۹۱۵۱۵۹۲۹۷۱  
طرح و اجرا ۰۹۱۵۳۱۵۴۱۸۶  
دفتر مرکزی ۰۵۱۳۳۶۵۷۸۵  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰

**سایه سازان**  
طراحی و اجرای انواع سقف های شیبدار، سفال، پرچین، ورق رنگی و ...  
۰۹۱۵۱۱۱۰۲۹۱-۳۶۰۷۰۵۲۵  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰

**(مشهد پوشش)**  
نمایندگی پخش پروفیل و گالوانیزه و طرح سفال اجرا، سوله، سقف شیبدار و کاذب و پرچین و سفال باز دید و مشاوره رایگان (با ضمانت کتبی)  
۳۷۳۳۹۴۰۵  
۰۹۱۵۵۱۱۲۰۸۵  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰

**اجرای سقف - کاذب**

**نصاب P.V.C**  
سقف، دیوار، سرویس  
۰۹۰۲۴۰۰۸۹۶۱  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰

**نوبین پوشش**  
فروش و اجرا کلی جزئی سقفهای کاذب، تایل ۶۰x۶۰ دیوارپوش PVC  
۰۹۱۵۳۱۲۹۳۵۹-۳۷۰۵۱۷۴۰  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰

**رابیتس نما - سقف**  
۰۹۱۵۵۱۴۷۶۴۷  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰

**کناف**  
ساده و دکور اتیو سقف تایل ۶۰x۶۰ سقف سرویس  
۰۹۱۵۶۴۶۴۵۶۶  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰

**کناف ایران**  
فروش، اجرا، ضمانت کتبی مدرک بین المللی  
۳۷۱۱۱۷۱۷-۰۹۱۵۵۰۳۷۴۶۷  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰

**کناف ایران**  
طراحی و اجرا سقف و دیوار دکوراتیو نقد و اقساط  
۰۹۱۵۱۶۷۷۷۵۹  
۰۹۳۵۶۹۰۰۰۷۴  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰

**رابیتس بندی احتیاط کار**  
اجرای سقف کاذب، نما، نور مخفی با نازکترین قیمت با کادر مجرب  
۰۹۱۵۴۳۰۶۵۷۳  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰

**بازسازی**

**گروه معماری و مهندسی آرنا**  
مشاوره، طراحی و اجرا مسکونی، تجاری، اداری و ... بازسازی متفاوت و لوکس  
@arena\_architecture\_studio  
۰۹۱۵۳۱۵۷۶۵۰  
۳۸۴۶۸۵۲۳  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰

**عالی و مناسب**  
تعمیرات بنایی و بازسازی بناهای قدیمی  
۰۹۱۵۱۱۱۸۸۰۶  
۰۹۳۳۸۰۲۴۴۱۰

**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 بدنتان باز می گرداند

**در وعده های غذایی و میان وعده ها از گرویدرات 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 گرویدرات 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

**با کمی استراحت در بعدازظهر، 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

**یادداشت**