



✓ ۵٪ تخفیف بیشتر
✓ سفارش ۲۴ ساعته
✓ پرداخت آنلاین

سفارش اینترنتی آگهی

www.37010.ir

نصب
ایزوگام شرق (انواع ایزوگام)
قیرگونی و آسفالت (کلی، جزئی)
حتی یک متر - بازدید رایگان
در تمام نقاط شهر مشهد
نقد و اقساط - با ضمانت ۱۰ ساله
۳۷۳۴۲۵۱۶-۳۷۵۷۴۱۲۲-۰۹۰۳۹۰۵۴۹۲۶-۰۹۱۵۷۰۰۴۹۲۶

با  متمایز و شناخته شوید

پیتر دراگر:

تا زمان را مدیریت نکنیم،

نمی توانیم چیز دیگری را مدیریت کنیم

آموزشی و فرهنگی

- آموزش قرآن
- آموزش زبان
- آموزشگاه درسی
- تدریس خصوصی
- آموزش آرایشگری
- آموزش آشپزی و شیرینی پزی
- آموزش تعمیر موبایل
- آموزش حسابداری
- آموزش رانندگی
- آموزش کامپیوتر
- سایر آموزش ها
- هنرهای آموزشی
- وسایل کمک آموزشی

خدمات ساختمانی

- ۳ آهن آلات و ضایعات
- ۳ اجرای سقف بتنی
- اجرای سقف شیب دار
- ۳ اجرای سقف گاذب
- بازسازی
- بتن
- پیمان کاری
- آماده همکاری و استخدام نماکار کاشی گاز سنگ کار
- ۳ تخریب ساختمان
- جوشکاری
- خدمات مهندسی (نقشه، نظارت، اجرا)
- ۳ داربست
- کار با طناب
- درب و پنجره
- سوله
- ۳ عایق رطوبتی
- کابینت و ام دی اف
- آماده همکاری و استخدام کابینت و ام دی اف کار
- ۳ کف سابی و نما سویی
- ماشین آلات ساختمانی
- مصالح ساختمانی (سفال، آجر، سنگ)
- مصالح ساختمانی (گوناگون)
- نما سازی
- کانکس کارگاهی
- سایر خدمات ساختمانی
- آسانسور
- ایفون
- برق ساختمان و لوستر
- درهای اتوماتیک
- دزدگیر و دوربین مدار بسته
- گازرسانی
- ۴ لوله بازکنی و رفع نم
- تخلیه چاه
- لوله کشی آب
- لوله کشی تاسیسات
- تزئینات داخلی (پوشش های البانی و سولاری)
- ۴ تزئینات داخلی (نقاشی)
- آماده همکاری و استخدام نقاش ساختمان
- تزئینات داخلی (گچبری، شومینه)
- شیشه سکوریت
- محوطه و زیبا سازی
- ۴ زرده و حفاظ

خدمات منزل و تعمیرات

- ۴ قالی سویی
- ۴ نظافتی
- پسرده
- کاغذ دیواری - کفپوش
- میل و سازه های چوبی
- ۴ پکیج و آبگرمکن
- ۴ سم پاشی
- سایر خدمات منزل
- ۴ آنتن
- ۴ تعمیر تلویزیون
- تعمیر کولر
- ۴ تعمیر لباسشویی و ظرفشویی
- تعمیر لوازم برقی
- ۴ تعمیر لوازم گازسوز
- تعمیر یخچال

لوازم و اثاثیه

- لوازم خانگی و جهیزیه
- تصفیه آب و هوا
- ۴ خرید و فروش لوازم
- ۵ فرش و موکت
- لوازم و اثاثه اداری
- لوازم و اثاثه فروشگاههای
- واگذاری
- یخچال

پوشاک

- پوشاک

بزرگی و زیبایی

- بهداشتی و درمانی
- ترک اعتیاد
- خدمات پزشکی
- خدمات روانپزشکی و روانشناسی
- سایر خدمات درمانی و پزشکی
- آرایش وزبایی
- باشگاه ورزشی
- ۵ نگهداری کودک و سالمند
- تجهیزات پزشکی و آزمایشگاهی

مجالس و مراسم

- آشپزخانه و غذای آماده
- ۵ برگزار کننده مراسم
- تالار و باغسرا
- قصابی
- ظروف یکبار مصرف
- عکاسی و فیلم برداری
- کرایه چی
- رستوران
- سایر تدارکات مجالس

حمل و نقل

- ۵ وسایل و اثاثه
- حمل و نقل
- ۵ جرقیل - لیفتراک
- پیک موتوری
- تاکسی تلفنی
- وانت تلفنی
- کرایه خودرو

خدمات گردشگری

- خدمات گردشگری

تلفن و موبایل

- تلفن ثابت
- سیم کارت همراه اول
- سیم کارت ایرانسل و رایتل
- تعمیرات موبایل
- گوشی و لوازم جانبی

کامپیوتر

- اینترنت و شبکه
- برنامه نویسی و طراحی سایت
- تعمیر و نگهداری
- سی دی و نرم افزار
- کامپیوتر
- لپ تاپ ، نوت بوک ، تبلت
- سایر خدمات کامپیوتر

املاک مشهود و حومه

- مشارکت در ساخت (نیاز به زمین)
- مشارکت در ساخت (نیاز به سرمایه)
- مشاورین املاک
- رهن و اجاره آپارتمان تا ۷۹ متر
- رهن و اجاره آپارتمان ۱۱۹ تا ۱۲۰ متر
- رهن و اجاره آپارتمان ۱۲۰ تا ۱۴۹ متر
- رهن و اجاره آپارتمان ۱۵۰ متر به بالا
- رهن و اجاره خانه
- رهن و اجاره املاک تجاری و اداری
- رهن و اجاره باغ و ویلا
- رهن و اجاره صنعتی و کشاورزی
- خرید و فروش آپارتمان تا ۶۹ متر
- خرید و فروش آپارتمان ۷۰ تا ۷۹ متر
- خرید و فروش آپارتمان ۸۰ تا ۸۹ متر
- خرید و فروش آپارتمان ۹۰ تا ۹۹ متر
- خرید و فروش آپارتمان ۱۰۰ تا ۱۱۹ متر
- خرید و فروش آپارتمان ۱۲۰ تا ۱۴۹ متر
- خرید و فروش آپارتمان ۱۵۰ متر به بالا
- خرید و فروش خانه
- ۵ زمین
- معاوضه
- خرید و فروش باغ و ویلا
- خرید و فروش تجاری و اداری
- خرید و فروش صنعتی و کشاورزی
- رهن و اجاره املاک
- خرید و فروش املاک

استخدام

- آرایشگر
- ۵ آشپز و شیرینی پز
- ۶ امور رستوران
- ۶ امور هتل
- امور مشاورین املاک
- انباردار
- ۶ بازار یاب
- برنامه نویسی
- تحصیلدار و بیک موتوری
- ۶ تراشکار و جوشکار
- تعمیر کار
- جویای کار
- ۶ حسابدار
- ۶ خدمتگذار و ابدارچی
- خوداشتغالی
- خیاط و چرخ کار
- ۶ راننده
- سرایدار و نگهدار

استخدام

- ۶ طراح و گرافیک
- ۶ فروشنده و صندوقدار
- ۶ کارشناس و کارشناس ارشد
- کارپرداز
- کارمند اداری
- ۶ کارگرساده
- ۶ کارگر ماهر
- کار یابی
- گروه پزشکی و درمانی
- مدرس و مربی
- ۶ مدیر
- ۶ مراقب کودک و سالمند
- منشی و تایپیست
- ۶ مهندس
- مونتاز کار
- ۶ نجار و ام دی اف کار
- ۶ مشاغل گوناگون

کار و سرمایه

- مشاوره وام بانکی
- مشاوره و سرمایه گذاری
- خرید و فروش فیش حج
- سایر امور کار و سرمایه

خدمات چاپ و تبلیغات

- خدمات چاپ و تبلیغات

اداری مالی

- ثبت و رتبه بندی شرکت
- خدمات مالیاتی و حسابداری
- سایر امور اداری و مالی

بازرگانی، صنعتی، کشاورزی

- بازرگانی، صنعتی، کشاورزی

گوناگون

- ۶ گمشده
- ۶ متفرقه

بازار خودرو

- پژو
- رانا
- پراید و تیبا
- لیفان
- رنو، بی کی
- سمند
- زانتیا
- هیوندای
- ام وی ام
- سایر خودروها
- موتور و دوچرخه
- انواع وانت
- فرسوده و تصادفی
- خدمات خودرو

صفحات ویژه

- ویژه پزشکان
- بازار موبایل و سیم کارت
- بازار مسکن
- ویژه بیمه
- ویژه نمایشگاه داران
- ایرانگردی و جهانگردی

تخریب ساختمان و خاکبرداری برادران رحمتی

بیمه CGL
تخریب انواع سازه های بتنی اسکلت آهن و شیروانی
باکادر مجرب و نیروی کار آمد
خاکبرداری و کودبرداری اصولی همراه با کلیه ماشین آلات به روز
شامل: بیل مکانیکی / لودر / لیکور / ده چرخ کمپرسی

info@takhribrahmati.com
www.takhribrahmati.ir

۰۹۱۵۵۰۲۹۰۳۳ رحمتی

اجرای سقف - بتنی

ماتال دک و کامپوزیت
سقف کرومیت (تیرچه بلوک)
سازه معکوس - سازه نگهدارنده
اجرای خاکبرداری و فنداسیون
اجرای سازه بتنی - فلزی
دیوار برشی - استخر

۰۹۱۵۱۰۹۳۵۰۸
۳۸۴۲۱۶۹۵

ضایعات عبدی

آهن، آلومینیوم، مس
برنج، کابینت
در و پنجره، پکیج و شوفاژ
خرده ریز انباری و ...
(به قیمت بالا)
۰۹۱۵۱۶۷۲۵۹۴
۰۹۰۲۱۶۷۲۵۹۴

آهن، کارتن، لاک آلومینیوم، مس، برنج و ... ۰۹۱۵۱۸۰۹۲۶۷

ضایعات (کازمی)

آهن - آلومینیوم
مس - برنج - کابینت و
پنجره رادیاتور شوفاژ
خرده ریز انباری
به قیمت بالا
۰۹۱۵۹۰۲۰۹۰۶

ضایعات قاینی

خرید انواع ضایعات
آهن، مس، آلومینیوم، برنج
کابینت و پنجره، رادیاتور
شوفاژ و خرده ریز انباری
به قیمت بالا
حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۵۷۳۳۲۱۱
۰۹۱۵۶۶۵۶۵۲۲

خدمات ساختمانی



آجر سفال مصالح سیمان

با قیمت مناسب
۰۹۱۰۵۵۵۱۴۴۹

قیمت واقعی ایزوگام را از ما بخواهید فروش و نصب، کلی، جزئی ۰۹۱۵۳۱۲۶۴۶۸

دار بست

اجرای سقف - کاذب

ضایعات بیرجندی

آهن، آلومینیوم، برنج، چدن
شیرآلات، درب و پنجره
موتور خانه و شوفاژ، تیر آهن
و خرده ریز انباری به
(قیمت بالا خریداریم)
حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳

ضایعات جعفری

خرید انواع ضایعات
آهن، آلومینیوم، مس
برنج، کابینت و پنجره
رادیاتور، شوفاژ و
خرده ریز انباری
به قیمت بالا
حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴

ضایعات سادات

خرید انواع ضایعات
آهن، آلومینیوم، مس
برنج، کابینت و پنجره
رادیاتور، شوفاژ و
خرده ریز انباری
به قیمت بالا
حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۴۷۴۴۴۶۰

آهن آلات و ضایعات

ضایعات (عدالت)

خرید کلیه آهن، آلومینیوم،
مس، برنج، کابینت، شوفاژ
پکیج، شیرآلات
موتورخانه و خرده ریز
انباری به قیمت بالا
(خریداریم) تخریب
ساختمان صفر تا صد
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

ایزوگام شرق قیرگونی، آسفالت، لکه گیری حتی یک متر (حاجی رمضان) ۰۹۱۵۳۰۵۹۳۰۲-۳۷۵۷۱۰۶۸

دار بست شایگان

۰۹۱۵۳۱۰۳۴۲۸
۳۸۹۰۸۳۳۴

ایرانا کناف

طراحی و اجرای انواع سقف کاذب
کناف - نایل - PVC (مشاوره رایگان)
۰۹۱۵۴۰۲۴۱۸۳

کف سابی و نماشویی

عایق رطوبتی

تخریب ساختمان

سنگ سابی زیبا شهر

پله، موز اینیک، نما، سنگ، بتن
۰۹۱۵۸۷۸۵۰۳۸
۰۹۱۵۵۶۶۵۰۹۳

ایزوگام شرق

اول مقایسه بعد خرید
قیرگونی، آسفالت
کلی، جزئی، افساط بدون سود، بازدید
رایگان در اسرع وقت تمام نقاط مشهد
۰۹۰۳۹۰۵۴۹۲۶-۳۷۵۷۴۱۲۲
۰۹۱۵۴۱۶۷۷۵۸

تخریب و کودبرداری ریحیمی

۰۹۱۵۷۱۷۶۵۳۰
۰۹۱۵۴۱۲۶۰۳۳

خانه شکوفه های بهشتی

نگهداری ایتم
۳۸۶۷۴۲۰

پذیرش تلفنی آگهی

۳۷۰۱۰

اهدای خون هدیه انسانها برای زندگی



ایمنی ضامن سلامت است



اینفوگرافیک صرفه جویی در آب

خانه کم مصرف داشته باشیم

آب زیر بنای سلامتی و حیات انسان است. وقتی شیر آب را در خانه باز می کنید و آب سرد و زلالی جاری می شود، کمتر به کمبود آن فکر می کنید. این روزها که کمبود آب و بحث تنش آبی در هر استان و شهری مطرح می شود موثرترین راه مدیریت مصرف و صرفه جویی اعلام می شود.

از وسایل کاهش دهنده مصرف نظیر شیرهای قطع و وصل، سر شیرهای پودر کننده و شیرهای فشار شکن استفاده نماییم

کولر آبی را بررسی کنیم و در صورت اتلاف آب، شیرهای شناور بادوام و محکم به کار ببریم. استفاده از کولر گازی هم مناسب است

چند بطری آب آشامیدنی در یخچال بگذاریم تا ناچار نشویم شیر آب را برای خنک شدن باز بگذاریم

باغچه را تنها در ساعات خنک روز آبیاری کنیم

برای شستن اتومبیل از چند سطل آب به جای شیلنگ استفاده کنیم

مواظب خرابی سیفون توالت ها باشیم چون در صورت خرابی حدود ۱۵۰ لیتر در شبانه روز آب هدر می رود

ماشین لباسشویی را با حداکثر ظرفیت مورد استفاده قرار دهیم

چکه کردن و نشت آب از شیر و لوله ها موجب هدر رفتن مقدار زیادی آب در هر ۲۴ ساعت می شود. پس همواره شیرها را بررسی کنید.

۴۰ لیتر

بهر دقیقه دوش گرفتن بین ۲۰ الی ۴۰ لیتر آب مصرف می شود. زمان مورد نیاز برای دوش گرفتن را کاهش دهیم.

هنگام مسواک زدن یا وضو گرفتن جریان آب را قطع کنیم.

۱۵۰ لیتر

مشهد سیر ۱۵ دقیقه رفع نم بدون خرابی با تکنولوژی نانو

لوله باز کنی تخلیه چاه

۱۰۰٪ تضمینی / شبانه روزی / ۵۰٪ تخفیف

تشخیص ترکیدگی با دستگاه دیجیتال / لوله کشی وصل آکوبنایی

احمد آباد ۳۸۴۵۶۵۳۸ سیدی ۳۳۴۳۴۹۲۰ معلم ۳۶۰۸۴۶۱۵ وکیل آباد ۳۸۶۴۰۰۲۴

پیروزی ۳۸۷۸۳۰۵۱ طرسی ۳۲۲۵۷۹۱۰ قاسم آباد ۳۵۰۲۶۷۹۹ فرامرز ۳۸۹۲۴۳۹۰

سجاد ۳۷۶۴۳۲۱۳ عدل خمینی ۳۸۵۱۲۰۴۴ سیار ۰۹۱۵۹۲۵۸۰۴۵

لوله باز کنی و رفع نم بدون خرابی

سجاد ۳۷۶۶۵۶۶۱ کوهسنگی ۳۸۴۰۱۶۶۳

معلم ۳۶۰۱۲۳۵۵ هاشمیه ۳۸۸۱۴۰۳۶

پیروزی ۳۸۷۶۶۶۰۲ قاسم آباد ۳۶۰۹۱۳۷۰

سیار ۰۹۱۵۳۰۴۵۵۲۴

لوله باز کنی تضمینی

رفع نم بدون خرابی

تشخیص با دستگاه ۵۰٪ تخفیف

احمد آباد ۳۸۴۶۷۳۲۱

هاشمیه ۳۸۸۱۰۶۸۱

قاسم آباد ۳۶۰۱۲۷۳۸

دانشجو ۳۸۶۴۶۷۶۵

معلم ۳۶۰۱۲۷۳۸

وکیل آباد ۳۵۰۹۷۹۵۵

سجاد ۳۷۶۶۰۸۲۶

کوهسنگی ۳۸۴۶۷۳۲۱

پیروزی ۳۸۷۶۶۶۰۳

امام رضا ۳۸۵۸۰۴۹۱

شاندیز طر قبه ۰۹۳۰۴۷۷۱۳۸۶

عایق رفع رطوبت بدون خرابی

توالت حمام، آشپزخانه

پشت بام

۰۹۱۵۴۴۱۴۱۲۷

لوازم و اثاثه

لوله باز کنی و رفع نم

۱۰۰٪ تضمینی خراسان

۵۰٪ تخفیف

تشخیص با دستگاه آلمانی

سجاد ۳۷۶۱۴۷۰۸

معلم ۳۸۶۴۸۵۹۶

هاشمیه ۳۸۸۲۲۶۸۹

قاسم آباد ۳۶۲۳۸۰۵۶

عبادی ۳۷۳۴۰۹۹۸

امام خمینی ۳۸۵۵۱۱۰۶

احمد آباد ۳۸۴۵۳۲۶۵

وکیل آباد ۳۵۰۱۹۸۳۵

امام رضا ۳۸۵۵۱۱۰۶

پیروزی ۳۸۸۲۲۶۸۹

کوهسنگی ۳۸۴۵۳۲۶۵

اقبال ۳۵۰۱۹۸۳۵

تمام مناطق ۰۹۱۵۷۱۰۱۷۸۵

لوازم خانگی و جهیزه

خرید لوازم منزل و ضایعات

خرید لوازم منزل و ضایعات سادات

هرچه باشد آبگرمکن یخچال، کابینت، بخاری آهن آلات، شوفاژ موتورخانه، پکیج تیرآلات و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت

۰۹۱۵۴۷۴۴۴۶۰

۰۹۳۵۹۶۷۶۶۴۴

خانه سکوفه های بهشتی

نگهداری ایتام

۳۸۶۷۶۲۱۰

آنتن

آنتن آسمان

ارزانتر از همه جا

نصب و تنظیم انواع آنتن تلویزیون گیرنده دیجیتال، فروش و نصب پایه دیواری تلویزیون LCD و LED

تمام نقاط شهر بدون تعطیلی سریع

سیار فوری ۰۹۱۵۵۱۰۲۴۳۰

قاسم آباد، وکیل آباد، آزادشهر و احمدآباد ۰۹۲۳۳۰۰۹

فردوسی، فرامرز ۳۵۲۴۰۳۶۰

سیدی، کوهسنگی، سعدی، سناباد، دانشگاه ۰۳۵۲۴۲۸۳۴

آنتن مهتاب

بهترین خدمات با قیمتی مناسب نصب و تنظیم آنتن های دیجیتالی و مرکزی با مچینگ ضد رعد و برق پایه دیواری ویژه LCD و LED در تمام نقاط شهر و بدون تعطیلی

۰۹۱۵۳۰۱۸۴۶۷

قاسم آباد-آزادشهر-معلم احمدآباد ۳۵۲۵۲۷۱۸

وکیل آباد-لادن-هاشمیه پیروزی ۳۵۲۲۸۰۷۹

سجاد-خیام-فرامرز-کلاهدوز فردوسی ۳۷۱۲۷۵۶۵

تعمیر تلویزیون

LCD, LED تعمیر در محل

۳۸۹۲۸۷۰۰

تعمیر لباسشویی و ظرفشویی

فقط لباسشویی تعمیر در محل، فوری

۰۹۰۱۶۱۸۶۵۶۶

تعمیر لوازم گاز سوز

تعمیرات تخصصی انواع اجاق گاز های ایرانی و خارجی، بورس شیشه و قطعات

۳۸۷۹۱۹۳۲ و ۰۹۱۵۱۱۵۳۹۲۰

نظافتی شادمان

نظافت کلی ساختمان بازسازی و نو میل و فرش و موکت با دستگاه های مدرن اعزام کارگر خانم و آقا

استقلال ۳۸۹۴۵۲۱۶

کوثر ۳۸۷۰۴۹۸۴

تمام شهر ۰۹۱۵۵۱۰۰۷۸

۰۹۰۲۰۴۰۸۸۰۷

ایران

موکت، قالی، میل، نظافت کلی

۳۷۶۴۳۰۴۰ - ۳۷۲۵۰۷۰۷

۰۹۱۵۴۰۰۴۷۴۹

نظافتی رفاه گستران

شماره ثبت ۳۹۸۸۲ واحد نمونه و مجری برتر سال متخصص در کلیه امور نظافتی بایش از ۳۰ سال تجربه و کارگران مجرب و متعهد با تخفیف ویژه در سرتاسر مشهد

وکیل آباد ۳۸۴۶۶۱۸۳

رضاشهر ۳۸۸۳۰۵۴۶

قاسم آباد ۳۵۲۳۲۸۴۰

کوهسنگی ۳۸۴۶۶۱۸۳

فلسطین ۳۷۶۷۹۶۸۰

فرامرز ۳۷۶۵۶۹۴۵

امام رضا ۳۵۲۳۲۸۴۰

کلاهدوز ۳۷۶۷۹۶۸۰

مدیریت ۰۹۱۵۶۶۱۸۹۷۱

تعمیرات تخصصی و فوری

پکیج، شوفاژ، موتورخانه پمپ آب کولرگازی

۰۹۱۵۰۷۹۸۹۸۶

پکیج و آبگرمکن

سم پاشی

علوم و تحقیقات زیست محیطی گواهی نامه با یرو علوم پزشکی با جدیدترین متدهای سمپاشی

۰۹۱۵۵۰۲۱۲۵۸ - ۳۲۲۲۸۱۸۳

قالی شویی تهران

۳۶۰۴۷۵۷۶

۳۸۴۵۳۸۸۷

۳۲۲۴۳۲۳۹

۰۹۳۷۵۹۸۱۳۹۳

قالی شویی مدرن با ضمانت رنگ ندادن و پاره نشدن به روش کاملا اسلامی (سرویس رایگان)

۰۹۳۷۵۹۸۱۳۹۳

قالیشویی ابریشم مشهد

شستشوی دستگاه های تمام اتومات

۳۲۴۲۹۰۰۰

۳۲۴۳۹۰۰۰

۳۶۲۳۹۰۰۰

۳۲۱۴۱۰۰۴

۳۶۰۳۵۲۲۲

۳۶۰۲۲۲۴۰ - ۴۱

۳۶۲۰۱۹۹۰ - ۹۳

نظافتی

جام جم

مجری برتر در کلیه امور نظافتی کر، تخصص در شستشوی میلمان - فرش - موکت با ضمانت با دستگاه مجهز اعزام کارگر سرویس سراسر مشهد شما لایق بهترین ها هستید

۳۶۰۸۸۴۱۶

۳۳۱۲۲۶۶۱

۰۹۱۵۱۰۳۰۳۳۴

گلیاک

دیوار شویی، میل، خوشخواب، موکت، قالی به روش اسلامی (کر) رضازاده ۰۹۱۵۹۲۱۹۵۷۰

۳۷۲۵۱۵۷۶

مبل شویی و نظافتی نازنین

خشکشویی میلمان، فرش، موکت، خوشخواب با دستگاه پیشرفته در منزل، نظافت کلی پله و پیلوت

پیروزی ۳۸۸۴۸۴۷۰

قاسم آباد ۳۶۲۳۰۶۵۱

نخریسی ۳۳۶۴۱۲۵۵

سیدی ۳۳۸۷۳۴۰۵

سراسری ۳۷۲۴۴۸۶۲

امام رضا ۳۳۶۸۰۳۵۹

موسسه عدالت گستر بهارستان

حمایتی ایتام

۳۳۸۶۵۲۶۵

۳۷۰۱۰

خدمات منزل و تعمیرات

قالیشویی

قالیشویی و مبل شویی سلطانی (فرهاد)

شستشو سدر صد اسلامی سرویس دهی تمام نقاط شهر

۳۸۸۴۰۰۷۹

۳۵۲۳۶۸۹۴

۳۸۴۶۸۴۱۲

۳۷۶۰۱۷۴۳

قالیشویی مطمئن

نامی آشنا و مطمئن سرویس کل مشهد

۳۸۵۱۵۸۳۲

۳۸۸۳۷۳۲۵

۳۵۲۲۵۹۵۵

۳۸۸۲۲۱۸۴

۳۶۰۴۳۱۷۵

۳۶۰۵۹۵۲۱

قالیشویی داودنیا

شستشوی فرشهای دستی و ماشینی

۳۲۴۳۹۴۴۰ - ۴۶

۳۶۰۳۳۳۹۱

۳۷۳۴۹۸۹۴

۳۶۰۷۲۱۶۱

۳۶۵۷۱۸۲۳

۳۶۶۱۷۳۷۷

نقاشی جوادالائمه

پلاستیک ۱۰۰۰ روغنی ۳۰۰۰۰ با کیفیت ۰۹۳۶۵۰۷۰۸۷۸

۰۹۱۵۰۶۹۶۰۶۷

نقاشی آفرینش

فوری - ارز آن - کلی - جزئی بازید رایگان با رنگ الوان

۰۹۱۵۳۱۷۲۱۱۰

نرده و حفاظ

حفاظ آکاردئونی

انواع نرده روی دیوار حفاظ پنجره، ساد، فرفور، از تولید به مصرف حمل و نصب رایگان

۰۹۱۵۵۲۰۵۰۹۲

لوله باز کنی و رفع نم

آگهی ویژه

تزیینات داخلی (نقاشی)

کینتکس، بلکا، گرانولیت

نقاشی شبانه روزی ۳۰ سال تجربه خراسان نما محبوب ۳۶۵۱۹۷۷۶

۰۹۱۵۸۹۱۰۵۸۹

زبیا - نقاشی پیکاسو - فوری

پلاستیک ۳۵ روغنی - اکرلیک ۷۰ قالیاف ۰۹۱۵۳۵۹۷۵۷۸

پلی استر ساختمانی

۰۹۱۵۱۵۰۷۶۹۶۵

نقاشی ساختمانی

مجموعه خدمات با کیفیت عالی در اسرع وقت مجری تخصصی رنگهای اکرولیک روغنی، پلاستیک، مولتی کالر، کینتکس پلی استر، متالیک استخری، ماشینی و خارجی سدر صد مقابل شستشو

۰۹۱۵۶۰۰۳۴۵۴

نقاشی آفرینش

فوری - ارز آن - کلی - جزئی بازید رایگان با رنگ الوان

۰۹۱۵۳۱۷۲۱۱۰

خرید و فروش آسان در نیاز مندی های خراسان با

۳۷۰۱۰

حجت بار

شماره تماس
رقمی ۴
۱۸۱۱

www.hojat-bar.com

۰۹۱۵ ۲۰ ۲۰ ۲۰۱ آقایی

املاک مشهد

کارگر تک

حمل ساید، گاو صندوق، جابجایی اثاث
(وانت، خاور) ۰۹۱۵۴۹۵۳۳۳۰
م/۱۴۰۲۱۶۹۷۲

حمل و نقل

پزشکی و زیبایی

خرید لوازم منزل و ضایعات (بیرجندی)

هرچه باشد، آبگرمکن، یخچال، کابینت، بخاری، شوفاژ موتورخانه، پکیج آهن آلات، تیرآلات و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت

۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴

زمین

کارگر حرفه ای

حمل ساید، گاو صندوق، جابجایی اثاث
(وانت، خاور) ۰۹۱۵۶۰۴۸۰۴۸
م/۱۴۰۲۱۶۹۷۱

اتوبار و وانت بار

نگهداری کودک و سالمند

استخدام

۱۰۰۰ متر زمین اراضی سوران سند تک برگ شش دانگ
۰۹۳۵۹۷۸۹۱۸۸-۰۵۸۵۰
م/۱۴۰۲۱۸۲۰۲

صفی آباد - جلدک چاهشک - خرید نقدی یک روزه
طوطیان ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷
م/۱۴۰۲۱۶۹۳۲

پاسار گادبار

عضو اتحادیه
ستاباد ۳۸۴۶۲۵۲۵
احمدآباد ۳۸۴۶۳۷۱۰
کوهسنگی ۳۸۴۶۳۷۱۱
بهشتی ۳۸۴۶۳۷۱۲
مدیریت عباس پور ۰۹۱۵۳۰۰۷۳۴۶
شهر، شهرستان، مجهز به انواع کامیون، کامیونت مسقف نیسان و وانت
م/۱۴۰۲۱۵۲۷۵

ملت بار مشهد

خاور اتاق بزرگ کارگر حرفه ای
۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷
م/۱۴۰۲۱۶۰۰۹

مهر گستران
اعزام نیرو جهت نگهداری از سالمند یا کودک و کار در منزل، احمدآباد
۰۹۹۱۰۱۲۳۰۸۲-۳۸۴۶۴۸۹۴
م/۱۴۰۲۱۴۰۰۲

خریدار لوازم منزل حتی خرده ریز

بدون تعطیلی - یاسین
۰۹۱۵۳۷۷۹۰۰۴
۳۷۲۳۵۰۲۴
م/۱۴۰۲۱۵۵۳۱

آشپز و شیرینی پز

متمایزو شناخته شوید

با ۳۷۰۱۰

خرید و فروش جاده شاندیز

ویلا شهر، زعفرانیه، درخت بید جلدک، صفی آباد و سوران
۰۹۱۵۳۱۴۰۸۵۷
۳۵۵۱۱۴۴۰-۱
م/۱۴۰۲۱۶۵۰۲

جرثقیل - لیفتراک

الماس بار

تخفیف ویژه ۱۰۰٪ ضمانت

تمام نقاط (شهر، شهرستان) خاور مسقف، نیسان، وانت کارگر ماهر - بدون حاشیه

۰۹۳۳۱۱۵۱۷۰۰
۳۸۵۲۳۰۳۰
م/۱۴۰۲۱۶۰۰۹

مجالس و مراسم

فرش - موکت

به تعدادی وردست کیک ساز مرد نیاز مندیم

مراجعه: هر روز از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۹ آدرس: رضاشهر، فرخی شمالی قنادی رضا شهر (یزدی ها)
م/۱۴۰۲۱۷۸۱۱

شاندیز املاک بهشت

خرید و فروش باغ ویلا و قطعات تعاونی های شاندیز کابلیان شاندیز
۳۴۲۸۱۶۰۱
۰۹۱۵۱۱۳۴۴۸۹
م/۱۴۰۱۹۸۹۵

جرثقیل دوستان

شبانه روزی جرثقیل سبک و سنگین
۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷
م/۱۴۰۲۱۱۳۲۰۰

موسسه **عدالت گستر بهارستان** حمایتی ایتمام ۳۳۸۶۵۲۶۵

بر گزار کننده مراسم

اجرای همایشهای خودتان را با اطمینان به ما بسپارید
۰۹۱۵۵۸۰۴۶۹۴
م/۱۴۰۲۱۸۱۷۵

فرش منصف

منصف شروع به خرید کرد دستی، ماشینی، قالیچه، پشتی موکت
۰۹۱۵۲۲۱۳۷۲۶
۰۹۱۵۵۰۹۶۴۰۴
م/۱۴۰۱۹۴۳۶۴

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



عواقب نامطلوب شکست در مدیریت مؤثر زمان

به تعدادی نیروی آقا

وردست ترکار، وردست خشک کار نیازمندیم-مراجعه: هر روز از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۹ آدرس: رضاشهر، فرخی شمالی قنادی رضا شهر (بزدی ها) ۱۴۰۲۱۸۱۹

امور ستوران

به تعدادی نیرو جهت کار

در هتل و فست فود نیاز مندیم

- ۱- کافی شاپ
- ۲- سالن دار
- ۳- انبار دار
- ۴- حسابدار هزینه

حقوق قانون کار و بالاتر همراه با بیمه

۰۹۱۵۵۳۶۹۹۶۴

۱۴۰۲۱۸۱۹۲

رستوران آبنوس

طرقه نبش عنبران ۴ به چند نفر اور دیگر یک نفر صندوقدار نیازمند است.

۰۹۱۵۳۱۴۳۹۸۱

۱۴۰۲۱۸۱۹۵

به تعدادی نیروی کار ساده و کم آسپیز نیاز مندیم.

بیمه + حقوق قانون کار + سرویس رفت و برگشت شهرک صنعتی توس فاز ۱ تلاش شمالی ۵/۳ کام ویانا

۰۹۱۵۳۰۲۶۰۰۷

۱۴۰۲۱۸۱۹۶

امور هتل

پذیرش شیف شب هتل

رو به روی ۱۷ شهریور ۱ - اوتانا

۰۹۳۵۱۹۴۷۶۸۶

۱۴۰۲۱۸۱۹۴

به یک نفر آقا جهت پذیرش

شیفت شب در سوئیت آپارتمان نیازمندیم

۳۳۲۵۱۱۸۳

۱۴۰۲۱۸۱۹۳

به یک نیروی آقا جوان متعهد به کار

شهرستانی با جای خوی و یک خانم خانه دار نیاز مندیم. مراجعه فقد حضوری. هتل اپارتمان معین درباری امام رضا ۱۹

۰۹۱۵۸۳۵۷۴۱۶

۱۴۰۲۱۸۱۹۲

به یک خانم با سابقه کار

جهت پذیرش شیفت روز در سوئیت آپارتمان نیاز مندیم

۰۹۳۹۵۷۰۱۲۹۹

۱۴۰۲۱۸۱۹۱

اهدای خون هدیه استانتها برای زندگی



بازاریاب

بازاریاب و مدیر فروش

جهت فروش محصولات غذایی و بهداشتی خوش فروش و پیرند در آمد ماهانه از ۲۵ تا ۴۰ میلیون قطعی

۰۹۱۵۸۱۵۷۳۱۰

۱۴۰۲۱۸۱۹۹

تراشکار و جوشکار

جوشکار جهت خط تولید

حقوق و مزایا بیمه حداکثر سن ۳۵ محدوده کوشش، سیدی، میا.

۰۹۱۵۷۶۰۹۱۰۱

۱۴۰۲۱۸۲۲۰

یک کارگاه صنعتی واقع در جاده کلات

مقابل شهرک صنعتی به چند نفر اپراتور تراش CNC نیاز مند است. ار سال مشخصات (روبوکا یا پیامک)

۰۹۰۳۴۰۹۰۶۱۵

۱۴۰۲۰۹۳۳

حسابدار

حسابدار آقا با سابقه جهت فروشگاه فرش ترجیحا مسلط به نرم افزار سپیدار

محدوده قاسم آباد

۰۹۱۵۸۰۵۹۴۰۰

۱۴۰۲۱۸۱۹۰

به یک نفر خانم آشنا به

فروشنده گی و حسابداری نیاز مندیم. ساعت کار: ۹ صبح تا ۱۳ - خین عرب، بلوار کشاورز، کشاورز ۱، خیابان چهارم، کشاورز ۱/۱۸ کالای چوب خوشخو

۰۹۱۵۳۱۵۱۲۶۷

۱۴۰۲۱۸۱۹۵

خدمتگزار و آبدارچی

به یک نظافتچی مرد

شیفت صبح (۱۷/۳۰ الی ۱۵/۳۰) شیفت عصر (۱۵/۳۰ الی ۲۳/۳۰) با حقوق ثابت - بن - عیدی و سنوات نیاز مندیم. رضاشهر- پیروزی ۹ فرخی ۸- قنادی بزدیها مراجعه بصورت حضوری بین ساعات ۱۱ تا ۱۵ و ۱۹ تا ۱۸

۱۴۰۲۱۸۱۹۱

راننده

به یک راننده پایه دو جرثقیل

نیاز مندیم

۰۹۱۵۳۰۲۵۲۲۰

۱۴۰۲۱۸۱۹۲

یک شرکت حمل و نقل بین المللی

نیاز مند تعدادی راننده ترانزیت دارای سابقه کار با تانکر کپسول گاز می باشد. متقاضیان با شماره

۰۹۱۵۳۱۶۵۰۸۹

۱۴۰۲۱۸۱۹۷

طراح و گرافیست

به تعدادی خانم و آقا جهت دفتر فنی آشنا به دکوراسیون داخلی کابینت و طراحی و مسلط به اتوکد نیاز مندیم.

۰۹۱۵۳۲۹۸۸۶۸

۱۴۰۲۱۸۰۹۲

فروشنده و صندوقدار

به تعدادی ترازودار با تجربه

جهت شیفت صبح (۷:۳۰ الی ۱۵:۳۰) و شیفت عصر: (۱۵:۳۰ الی ۲۳:۳۰) نیاز مندیم. با مزایای کامل (عیدی، سنوات، بیمه، بن) آدرس: رضاشهر فرخی شمالی قنادی بزدیها -مراجعه حضوری

۱۹ الی ۱۱:۳۰ - ۱۱ الی ۱۹

۱۴۰۲۱۸۰۰۹

به دو فروشنده نوجوان با سابقه کاری

جهت کار در فروشگاه کفش اسپرت نیاز مندیم. با حقوق عالی و پورسانت محدوده خواجه ربیع

۰۹۰۰۲۰۶۱۵۶۰

۱۴۰۲۱۸۱۹۵

پذیرش اینترنتی آگهی

سرعت

دقت

اطمینان

www.37010.ir

کارشناس و کارشناس ارشد

به یک کارشناس بهداشت حرفه ای

در یک شرکت معتبر صنایع غذایی نیاز مندیم. لطفا سوابق خود را به شماره

۰۹۳۹۹۲۳۹۰۸۹

از طریق پیام رسان سروش ارسال نمایید.

۱۴۰۲۱۸۱۹۰

دعوت به همکاری

کارشناس کنترل کیفیت (آقا)

آشنا به تولید قطعات خودرویی با ۵ سال سابقه کار

ار سال رزومه به (روبوکا)

۰۹۰۳۴۰۹۰۶۱۵

۱۴۰۲۰۹۳۳

کارگر ساده

کارگر ساده سوپر مارکت

انبارداری-خیام-۳۹ پ-۶۸ همهامنگی

۰۹۹۱۲۳۶۴۸۳۲

۱۴۰۲۱۸۱۹۴

به تعدادی کارگر ساده خانم نیمه وقت نیاز مندیم

۰۹۹۰۶۰۰۸۹۴۹

۰۹۰۴۵۳۷۳۰۱۴

۱۴۰۲۱۸۲۲۲

به چند نفر نیروی جوان

نیاز مندیم. ساعت کار و حقوق طبق قانون کار آدرس هفت تیر ۱۹ گوشت ارم

۰۹۳۷۹۸۰۹۲۴۰

۱۴۰۲۱۸۲۱۸

کارگر ماهر

به تعدادی نیرو نیمه ماهر و صفرام دی اف

بشرط آموزش نیاز مندیم

۰۹۳۶۷۳۱۹۲۶۱

۱۴۰۲۱۸۱۹۲۲

مدیر

به یک مدیر فروش قوی

دارای رزومه (حداقل ۵ سال سابقه مدیریتی، فروش مویرگی) جهت پخش محصولات پزشکی در حوزه زیبایی نیاز مندیم. حقوق ۳۰+پورسانت عالی+بیمه

۰۹۱۵۳۰۶۱۹۲۹

۱۴۰۲۱۸۱۹۶

مراقب کودک و سالمند

ارغوان

استخدام نیرو جهت کودک یا سالمند و امور منزل احمدآبادبهبشت ۱ پلاک ۱۶

۰۹۱۵۲۲۰۷۱۲۷

۳۸۴۵۸۴۹۲

۱۴۰۲۱۸۱۹۵

مرکز هیراد

استخدام جهت نگهداری سالمند یا کودک و کار در منزل با حقوق بالا و امنیت شغلی

آدرس: احمدآباد نبش قائم مجتمع گوهرشاد طبقه سوم واحد ۳۰۵ ساعت کاری دفتر ۹ صبح الی ۸ شب

۰۹۹۱۵۸۳۷۱۲۰

۳۸۴۷۶۸۹۵

۱۴۰۲۱۸۱۹۷

افرند آریا

جهت نگهداری کودک و سالمند، بین فلسطین و مجتمع آراد واحد ۴

۰۹۱۵۲۱۹۱۳۹۲-۳۷۶۴۳۷۸۶

۱۴۰۲۱۸۱۹۷

مرکز سروش

با مجوز وزارت بهداشت استخدام خانم جهت مراقبت از کودک و سالمند و بیمار در منزل در شیفت روز یا شب یا شبانه روزی

مدیرمسئول: دکتر ایرج عاکف میدان احمدآباد- بلوار کلاهدوز نبش کلاهدوز ۱ - پلاک ۸۳ طبقه ۲

۰۹۱۵۵۱۶۳۲۹۹

۰۹۱۵۳۱۵۰۰۰۴

۳۸۴۴۴۳۰۰

۱۴۰۲۱۹۲۵۴

مهر آفرین مهسان

استخدام نیرو جهت نگهداری از کودک و سالمند و امور منزل

بین احمدآباد ۲۵ و ۳۳ ساختمان میر طبقه اول واحد ۱۱۱

۳۸۴۱۳۰۰۹

۰۹۳۵۹۷۵۰۲۳۲

۰۹۱۵۹۷۵۷۵۱۳

۱۴۰۲۱۸۲۸۷

مهندس

مهندس مکانیک آشنا به جوشکاری

و نرم افزارهای طراحی حداکثر سن ۳۵ سال محدوده سکونت کوشش سیدی صبا طرق ۱۷ شهرپور

۰۹۱۵۷۶۰۹۱۰۱

۱۴۰۲۱۸۲۲۱

کارشناس و کاردان

عمران، معماری، زمین، مکانیک و برق با ۳ سال سابقه بیمه جهت رتبه

تسویه نقد، بالاترین قیمت

۰۹۱۵۴۴۱۷۰۶۰

۳۶۰۲۲۱۱۳-۵

۱۴۰۲۱۸۰۵۲۰

نجار و ام دی اف کار

به تعدادی نیروی نجار ماهر و نیمه ماهر نیاز مندیم.

۰۹۱۵۳۲۹۸۸۶۸

۱۴۰۲۱۸۱۹۲

استخدام

به تعدادی کارگر ساده آقا

و ۲ نفر راننده دارای خودرو ون نیاز مندیم. کار در کارخانه تولید صفحات ام دی اف کابینت

حقوق و مزایا طبق قانون کار بیمه از روز اول

سرویس رفت و برگشت

۱۴۰۲۱۸۱۹۳

ساعت کاری ۷ صبح الی ۲:۳۰ و ۲:۳۰ الی ۶ عصر اضافه کاری

آدرس: شهرک صنعتی کلات، انتهای فاز ۴ کارگاهی روبروی شرکت برق صفحات کابینت هخامنش

شماره تماس: ۰۹۱۵۴۲۳۴۶۰۳

ساعت تماس ۸ الی ۱۳ و ۱۵ الی ۱۸

شرکت ایمن ارتباط الکترونیک توس

عاملیت فروش کارتخوان در شهر مشهد

جذب دو نفر خانم با سابقه کار در شرکت های فروش کارتخوان یا پشتیبانی کارتخوان با حقوق ثابت بعلاوه پورسانت فروش

آدرس شرکت: بعد از کارخانه پستی، پیامبر اعظم ۳۷ و ۳۹ بالای بیمه ایران طبقه دوم، لطفا رزومه خود را به شماره تماس

۰۹۱۵۹۷۶۵۵۶۴ ارسال نمایید.

۱۴۰۲۱۸۱۹۷

مشاغل گوناگون

یک کارگاه صنعتی واقع در جاده کلات

مقابل شهرک صنعتی به چند نفر نیروی کار نیاز مند است. ارسال مشخصات (روبوکا یا پیامک)

۰۹۰۳۴۰۹۰۶۱۵

۱۴۰۲۰۹۳۳

گوناگون

گمشده

کارت کار

اینجناب محمد جواد حیدری فرزند فیروز به شماره اختصاصی: ۱۰۳۹۷۰۲۲۶۰۸۲ در رسته شغلی پوشاک مفقود و فاقد اعتبار است

۱۴۰۲۱۸۲۲۴

کارت کار اینجناب مجتبی بربری فرزند محمد به شماره اختصاصی ۱۲۰۸۳۹۳۲۶۰۴۶

مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

۱۴۰۲۱۸۲۱۸

متفرقه

شرکت بازرسی بین المللی SGS

آماده انجام بازرسی های ادواری آسانسور-تلفن ۳۷۶۸۴۷۰۳

۱۴۰۲۱۸۲۹۶

تهاتر فیش

۱/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ هزار تومانی با دیون شهرداری

۰۹۳۹۰۰۸۰۷۷۹

۱۴۰۲۱۸۲۰۲

خرید و فروش آسان در نیازمندیهای خراسان با

۳۷۰۱۰

واقعیت‌هایی درباره آینده انرژی



توافق آب و هوایی پاریس
کشورها منجر به کاهش انتشار دی اکسید کربن (مصرف سوخت‌های فسیلی) شده است.



چین برنامه تولید **۱.۲ میلیارد کیلووات ساعت** انرژی بادی و خورشیدی تا سال ۲۰۳۰ میلادی و کاهش مصرف سوخت‌های فسیلی را در دست اجرا دارد.



بودجه ۱۴۰۰ یک بودجه نفتی است که البته امکان تحقق درآمدهای نفتی ضعیف است. ایران از معادلات بازار نفت و انرژی جهان و منطقه کنار گذاشته شده است.



حتی عربستان نیز طرح‌های **جاه طلبانه انرژی‌های تجدید پذیر** را در دست اقدام دارد.



امروزه انرژی خورشیدی به **ارزان ترین منبع** تولید الکتریسیته در تاریخ تبدیل شده است



در نیروگاه‌های جدید، تولید انرژی الکتریکی از باد و نور خورشید کمترین هزینه را دارد



آینده مصرف انرژی جهان بر توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر متمرکز خواهد بود و قرن بیست و یکم، قرن انرژی‌های تجدیدپذیر است.



عصر نفت به پایان رسیده و تقاضای نفت در جهان رشد نخواهد کرد. قیمت حقیقی نفت به نیم قرن باز گشته است.



رقابت تولید نفت خام بین آمریکا، روسیه و عربستان است.

تحلیل **بازار**

منبع: the economist

۱۰ راه ساده برای درمان گلودرد

ISNA



استراحت

اگرچه استراحت راه حلی سریع برای درمان درد گلو نیست، اما می‌تواند بهترین کار برای مبارزه با عفونتی باشد که این مشکل را ایجاد کرده است

داروهای ضد التهاب

این داروها باعث ایجاد حس خوبی در شما می‌شوند و برخی از نشانه‌های تورم مرتبط با گلودرد را نیز کاهش می‌دهند

مصرف آنتی بیوتیک

معمولا گلودرد به علت عفونتهای باکتریایی مانند استرپتوکوک ایجاد می‌شود. اگر بروز این نوع گلودرد ثابت شد، پزشک می‌تواند برای شما مصرف آنتی بیوتیک تجویز کند

سوپ مرغ

سدیم موجود در آب مرغ خاصیت ضدالتهابی دارد و می‌تواند نشانه‌های درد را به سرعت تسکین دهد

چای

چای سیاه یا سبز حاوی آنتی اکسیدان‌هایی است که می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند و جلوی بروز عفونت را بگیرد

استفاده از اسپری‌ها و قطره‌های موجود استفاده از قطره‌های سرفه می‌تواند تولید بزاق را تحریک و به مرطوب نگه داشتن گلو نیز کمک کند

پف‌نبات ساخته شده از گیاه ختمی

پف‌نبات‌ها یا همان مارشمالوهای گیاهی که از گیاه ختمی درست می‌شوند به دلیل برخورداری از ژلاتین می‌توانند درد گلو را تسکین دهند

غرغره کردن آب نمک

غرغره کردن آب نمک در ساعت‌های مختلف روز با آب گرم می‌تواند تورم گلو را کاهش دهد و محرک‌ها یا باکتری‌های موجود را از بین ببرد

مایعات

زمانی که بیمار هستیید یا گلویتان ملتهب شده، استفاده از مایعات باعث مرطوب شدن غشای مخاطی می‌شود و بدن می‌تواند به آسانی با باکتری‌ها مبارزه کند

شربت سرفه

اگر هنوز نشانه‌ای از سرفه ندارید، استفاده از شربت سرفه می‌تواند گلودرد شما را تسکین دهد