

**سمساری سیار**  
هرچه باشد آبرمکن  
کابینت، یخچال-فرش-آهن  
خرده ریز انباری بدون تعطیلی  
علیزاده  
۰۹۱۵۲۳۸۶۵۳۳  
۰۹۳۶۵۱۵۰۱۹۱  
م/۱۴۰۰۳۳۵۹

**سمساری علیزاده**  
**فورا نقدا**  
با ۳۰٪ بالاتر از قیمت همه  
خریداریم کلیه ضایعات  
فلزی خریداریم هرچه باشد  
۰۹۱۵۵۰۶۳۵۳۸  
۰۹۰۵۵۴۷۳۵۳۸  
م/۹۹۰۸۶۵۵

**خرید لوازم منزل**  
نقد ۳۷۲۷۳۰۱۶  
۰۹۱۵۳۰۸۹۶۸۶  
اکرامی  
م/۱۴۰۰۱۲۱۹

**خرید لوازم منزل**  
اداری هرچه باشد  
۰۹۳۹۵۲۳۲۵۱۶  
م/۱۴۰۰۲۲۷۶

**سمساری اکبری**  
**نقدا فورا**  
کلیه لوازم منزل شما را عادلانه  
خریداریم. کلیه ضایعات فلزی  
آهن مس آلومینیوم برنج  
۰۹۱۵۴۰۶۳۵۳۸  
۰۹۳۵۸۰۱۲۱۶۱  
م/۹۹۰۷۷۷۹۵

**لوازم و اثاثه**

**تصفیه آب و هوا**

**خرید و فروش لوازم**

**خرید لوازم منزل و ضایعات (بیر جندی)**  
هرچه باشد آبرمکن  
یخچال، بخاری، آهن  
آلات، شوفاز، موتور خانه  
پکیج، شیر آلات و خرده  
ریز انباری به بالاترین  
قیمت  
۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴  
م/۱۴۰۰۱۱۸۷

**خدمات سام**  
**یخچال فریزر**  
خانگی - صنعتی - سایه  
تعمیر در کمتر از ۲ ساعت  
تمام نقاط مشهد بدون  
تعطیلی با ضمانت نامه ۲۴  
ماهه - بدون قید و شرط  
با قیمت مناسب  
۰۹۱۹۸۹۰۷۴۰۰  
۳۶۲۳۹۶۵۶  
دفتر  
م/۹۹۰۸۶۵۲

**یخچال فریزر**  
تعمیر انواع یخچال فریزر  
ایرانی و خارجی و سایه  
شارژ گاز و تعمیر موتور  
و نصب موتور در محل  
با ضمانت بدون تعطیلی  
۳۶۵۸۱۲۸۳  
۳۷۶۶۱۲۸۷  
۳۸۴۹۳۶۰۴  
۰۹۱۵۵۲۱۱۷۷۲  
م/۱۴۰۰۲۲۷۵۹

**۳۷۰۱۰**  
**پذیرش تلفنی آکبی**

**«نگران نباشید»**  
یخچال، فریزر، آب سردکن  
(خانگی و صنعتی)  
عیب یابی، تعمیر موتور  
شارژ گاز، تعویض نوار درب  
رفع یوسیدگی و رنگ آمیزی  
با ۳۰ سال تجربه  
۳۸۷۸۶۷۷۲  
۰۹۱۵۶۰۱۶۸۶۲  
م/۱۴۰۰۲۶۰۶۰

**تعمیرات یخچال-فریزر در محل**  
تعمیرات انواع یخچال های خانگی  
و صنعتی-شارژ گاز و تعمیر موتور  
در محل با حداقل هزینه  
۳۶۵۷۸۵۵۷  
۳۷۶۳۲۰۱۶  
۰۹۱۵۳۰۴۴۱۳۴  
م/۱۴۰۰۲۶۴۸۶

**اختر سرما**  
یخچال فریزر (عضو اتحادیه)  
تعمیر یخچال های خانگی و ویترینی  
ایرانی و خارجی، آب سردکن، شارژ  
گاز تعمیر موتور، تعویض نوار درب  
۲۴ ماه گارانتی، در سراسر شهر  
۰۹۱۵۹۱۷۱۹۹۷-۳۳۴۴۹۹۸۲  
۳۶۰۳۸۹۱۹-۰۹۱۵۴۰۶۹۰۶۵  
م/۹۹۰۹۱۸۶۸

**خدمات فنی مهندسی بهزاد**  
تعمیر تخصصی لباسشویی اتومات  
با ضمانت و بازدید رایگان  
۳۸۸۴۶۶۷۳-۰۹۱۵۱۱۶۴۸۹۷  
م/۱۴۰۰۲۱۱۷۵

**خدمات مهندسی**  
**پدیده**  
تعمیر  
انواع لباسشویی  
و نصب در محل  
اکیپ مجهز و مستقر  
پیروزی، فکوری، معلم  
قاسم آباد، احمدآباد و...  
بدون تعطیلی  
۳۸۴۷۶۰۶۹  
۳۶۶۵۵۳۹۰  
۰۹۱۵۰۵۹۴۹۳۰  
سیار  
م/۱۴۰۰۲۶۴۸۱

**تعمیر لوازم گازسوز**  
تعمیرات تخصصی انواع اجاق  
گازهای ایرانی و خارجی، بورس شیشه  
و قطعات  
۳۸۷۹۱۹۳۲  
۰۹۱۵۱۱۵۳۹۲۰  
م/۱۴۰۰۱۸۰۶۹

**تعمیر یخچال**  
تعمیر یخچال فریزر  
با نرخ مصوب ۳۰ سال سابقه  
حتی ایام تعطیل صداقت  
۰۹۱۵۵۱۴۵۶۳۴  
م/۱۴۰۰۲۲۷۰۴

**LED ال جی**  
**سامسونگ**  
سونی - ایکس ویژن  
واحد سیار نمایندگی مجاز  
تعمیر زیر قیمت  
۰۹۱۵۴۰۹۲۰۸۰  
۳۸۹۲۸۷۰۰  
م/۹۹۰۸۲۳۳۳

**تعمیر کولر**

**کولر گازی**  
**عضو اتحادیه**  
فروش، نصب خدمات  
جایابی، تعمیرات و شارژ گاز  
و اجرای لوله کشی  
۰۹۱۵۱۸۲۵۳۸۲  
۰۹۱۵۸۱۹۱۱۳۶  
م/۱۴۰۰۳۴۰۴۵

**تعمیر لباسشویی و ظرفشویی**  
**فقط لباسشویی**  
۰۹۰۱۶۱۸۶۵۶۶  
فوری در محل  
م/۱۴۰۰۳۱۸۹

**تعمیر کلیه تلویزیون ها LCD.LED در محل**  
**با تخفیف ویژه**  
در تعرفه ها  
بازدید رایگان  
بدون تعطیلی  
رفع آب خوردگی  
شکستگی  
با ضمانت معتبر  
**سراسر شهر**  
۰۹۱۵۰۰۱۳۱۴۴  
وکیل آباد ۳۵۰۲۸۲۰۰  
معلم ۳۶۰۶۱۲۰۰  
آبکوه ۳۷۱۳۳۳۰۳  
سعدی ۳۲۲۸۵۲۰۰  
م/۹۹۰۹۳۱۸۹

**LCD.LED مرکز مجهز**  
ارزان تر از همه جا  
با ضمانت و بازدید رایگان  
۰۹۱۵۰۴۰۶۸۹۹  
۳۶۰۹۹۹۶۳  
م/۹۹۰۸۲۳۳۳

## مزایای مدیریت زمان



## «مدیریت زمان»

فرایند نظم بخشیدن و برنامه ریزی برای تعیین چگونگی تقسیم زمان به منظور انجام فعالیت های خاص است. مدیریت درست زمان به شما اجازه می دهد هوشمندانه تر کار کنید و نه سخت تر! بنابراین می توانید کارهای بیشتری را در زمان کمتری به پایان برسانید؛ حتی زمانی که وقت شما تنگ و فشار کار بالاست. اگر نتوانید زمان تان را به خوبی مدیریت کنید کارایی شما کاهش می یابد و دچار استرس می شوید.



عواقب نامطلوب شکست در مدیریت مؤثر زمان