

سرعت دقت آرامش
www.37010.ir سفارش آگهی ۲۴ ساعته در



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



**بارت رو زمین
نمی مونه**

باربری های مطمئن
در سریع ترین زمان

نیازمند

روزنامه خراسان

برای رسیدن به هدف

مناسب ترین و آسانترین راه انتخاب کنید

37010

(پذیرش تلفنی آگهی با پیک رایگان)

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

- آهن آلات و ضایعات
- اجرای سقف بتنی
- اجرای سقف شیب دار
- اجرای سقف گاذب
- بازسازی
- بتن
- پیمان کاری
- آماده همکاري و استخدام نماكار كاشي گاز سنگ كار
- تخریب ساختمان
- جوشکاری
- خدمات مهندسی (نقشه، نظارت، اجرا)
- داربست
- کار با طناب
- درب و پنجره
- سوله
- عایق رطوبتی
- کابینت و ام دی اف
- آماده همکاري و استخدام کابینت و ام دی اف کار
- 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
- لوله بازگشایی و رفع نم
- تخلیه چاه
- لوله کشی آب
- لوله کشی تاسیسات
- تزیینات داخلی (پوشش های البانی و سولاری)
- تزیینات داخلی (نقاشی)
- آماده همکاري و استخدام نقاش ساختمان
- تزیینات داخلی (گچبری، شومینه)
- شیشه سکوریت
- محوطه و زیبا سازی
- زده و حفاظ

خدمات منزل و تعمیرات

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

لوازم و اثاثیه

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

بزرگی و زیبایی

- بهداشتی و درمانی
- ترك اعتياد
- خدمات پزشکی
- خدمات روانپزشکی و روانشناسی
- سایر خدمات درمانی و پزشکی
- آرایش و زیبایی
- باشگاه ورزشی
- نگهداری کودک و سالمند
- تجهیزات پزشکی و آزمایشگاهی

مجالس و مراسم

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

حمل و نقل

- اتوبار و وانت بار
- حمل و نقل
- جرثقیل - لیفتراک
- پیک موتوری
- تاکسی تلفنی
- وانت تلفنی
- کرایه خودرو
- 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 مشهد 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 ۸۰ 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
- 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
- آشپز و شیرینی پز
- امور رستوران
- امور هتل
- امور مشاورین املاک
- انباردار
- بازاریاب
- برنامه نویس
- تحصیلدار و بیک موتوری
- تراشکار و جوشکار
- تعمیر کار
- جویای کار
- حسابدار
- خدمتگذار و ابدارچی
- خوداشتغالی
- خیاط و چرخ کار
- راننده
- سرایدار و نگهدار

استخدام

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

- گمشده
- 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

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 / بیکور / ده چرخ کمپرسی

info@takhribrahmati.com
www.takhribrahmati.ir

۰۹۱۵۵۰۲۹۰۳۳

بازسازی

بازسازی و تکمیل
بناهای نیمه کاره، گچ و سرامیک، نما و
کابینت و سایر امور، اقساط
حسنی ۰۹۱۵۲۱۸۴۳۴۱

تخریب ساختمان

ضایعات عبدی

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

ضایعات (کاظمی)

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

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

آموزشی و فرهنگی

تدریس خصوصی

سایر خدمات ساختمانی

گچ کاری، خاک گچ، گچ سفید
ابزار، دیوارچینی، سیمان کاری
۰۹۱۵۸۲۵۹۱۸۷
۰۹۳۰۱۳۴۴۱۶۰

ایزوگام شرق

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

تخریب و گودبرداری رحیمی

۰۹۱۵۷۱۷۶۵۳۰
۰۹۱۵۴۱۲۶۰۳۳

داربست

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

ضایعات بیرجندی

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

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
۰۹۰۱۳۱۱۷۹۰۰
۰۹۱۵۱۲۰۳۲۵۳

تدریس عربی - انگلیسی

ابتدایی تا دانشگاه
تعیین شهریه با شما، مشاوره رایگان
۰۹۱۵۴۱۸۸۲۲۰

خدمات ساختمانی

آسانسور

شرکت بازرسی کاوش اندیشه
رستگار آماده انجام بازرسی های
ادواری آسانسور - تلفن
۳۶۰۲۷۷۸۴

کف سابی و نماشویی

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

داربست شایگان

۰۹۱۵۳۱۰۳۴۲۸
۳۸۹۰۸۳۳۴

عایق رطوبتی

اجرای سقف - کاذب

اهدای خون هدیه انسانها برای زندگی

آجر سفال مصالح سیمان

با قیمت مناسب
۰۹۱۰۵۵۵۱۴۴۹

خانه شکوفه های بهشتی

نگهداری ایتمام
۳۸۶۷۶۲۱۰

پذیرش تلفنی آگهی

۳۷۰۱۰

سنگ سابی زیبا شهر

پله، موزائیک، نما، سنگ، بتن
۰۹۱۵۸۷۸۵۰۳۸
۰۹۱۵۵۶۶۵۰۹۳

ایزوگام شرق

فیبرگونی، آسفالت، لکه گیری
حتی یک متر (حاجی رضانی)
۰۹۱۵۳۰۵۹۳۰۲-۳۷۵۷۱۰۶۸
۰۹۱۵۴۰۲۴۱۸۳

ایرانا کناف

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

چگونه بر سبب چرب غلبه کنیم؟

تامین چربی مورد نیاز بدن از منابع سالم و مفید

کاهش مصرف مصرف قند و دیگر کربوهیدرات های پالایش شده

کاهش تدریجی وزن

افزایش مصرف مواد غذایی سرشار از آنتی اکسیدان ها

ورزش کردن

مهم ترین علت بیماری کبد چرب: تری گلیسیرید بالا

مهم ترین علت بیماری کبد چرب غیر الکلی (NAFLD): قند خون بالا

بیماری کبد چرب اغلب قابل درمان است و کبد می تواند از طریق ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی و سبک زندگی بار دیگر سلامت کامل خود را باز یابد.

مشهد سیر ۱۵ دقیقه رفع نم بدون خرابی با گارانتی لوزی ۱۰۰٪ تضمینی شبانه روزی ۵۰٪ تخفیف

لوله باز کنی تشخیص ترکیدگی با دستگاه دیجیتال / لوله کشی وصل اکوبنایی

احمد آباد ۳۸۴۵۶۵۳۸ سیدی ۳۳۴۳۴۹۲۰ معلم ۳۶۰۸۴۶۱۵ وکیل آباد ۳۸۶۴۰۰۲۴
 پیروزی ۳۸۷۸۳۰۵۱ طبرسی ۳۲۲۵۷۹۱۰ قاسم آباد ۳۵۰۲۶۷۹۹ فرامرز ۳۸۹۲۴۳۹۰
 سجاد ۳۷۶۴۳۲۱۳ عدل خمینی ۲۸۵۱۲۰۴۴ سیار ۰۹۱۵۹۲۵۸۰۴۵ سیار ۰۹۱۵۳۱۰۸۰۴۵

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
 شانزده تیر ۰۹۳۰۴۷۷۱۳۸۶

عایق رفع رطوبت بدون خرابی

توالیت حمام، آشپزخانه استخر پشت بام

۰۹۱۵۴۴۱۴۱۲۷

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

صرفه جویی در زمان با آگهی تلفنی 37010

اهدای خون تبلور نودوستی

خریدار لوازم منزل حتی خرده ریز بدون تعطیلی - یاسین

۰۹۱۵۳۷۷۹۰۰۴
 ۳۷۲۳۵۰۲۴

فرش منصف منصف شروع به خرید کرد

دستی، ماشینی، قالیچه، پشتی موقت ۰۹۱۵۲۲۱۳۷۲۶
 موقت ۰۹۱۵۲۲۱۳۷۲۶

پزشکی وزبایی

نگهداری کودک و سالمند

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

صرفه جویی در زمان با آگهی تلفنی 37010

آنتن مهتاب بهترین خدمات یا قیمتی مناسب

نصب و تنظیم آنتن های دیجیتال و مرکزی با مچینگ ضد رعد و برق پایه دیواری ویژه LED و LCD در تمام نقاط شهر و بدون تعطیلی

۰۹۱۵۳۰۱۸۴۶۷
 قاسم آباد-آر ادا شهر-معلم احمدآباد ۳۵۲۵۲۷۱۸
 وکیل آباد-لادن-هاشمیه ۳۵۲۲۸۰۷۹
 پیروزی ۳۵۲۲۸۰۷۹
 سجاد-خیام-فرامرز-کلاهدوز فردوسی ۳۷۱۲۷۵۶۵
 ۰۹۱۴۰۱۷۸۵۹۲

تعمیر لباسشویی و ظرفشویی

فقط لباسشویی تعمیر در محل، فوری

۰۹۰۱۶۱۸۶۵۶۶

لوازم و اثاثه

لوازم خانگی و جهیزیه

خرید لوازم منزل و خرده ریز (مهدی) ۰۹۱۵۵۰۷۱۶۹

خرید و فروش لوازم

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

ایران موکت، قالی، مبیل، نظافت کلی

۳۷۶۴۳۰۴۰ - ۳۷۲۵۰۷۰۷
 ۰۹۱۵۴۰۰۴۷۴۹
 ولی زاده ۰۹۰۵۰۹۰۵۰۹۰۵

جام جم مجری برتر در کلیه امور نظافتی

کس، تخصص در شستشوی مبلمان - فرش - موکت با ضمانت با دستگاه مجهز اعزام کارگر سرویس سراسر مشهد شما لایق بهترین ها هستید

۳۶۰۸۸۴۱۶
 ۳۳۱۲۲۶۶۱
 ۰۹۱۵۱۰۳۰۳۳۴
 ۰۹۱۴۰۱۹۵۱۷۴

پکیج و آبگرمکن تعمیرات تخصصی و فوری

پکیج، شوفاژ، موتورخانه پمپ آب کولرگازی

۰۹۱۵۰۷۹۸۹۸۶

سم پاشی علوم و تحقیقات زیست محیطی

گواهینامه با پرو علوم پزشکی با جدیدترین متدهای سمپاشی

۰۹۱۵۵۰۲۱۲۵۸-۳۲۲۲۸۱۸۳

آنتن

آنتن آسمان ارزانتر از همه جا

نصب و تنظیم انواع آنتن تلویزیون گیرنده دیجیتال، فروش و نصب پایه دیواری تلویزیون LED و LCD تمام نقاط شهر بدون تعطیلی سریع

سیار فوری ۰۹۱۵۵۱۰۲۴۳۰
 قاسم آباد، وکیل آباد، آر ادا شهر و احمدآباد ۰۹۳۵۲۳۳۰۰۹
 فردوسی، فرامرز ۳۵۲۴۰۳۶۰
 سیدی، کوهسنگی، سعیدی، سناباد، دانشگاه ۰۳۵۲۴۸۳۵۴
 ۰۱۴۰۱۶۸۸۰۱۳۵۲۴۸۳۵۴

خانه شکوفه های بهشتی نگهداری ایتمام ۳۸۶۷۶۲۱۰

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

نظافتی مبیل شویی و نظافتی نازنین

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

پیروزی ۳۸۸۴۸۴۷۰
 قاسم آباد ۳۶۲۳۰۶۵۱
 نخربسی ۳۳۶۴۱۲۵۵
 سیدی ۳۳۸۷۳۴۰۵
 سراسری ۳۷۳۲۴۸۶۲
 امام رضا ۳۳۶۸۰۳۵۹
 ۰۱۴۰۱۹۰۶۲۸

نظافتی شادمان نظافت کلی ساختمان بازسازی و نو مبیل و فرش و موکت با دستگاههای مدرن اعزام کارگر خاتم و آقا

استقلال ۳۸۹۴۵۲۱۶
 کوثر ۳۸۷۰۴۹۸۴
 تمام شهر ۰۹۱۵۵۱۰۰۷۸۰
 ۰۹۰۲۰۴۰۸۸۰۷

خدمات منزل و تعمیرات

قالیشویی

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

۳۶۰۴۷۵۷۶
 ۳۸۴۵۳۸۸۷
 ۳۲۲۴۳۲۳۹
 ۰۹۳۷۵۹۸۱۳۹۳

قالیشویی ابریشم مشهد شستشوی دستگاههای تمام اتومات

۳۲۴۲۹۰۰۰
 ۳۲۴۳۹۰۰۰
 ۳۶۲۳۹۰۰۰
 ۳۲۱۴۱۰۰۴
 ۳۶۰۳۵۲۲۲
 ۳۶۰۲۲۲۴۰-۴۱
 ۳۶۲۰۱۹۹۰-۹۳

قالیشویی و مبیل شویی سلطانی شستشو مددرد اسلامی سرویس دهی تمام نقاط شهر

۳۸۸۴۰۰۷۹
 ۳۵۲۳۶۸۹۴
 ۳۸۴۶۸۴۱۲
 ۳۷۶۰۱۷۴۳

لوله باز کنی و رفع نم

آگهی ویژه

تخلیه چاه

تخلیه چاه شفق (شبانه روزی)

۰۹۱۵۵۰۰۳۴۴۲
 ۰۹۳۷۹۴۲۰۳۴۶
 ۳۷۳۹۲۳۶۳-۴

تزئینات داخلی (نقاشی)

نقاشی آفرینش فوری - ارزان - کلی - جزئی

بازید رایگان یا رنگ الوان

۰۹۱۵۳۱۷۲۱۱۰

پلی استر ساختمانی

۰۹۱۵۱۰۷۶۹۶۵

زیبا نقاشی پیکاسو فوری پلیاستیک ۳۵ روغنی - اکریلیک ۷۰

قالیباف ۰۹۱۵۳۵۹۷۵۸

کنیتکس بلکا گرانولیت نقاشی شبانه روزی ۳۰ سال تجربه

خراسان نما محبوب ۳۶۵۱۹۷۷۶
 ۰۹۱۵۸۹۱۰۵۸۹ عضو اتحادیه

مشهد الرضادرجه ۱ پلیاستیک ۱۰۰۰ روغنی ۲۰۰۰

کنیتکس بلکا کاغذ دیواری شجاعی

۰۹۱۵۵۰۵۰۶۵۱

نرده و حفاظ

حفاظ آکار دئونی انواع نرده روی دیوار حفاظ پنجره، ساده، فرفورزه، از تولید به مصرف حمل و نصب رایگان

۰۹۱۵۵۲۰۵۰۹۲

www.37010.ir صرفه جویی در زمان

درج آگهی در روزنامه الزاما به معنای تایید مندرجات آن نمی باشد، لذا چنانچه قصد خرید اراضی و املاک (مورد آگهی) جهت امر مسکن دارید لازم است در خصوص کلیه موارد قانونی از مراجع ذی صلاح همچون شهرداری و سازمان مسکن و شهرسازی تحقیقات لازم را به عمل آورید.

خواننده گرامی!

حجت بار

شماره تماس
رقمی ۴

۱۸۱۱

www.hojat-bar.com

۰۹۱۵ ۲۰ ۲۰ ۲۰۱ آقایی

فروش ویژه زمینهای گلپهار - سنگ سفید میژان

«نقد و اقساط»

ویژه کارمندان محترم دولت

مشاورین املاک زینلی الهیه

۳۵۱۴۱۴۴۱

نیازمندیهای خراسان

با ۳۵۰ موضوع گوناگون، پاسخگوی تمامی نیازهای روزانه شما

زمین

خرید و فروش جاده شاندریز

ویلا شهر، زعفرانیه، درخت بید جلدک، صفی آباد و سوران

۰۹۱۵۳۱۴۰۸۵۷

۳۵۵۱۱۴۴۰-۱

صفی آباد - جلدک

چاهشک - خرید نقدی یک روزه

۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷

سرعت

دقت

اطمینان

پذیرش اینترنتی آگهی

www.37010.ir

مشاورین املاک

مشارکت در ساخت (نیاز به زمین)

آگهی ویژه

ایمنی ضامن سلامت است

جرثقیل - لیفتراک

جرثقیل دوستان

شبانه روزی

جرثقیل سبک و سنگین

۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷

املاک مشهد

مشارکت در ساخت (نیاز به زمین)

آگهی ویژه

ایمنی ضامن سلامت است

ملت بار مشهد

خاور اتاق بزرگ کارگر حرفه ای

۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷

الماس بار

تخفیف ویژه

۱۰۰٪ ضمانت

تمام نقاط (شهر، شهرستان)

خاور مسقف، نیسان، وانت

کارگر ماهر - بدون حاشیه

۰۹۳۳۱۱۵۱۷۰۰

۳۸۵۲۳۰۳۰

کارگر حرفه ای

حمل ساید، گاو صندوق، جابجایی اثاث

(وانت، خاور) ۰۹۱۵۶۰۴۸۰۴۸

کارگر حرفه ای

حمل ساید، گاو صندوق، جابجایی اثاث

(وانت، خاور) ۰۹۱۵۶۰۴۸۰۴۸

ایمنی ضامن سلامت است

حمل و نقل

اتوبار و وانت بار

کارگر تک

حمل ساید، گاو صندوق، جابجایی اثاث

(وانت، خاور) ۰۹۱۵۴۹۵۳۳۳۰

پاسارگادبار

عضو اتحادیه

۳۸۴۶۲۵۲۵

۳۸۴۶۳۷۱۰

۳۸۴۶۳۷۱۱

۳۸۴۶۳۷۱۲

مدیریت عباس پور

۰۹۱۵۳۰۰۷۳۴۶

شهر، شهرستان، مجهز

به انواع کامیون، کامیونت مسقف

نیسان و وانت

پاسارگادبار

عضو اتحادیه

۳۸۴۶۲۵۲۵

۳۸۴۶۳۷۱۰

۳۸۴۶۳۷۱۱

۳۸۴۶۳۷۱۲

مدیریت عباس پور

۰۹۱۵۳۰۰۷۳۴۶

شهر، شهرستان، مجهز

به انواع کامیون، کامیونت مسقف

نیسان و وانت

پاسارگادبار

عضو اتحادیه

۳۸۴۶۲۵۲۵

۳۸۴۶۳۷۱۰

۳۸۴۶۳۷۱۱

۳۸۴۶۳۷۱۲

مدیریت عباس پور

۰۹۱۵۳۰۰۷۳۴۶

شهر، شهرستان، مجهز

به انواع کامیون، کامیونت مسقف

نیسان و وانت

آشنایی با اصطلاحات رایج بازار مسکن:

اجاره

قراردادی که بر اساس آن یک طرف معامله به نام مؤجر بخشی از مال یا دارایی خود را در ازای دریافت اجاره بها از طرف دیگر به نام مستأجر، در اختیار او قرار می‌دهد.

مجهول المالک

به املاکی گفته می‌شود که در هنگام نصب پلاک در دفتر توزیع اظهارنامه به نام شخص یا اشخاصی معرفی گردیده اما تا به حال از طرف مالک یا وکیل قانونی او درخواستی برای این موضوع به ثبت نرسیده باشد.

افراز

اگر یکی از مالکان ملک مشاع با شرکای دیگر کنار نیاید و بخواهد سهم خود را از بخش‌های اشتراکی بگیرد، باید دعوایی را مبنی بر تقسیم بخش مذکور اقامه کند که به این تقسیم کردن اصطلاحاً افراز می‌گویند.

تصرف عدوانی

اگر مال یا ملکی به صورت غیر قانونی و بدون رضایت مالک از تصرف او خارج شود، این موضوع اصطلاحاً تصرف عدوانی نامیده می‌شود.

سرقفلی

قراردادی که بر اساس آن یک طرف معامله به نام مؤجر بخشی از مال یا دارایی خود را در ازای دریافت اجاره بها از طرف دیگر به نام مستأجر، در اختیار او قرار می‌دهد.

اظهارنامه

متنی مکتوب است که بر اساس قانون تنظیم می‌شود و به موجب آن شخص نویسنده، تقاضای قانونی‌اش را در آن ثبت می‌کند و توسط مأمور قانون به طرف دیگر اعلام می‌شود.

مشاع

اگر یک ملک چند مالک داشته باشد، هرکدام میزان معینی از سهم را در آن ملک دارند؛ اما برخی از قسمت‌ها مانند راه پله، پشت بام حیاط و... به صورت اشتراکی هستند که اصطلاحاً به آن‌ها مشاع می‌گویند.

پایان کار

به گواهی تأیید شهرداری برای اتمام ساخت و ساز یک ساختمان گفته می‌شود که برای اخذ آن باید خلاقی و عوارض مربوطه را پرداخت و ساخت ملک هم باید کاملاً بر اساس ضوابط و مقررات اعلام شده از سوی شهرداری باشد.

تفکیک املاک

قراردادی که بر اساس آن یک طرف معامله به نام مؤجر بخشی از مال یا دارایی خود را در ازای دریافت اجاره بها از طرف دیگر به نام مستأجر، در اختیار او قرار می‌دهد.

عرصه و اعیان

به زمینی که یک ملک در آن ساخته می‌شود عرصه و به بخش‌های ساختمانی ساخته شده در آن اعیان گفته می‌شود. اعیان از نظر حقوقی هر آن چیزی است که در یک زمین ساخته شده باشد.

همکاری با تولیدی

کمک انباردار
کارگر انبار



نجار / خراط / MDF
ماهر و نیمه ماهر



کلافکار / خیاط
رویه کوب



رنگ کار
ماهر و نیمه ماهر



کارگر ساده / کارگر بسته بندی

با تمامی شرایط اداره کار و حق فنی
مصاحبه حضوری از ساعت ۹ الی ۱۵
شهرک صنعتی توس - فاز ۲ - انتهای اندیشه ۱۳ - انتهای دانش ۱۰
سه راه سمت چپ
تلفن تماس: ۰۹۱۲۰۳۳۷۴۳۷ - ۰۹۱۲۷۰۰۰۰ داخلی ۱۱۳ و ۱۱۷

استخدام + بیمه

جهت کار در مرکز پیراپزشکی

از یک نیروی خانم در بخش پذیرش
با مدرک فوق دیپلم یا لیسانس، مسلط به تایپ
و کامپیوتر، با روابط عمومی بالا و ساکن در
محدوده سناباد

دعوت به همکاری می نماید.
ساعت تماس ۱۲-۱۰-۲۰-۱۸

۰۹۱۵۵۲۳۸۵۱۵ - ۰۳۸۴۵۰۴۰۵

دعوت به همکاری (خدمات)

درمانگاه تخصصی پوست و مو واقع در هاشمیه
جهت تکمیل کادر پرسنلی خود نیازمند به
نیروی خدمات خانم می باشد
لطفا جهت هماهنگی وقت مصاحبه با شماره زیر
تماس بگیرید

۰۹۳۹۸۴۶۳۸۰۰

به تعدادی نیروی آقا
نیاز مندیم. محدوده امام حسین
و جاده کلات
۰۹۱۵۶۵۶۵۲۶۷

جذب نیرو جهت پروژه های
برق ساختمان
آموزش + حقوق توافق
۰۹۳۷۹۱۷۸۲۸۰

کارگر ساده

استخدام کارگر ساده خط تولید

در یک شرکت معتبر صنعتی
دارای سلامت جسمانی
دارای دقت و سرعت بالا در کار
حداکثر سن ۳۵ سال
آدرس جهت مصاحبه حضوری
از ساعت ۸ الی ۱۳
شهرک صنعتی توس، فاز ۱
بین صنعت ۹ و ۷
شرکت توس فیوز
۰۹۱۲۰۲۱۸۴۲۸

نیروی خانم و آقا

جهت شرکت نظافتی نیاز مندیم.
۰۹۱۵۷۱۸۹۲۷۲

به تعدادی برقکار

همراه با سرویس رفت و
برگشت و ناهار نیاز مندیم
ساعت تماس: ۸ الی ۱۶
واقع در جاده سنتو
۰۹۳۶۹۰۷۳۷۳۵

خیاط و چرخکار

به یک چرخکار ماهر
جهت کار در شخصی دوزی زنانه
نیاز مندیم
۰۹۱۵۷۶۰۵۶۵۲

به تعدادی چرخکار آقا

با حقوق ۸۴۰۰ الی ۹۴۰۰
م با بیمه نیاز مندیم.
محدوده بلوار توس
۰۹۱۵۹۰۷۱۵۰۳

راننده

راننده بانیمان
نیاز مندیم. محدوده فهمیده
۰۹۱۵۲۱۸۳۱۵۴

وانت بار وصال
به تعدادی انواع وانت پیکان، آریسان
و نیسان سریع نیاز مندیم.
۲۷۶۷۷۰۸۴

کارمند اداری

یک نفر نیروی آقا یا خانم

جهت همکاری در کافی نت برای
ثبت نامهای اینترنتی و کپی
نیاز مندیم
انتهای امام خمینی ۳۲
سمت چپ کوچه دوم
سمت راست انتهای کوچه
عکاسی آسیا
۰۹۱۵۳۲۵۲۱۸۶

نیروی آقا

مسلط به
امور منابع انسانی
اداری و بایگانی
ارسال رزومه در واتساپ یا ایتما:
۰۹۳۹۷۰۳۱۶۰۱

استخدام نیروی اداری خانم

فقط ۳ نفر، حقوق قانون کار
۰۹۱۲۰۰۳۴۲۵۳

استخدام



بازاریاب

شرکت پخش مواد غذایی به
تعدادی بازاریاب اقا و خانم و
بازنشسته پایه حقوق ۵ م به بالا
نیاز مندیم
۰۹۱۵۱۱۰۲۰۴۲

نیروی آقا

مسلط به امور
فروش و بازاریابی
آفیس و اتوکد
ارسال رزومه در واتساپ یا ایتما:
۰۹۳۹۷۰۳۱۶۰۱

بازاریاب و مدیر فروش

جهت فروش محصولات غذایی
و بهداشتی خوش فروش و برند
در آمد ماهانه از
۲۵ تا ۴۰ میلیون قطعی
۰۹۱۵۸۱۵۷۳۱۰

تراشکار و جوشکار

یک شرکت معتبر واقع در محدوده
شهرک صنعتی توس درخواست ۱۵
نفر جوشکار CO2 با حقوق قانون کار دارد
۰۹۱۵۲۲۱۵۸۳۳

حسابدار

به یک حسابدار خانم
جهت کار در دفتر کارخانه
نیاز مندیم. منطقه رسالت
۰۹۳۸۶۱۱۴۴۰۱

حسابدار و کمک حسابدار
جهت شرکتها و کارخانجات معتبر با
شرایط حقوق عالی سریع نیاز مندیم.
۰۹۳۷۹۴۰۰۴۸۰ - ۳۸۴۴۳۳۹۷

خدمتگزار و آبدارچی

آگهی ویژه

شرکت ایزوگام نقره ای شرق

صادر کننده نمونه ملی ۱۴۰۰
دعوت به همکاری می نماید

۱- کارشناس حسابداری (ترجیحا آشنا به امور مالیاتی)

۲- کارشناس فروش ۳- لیسانس شیمی

۴- مدیر تولید (با سابقه کار در ایزوگام)

ارسال رزومه

تلگرام: ۰۹۳۳۶۹۱۴۲۲۷

درج آگهی در روزنامه الزاما به معنای تایید مندرجات آن
نمی باشد لذا به جهت جلوگیری از هرگونه سوء استفاده
احتمالی تحقیقات لازم را انجام و بعد اقدام نمایید.



۲ تعویض صحیح دنده
(سرعت پایین یا دنده بالا مصرف سوخت بیشتر)

۱ حفظ فاصله طولی
و پرهیز از ترمزهای متعدد

۳ رانندگی با سرعت ۸۰ کیلومتر
(پهنه ترین حالت برای مصرف سوخت)

۴ تعویض به موقع فیلتر هوا،
استفاده از روغن موتور مرغوب

۶ عدم رانندگی در آب و هوای
بارانی، برقی و پرتراکم

۵ آهسته شتاب بگیرد
(شتاب سریع = مصرف سوخت بیشتر)

۷ حرکت مستمر در یک لاین
و اجتناب از حرکات مارپیچ

۸ بالا نگه داشتن شیشه ها در سرعت بالا
(بهم خوردن آیرودینامیک = مصرف سوخت بیشتر)

۱۰ تنظیم باد تایرها، سبک کردن خودرو
(خالی کردن وسایل اضافه صندوق عقب)

۹ استفاده از کروز کنترل و
آوردن درایور در اتوبان ها و بزرگراه ها

۱۱

۱۲

۱۰ روش ساده
برای کاهش
مصرف
بنزین

مراقبت از زخم پای دیابتی



مهمترین عامل کنترل قندخون پارا به اندازه کوتاه کنید
ناخن‌های پا را به اندازه کوتاه کنید
پای خود را با مرطوب‌کننده‌ها نرم کنید
کفش‌های مناسب پا بپوشید
مکرراً جوراب خود را تعویض کنید

آداب سلامت پا



موقع نشستن پاها را کنار هم قرار دهید
موقع نشستن پاها را روی هم قرار دهید
موقع نشستن برای مدت طولانی یکجا ننشینید
پاهای خود را از سرما و گرما محافظت کنید

چه موقع باید با پزشک خود ملاقات کنید؟

اگر زخم یا تاول جدیدی روی پامشاهده کردید
 اگر آسیب جدی و مهمی به پا وارد شده باشد



اگر هنگام راه رفتن دچار مشکل می‌شوید



برای برداشتن میخچه‌های پا با پزشک مشورت کنید

گوناگون

گمشده

کارت آمایش و کارت کار بنام سید ادریس عارفی فرزند سیدعلی به ش اختصاصی ۱۹۵۸۰۲۸۴۴۰۶۶ مفقود و فاقد اعتبار است
 م/۱۴۰۲۱۸۲۲۷

کارت کار بنام عصمت... اسحاقی ش اختصاصی ۱۴۱۰۲۴۷۰۲۹۹۹ نام پدر عبدالحمید مفقود شده و فاقد اعتبار است
 م/۱۴۰۲۱۸۲۳۵

کارت کار بنام مؤمن عرب زاده فرزند قادر عرب شغل تعمیرات صندلی و میلمان تاریخ تولد ۱۳۸۲/۱/۱ مفقود شده و فاقد اعتبار است
 م/۱۴۰۲۱۸۲۳۱

کارت کار بنام مصطفی تیموری فرزند نور... شماره اختصاصی ۱۸۰۲۴۷۰۵۷۷۶۳ مفقود شده و فاقد اعتبار است
 م/۱۴۰۲۱۸۲۲۶

منشی و تایپست

به یک منشی خانم جهت فعالیت در شرکت حمل و نقل بین المللی بامشخصات زیر نیاز مندییم:
 - آشنا به زبان انگلیسی
 - روابط عمومی بالا
 - آشنا به حسابداری
 ۰۹۱۵۵۲۹۱۳۶۷
 م/۱۴۰۲۱۸۲۲۱

مهندس

استخدام مهندس دفتر فنی در شرکت پیمانکار عمرانی
 ۰۹۱۵۳۰۲۰۴۶۵
 م/۱۴۰۲۱۸۲۳۳

کارشناس و کاردان
 عمران، معماری، زمین‌مکانیک و برق
 با ۳ سال سابقه بیمه جهت رتبه تسویه نقد، بالاترین قیمت
 ۰۹۱۵۴۴۱۷۰۶۰
 ۳۶۰۲۲۱۱۳-۵
 م/۱۴۰۲۱۸۲۳۰

مشاغل گوناگون

کارگر ماهر

به سرپرست جهت کار در شرکت نیاز مندییم
 ۰۹۳۰۳۰۵۰۱۱۶
 م/۱۴۰۲۱۸۲۲۲

یک نفر نیروی آقا یا خانم

جهت همکاری در کافی نت برای ثبت نامه‌های اینترنتی و کپی نیاز مندییم
 انتهای امام خمینی ۳۲
 سمت چپ کوچه دوم
 سمت راست انتهای کوچه
 عکاسی آسیا
 ۰۹۱۵۳۲۵۲۱۸۶
 م/۱۴۰۲۱۸۲۳۵

حقوق ۱۲ میلیون تومان + بیمه

اپراتور سی ان سی و جوشکار
 ماهر نیاز مندییم
 ساعت کاری ۸ الی ۱۷
 ۰۹۱۵۰۵۵۱۰۶۶
 م/۱۴۰۲۱۸۲۲۹

مراقب کودک و سالمند

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 ۹/۱ - پلاک ۸۳ طبقه ۲
 ۰۹۱۵۵۱۶۳۲۹۹
 ۰۹۱۵۳۱۵۰۰۰۴
 م/۱۴۰۱۹۲۵۲ ۳۸۴۴۳۰۰

مهر آفرین مهسان

استخدام نیرو جهت نگهداری از کودک و سالمند و امور منزل بین احمدآباد ۲۵ و ۲۳
 ساختمان میر طبقه اول واحد ۱۱۱
 ۳۸۴۱۳۰۰۹
 ۰۹۳۵۹۷۵۰۲۳۲
 ۰۹۱۵۹۷۵۷۵۱۳
 م/۱۴۰۲۱۸۲۲۷

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 ۵۰۵
 ساعت کاری دفتر ۹ صبح الی ۸ شب
 ۰۹۱۵۸۳۷۱۲۰
 ۳۸۴۷۶۸۹۵
 م/۱۴۰۲۱۸۲۲۷

افرنده آریا

جهت نگهداری کودک و سالمند، بین فلسطین ۸۰ مجتمع آراد واحد ۴
 ۰۹۱۵۲۱۹۱۳۲۲-۳۷۶۴۳۷۸۶
 م/۱۴۰۲۱۸۲۲۷

با نیازمندیهای خراسان

در همه جا

شما را خواهند شناخت

آگهی استخدام
 یک مجموعه تولیدی قطعات خودرو جهت تکمیل کادر فروش و توزیع خود در مشهد و شهرستانها از بین افراد با روحیه بالا و توانا در انجام کار تیمی و علاقه مند به این حوزه با حقوق بالا و بیمه استخدام می‌نمایند.
 علاقه‌مندان می‌توانند از طریق تماس یا ارسال پیامک به شماره ۰۹۱۵۳۲۱۸۷۵۱
 ۰۹۳۹۵۹۷۶۵۷۷
 نسبت به ارسال اطلاعات اقدام نمایند.
 م/۱۴۰۲۱۸۲۲۷

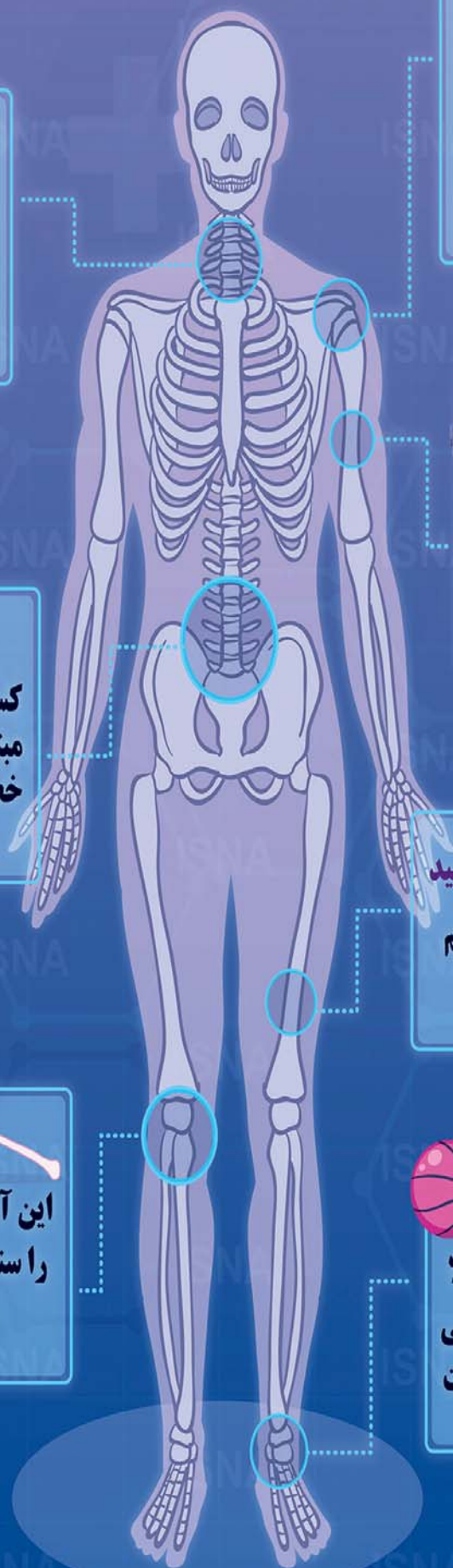
استخدام کارخانه تولید رابیتس

به تعدادی کارگر ساده و فنی جوان آقا نیاز مند است.
 ۰۹۱۵۱۱۰۹۷۵۰
 بخش فروش و بازرگانی به تعدادی خانم با روابط عمومی بالا و آشنا با کامپیوتر نیاز مند است. تماس
 ۰۹۰۱۶۱۸۵۹۰۰
 شرکت اسپر لوس
 م/۱۴۰۲۱۸۲۴۰

درج آگهی در روزنامه الزاما به معنای تایید مندرجات آن نمی باشد لذا به جهت جلوگیری از هرگونه سوء استفاده احتمالی تحقیقات لازم را انجام و بعد اقدام نمایید.

راهکارهایی برای داشتن استخوان‌های سالم

ISNA



ویتامین D مصرف کنید



بیشتر بزرگسالان برای کمک به جذب کلسیم به طور روزانه بین ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد ویتامین D نیاز دارند

مقادیر زیادی سبزیجات بخورید



سبزیجات بهترین منبع ویتامین C هستند که تولید سلول‌های تشکیل‌دهنده استخوان را تحریک می‌کند

تمرینات قدرتی انجام دهید



تمرینات ورزشی قدرتی به ویژه برای افرادی که از عیوب مفصل‌های اندام تحتانی مانند آرتروز زانو یا لگن رنج می‌برند، مناسب است

دارو درمانی را در نظر بگیرید



کسانی که به تراکم پایین استخوان یا پوکی استخوان مبتلا هستند، برای جلوگیری از شکستگی‌های خطرناک در لگن و ستون فقرات خود مصرف داروهای گوناگون را در نظر داشته باشند

از مصرف الکل و استعمال دخانیات خودداری کنید



مصرف الکل و استعمال دخانیات با کاهش تراکم استخوان‌ها در ارتباط است

آزمایش تراکم استخوان بدهید



این آزمایش میزان تراکم مواد معدنی استخوان‌ها را سنجیده و احتمال خطر ابتلا به پوکی استخوان و شکستگی استخوان را تعیین می‌کند

ورزش‌های تحمل وزن را شروع کنید



دویدن یا پیاده‌روی سریع، ایروبیک با تأثیر بالا بالا رفتن از پله‌ها، حرکات موزون و ورزش‌هایی مانند بسکتبال و تنیس از جمله این ورزش‌هاست