

۱۲ توصیه برای غلبه بر بی خوابی



- | | |
|--|--|
|  <p>ساعت بیداری تان را طوری انتخاب کنید که هر روز هفته قابل اجرا باشد</p> |  <p>برای رفتن به رختخواب و بیدار شدن یک ساعت مشخص تعیین کنید</p> |
|  <p>شب‌ها نیم تا یک ساعت قبل از خواب، تمام منابع نور آبی را خاموش کنید</p> |  <p>صبح‌ها ۱۵ تا ۳۰ دقیقه خود را در معرض نور مناسب قرار دهید</p> |
|  <p>اگر امکانش نیست اتاق خوابتان را کاملاً تاریک کنید، چشم‌بند بزنید</p> |  <p>وقتی به رختخواب می‌روید، اتاق خوابتان باید کاملاً تاریک و کمی خنک باشد</p> |
|  <p>اتاق خواب باید برای خوابیدن باشد نه تلویزیون دیدن و کار کردن</p> |  <p>با یک کار آرامش بخش مانند دوش آب گرم یا مطالعه به رختخواب بروید</p> |
|  <p>سیگار نکشید؛ زیرا نیکوتین مانع عمیق شدن خواب می‌شود</p> |  <p>هر روز حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید؛ البته نزدیک به زمان خوابتان نباشد</p> |
|  <p>بعد از ظهرها قهوه و نوشیدنی‌های کافئین دار ننوشید و شب‌شام سنگین نخورید</p> |  <p>عصرها مایعات کمتری بنوشید تا نیازی نباشد نیمه‌شب به دستشویی بروید</p> |

مشاغل گوناگون

آرایشگر شوید تضمینی

۱۰۰٪ عملی به روش جدید در آموزشگاه (خسرو) با ارائه گواهینامه درجه ۱ فنی و حرفه‌ای
۳۷۲۹۱۳۱۳
۰۹۱۵۱۰۰۱۱۵۷
۱۷۹۲۷۹۱۴۰/۱۴

به ۱۰ نفر همکار آقا

جهت خط تولید کارخانه با حداکثر سن ۴۰ سال نیازمندیم. مزایا: حقوق قانون کار، بیمه، سرویس، مسیانه آدرس: کیلومتر ۷ جاده قدیم مشهد به نیشابور، بعد از ده غیبی
۰۹۳۷۲۷۶۱۳۶۸
ساعت تماس از ۸ الی ۱۴

به نیروی کار

با حقوق ثابت + پورسانت در محدوده خیابان پیروزی نیازمندیم شرایط: آشنا با فروش تجهیزات ساختمانی (هود، سینک، گاز، شیرآلات) رده سنی بین ۲۰ تا ۳۰ سال
۰۹۱۹۰۴۵۹۳۷۳
۱۷۹۲۷۹۱۴۰/۱۴

گوناگون



نجار و ام‌دی اف کار

یک نفر مهندس با تحصیلات حداقل کارشناسی عمران با حداقل ۱۵ سال سابقه کار مفید و قابل تایید در دفتر فنی پروژه های ساختمانی برج سازی با تسلط کامل به نرم افزار های مهندسی دارای پروانه اشتغال نظام مهندسی و مسلط به ضوابط شهرسازی و درآمد شهرداری و نقشه برداری و متره و برآورد صورت وضعیت و ضوابط سازمان برنامه و بودجه جهت کار در دفتر فنی شرکت ساختمانی نیازمند است

واجدین شرایط رزومه خود را به شماره واتساپ نامید
۰۹۳۰۷۰۸۳۲۶۵
۱۷۹۲۷۹۱۴۰/۱۴

طراح معماری داخلی فاز ۱ و ۲

نما، مسلط به 3D MAX (آقا)
۰۹۱۵۵۰۵۷۲۷۰
۱۷۹۲۷۹۱۴۰/۱۴

کارشناس و کاردان

عمران، معماری، زمین، مکانیک و برق ۳ سال سابقه بیمه جهت رتبه تسویه نقد، بالاترین قیمت
۰۹۱۵۴۴۱۷۰۶۰
۳۶۰۲۲۱۱۳-۵
۱۷۹۲۷۹۱۴۰/۱۴

نیازمند پروانه اشتغال مهندس

اجرا پایه ۲ جهت عضویت در شرکت مجری
۰۹۳۵۴۰۷۷۱۵۹
۱۷۹۲۷۹۱۴۰/۱۴

مدیرک عمران، معماری

مکانیک، برق، زمین، معدن و شیمی با حداقل ۳ سال سابقه نیازمندیم
۰۹۱۵۱۸۳۲۲۱۴
۱۷۹۲۷۹۱۴۰/۱۴

استخدام شرکت زاگرس

کابینت ساز
۰۹۱۵۵۱۱۳۷۹۹
۱۷۹۲۷۹۱۴۰/۱۴

به تعدادی نیروی نجار ماهر

و نیمه ماهر نیازمندیم
۰۹۱۵۳۲۹۸۸۶۸
۱۷۹۲۷۹۱۴۰/۱۴

مجوز تا کسیرانی اینجاب عیضا

رستگار فرد به ش ۴۶۱۵۸ و کد ملی ۰۹۴۲۵۵۲۸۵۷ مفقود و فاقد اعتبار است
۱۷۹۲۷۹۱۴۰/۱۴

کارت کار اینجاب حسن محسنی نیمه

افغانستان فرزند محمد مهدی به ش اختصاصی ۰۹۴۸۰۵۸۱۴۴۳۴۰ مفقود و فاقد اعتبار است
۱۷۹۲۷۹۱۴۰/۱۴

پخشش تلفنی آگهی

۳۷۰۱۰

آگهی اینترنتی

www.37010.ir

سرعت، دقت، اطمینان

ایمنی ضامن سلامت است