

# کم آبی بایدنتان چه می‌کند؟



## اثر بر مغز

- اختلال در توجه، حافظه و عملکرد شناختی
- اختلالات خلقی، سردرد و خستگی
- گرفتگی عضلات بدن و یا حتی تشنج



## اثر بر کلیه و دستگاه ادراری

- ادرار کمتر، تیره‌تر و غلیظ‌تر
- آسیب و بیماری‌های کلیوی
- افزایش احتمال سنگ کلیه



## اثر بر خون

- کاهش حجم خون
- افت فشارخون و ضعف
- نارسایی اندام‌های بدن



## اثر بر دستگاه گوارش

- کاهش حرکت روده‌ها و یبوست
- آسیب به پوشش مخاطی روده
- تخریب میکروبیوم و در نتیجه آسیب به سلامت کل بدن



## اثر بر پوست

- خشکی پوست و لب‌ها
- پیری و چین و چروک پوست
- تخریب پوست و در نتیجه کاهش ایمنی



### نکاتی در رابطه با آبرسانی به بدنتان



حواستان  
به کافئین  
دریافتی‌تان باشد



با رژیم  
پر پروتئین، آب  
بیشتری بنوشید



حواستان به  
رنگ و حجم  
ادرارتان باشد



صبر نکنید  
تا تشنگی  
کلافه‌تان کند



به مقدار کافی آب،  
سبزیجات و میوه‌های  
آب‌دار دریافت کنید

اگر تمایلی به آب ساده  
ندارید با خیار و لیمو  
طعم دارش کنید



مرکز خدمات یاس طلایی در مشهد استخدام می‌نماید  
۱- تکنسین یا کارشناس فنی: آموزش در شرکت  
۲- نیرو جهت کار فنی: ( حداقل دیپلم ) آموزش در شرکت  
۳- خدمات اداری و کارپرداز  
مزایا: بیمه تامین اجتماعی، بیمه تکمیل درمان،  
حقوق دریافتی بالا، هدایای مناسبتی و دیگر مزایا  
تلفن تماس: ۰۵۱۳۸۴۴۳۰۰۰ داخلی ۳  
همراه: ۰۹۹۸۱۲۹۱۳۴۹  
رویکا، سروش، پیامک: ۰۹۱۵۵۶۸۳۹۰۹

۱۴۰۳-۰۳-۱۷۷۳

### گوناگون



### نجار و ام دی اف کار

به استاد کار  
ماهر MDF نیازمندیم  
۰۹۱۵۲۰۰۲۷۳۳

۱۴۰۳-۰۳-۱۸۰۴

### گمشده

### مشاغل گوناگون

کارت کار بنام... داد اجاری فرزند  
خداداد شغل جوشکار ش اختصاصی  
۱۷۰۴۹۳۸۵۰۸۷ مفقود شده و  
فاقد اعتبار است  
۱۴۰۳-۰۳-۱۸۳۰

تعدادی خانم جهت باز دید و  
فروش در سطح شهر یاره وقت و  
سرویس رفت و برگشت نیازمندیم.  
۰۳۳۵۶۳۶۵۶۰۰-۳۶۰۸۴۱۹۶  
۱۴۰۳-۰۳-۱۷۷۳

مدرک موقت کارشناسی  
صنایع دستی گرایش چوب  
به نام الهه بنی اسدی  
فرزند قربان دانشگاه  
سیستان بلوچستان  
واحد اهدان به شماره ملی  
۰۶۵ ۱۸۸۷۰۹۷  
مفقود و فاقد اعتبار می باشد  
۱۴۰۳-۰۳-۱۸۳۳

### اداری و مالی



### ثبت و رتبه بندی شرکت

نیازمندیهای  
خراسان  
رسانه ای  
برای  
افزایش  
مشتریان  
شماست

### ثبت شرکت

### تخصصی

راه اندازی کارخانه جات  
طراحی محصول  
نام و علامت تجاری  
اخذ جواز تولید بابت ۱۸ سال  
سابقه فعالیت دارنده  
پروانه بهره برداری  
طراحی صنعتی  
برنده دوره جایزه ملی  
دارای نشان ملی  
در جشنواره جایزه ملی  
بسته بندی  
کار آفرین برتر  
سال ۹۶ در استان  
۰۹۱۵۱۱۰۳۲۱۲  
۳۵ الی ۳۸۴۶۷۶۲۶  
۰۹۱۲۰۴۰۴۶۱۴  
نیش میدان احمدآباد  
گروه بین المللی نظم اندیشان  
۱۴۰۳-۰۳-۱۷۷۳

پذیرش تلفنی  
آگهی  
۳۷۰۱۰

مشاوران  
!!!  
به منظور رفع نیازهای روزمره شما  
هر روز هزاران آگهی در نیازمندیهای روزنامه خراسان  
چاپ می‌شود. از آنجایی که وظیفه این رسانه اطلاع  
رسانی به منظور سهولت در داد و ستد می باشد، لذا  
مسئولیتی درباره محتوای آگهی هاندارد. لطفا هنگام  
داد و ستد، باروشهای مقتضی، اطمینان لازم را از  
صحت ادعای آگهی دهندگان به دست آورید.