

<p>به چند کارگر ماهر کارواش با جای خواب نیازمندیم ۰۹۱۵۳۵۹۰۷۶۰ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>	<p>به تعدادی استادکار ماهر جهت کاردر کارواش با جای خواب با مزایای عالی نیازمندیم ۰۹۱۵۵۰۶۶۳۸۷ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>	<p>به تعدادی نیرو ماهر کارواش نیازمندیم حقوق +درآمد بالا ۰۹۱۵۴۰۰۸۹۰۸ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>	<p>کارگر ساده جهت کار فروشگاهی صبح و بعدازظهر نیش سناباد ۴۳ ۰۹۱۵۱۲۵۱۸۹۵ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>	<p>به ۲ نفر کارگر ساده حقوق روزانه ۴۵۰۰۰ تومان نیازمندیم ساعت تماس ۸ الی ۱۲ ۳۲۲۱۱۵۰۰ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>	<p>به تعدادی بتونه کار جهت زیرکار سازی PVC محدوده بلوار توس نیازمندیم ۰۹۰۱۹۶۸۲۸۲۳ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>	<p>خانم و آقا تولید و بسته بندی حقوق ۱/۸۰۰ تا ۲/۵۰۰ بیمه و سرویس ۰۹۹۰۴۸۳۰۱۲۰ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>
<p>کارگر ماهر و نیمه ماهر جهت رویه کوبی میل جاده کلات روستای کازم آباد، میلمان احمدی نیازمندیم. ۰۹۱۵۳۵۹۵۳۲۷ ط/۹۸۱۴۵۳۷۵</p>	<p>به تعدادی رویه کوب استیل و رنگ کار پلی استر نیازمندیم ۰۹۱۵۷۷۵۹۳۰۰ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>	<p>به چند نفر خیاط ماهر و نیمه ماهر در کار میلمان نیازمندیم ۰۹۱۵۳۲۰۶۳۰۷ ۰۹۲۴۸۰۸۰۰۳۹ م/۹۸۱۴۲۲۱</p>	<p>به یک کارگر ساده جهت کار در انبار موکت نیازمندیم حقوق ۱/۵۰۰ محدود چمن ۰۹۱۵۲۶۰۰۶۰۸ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>	<p>کارگر ساده ، فنی ، بنا حقوق ، بیمه ، مزایا ۰۹۳۵۳۱۸۲۹۵۲ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>	<p>تعدادی کارگر ساده آقا جوان نیازمندیم پیروزی-نیش دعبل ۱۲ ۰۹۱۵۵۰۹۱۱۹۰ ۰۹۱۵۵۱۱۱۰۶۳ ف/۹۸۱۴۴۴۷۷</p>	<p>شرکت تولیدی لباس کار با ۷۵ نفر پرسنل خانم استخدام می نماید. ۱۰ نفر نیروی کارگر ساده (برداشت) فقط خانم باحقوق ۱ م الی ۱۵۰۰ م ۸۰ صبح الی ۶ عصر تسویه نقد، کار دائم، محیط سالم سرویس محدوده کاری، گلشهر بین آوینی ۳۷ و ۳۹ پلاک ۴۷۳ ۰۹۱۵۸۸۲۹۸۸-۳۲۵۶۰۱۹۸ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>
<p>کار یابی</p>	<p>به یک نفر استادکار ماهر در زمینه تعمیرات ابزارآلات برقی صنعتی نیازمندیم ۰۹۳۷۲۳۶۷۵۴۶ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>	<p>به تعدادی نصاب و کمک نصاب در زمینه دوربین مدار بسته نیازمندیم ۰۹۱۵۵۱۵۵۹۴۰ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>	<p>به تعدادی کارگر جوان جهت کار در تولیدی نیازمندیم ۰۹۳۵۸۴۰۰۴۰۴ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>	<p>به یک کارگر ساده جهت کار در فروشگاه بوفه فرودگاه نیازمندیم ۰۹۱۲۹۵۷۸۵۵۰ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>	<p>به تعدادی کارگر ساده جهت کار در انبار کاشی سرامیک نیازمندیم ۰۹۱۲۰۴۰۷۴۵۶ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>	<p>نیروی ساده خانم جهت کارگاه سبزیجات نیازمندیم. خیابان شمالی ۷-۳۹ پلاک ۵ ۰۹۱۵۳۵۹۵۸۷۵ ف/۹۸۱۴۵۵۲۰</p>
<p>کار یابی فرهیختگان دانشگاه معافیت کامل کارفرما از حق بیمه @farhikhtegandanehsghah راهتمایی ۱۹ ۵۰-۳۸۴۲۲۷۴۵ ف/۹۸۱۳۸۲۰۶</p>	<p>به نصاب و تعمیر کار ماهر گاز CNG گازسوز خودرو نیازمندیم ۰۹۱۵۴۰۴۰۴۴۸ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>	<p>تعدادی نیروی فنی جهت نصب و تعمیر کولرهای گازی نیازمندیم ۰۹۱۵۵۱۲۹۹۴۸ ف/۹۸۱۴۲۱۹۲</p>	<p>کارگر ماهر</p>	<p>یک نفر کارگر ساده جهت کار در فروشگاه محدوده ابوطالب دوشیفت نیازمندیم ۰۹۱۵۰۲۹۲۹۰۴ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>	<p>به یک نفر آقا جوان جهت کار در سالن رستوران نیازمندیم (محدوده پیروزی) ۰۹۱۵۹۸۴۹۹۱۴ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>	<p>نیروی ساده خانم جهت کارگاه سبزیجات نیازمندیم. خیابان شمالی ۷-۳۹ پلاک ۵ ۰۹۱۵۳۵۹۵۸۷۵ ف/۹۸۱۴۵۵۲۰</p>
<p>کار یابی بین المللی خیام کار در کشور عراق کارگر ساده، کارگر فنی آشپز نیمه ماهر حقوق به دلار، شرکت معتبر، سن زیر ۳۳-مجرد ۴۲۲۵۱۵۰ www.khayanjob.com ف/۹۸۱۴۵۵۱۷</p>	<p>کارواش بزرگ داریوش کارگر ماهر نیازمندیم درآمد روزانه ۱۰۰ الی ۱۵۰ بیمه+جای خواب تمیز قاسم آباد، نیش اندیشه ۷۵ ۰۹۱۵۹۲۱۲۵۰۷ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>	<p>رویه کوب و نجار نیازمندیم ۰۹۳۸۱۳۵۴۲۸۵ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>	<p>به نیروی جوان جهت هایپر مارکت واقع در نیش آبکوه ۲۳ نیازمندیم ۰۹۱۵۳۱۷۲۹۶۵ ف/۹۸۱۴۵۵۲۳</p>	<p>به یک کارگر ساده برای رابیس کاری نیازمندیم حقوق ۰۹۳۵۹۸۹۱۱۹۳ حقیقی ۰۹۱۲۵۲۵۲۵ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>	<p>به تعدادی نیروی خانم و آقا جهت شرکت نظافتی نیازمندیم (خواجه ربیع) ۰۵۱۳۷۴۱۲۸۵۰ ۰۹۱۹۳۸۶۴۹۰۰ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>	<p>سرزمین موجهای خروشان جهت تکمیل نیروی انسانی به تعدادی خانم و آقا نیازمند است مراجعه حضوری : ابتدای جاده شاندریز ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>
<p>کار یابی یزدان تأمین نیروی ساده، ماهر، مطمئن ۳۸۴۵۳۶۱۶ ف/۹۸۰۳۲۲۱۶</p>	<p>شرکت تک در به تعدادی نصاب دوربین مدار بسته و دزدگیر اماکن نیازمند است ۰۹۱۵۵۰۵۸۷۶۹ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>	<p>استخدام فوری با حقوق مزایای عالی یک تولیدی معتبر میلمان راحتی به چند نفر رویه کوب ماهر فورا نیازمند است ساعت تماس ۱۰ الی ۱۵ و ۱۸ الی ۲۳ ۰۹۳۶۳۱۳۹۸۶۰ ف/۹۸۱۴۳۷۶۹</p>	<p>به تعدادی رویه کوب ماهر و نیمه ماهر در محدوده پختن با تسویه هفتگی نیازمندیم (با سرویس) ۰۹۳۹۰۱۴۸۰۷۷ ف/۹۸۱۴۵۳۴۱</p>	<p>به تعدادی پرسنل آقا و خانم (فروشندگی سوهان پزی) ترجیحا عرب زبان نیازمندیم ۰۹۱۵۳۵۹۳۴۵۴ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>	<p>تعدادی نیروی جوان جهت کار کتاف (دکوراسیون داخلی) نیازمندیم ساده - نیمه ماهر - ماهر ۰۹۳۰۵۹۵۹۸۱۰ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>	<p>نیروی خانم جهت کار در کارخانه تولیدی شربتی برایا نیازمندیم همراه با سرویس از ساختمان - صد متری امام حسین - جاده کلات ۰۹۳۹۹۶۴۰۴۶۸ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>
<p>سفرش تلفنی آگهی ۳۷۰۱۰</p>	<p>به تعدادی نیروی فعال جوان جهت اغذیه مسلط به موتور سیکلت شیفت شب و تمام وقت نیازمندیم (طلب) ۰۹۱۵۹۰۹۹۱۷۹ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>	<p>به چند نفر نیروی پلی استر کار نیازمندیم ۰۹۱۵۲۰۲۸۵۹۶ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>	<p>کارگر ساده خانم و آقا حقوق قانون کار + بیمه ۰۹۹۱۰۶۰۳۶۹۵ ف/۹۸۱۲۵۱۶۰</p>	<p>کارگر ساده خانم و آقا حقوق ۲/۵۰۰ م، بیمه + سرویس ۰۹۱۵۸۱۹۴۰۲۲ ف/۹۸۱۴۳۶۶۳</p>	<p>تعدادی نیروی خانم و آقا جهت کار در سالن رستوران نیازمندیم (محدوده پیروزی) ۰۹۱۵۹۸۴۹۹۱۴ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>	<p>نیروی خانم جهت کار در کارخانه تولیدی شربتی برایا نیازمندیم همراه با سرویس از ساختمان - صد متری امام حسین - جاده کلات ۰۹۳۹۹۶۴۰۴۶۸ ف/۹۸۱۲۲۲۲</p>



تمرینات کششی انجام دهید

کشیدن بدن، ستون فقراتتان را تا حدی که جا دارد باز میکند، یعنی به اندازه‌ی طبیعی خود کش می‌دهد.



طناب بزنید

برای مبتدی‌ها، ۳ ست با ۵ پرش مناسب است.



سیگار نکشید

سیگار، یک مهارکننده‌ی مهار برای رشد است زیرا ملوکسید کربن خون را افزایش می‌دهد.



درست غذا بخورید

رژیم غذایی متعادل باید شامل مقدار مناسبی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، کربوهیدرات‌های پیچیده، چربی‌های ضروری و پروتئین‌ها باشد.



بیشتر ورزش کنید

ورزش کردن باعث تحریک عصبها شده و غده‌ی هیپوفیز را فعال می‌کند که موجب ترشح HGH شده و قدر را افزایش می‌دهد.



یوگا تمرین کنید

برای افزایش قدر باید وضعیت بدنیتان را اصلاح کنید تا بلند ق‌قدر به نظر برسید.



بیشتر بخوابید

وقتی در خواب هستید، غده‌ی هیپوفیزتان بینهایت فعال است.

روشهای مناسب افزایش قدر بعد از ۱۸ سالگی

همیشه «قدر» با پرستیژ و جذابیت در ارتباط بوده و در فرهنگ مدرن امروزی، افراد بلند قدرتر معمولا نسبت به هم‌تایان کوتاه قدرتر خود، بیشتر مورد علاقه هستند. همچنین ما به طور طبیعی، قدر را به قدرت ربط می‌دهیم.

