

**استخدام**

**آشپز و شیرینی پز**

آشپزخانه سلطان نیازمند  
آشپزحرفه ای سخت غذا ایرانی  
میانبد  
۰۹۱۵۰۲۸۴۱۸۳

**امور رستوران**

**سالن دار آقا جوان**  
برای شیفت شب فست فود  
از ساعت ۶ عصر الی ۲ بامداد  
نیازمندیم  
پیروزی ۵- نیش دعبل ۱۲  
۰۹۱۵۵۰۹۱۱۹۰  
۰۹۱۵۵۱۱۱۰۶۳

به چند نفر کارگر جوان  
جهت کار در فست فود  
در شیفت بعداز ظهر نیازمندیم  
۰۹۱۵۴۰۳۴۹۳۳

**خرید و فروش  
صنعتی کشاورزی**

چاه در بست، ۱۳۰ هکتار اسفرا این  
۲۵ لیتر، باغ پسته ۱۱ ساله،  
۶۰۰ مترخانه کل زمین لوله کشی  
۴ میلیارد ۰۹۱۲۵۳۲۴۵۶۰

**شهرک  
صنعتی توس**

۴۰۰ متر زمین  
۲۰۰۰ متر مجوز ساخت غذایی  
۲۱۶ متر زمین  
۱۰۰۰ متر مجوز ساخت غذایی

۰۹۱۲۸۰۱۴۴۸۳  
۰۹۱۵۷۰۱۴۴۸۳  
۰۹۱۵۵۰۱۴۴۸۳

یوسفی

**صرفه جویی در زمان  
با آگهی تلفنی  
37010**

**صدر صد تجاری**

زمین ۱۹۸ متر  
همکف ۱۱ دربند مغازه  
زیرزمین ۲ دربند مغازه +  
۹۶ مترانباری تجاری  
ابتدای امام رضا ۶۹  
موقعیت ممتاز  
قیمت ۶/۵ میلیارد  
۰۹۱۵۵۰۴۹۹۱۹  
۰۹۳۵۱۳۱۵۰۰۸

**معاوضه یا فروش**

مغازه واقع در حاشیه بلوار معلم  
۱۲۰ متر همگف، ۱۶۰ متر  
زیرزمین، نقدی یا معاوضه با  
آپارتمان، ماشین، باغ  
فی ۵/۸۰۰ میلیارد  
۰۹۱۵۷۰۳۵۴۵۸

**فروش یا معاوضه**

تجاری دائم ۳۵ متر چهارراه شهدا،  
همراه: ۰۹۱۵۱۱۵۱۶۳۹

**معلم - ستاری**

فروش فوری  
مغازه تجاری دائم  
سند شش دانگ  
حاشیه ۸ متر ۷۰ متر  
۰۹۱۵۱۰۹۷۰۴۷

**طرقه - باغ ویلا - ۵۳۰ متر**  
عرصه ۴۵۰ متر بنای تریبلکس  
فی ۲۰ میلیارد معاوضه با ویلایی  
ملک ۰۹۱۵۸۰۸۵۳۶۶

**شاندیز**

خرید و فروش - زمین، باغ ویلا  
۰۹۱۵۱۱۶۷۳۳  
۰۶۷۱۳

**سه راه فردوسی  
و حومه تخصص ماست**

خرید، فروش، معاوضه  
ملک با زمین، باغ، ویلا  
۰۹۱۵۳۰۹۳۰۹۴  
۰۹۱۵۲۰۹۲۰۹۴  
مهندس مهران ثقفی

**شاهنامه ۸۰**

۱۵ هکتار زمین کشاورزی  
متری ۶ هزار تومان  
۰۹۱۵۸۹۹۰۰۹۰

**خرید و فروش تجاری  
و اداری**

**یک دربند مغازه و ۲۰۰ متر**

زیرزمین دونیست سناباد مناسب لوازم  
خانگی، باشگاه، هایپر، فروش و اجاره  
۰۹۱۵۲۴۷۱۱۲۹

**ایده آل ساختمان اداری**

احمدآباد ۳۸۰ متر بی واسطه  
۰۹۱۵۱۱۹۱۱۲

**باغچه فروشی**

نوساز امتیازات کامل  
آماده سندفی ۴۶۰ میلیون  
سه راهی گلکان  
روستا به آباد  
۰۹۱۵۶۸۹۶۰۲۰

**خرید و فروش  
سه راه فردوسی**

اراضی سازمان آب، باغستان  
باغ زیتون، بوستان  
بهارستان، دهشک و ...  
۳۵۴۲۳۳۸۴

**کاهو، دولت آباد، شیر حصار**

خرید فروش ویلایی  
کشاورزی، صنعتی  
ملکی ۰۹۱۵۳۱۷۸۳۷۱

**طرقه - جاغرق**

۲۱۵ متر زمین دوردیوار فی ۳۰۰ م  
ملک ۰۹۱۵۸۰۸۵۳۶۶

**فروش باغ ۱۰۰۰ متر با قولنامه**

ملکی زیرسنگارده به فروش  
می رسد مجوز دهیاری شهرداری  
منطقه دارد فی ۴۰۰ منطقه زیارتی  
توریستی رضوان مرکزی  
معاوضه با خودرو یا آپارتمان  
علی امغریور ۰۹۱۵۷۰۰۷۵۸  
۰۹۱۵۹۲۲۱۷۴۳

**اخلمد**

حاشیه جاده - قطعات  
۵۰۰ تا ۱۰۰ هزار متری  
با سند ملکی  
۰۹۱۵۱۸۲۶۷۶۱

**معاوضه**

معاوضه ملک  
آپارتمان ویلایی زمین، باغ ویلا و ...  
سراسری ۰۹۱۵۷۲۴۶۶۵۲  
فیضی ۰۹۱۵۸۱۴۲۵۷۲

**خرید و فروش باغ و ویلا**

**زمین ملکی  
شش دانگ**

قواره به متراژ ۵۰۰ متر یا سهمیه  
آب کشاورزی و تعهد چهار دیواری  
متری ۲۶۰ هزار تومان بعداز آرمگاه  
فردوسی جاده روستای زاج  
۰۹۱۵۵۱۱۷۰۲۱

**باغ فروشی به مساحت**

حدود ۱۰۰ متر در جاده کلات  
روستای فرخد به فروش می رسد  
۰۹۱۵۳۰۴۷۰۹۲

**شاندیز**

**خرید - فروش**  
۰۹۱۵۳۱۲۱۶۸۲  
دلگشا ۰۹۱۵۳۱۷۱۷۲۷

**خریدار نقدی  
به بالاترین نرخ روز**

اراضی حسین آباد جلدک  
صفی آباد  
تسویه یک روزه در محضر  
۰۹۳۹۸۸۸۷۹۵۹

**حسین آباد، جلدک... صفی آباد**

خرید و فروش زمین شما را به  
بالا ترین قیمت خریداریم.  
عشقی ۰۹۱۵۵۰۹۷۹۹۲

**فروش فوق العاده  
زمین های گلبهار**

با سند ملکی و نقشه ثبتی  
۲۰۰ متر ۴ م  
۲۵۰ متر ۵ م  
۳۰۰ متر ۶ م  
تسویه زمان انتقال سند در محضر  
۰۹۱۵۵۰۶۲۵۸۱  
۰۹۱۵۶۲۶۲۵۸۱



**تمرینات کششی انجام دهید**

کشیدن بدن، ستون فقراتتان را تا حدی که جا دارد باز می کند، یعنی به اندازه ای طبیعی خود کش می دهد.



**طناب بزنید**

برای مبتدی ها، ۳ ست با ۵ پرش مناسب است.



**سیگار نکشید**

سیگار، یک مهارکننده قهار برای رشد است زیرا منوکسید کربن خون را افزایش می دهد.



**درست غذا بخورید**

رژیم غذایی متعادل باید شامل مقدار مناسبی از ویتامین ها، مواد معدنی، کربوهیدرات های پیچیده، چربی های ضروری و پروتئین ها باشد.



**بیشتر ورزش کنید**

ورزش کردن باعث تحریک عصبها شده و غده هیپوفیز را فعال می کند که موجب ترشح HGH شده و قد را افزایش می دهد.



**یوگا تمرین کنید**

برای افزایش قد باید وضعیت بدنی تان را اصلاح کنید تا بلند قدرتر به نظر برسید.



**بیشتر بخوابید**

وقتی در خواب هستید، غده هیپوفیزتان بینهایت فعال است.

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

همیشه «قد» با پرستیژ و جذابیت در ارتباط بوده و در فرهنگ مدرن امروزی، افراد بلند قدرتر معمولاً نسبت به هم تیان کوتاه قدرتر خود، بیشتر مورد علاقه هستند. همچنین ما به طور طبیعی، قد را به قدرت ربط می دهیم.