

<p>عایق رطوبتی</p>	<p>آلمیران تولید درب و پنجره دوجداره توری پشه گیر، رگلاژ ۰۹۱۵۳۰۳۳۵۱۰-۳۷۳۴۶۷۷۹ ۱۱۹۹-۱۱۷۷</p>	<p>درب و پنجره</p>	<p>پیچ و رولپلاک داربست ۰۹۱۵۵۰۲۲۳۷۱-۳۲۱۱۳۷۱۲ ۰۹۹۰۶۸۰۱۲</p>	<p>پیچ و رولپلاک و داربست اتراک ۰۹۱۵۳۳۶۹۷۹-۳۲۱۱۷۳۹۳ ۰۹۹-۵۵۵۳۵</p>	<p>داربست فلزی معینی نصب در اسرع وقت اجاره تخته ۰۹۰۴۶۹۲۰۶۸۶-۳۲۴۲۵۵۴۷ ۰۹۱۵۷۰۲۰۶۸۶ ۰۹۹-۷۰۱۸۰</p>	<p>داربست</p>
<p>ایزوگام شرق لکه گیری با ضمانت ۱۰ سال بازدید و حمل رایگان احمدآباد ۳۸۴۴۷۸۰۳ معلم ۳۸۹۱۷۳۲۴ فرامرز ۳۶۰۸۹۳۲۳ قاسم آباد ۳۶۲۳۰۰۴۳ صیاد ۳۸۹۴۰۹۸۱ وکیل آباد ۳۵۰۱۵۵۷۶ کوهسنگی ۳۸۵۵۵۳۲۱ سیدی ۳۳۸۶۵۸۲۲ توس ۳۶۶۵۷۴۲۲ پیروزی ۳۸۸۴۱۷۳۵ محمدی ۰۹۱۵۳۱۴۴۳۵۵ ۰۹۸۰-۸۲۹۹۰</p>	<p>ساخت انواع درب و پنجره کم و فرم مرادی ۰۹۱۵۵۱۹۲۱۷۸-۳۷۶۶۷۵۳۳ ۰۹۹۰۶۳۰۱۸</p>	<p>تولید و نصب درب و پنجره دوجداره UPVC و توری عرضه مستقیم از کارگاه بدون واسطه قیمت مناسب و کیفیت عالی ۰۹۱۵۹۱۶۱۵۶۰ ۳۷۱۳۵۱۲۳ ۰۹۹-۲۵۵۹۵</p>	<p>کار با طناب تخفیف ویژه سال جدید نماشویی، پیچ و رولپلاک نورپردازی تخصصی و غیره ۰۹۳۸۵۳۵۴۷۹۹ نمازی ۰۹۸۱۲۲۰۱</p>	<p>پیچ و رولپلاک داربست ۰۹۱۵۲۴۱۱۳۸۹ ۰۹۹۰۶۶۰۱۸۸</p>	<p>تخته و بشکه اجاره - خرید - فروش شریعتی ۰۹۰۲۳۲۸۱۳۸ ۰۹۹۰۶۶۰۷۳</p>	<p>داربست خزر با بیمه مسئولیت عضو مجاز اتحادیه ۰۹۱۵۳۱۴۷۶۹۴ کریمی ۰۹۸۱-۱۲۳۵</p>
<p>سوله</p>	<p>آکار دونی سازنده حفاظ آکار دونی درب و پنجره آهنی کم و فرم ۰۹۱۵۱۰۸۲۷۵۸ ۰۹۹۰۶۵۲۲۲</p>	<p>تولید کننده درب و پنجره دو و چند جداره UPVC طرح تعویض پنجره های قدیمی خرابی ۰۹۱۵۲۰۳۰۰۴۷ ۰۹۱۵۲۰۳۰۰۴۸ ۰۹۹-۲۹۵۰۰</p>	<p>پیچ و رولپلاک نماشویی، تانودر، درزگیری، نورپردازی بیمه مسئولیت ۳۶۰۷۷۴۱۵ ۰۹۱۵۴۰۱۴۰۰۹ ۰۹۹۰۶۷۱۸۱</p>	<p>پیچ و رولپلاک داربست رضانی نصب سریع در اسرع وقت ، با پیچ و رولپلاک ۰۹۱۵۶۱۵۴۹۱۲ ۰۹۱۵۳۲۴۷۲۵۱ ۰۹۷۱۵۲۲۸</p>	<p>پیچ و رولپلاک با ضمانت و بیمه نیرومند ۰۹۱۵۷۶۷۵۳۴۳ ۰۹۸۱۲۲۲۸</p>	<p>لوازم داربست و قالب فلزی خریداریم ۰۹۱۵۱۱۵۸۸۸۰ ۰۹۹۰۵۰۲۳۵</p>
<p>ایزوگام شرق لکه گیری - در اسرع وقت ۰۹۱۵۲۰۳۰۹۴۳-۳۷۵۷۳۰۹۷ ۰۹۹۰-۵۵۵۶۱</p>	<p>توری و پنجره آلومینیوم و یو پی وی سی ، توری برای انواع پنجره و تعمیرات ۰۹۱۵۸۰۰۰۱۵۳ ۰۹۹۰-۲۲۲۶۳</p>	<p>طرح طلایی درب و پنجره دوجداره با اقسام بلند مدت و کمترین هزینه بازدید ، مشاوره و طراحی رایگان ، تخصصی فقط در زمینه بازسازی و نوسازی ۰۹۱۵۲۰۵۰۵۶۰ ۳۸۸۱۵۳۲۹ گروه تولیدی راه نو ۰۹۹۰-۷۴۹۸۶</p>	<p>پیچ و رولپلاک شستشو انواع نما ، درزگیری نورپردازی، بیمه مسئولیت، ضمانت ۰۹۳۵۸۷۹۱۶۸۷-۳۶۰۲۷۳۸۷ ۰۹۹۰۶۷۱۸۰</p>	<p>داربست صنعت نصب، خرید، فروش احمدی ۰۹۱۵۴۰۳۷۰۹۲ ۰۹۱۵۳۲۱۱۵۹۵ ۰۹۹۰-۷۱۲۶۸</p>	<p>پیچ و رولپلاک سنگ با داربست - تعمیر نما با ضمانت و بیمه - موسوی ۰۹۱۵۴۰۱۸۳۱۳ ۰۹۹۰-۹۵۷۲</p>	<p>داربست حسینی نصب سریع با بیمه ۰۹۱۵۵۰۰۶۷۲۴ ۰۹۹۰-۷۲۵۶</p>
<p>پنچرش تلفنی آگهی ۳۷۰۱۰</p>	<p>بهبین سازان ساخت و اجرای تخصصی انواع سازه های فلزی سنگین اسکلت پیچ و مهره ای - سوله عضو نظام مهندسی کارخانه: ۳۵۴۲۱۰۳۲ مدیریت: ۰۹۱۵۳۲۲۰۵۱۱ ۰۹۹۰-۵۲۲۲</p>	<p>کار در ارتفاع بزرگمهر پیچ و رولپلاک ، درزگیری نورپردازی ، بیمه مسئولیت، ضمانت ۳۶۰۲۱۹۶۹ ۰۹۱۵۲۴۷۶۰۶۷ ۰۹۹۰-۶۷۱۸۰</p>	<p>موسسه عدالت گستر بهارستان حمایتی ایتمام ۳۳۸۶۵۲۶۵</p>	<p>داربست افسری نصب، خرید، فروش احمدی ۰۹۱۵۵۵۹۶۰۷۷ ۰۹۳۳۷۹۹۲۱۳۱ ۰۹۹۰-۷۲۹۹۸</p>	<p>اجاره تخته و بشکه سعیدی آماده همکاری با پروژه ها و ... ۰۹۱۵۳۵۰۱۳۰۰ ۰۹۱۵۳۵۰۱۴۰۰ ۰۹۹۰-۶۸۸۲۲</p>	<p>داربست شریفیان با بیمه مسئولیت خرید و فروش ۰۹۱۵۳۸۲۸۳۰۸ ۰۹۹۰-۴۴۹۸۵</p>

هفت درمان طبیعی برای انزوا و تنهایی

کوشه 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.

استفاده از رسانه های اجتماعی را کاهش دهید

افرادی که بیشتر از دو ساعت از رسانه های اجتماعی استفاده می کنند، خطر ابتلا به افسردگی و احساس تنهایی در آن ها دو برابر بیشتر است.

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 رنگتر می شود.

حیوانات 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.

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

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 کند.

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

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