

<p><b>به چند کارگر ماهر کارواش</b> با جای خواب نیاز مندیم ۰۹۱۵۳۵۹۰۷۶۰</p>	<p><b>به تعدادی استادکار ماهر</b> جهت کاردر کارواش با جای خواب با مزایای عالی نیاز مندیم ۰۹۱۵۵۰۶۶۳۸۷</p>	<p><b>به تعدادی نیرو ماهر کارواش</b> نیاز مندیم حقوق +درآمد بالا ۰۹۱۵۴۰۰۸۹۰۸</p>	<p><b>کارگر ساده جهت کار</b> فروشگاهی صبح و بعدازظهر نیش سناباد ۴۳ ۰۹۱۵۱۲۵۱۸۹۵</p>	<p><b>به ۲ نفر کارگر ساده</b> حقوق روزانه ۴۵۰۰۰ تومان نیاز مندیم ساعت تماس ۸ الی ۱۲ ۳۲۲۱۱۵۰۰</p>	<p><b>به تعدادی بتونه کار</b> جهت زیرکار سازی PVC محدوده بلوار توس نیاز مندیم ۰۹۰۱۹۶۸۲۸۲۳</p>	<p><b>خانم و آقا</b> تولید و بسته بندی حقوق ۱/۸۰۰ تا ۲/۵۰۰ بیمه و سرویس ۰۹۹۰۴۸۳۰۱۲۰</p>
<p><b>کارگر ماهر و نیمه ماهر جهت</b> رویه کوبی میل جاده کلات روستای کاظم آباد، میلمان احمدی نیاز مندیم. ۰۹۱۵۳۵۹۵۳۲۷</p>	<p><b>به تعدادی رویه کوب استیل</b> و رنگ کار پلی استر نیاز مندیم ۰۹۱۵۷۷۵۹۳۰۰</p>	<p><b>به چند نفر خیاط ماهر و نیمه ماهر در کار میلمان</b> نیاز مندیم ۰۹۱۵۳۲۰۶۳۰۷ ۰۹۲۴۸۰۸۰۰۳۹</p>	<p><b>به یک کارگر ساده</b> جهت کار در انبار موکت نیاز مندیم حقوق ۱/۵۰۰ م محدوده چمن ۰۹۱۵۲۶۰۰۶۰۸</p>	<p><b>کارگر ساده ، فنی ، بنا</b> حقوق ، بیمه ، مزایا ۰۹۳۵۳۱۸۲۹۵۲</p>	<p><b>تعدادی کارگر ساده آقا جوان</b> نیاز مندیم پیروزی-نیش دعبل ۱۲ ۰۹۱۵۵۰۹۱۱۹۰</p>	<p><b>شرکت تولیدی لباس کار</b> 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</p>
<p><b>کار یابی</b></p>	<p><b>به یک نفر استادکار ماهر</b> در زمینه تعمیرات ابزارآلات برقی صنعتی نیاز مندیم ۰۹۳۷۲۳۶۷۵۴۶</p>	<p><b>به تعدادی نصاب و کمک نصاب</b> در زمینه دوربین مدار بسته نیاز مندیم ۰۹۱۵۵۱۵۵۹۴۰</p>	<p><b>به تعدادی کارگر جوان جهت</b> کار در تولیدی نیاز مندیم ۰۹۳۵۸۴۰۰۴۰۴</p>	<p><b>به یک کارگر ساده</b> جهت کار در فروشگاه بوفه فرودگاه نیاز مندیم ۰۹۱۲۹۵۷۸۵۵۰</p>	<p><b>به تعدادی کارگر ساده جهت</b> کار در انبار کاشی سرامیک نیاز مندیم ۰۹۱۲۰۴۰۷۴۵۶</p>	<p><b>نیروی ساده خانم جهت کارگاه</b> سبزیجات نیاز مندیم. خیابان شمالی ۷-۳۹ پلاک ۵ ۰۹۱۵۳۵۹۵۸۷۵</p>
<p><b>کار یابی فرهیختگان دانشگاه</b> معافیت کامل کارفرما از حق بیمه @farhikhtegandanehshgah ۳۸۴۴۲۷۴۵-۵۰ راهنمایی ۱۹ ۰۹۸۱۳۸۲۰۶</p>	<p><b>به نصاب و تعمیر کار ماهر</b> گاز CNG گازسوز خودرو نیاز مندیم ۰۹۱۵۴۰۴۰۴۴۸</p>	<p><b>تعدادی نیروی فنی</b> جهت نصب و تعمیر کولرهای گازی نیاز مندیم ۰۹۱۵۵۱۲۹۹۴۸</p>	<p><b>کارگر ماهر</b></p>	<p><b>یک نفر کارگر ساده جهت</b> کار در فروشگاه محدوده ابوطالب دوشیفت نیاز مندیم ۰۹۱۵۰۲۲۹۶۰۴</p>	<p><b>به یک نفر آقا جوان</b> جهت کار در سالن رستوران نیاز مندیم (محدوده پیروزی) ۰۹۱۵۹۸۴۹۹۱۴</p>	<p><b>نیروی ساده خانم جهت کارگاه</b> سبزیجات نیاز مندیم. خیابان شمالی ۷-۳۹ پلاک ۵ ۰۹۱۵۳۵۹۵۸۷۵</p>
<p><b>کار یابی بین المللی خیام</b> کار در کشور عراق کارگر ساده، کارگر فنی آشپز نیمه ماهر حقوق به دلار، شرکت معتبر، سن زیر ۳۳-مجرد ۴۲۲۵۱۵۰ www.khayanjob.com ۰۹۸۱۴۵۱۷</p>	<p><b>کارواش بزرگ داریوش</b> کارگر ماهر نیاز مندیم درآمد روزانه ۱۰۰ الی ۱۵۰ بیمه+جای خواب تمیز قاسم آباد، نیش اندیشه ۷۵ ۰۹۱۵۹۲۱۲۵۰۷</p>	<p><b>رویه کوب و نجار</b> نیاز مندیم ۰۹۳۸۱۳۵۴۲۸۵</p>	<p><b>به نیروی جوان جهت هایپر</b> مارکت واقع در نیش آبکوه ۲۳ نیاز مندیم ۰۹۱۵۳۱۷۲۹۶۵</p>	<p><b>به یک کارگر ساده</b> برای رایبیس کاری نیاز مندیم حقوق ۰۹۳۵۹۸۹۱۱۹۳ حقیقی ۰۹۸۱۳۵۲۵</p>	<p><b>به تعدادی نیروی خانم و آقا</b> جهت شرکت نظافتی نیاز مندیم (خواجه ربیع) ۰۵۱۳۷۴۱۲۸۵۰ ۰۹۱۹۳۸۶۴۹۰۰</p>	<p><b>سرزمین موجهای خروشان</b> جهت تکمیل نیروی انسانی به تعدادی خانم و آقا نیاز مند است مراجعه حضوری : ابتدای جاده شاندریز ۰۹۸۱۳۴۴۲۰</p>
<p><b>کار یابی یزدان</b> تأمین نیروی ساده، ماهر، مطمئن ۳۸۴۵۳۶۱۶ ۰۹۸۰۳۳۲۱۶</p>	<p><b>شرکت تک در</b> به تعدادی نصاب دوربین مدار بسته و دزدگیر اماکن نیاز مند است ۰۹۱۵۵۰۵۸۷۶۹</p>	<p><b>استخدام فوری</b> با حقوق مزایای عالی یک تولیدی معتبر میلمان راحتی به چند نفر رویه کوب ماهر فورا نیاز مند است ساعت تماس ۱۰ الی ۱۵ و ۱۸ الی ۲۳ ۰۹۳۶۳۱۳۹۸۶۰</p>	<p><b>به تعدادی رویه کوب ماهر</b> و نیمه ماهر در محدوده پختن با تسویه هفتگی نیاز مندیم (با سرویس) ۰۹۳۹۰۱۴۸۰۷۷ ۰۹۸۱۴۵۳۴۱</p>	<p><b>به تعدادی پرسنل آقا و خانم</b> (فروشندگی سوهان پزی) ترجیحا عرب زبان نیاز مندیم ۰۹۱۵۳۵۹۳۴۵۴</p>	<p><b>تعدادی نیروی جوان</b> جهت کار کتاف (دکوراسیون داخلی) نیاز مندیم ساده - نیمه ماهر - ماهر ۰۹۳۰۵۹۵۹۸۱۰</p>	<p><b>نیروی خانم</b> جهت کار در کارخانه تولیدی شرینی برایا نیاز مندیم همراه با سرویس از ساختمان - صد متری امام حسین - جاده کلات ۰۹۳۹۹۶۴۰۴۶۸</p>
<p><b>سفرش تلفنی آگهی</b> ۳۷۰۱۰</p>	<p><b>به تعدادی نیروی فعال جوان</b> جهت اغذیه مسلط به موتور سیکلت شیفت شب و تمام وقت نیاز مندیم (طلب) ۰۹۱۵۹۰۹۹۱۷۹ ۰۹۸۱۳۴۲۷</p>	<p><b>به چند نفر نیروی</b> پلی استر کار نیاز مندیم ۰۹۱۵۲۰۲۸۵۹۶ ۰۹۸۱۳۴۲۷</p>	<p><b>کارگر ساده خانم و آقا</b> حقوق قانون کار + بیمه ۰۹۹۱۰۶۰۳۶۹۵</p>	<p><b>کارگر ساده خانم و آقا</b> حقوق ۰۹۱۵۸۱۹۴۰۲۲ جهت خط تولید بسته بندی درکارخانه ۰۹۸۱۳۴۶۶۳</p>	<p><b>تعدادی نیروی جوان</b> نیاز مندیم ۰۹۳۷۶۲۶۹۷۰۵</p>	<p><b>نیروی خانم</b> جهت کار در کارخانه تولیدی شرینی برایا نیاز مندیم همراه با سرویس از ساختمان - صد متری امام حسین - جاده کلات ۰۹۳۹۹۶۴۰۴۶۸</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 قهار برای رشد است زیرا منوکسید 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 قد را افزایش می‌دهد.



**یوگا تمرین کنید**

برای افزایش قد باید وضعیت بدنیتان را اصلاح کنید تا بلند قدتر به نظر برسید.



**بیشتر بخوابید**

وقتی در خواب هستید، غده‌ی هیپوفیزتان بینهایت فعال است.

**روشهای مناسب افزایش قد بعد از ۱۸ سالگی**

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

