

ثامن در
فروش و نصب انواع درب های
کرکره برقی - پارکینگی - راهبند
در کمتر از ۲۴ ساعت با ۳ سال خدمات پس از فروش
۰۹۱۵۱۱۰۴۶۴۲
۳۷۵۳۳۴۲۰-۱
ب/۱۴۰۰۲۲۲۵۹

آسانسور صعود آسانبر پایدار
فروش قطعات، طراحی و مونتاژ، نصب و راه اندازی
انواع آسانسور و پله برقی
متخصص نصب و بازسازی و استاندارد سازی انواع آسانسور
۳۶۰۴۰۳۴۲
۳۸۸۲۴۴۹۴
ب/۱۴۰۰۲۲۲۵۹

شرکت ایگورن
انواع دوربین های مدار بسته
ردیاب خودرو، دزدگیر اماکن
اعلام و اطفا حریق
دوربین های سیم کارتی
تعمیرات و ریکاوری هارد
نصب، اجرا، تعمیرات تخصصی
۳۸۴۳۰۷۶۶-۰۹۱۵۵۰۳۶۴۷۸
ب/۱۴۰۰۱۲۲۰۳

دزدگیر و دوربین مدار بسته

آریان شبکه هیراد
دوربین مدار بسته، دزدگیر
دستگاه حضور و غیاب، شبکه
نصب و راه اندازی، انتقال تصویر
سانترال (ویپ)
شرایط ویژه تسویه
کارشناسی رایگان
۳۶۰۱۲۰۰۶
۰۹۱۵۰۰۲۰۲۱۲
ب/۱۴۰۰۲۰۸۸۹

شرکت پیشگامان
نصب دوربین مدار بسته
دزدگیر
قیمت استثنایی
بازدید و مشاوره رایگان
نقد و اقساط
۰۹۱۵۱۵۸۳۶۲۶
۳۲۲۱۶۵۵۳
ب/۱۹۹۰۲۳۵۱

اورژانس تعمیرات
دوربین، دزدگیر و ...
۰۹۱۵۴۰۰۹۵۹۰
۰۹۱۵۷۰۰۹۵۹۰
ب/۱۹۹۰۳۷۶۷۱

امین در
شیشه ای اتومات
جک پارکینگی - ریلی
کرکره ای - راه بند
معلم
۳۶۰۲۲۲۰۰
۳۸۸۴۲۲۰۲
پیروزی
۰۹۱۵۹۲۲۹۵۸۵
www.amindoor.ir
عضو مجاز اتحادیه
ب/۱۹۹۰۲۲۷۸۱

شرکت ایگورن
انواع درب های اتوماتیک:
پارکینگی جکی، کرکره ای، شیشه ای
راهبند، قفل برقی، پرده هوا
سایبان برقی و سقف متحرک
فروش اقساطی ویژه کارمندان
نصب، اجرا، تعمیرات تخصصی
۳۸۴۳۰۷۶۶-۰۹۱۵۵۰۳۶۴۷۸
ب/۱۴۰۰۰۱۲۱۶

دکوراک
کرکره برقی
جک پارکینگی
درب شیشه ای فروشگاهی
اقساط بلند مدت
۰۹۱۵۴۰۷۱۰۱۲
۰۹۱۵۳۰۲۴۵۹۹
ب/۱۹۹۰۷۳۰۶۵۹۱۵۳۰۲۴۵۹۹

پارس ایمن
درب اتوماتیک، دوربین، دزدگیر
کرکره، جک ریلی شیشه ای
۳۶۶۳۸۵۴۵-۰۹۱۵۱۰۹۲۹۶۳
ب/۱۴۰۰۲۸۰۲۳

برق ساختمان و لوستر

رفع اتصالی
نصب لوستر، تلفن، عضو اتحادیه
۰۹۱۵۳۵۹۹۲۳۶
ب/۱۴۰۰۲۸۵۱۹

درهای اتوماتیک

یاسین در
تعمیرات تخصصی
انواع درب های اتوماتیک
شیشه ای - جکی - کرکره ای
با اکیپ فنی ۲۴ ساعته
۰۹۱۵۹۱۶۷۵۵۴
۰۹۳۵۴۰۳۰۷۹۰
ب/۱۹۹۰۷۶۶۲۴

میلا در
مجری کلیه سیستم های
درب اتومات
شیشه ای، جکی، ریلی
کرکره ای، راهبند
۰۹۱۵۱۱۱۵۴۹۳
۳۸۶۹۶۸۶۸
ب/۱۴۰۰۲۶۰۵۶

بالا برنجبر
فروش، نصب، خدمات
کششی
۰۹۱۵۲۰۰۰۰۴۹
هیدرولیکی
۰۹۱۵۰۵۸۶۳۱۷
www.balabarranjbar.ir
ب/۱۴۰۰۲۳۶۶۶

آسانسور پاسارگاد
دارای ۶ گواهینامه استاندارد بین
المللی، عضو اتحادیه، سندیگا و نظام
مهندسی و دارای پروانه از سازمان
صمت، فروش، نصب و راه اندازی و
سرویس و نگهداری انواع
آسانسور های کششی، هیدرولیک و
بالابر، متخصص نصب، بازسازی و
استاندارد سازی انواع آسانسور در
ساختمانهای قدیمی (مسکونی، اداری
و تجاری) پاسخگوی ۲۴ ساعته:
۳۸۴۶۸۸۰۸-۹
بازدید رایگان
ب/۱۴۰۰۳۰۵۳۳

آیفون

ثامن آیفون
فروش و تعمیرات تخصصی
تضمینی ارزان و با اوصاف
مجهز به کارت خوان سیار
۳۷۶۶۸۲۵۵-۳۸۸۴۶۱۰۱
۳۸۶۸۵۲۱۰-۳۵۲۲۲۰۵۱
۳۶۶۷۵۰۲۸
۰۹۱۵۳۱۹۸۱۲۰
ب/۱۹۹۰۷۰۲۱۲

نمای حریم رضوی
کامپوزیت، چلنیوم
فروش، اجرا - مشاوره رایگان
پورمحمد
۰۹۱۵۲۰۱۳۲۷۱
ب/۱۹۹۰۷۶۰۷۷

نما کامپوزیت نقد و اقساط
طراحی و اجرای نماهای مدرن
آلومینیوم - چوب ترموود
۱۵ سال گارانتی + قیمت استثنایی
۰۹۱۵۹۱۶۱۵۶۰
۳۷۱۳۵۱۲۳
ب/۱۴۰۰۲۰۵۹۵

سایر خدمات ساختمانی

کانال کولر
تخصص ماست، تیم قرن تجربه
۰۹۱۵۳۱۵۲۰۹۵
ب/۱۴۰۰۲۸۷۰۰

آسانسور

خدمات و نگهداری (آسانسور تابان) با کادری مجرب - سرویس اول رایگان
۳۶۰۹۹۴۸۹-۰۹۱۵۰۰۷۸۰۷۷
ب/۱۴۰۰۱۹۱۰۰

آسانسور تابان
فروش انواع آسانسور (با برند)
دلخواه، قیمت مناسب و حفظ کیفیت)
۳۶۰۹۹۴۸۹-۰۹۱۵۰۰۷۸۰۷۷
ب/۱۴۰۰۱۹۱۰۰

ماشین آلات ساختمانی

جهان کمپرسور
تخریب بتن آسفالت اجاره هیلتی
و بالابر
۰۹۱۵۵۰۷۳۵۹۱
۰۹۱۵۵۰۷۵۳۳۰
ب/۱۹۹۰۹۰۰۷۲

مصالح ساختمانی (گوناگون)

آجر گری پرسی ۲۲۵
آجر سه گل ۴۴۰
آجر سفال ۳۲۰
ماسه کامپوزی تنی ۸۲
ماسه خاوری ۴۵۰
سیمان مشهد ۴۸۰۰۰
گچ رضا ۱۵۰۰۰
گچ شرق ۱۲۰۰۰
۰۹۱۵۳۰۰۵۸۹۸
۳۲۱۴۷۳۴۵
ب/۱۴۰۰۲۸۲۷

نمایشی

نما کامپوزیت
آژه سازان تاسیس ۱۳۸۶
اقساط ۱۲ ماهه
طراحی، بیمه، آب بندی رایگان
۰۹۱۵۷۰۱۵۶۰۳
۳۸۷۰۹۰۰۴
ب/۱۴۰۰۱۱۶۰۳

راهکارهایی برای افزایش انرژی

ISNA

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 بازمی 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

یادداشت

Scissors icon