

# ۱۲ توصیه برای غلبه بر بی خوابی



ساعت بیداری تان را طوری انتخاب کنید که هر روز هفته قابل اجرا باشد



شب‌ها نیم تا یک ساعت قبل از خواب، تمام منابع نور آبی را خاموش کنید



اگر امکانش نیست اتاق خوابتان را کاملاً تاریک کنید، چشم‌بند بزنید



اتاق خواب باید برای خوابیدن باشد نه تلویزیون دیدن و کار کردن



سیگار نکشید؛ زیرا نیکوتین مانع عمیق شدن خواب می‌شود



بعد از ظهرها قهوه و نوشیدنی‌های کافئین دار ننوشید و شب شام سنگین نخورید



برای رفتن به رختخواب و بیدار شدن یک ساعت مشخص تعیین کنید



صبح‌ها ۱۵ تا ۳۰ دقیقه خود را در معرض نور مناسب قرار دهید



وقتی به رختخواب می‌روید، اتاق خوابتان باید کاملاً تاریک و کمی خنک باشد



با یک کار آرامش بخش مانند دوش آب گرم یا مطالعه به رختخواب بروید



هر روز حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید؛ البته نزدیک به زمان خوابتان نباشد



عصرها مایعات کمتری بنوشید تا نیازی نباشد نیمه شب به دستشویی بروید



TebyanOnline @تبیان

## مشاغل گوناگون

### آرایشگر شوید تضمینی

۱۰۰٪ عملی به روش جدید در آموزشگاه (خسرو) با ارائه گواهینامه درجه ۱ فنی و حرفه ای  
۳۷۲۹۱۳۱۳  
۰۹۱۵۳۲۱۷۵۵۳  
۰۱۴۰۲۱۷۲۵۱۰۰۱۱۵۷

### خبر مهم؟

مرکز آموزشی وارستان نوین بر گزار میکند:

دوره های داروین داروخانه، امدادگر حوادث، ماساژ، منشی امور پزشکی و دندانپزشکی، عکاسی، بازیگری، پاکسازی پوست، افسر HSE، سالمندپاری و ...  
لادن ۷- پلاک ۱۱  
۰۹۱۵۲۰۰۳۷۷۴  
۳۵-۰۹۹۱۵۳-۵۷  
۰۱۴۰۲۱۷۲۵۱۰۰۱۱۵۷

### یک شرکت معتبر

به دو نفر همکار خانم جهت امور اداری و حسابداری با حقوق مکفی و بیمه نیازمند است. آدرس مراجعه حضوری ساعت ۹ الی ۱۳ ابتدای فرامرز عباسی مجتمع تجاری پاس طبقه سوم، واحد ۳۰۶-تلفن تماس: ۳۶۰۹۳۴۲۱  
۰۹۱۵۵۸۳۳۲۲۰  
۰۱۴۰۲۱۷۲۵۱۰۰۱۱۵۷

## گوناگون



## گمشده

کارت کار - پروانه کار بنام مهدی رحمانی شغل خیاط شماره اختصاصی ۱۸۰۶۱۱۴۶۷۰۵۱ مفقود شده و فاقد اعتبار است  
۰۱۴۰۲۱۷۲۵۱۰۰۱۱۵۷

### آگهی مفقودی

مدرک تحصیلی اینجانب میتا جندقی به شماره شناسنامه ۶۱۱۴ صادره از مشهد در مقطع کارشناسی رشته مدیریت بازرگانی صادره از واحد نیشابور مفقود گردیده است از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی نیشابور واقع در بلوار پژوهش ارسال نماید .  
۰۱۴۰۲۱۷۲۵۱۰۰۱۱۵۷

مدرک عمران، معماری مکانیک، برق، زمین، معدن و شیمی با حداقل ۳ سال سابقه نیازمندیم  
۰۹۱۵۱۸۳۲۲۱۴  
۰۱۴۰۲۱۷۲۵۱۰۰۱۱۵۷

### شرکت مهندسین مشاور ژئوتکنیک

به مدرک عمران یا زمین شناسی با حداقل ۵ سال سابقه بیمه در شرکت مشاور نیازمند است.  
۰۹۱۵۳۲۱۷۵۵۳  
۰۱۴۰۲۱۷۲۵۱۰۰۱۱۵۷

### استخدام سرپرست کارگاه ساختمانی

۱- دارای حداقل ۱۵ سال سابقه کار در ساختمان مسکونی و اداری  
۲- حقوق توافقی می باشد  
۳- منطقه الهیه  
۴- شماره تماس جهت اطلاعات بیشتر  
۰۹۱۵۴۷۹۴۳۸۰  
۰۱۴۰۲۱۷۲۵۱۰۰۱۱۵۷

### شرکت معتبر تولیدی بخاری گاز سوز

به نیروی دارای مدرک لیسانس فیزیک در قسمت کنترل کیفیت نیازمند است  
۰۵۱۳۲۴۵۴۲۸۰  
۰۱۴۰۲۱۷۲۵۱۰۰۱۱۵۷

### کارشناس و کاردان

عمران، معماری، زمین، مکانیک و برق با ۳ سال سابقه بیمه جهت رتبه تسویه نقد، بالاترین قیمت  
۰۹۱۵۴۴۱۷۰۶۰  
۳۶۰۲۲۱۱۳-۵  
۰۱۴۰۲۱۷۲۵۱۰۰۱۱۵۷

### دعوت از مهندسین عمران، معماری و تاسیسات برق و مکانیک

جهت رتبه بندی مشاور نیازمندیم  
۰۹۱۵۸۸۳۳۷۳۲  
۰۱۴۰۲۱۷۲۵۱۰۰۱۱۵۷

### نجار و ام دی اف کار

### به تعدادی نیروی ماهرو نیمه ماهر

در زمینه نصب ام دی اف و برشکاری نیازمندیم  
۰۹۳۰۵۱۶۱۵۰۰  
۰۱۴۰۲۱۷۲۵۱۰۰۱۱۵۷

### پذیرش تلفنی آگهی

۳۷۰۱۰  
پیك رایگان