

قالیشویی و مبیل شویی سلطانی ■ شستشوی صدر صد اسلامی ■ سرویس دهی به تمام نقاط شهر
 ۳۷۳۴۰۶۲۹ | ۳۵۲۳۶۸۹۴ | ۳۷۶۰۱۷۴۳ | ۳۸۸۴۰۰۷۹

لوله باز کنی مشهد
 رفع نم بدون خرابی با تکنولوژی نانو ۱۰۰٪ تضمینی
 تشخیص ترکیدگی با دستگاه دیجیتال با ضمانت نامه ۵ ساله
 ۳۸۶۶۶۶۰۳ پیروزی ۳۶۰۱۲۷۳۸ معلم ۳۸۴۶۷۳۲۱ احمد آباد
 ۳۸۵۸۰۴۹۱ امام رضا ۳۵۰۹۷۹۵۵ وکیل آباد ۳۸۸۱۰۶۸۱ هاشمیه
 ۳۸۶۴۶۷۶۵ دانشجو ۳۷۶۶۰۸۲۶ سجاده ۳۶۰۱۲۷۳۸ قاسم آباد
 ۰۹۱۵۲۶۰۸۰۱۸ تمام نقاط مشهد ۰۹۳۰۴۷۷۱۳۸۶

- در ب و پنجره
- سایر خدمات ساختمانی
- تزیینات داخلی (نقاشی)
- نرده و حفاظ

کانال کولر
 طرح جدید، ارزان و مناسب
 ۰۹۱۵۳۱۵۲۰۹۵
 ۰۹۱۵۵۰۳۸۵۶۴ نقاشی نظری
 ۰۹۱۵۴۷۶۶۲۲۶ نقاشی ساختمان یا چک صیادی
 تسویه بعد از تحویل کار
 ۰۹۱۵۴۷۶۶۲۲۶ خسروی

لوله باز کنی و رفع نم بدون خرابی
 ۳۸۴۰۱۶۶۳ سجاده ۳۷۶۶۶۵۶۶۱ کوهسنگی
 ۳۸۸۱۴۰۳۶ معلم ۳۶۰۱۲۳۵۵ هاشمیه
 ۳۶۰۹۱۳۷۰ پیروزی ۳۸۷۶۶۶۰۲ قاسم آباد
 ۰۹۱۵۳۰۴۵۵۲۲ سیار

عایق رطوبتی
 لوله باز کنی و رفع نم
 آیزوگام شرق
 آسفالت، قیرگونی با ده سال ضمانت، بازدید رایگان
 ۰۹۱۵۷۰۰۴۰۲۶

آبگهی ویژه
 کنیتکس، بلکا، گرانولیت
 نقاشی شیشه روزی ۳۰ سال تجربه
 ۳۷۶۶۵۳۴۴ خراسان نما مصوب، ۰۹۱۵۸۹۱۰۵۸۹ عضو اتحادیه
 ۰۹۱۵۳۱۷۲۱۱۰ نقاشی آفرینش
 فوری - ارزان - کلی - جزئی
 بازدید رایگان با رنگ الوان
 ۰۹۱۵۳۱۷۲۱۱۰

گلپاک
 دیوار شویی، مبیل خوشخواب، موکت، قالی
 نظافت کلی بادنستگاه به روش اسلامی (گر)
 ۰۹۱۵۹۲۱۹۵۷۰ رضازاده ۳۷۲۵۱۵۷۶
 ۰۹۱۵۰۷۹۸۹۸۶

تخلیه چاه
 تخلیه چاه شفق (شبانه روزی)
 ۰۹۱۵۵۰۳۴۴۲
 ۰۹۳۷۹۴۲۰۳۴۶
 ۳۷۳۹۲۳۶۳-۴

موسسه خبیره
 عدالت گستر بهارستان
 خانه گل نرگس و بوستان مهدی (عج)
 ۳۳۸۶۵۲۶۵ تلفن

نیازمندیهای خراسان
 با ۳۵۰ موضوع گوناگون، پاسنگوی تمامی نیازهای روزانه شما

پدیش تلفنی آگهی
 ۳۷۰۱۰

«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 زمانتان را به خوبی مدیریت کنید کارایی شما کاهش می یابد و دچار استرس می شوید.

به پایان نرساندن کارها در آخرین مهلت زمانی
 بدنامی حرفه ای و عدم پیشرفت کاری
 استرس بالا
 کیفیت کار ضعیف
 گردش کاری نمر
 استرس کمتری

عواقب نامطلوب شکست در مدیریت مؤثر زمان

