

**تخریب ساختمان و خاکبرداری**  
**برادران رحمتی**

تخریب انواع سازه های بتنی اسکلت آهن و شیروانی  
با کادر مجرب و نیروی کار آمد  
خاکبرداری و گودبرداری اصولی همراه با کلیه ماشین آلات به روز  
شامل: بیل مکانیکی / لوادر / لایپر / ۵۵ چرخ کمپرسی

info@takhribrahmati.com  
www.takhribrahmati.ir

۰۹۱۵۵۰۲۹۰۳۳

**تخریب ساختمان**

آگهی ویژه

داربست

**ضایعات**  
**صداقت**

خرید آهن، آلومینیوم، برنج شیرآلات، چدن، مس آبگرمکن، موتورخانه خرده ریز انباری

با قیمت بالا خریداریم  
حمل و بازدید رایگان

۰۹۱۵۳۵۸۵۳۶۶  
۰۹۳۸۹۰۰۲۵۳۹

**ضایعات**  
**بیر جندی**

خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس برنج، پنجره رادیاتور، شوفازو خرده ریز انباری

به قیمت بالا تخریب ساختمان

۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴

**خدمات ساختمانی**

آجرسفال مصالح سیمان با قیمت مناسب

۰۹۱۰۵۵۵۱۴۴۹

آهن آلات و ضایعات

**آموزشی و فرهنگی**

آموزشگاه درسی

ایزوگام شرق  
قیرکونی، آسفالت، لکه گیری  
حتی یک متر (خارجی، رضایی)

۰۹۱۵۳۰۵۹۳۰۲-۳۷۵۷۱۰۶۸

**درب و پنجره**

**داربست و تخته**  
**و بشکه صنعت**

نصب، اجاره خرید و فروش لوازم و قطعات نصب پروژه های بزرگ دولتی و شخصی

اجاره دهنده تخته و بشکه در محل

۰۹۱۵۲۵۵۱۱۰۰  
۰۹۱۵۴۰۳۷۰۹۲  
۰۹۳۰۹۹۹۹۸۱۲

**اجرای سقف بتنی**

مقال دک و کامپوزیت سقف کرومیت (تیرچه بلوک) سازه معکوس-سازه نگهبان اجرای خاکبرداری و فنداسیون اجرای سازه بتنی-فلزی دیوار برشی-استنفر

۰۹۱۵۱۰۹۳۵۰۸  
۳۸۴۲۱۶۹۵

**ضایعات**  
**سادات**

خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس برنج، کابینت و پنجره رادیاتور، شوفازو خرده ریز انباری

به قیمت بالا حمل و بازدید رایگان

۰۹۰۱۳۱۱۷۹۰۰  
۰۹۱۵۱۲۰۳۲۵۳

**آهن، کارت، لاک**  
آلومینیوم، مس، برنج و ...

۰۹۱۵۱۸۰۹۲۶۷

**دیپلم بگیرید**  
**شهریه اقساطی**

آسان در کوتاه ترین مدت  
مورد تایید آموزش و پرورش

۰۹۱۵۵۲۹۵۴۵  
۰۹۰۱۱۲۵۴۰۰۱-۴۰۰۲  
۳۵۵۲۵۲۰-۲۱

**سایر خدمات ساختمانی**

**تولید پنجره دوجداره**  
آلومینیوم، UPVC  
توری، پلیسه و ثابت (تعمیرات)

۰۹۱۵۸۰۰۰۱۵۳

**کانال کولر**

ساختمانی + صنعتی + اداری

۰۹۱۵۳۱۵۲۰۹۵

**عایق رطوبتی**

**اهدای خون هدیه آسانها**  
برای زندگی

**ایزوگام شرق**  
اول مقایسه بعد خرید  
قیرکونی، آسفالت  
کلی، جزئی، اقساط بدون سود، بازدید

رایگان در اسرع وقت تمام نقاط مشهد

۰۹۰۳۹۰۵۴۹۲۶-۳۷۵۷۴۱۲۲  
۰۹۱۵۴۱۶۷۷۵۸

**داربست شایگان**

۰۹۱۵۳۱۰۳۴۲۸  
۳۸۹۰۸۳۳۴

**پذیرش تلفنی آگهی**  
۳۷۰۱۰

**برای اشتراک در روزنامه خراسان**

لطفا عدد ۲ را به شماره ۳۰۰۰۹۷۷۷ پیامک کنید

**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.



به پایان نرسیدن کارها در آخرین مهلت زمانی

بدنامی حرفه ای و عدم پیشرفت کاری

استرس بالا

کیفیت کار ضعیف

گودش کاری نمر

**عواقب نامطلوب شکست در مدیریت مؤثر زمان**

