

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



نصب پخش  
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

# انواع روش های تبلیغاتی

## تبلیغات بیلبوردی

این دسته از تبلیغات در سطح شهر قابل اجرا است مانند بیلبورد، استرابورد و... سازه CLB و...

## تبلیغات پیامکی

تبلیغات پیامکی که هزینه انجام آن پایین و گستردگی ارسال بالا است.

## تبلیغات رادیویی

تبلیغاتی که در رادیو پخش می شوند عمدتاً به صورت ریتمیک هستند تا در یاد مخاطب بمانند.



## تبلیغات آفلاین

-تراکت  
-بروشور، کاتالوگ و کارت  
-ویزیت  
-تابلوه و سردر

## تبلیغات تلویزیونی

این تبلیغات در میان برنامه های تلویزیونی پخش میشود و مخاطب محصولات را به چشم میبند و امکان خرید بالاتر میرود.

## تبلیغات آنلاین

-وبسایت ها: تبلیغات بنری -  
-ریپورتاژ - پوش نوتیفیکیشن  
-ایمیل مارکتینگ  
-شبکه های اجتماعی و پیام  
-رسان ها  
-اپلیکیشن ها  
-تبلیغات ویدیویی

## تبلیغات چاپی

یکی دیگر از روشها که این روزها کمتر به آن پرداخته می شود، تبلیغات در مجلات و روزنامه هاست. این روش هم از روش های آفلاین محسوب می شود و طرفداران خود را دارد.





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 نما کار کاشی گاز سنگ کار
- 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 شویی
- ماشین آلات ساختمانی
- مصالح ساختمانی (سفال، آجر، سنگ)
- مصالح ساختمانی (گوناگون)
- نما سازی
- کانکس کارگاهی
- سایر خدمات ساختمانی
- آسانسور
- آیفون
- برق ساختمان و لوستر
- درهای اتوماتیک
- دزدگیر و دوربین مدار بسته
- گازرسانی
- لوله بازکنی و رفع نم
- تخلیه چاه
- لوله کشی آب
- لوله کشی تاسیسات
- تزیینات داخلی (پوشش های البانی و سولزی)
- 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 شویی
- نظافتی
- پسرده
- 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 جهیزیه
- تصفیه آب و هوا
- خرید و فروش لوازم
- فرش و موکت
- لوازم و اثاثیه اداری
- لوازم و اثاثیه فروشگاههای
- واگذاری
- یخچال



بهداشتی و زیبایی

- بهداشتی و درمانی
- ترك اعتماد
- 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

- انتوبار 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 ۱۲۸ 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 نویسی
- تحصیلدار و پیک 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
- نچار 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

- بازرگانی، صنعتی، کشاورزی



گوناگون

- گمشده
- متفرقه



بازار خودرو

- پژو
- رانا
- پراید و تیبا
- لیفان
- رنو، پی 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

شامل: بیل میکانیکی / لودر / بیکور / ده چرخ کمپرسی

info@takhribrahmati.com  
www.takhribrahmati.ir

۰۹۱۵۵۰۲۹۰۳۳

**ضایعات (عدالت)**

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

۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

**ضایعات بیرجندی**

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

۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳

**ضایعات قاینی**

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

۰۹۱۵۵۷۳۳۲۱۱  
۰۹۱۵۶۶۵۶۵۲۲

**آهن آلات و ضایعات**

**ضایعات (کاظمی)**

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

۰۹۱۵۹۰۲۰۹۰۶

آموزشی و فرهنگی

تدریس خصوصی

عایق رطوبتی

تخریب ساختمان

اجرای سقف - بتنی

**ضایعات عبدی**

آهن، آلومینیوم، مس، برنج، کابینت، درو پنجره، پکیج و شوفاز، خرده ریز انباری و... (به قیمت بالا)

۰۹۱۵۱۶۷۲۵۹۴  
۰۹۰۲۱۶۷۲۵۹۴

**ضایعات جعفری**

خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس، برنج، کابینت و پنجره رادیاتور، شوفاز 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، شوفاز 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

**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 گودبرداری ر حیمیه

۰۹۱۵۷۱۷۶۵۳۰  
۰۹۱۵۴۱۲۶۰۳۳

داربست

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

۰۹۱۵۱۰۹۳۵۰۸  
۳۸۴۲۱۶۹۵

امنای خون هدیه انسانها برای زندگی

موسسه عدالت گستر بهارستان حمایتی ایتم ۳۳۸۶۵۲۶۵

اجرای سقف - کاذب

خدمات ساختمانی

آجر سفال مصالح سیمان با قیمت مناسب

۰۹۱۰۵۵۵۱۴۴۹

ایزوگام شرق قیرگونی، آسفالت، لکه گیری حتی یک متر (حاجی رضانی)

۰۹۱۵۳۰۵۹۳۰۲-۳۷۵۷۱۰۶۸

داربست شایگان

۰۹۱۵۳۱۰۳۴۲۸  
۳۸۹۰۸۳۳۴

ایرانا کناف

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

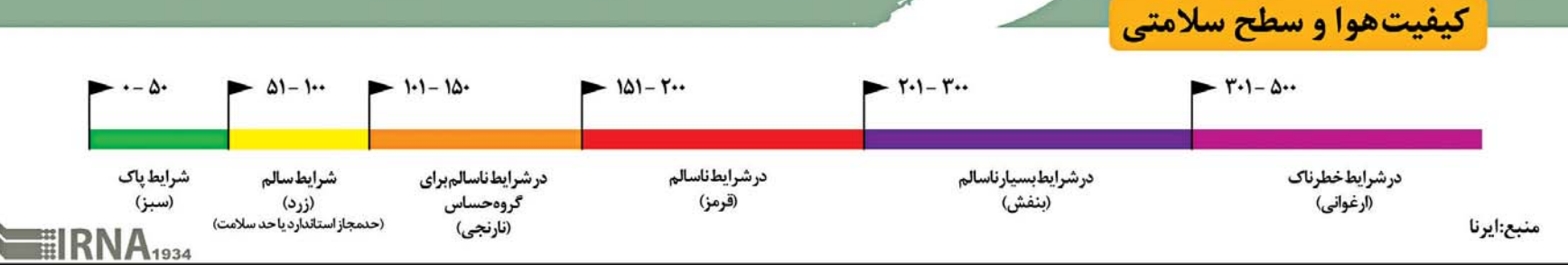
۰۹۱۵۴۰۲۴۱۸۳

پدروش تلفنی آگهی ۳۷۰۱۰

خسارت اقتصادی سالانه ۱۲ تا ۱۵ هزار میلیارد تومانی در تهران

مرگ ۴۸۱۰ نفر بر اثر آلودگی هوا در سال ۹۵ در تهران

**ایمنی ضامن سلامت است**





کف سابی و نماشویی

سنگ سابی زیبا شهر  
پله ، موز ایک، نما، سنگ، بتن  
۰۹۱۵۸۷۸۵۰۳۸  
۰۹۱۵۵۶۶۵۰۹۳

سایر خدمات ساختمانی

کچ کاری، خاک گچ، گچ سفید  
ابزار، دیوار چینی، سیمان کاری  
۰۹۱۵۸۲۵۹۱۸۷  
۰۹۳۰۱۳۴۴۱۶۰

لوله باز کنی و رفع نم

آگهی ویژه

تخلیه چاه

تخلیه چاه شفق  
(شبهانه روزی)  
۰۹۱۵۵۰۰۳۴۴۲  
۰۹۳۷۹۴۲۰۳۴۶  
۳۷۳۹۲۳۶۳-۴

تزئینات داخلی (نقاشی)

زیبا نقاشی بیکاسو فوری  
پلاستیک ۳۵ روغنی - آکرلیک ۷۰  
قالیباغ ۰۹۱۵۳۵۹۷۵۷۸  
۰۹۱۵۳۵۹۷۵۷۸

نقاشی آفرینش

نرده و حفاظ

حفاظ آکار دئونی  
انواع نرده روی دیوار  
حفاظ پنجره، ساده، فرفورزه،  
از تولید به مصرف  
حمل و نصب رایگان  
۰۹۱۵۵۲۰۵۰۹۲



خدمات منزل و تعمیرات

قالیشویی

قالیشویی  
دستی و ماشینی  
۳۲۴۳۹۴۴۰-۴۶  
۳۶۰۳۳۳۹۱  
۳۷۳۴۹۸۹۴  
۳۶۰۷۲۱۶۱  
۳۶۵۷۱۸۲۳  
۳۶۶۱۷۳۷۷

قالیشویی مطمئن

قالیشویی  
نامی آشنا و مطمئن  
سرویس کل مشهد  
۳۸۵۱۵۸۳۲  
۳۸۸۳۷۳۲۵  
۳۵۲۲۵۹۵۵  
۳۸۸۲۲۱۸۴  
۳۶۰۴۳۱۷۵  
۳۶۰۵۹۵۲۱

قالیشویی و مبل شویی سلطانی

قالیشویی  
و مبل شویی  
سلطانی  
(فرهاد)  
شستشو مدد مرد اسلامی  
سرویس دهی تمام نقاط شهر  
۳۸۸۴۰۰۷۹  
۳۵۲۳۶۸۹۴  
۳۸۴۶۸۴۱۲  
۳۷۶۰۱۷۴۳

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 دستگاهی  
تمام اتومات  
۳۲۴۲۹۰۰۰  
۳۲۴۳۹۰۰۰  
۳۶۲۳۹۰۰۰  
۳۲۱۴۱۰۰۴  
۳۶۰۳۵۲۲۲  
۳۶۰۲۲۲۴۰-۴۱  
۳۶۲۰۱۹۹۰-۹۳

نظافتی

گلپاک  
دیوار شویی، مبل  
خوشخواب، موکت، قالی  
نظافت کلی بادستگاه  
به روش اسلامی (کر)  
رضاده ۰۹۱۵۹۲۱۹۵۷۰  
۳۷۲۵۱۵۷۶

نظافتی  
شادمان  
نظافت کلی ساختمان  
باز سازی و نو  
مبل و فرش و موکت  
با دستگاههای مدرن  
اعزام کارگر خانم و آقا  
استقلال ۳۸۹۴۵۲۱۶  
کوثر ۳۸۷۰۴۹۸۴  
تمام شهر ۰۹۱۵۵۱۰۰۷۸۰  
۰۹۰۲۰۴۰۸۸۰۷

ایران

موکت، قالی، مبل، نظافت کلی  
۳۷۶۴۳۰۴۰-۳۷۲۵۰۷۰۷  
۰۹۱۵۴۰۰۴۷۴۹  
وب زاده ۰۹۰۵۰۱۰۰۰

مشهد سیر

۱۵ دقیقه  
رفع نم بدون خرابی با تکنولوژی لانو  
۱۰۰٪ تضمینی  
شبهانه روزی  
۵۰٪ تخفیف  
احمدآباد ۳۸۴۵۶۵۳۸  
سیدی ۳۳۴۳۴۹۲۰  
معلم ۳۶۰۸۴۶۱۵  
وکیل آباد ۳۸۶۴۰۰۲۴  
پیروزی ۳۸۷۸۳۰۵۱  
طبرسی ۳۲۲۵۷۹۱۰  
قاسم آباد ۳۵۰۲۶۷۹۹  
فرامرز ۳۸۹۲۴۳۹۰  
سجاد ۳۷۶۴۳۲۱۳  
عدل خمینی ۳۸۵۱۲۰۴۴  
سیار ۰۹۱۵۹۲۵۸۰۴۵

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  
۰۹۱۵۶۶۱۸۹۷۱

جام جم  
مجری برتر در کلیه امور نظافتی  
کر، تخصص در شستشوی  
مبلمان - فرش - موکت  
با ضمانت با دستگاه مجهز اعزام  
کارگر سرویس سراسر مشهد شما  
لایق بهترین ها هستید  
۳۶۰۸۸۴۱۶  
۳۳۱۲۲۶۶۱  
۰۹۱۵۱۰۳۰۳۳۴  
۰۹۱۵۱۰۳۰۳۳۴

مبل 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 ۳۷۳۲۴۸۲۲  
امام رضا ۳۳۶۸۰۳۵۹

پکیج و آبگرمکن  
تعمیرات تخصصی و فوری  
پکیج، شوفاژ، موتورخانه  
پمپ آب کولرگازی  
۰۹۱۵۰۷۹۹۸۹۶  
۰۹۱۵۰۷۹۹۸۹۶

سم پاشی  
علوم و تحقیقات زیست محیطی  
گواهینامه با پرو علوم پزشکی  
با جدیدترین متدهای سمپاشی  
۰۹۱۵۵۰۲۱۲۵۸-۳۲۲۲۸۱۸۳  
۰۹۱۵۵۰۲۱۲۵۸

آنتن

آنتن مهتاب  
بهترین خدمات با قیمتی مناسب  
نصب و تنظیم آنتن های دیجیتال  
و مرکزی با مچینگ ضد رعد و برق  
پایه دیواری ویژه LCD و LED  
در تمام نقاط شهر و بدون تعطیلی  
۰۹۱۵۳۰۱۸۴۶۷  
قاسم آباد - آرادشهر - معلم  
احمدآباد ۳۵۲۵۲۷۱۸  
وکیل آباد - لادن - هاشمیه  
پیروزی ۳۵۲۲۸۰۷۹  
سجاد - خیاب - فرامرز - کلاهدوز  
فردوسی ۳۷۱۲۲۷۵۵  
۰۹۱۵۳۰۱۸۴۶۷

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، آرادشهر  
و احمدآباد ۰۹۳۵۲۳۳۰۰۹  
فردوسی، فرامرز ۳۵۲۴۰۳۶۰  
سیدی، کوهسنگی، سعیدی، سناباد،  
دانشگاه ۳۵۲۴۸۳۵۴  
۰۹۱۵۵۱۰۲۴۳۰

تعمیر لباسشویی و ظرفشویی

فقط لباسشویی  
۰۹۰۱۶۱۸۶۵۶۶  
تعمیر در محل، فوری  
۰۹۰۱۶۱۸۶۵۶۶

لوازم و اثاثه

لوازم خانگی و جهیزیه  
خرید لوازم منزل  
و خرده ریز (مهدی)  
۰۹۱۵۵۰۰۷۱۶۹  
۰۹۱۵۵۰۰۷۱۶۹

پخیرش تلفنی  
آگهی  
۳۷۰۱۰

لوله باز کنی و رفع نم بدون خرابی

سجاد ۳۷۶۶۵۶۶۱  
کوهسنگی ۳۸۴۰۱۶۶۳  
معلم ۳۶۰۱۲۳۵۵  
هاشمیه ۳۸۸۱۴۰۳۶  
پیروزی ۳۸۷۶۶۶۰۲  
قاسم آباد ۳۶۰۹۱۳۷۰  
سیار ۰۹۱۵۳۰۴۵۵۲۴

عایق رفع رطوبت بدون خرابی

خرید و فروش لوازم  
حمام، آشپزخانه  
استخر  
پشت بام  
۰۹۱۵۴۴۱۴۱۲۷

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

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

لوله باز کنی ضمانتی  
رفع نم بدون خرابی  
تشخیص با دستگاه  
۵۰٪ تخفیف  
هاشمیه ۳۸۵۵۲۵۷۹  
سجاد ۳۷۶۶۰۹۹۸  
احمدآباد ۳۸۴۵۹۴۰۷  
معلم ۳۶۰۳۲۱۵۴  
قاسم آباد ۳۶۶۵۲۲۸۴  
عدل خمینی ۳۸۵۵۲۵۷۹  
پیروزی ۳۵۰۱۵۱۳۲  
خیاب ۳۷۶۶۰۹۹۸  
سناباد ۳۸۴۵۹۴۰۷  
فردوسی ۳۷۶۶۰۹۹۸  
وکیل آباد ۳۵۰۱۵۱۳۲  
طرقبه ۰۹۳۵۷۰۵۸۳۲۵

لوله باز کنی تضمینی  
رفع نم بدون خرابی  
تشخیص با دستگاه  
۵۰٪ تخفیف  
احمدآباد ۳۸۴۶۷۳۲۱  
هاشمیه ۳۸۸۱۰۶۸۱  
قاسم آباد ۳۶۰۱۲۷۳۸  
دانشجو ۳۸۶۴۶۷۶۵  
معلم ۳۶۰۱۲۷۳۸  
وکیل آباد ۳۵۰۹۷۹۵۵  
سجاد ۳۷۶۶۰۸۲۶  
کوهسنگی ۳۸۴۶۷۳۲۱  
پیروزی ۳۸۷۶۶۶۰۳  
امام رضا ۳۸۵۸۰۴۹۱  
شاندیز ۰۹۳۰۴۷۷۱۳۸۶

لوله باز کنی تضمینی  
رفع نم بدون خرابی  
تشخیص با دستگاه  
۵۰٪ تخفیف  
احمدآباد ۳۸۴۶۷۳۲۱  
هاشمیه ۳۸۸۱۰۶۸۱  
قاسم آباد ۳۶۰۱۲۷۳۸  
دانشجو ۳۸۶۴۶۷۶۵  
معلم ۳۶۰۱۲۷۳۸  
وکیل آباد ۳۵۰۹۷۹۵۵  
سجاد ۳۷۶۶۰۸۲۶  
کوهسنگی ۳۸۴۶۷۳۲۱  
پیروزی ۳۸۷۶۶۶۰۳  
امام رضا ۳۸۵۸۰۴۹۱  
شاندیز ۰۹۳۰۴۷۷۱۳۸۶

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.  
۰۹۱۵۵۰۲۱۲۵۸

نیاز مندیهای خراسان  
با ۳۵۰ موضوع گوناگون، پاسخگوی  
تمامی نیازهای روزانه شما



**شانديز  
املاک بهشت**  
خرید و فروش باغ ویلا  
۳۴۲۸۱۶۰۱  
و قطعات تعاونی های شانديز  
۰۹۱۵۱۱۳۴۴۸۹  
کابلین شانديز  
۰۱۴۰۱۹۸۲۹۵

**املاک مشهد**

**کارگر حرفه ای**  
حمل ساید، گاو مندوق، چاپچاپی اثاث  
(وانت، خاور) ۰۹۱۵۶۰۴۸۰۴۸  
۰۱۴۰۲۱۶۹۷۱

**کارگر تک**  
حمل ساید، گاو مندوق، چاپچاپی اثاث  
(وانت، خاور) ۰۹۱۵۴۹۵۳۳۳۰  
۰۱۴۰۲۱۶۹۷۲

**حمل و نقل**

**پزشکی و زیبایی**

**خریدار لوازم منزل  
حتی خرده ریز**  
بدون تعطیلی - یاسین  
۰۹۱۵۳۷۷۹۰۰۴  
۳۷۲۳۵۰۲۴  
۰۱۴۰۲۱۵۵۲۱

**خرید و فروش تجاری  
و اداری**

**زمین**

**جرثقیل دوستان**  
شبانه روزی  
جرثقیل سبک و سنگین  
۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷  
۰۱۴۰۲۱۳۳۰۰

**الماس  
بار**  
تخفیف ویژه  
۱۰۰٪ ضمانت  
تمام نقاط (شهر، شهرستان)  
خاور مسقف، نیسان، وانت  
کارگر ماهر - بدون حاشیه  
۰۹۳۳۱۱۵۱۷۰۰  
۳۸۵۲۳۰۳۰  
۰۱۴۰۲۱۳۳۰۰

**اتوبار و وانت بار**

**نگهداری کودک و  
سالمند**

**فرش - موکت**

**ملک تجاری  
خیابان فلسطین**  
ساختمان آزاد ۶۸ متری طبقه ۲  
بفروش می رسد  
۰۹۱۵۱۱۶۲۶۴۰  
۰۱۴۰۲۱۸۵۶۳

**خرید و فروش  
جاده شانديز**  
ویلا شهر، زعفرانیه، درخت بید  
جلدک، صفی آباد و سوران  
۰۹۱۵۳۱۴۰۸۵۷  
۳۵۵۱۱۴۴۰-۱  
۰۱۴۰۲۱۶۵۰۲

**صرفه جویی در زمان  
با آگهی تلفنی  
37010**

**ملت بار مشهد**  
خاور اتاق بزرگ کارگر حرفه ای  
۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷  
۰۱۴۰۲۱۶۰۵۹

**پاسار گادبار**  
عضو اتحادیه  
۳۸۴۶۲۵۲۵ سناباد  
۳۸۴۶۳۷۱۰ احمدآباد  
۳۸۴۶۳۷۱۱ کوهسنگی  
۳۸۴۶۳۷۱۲ بهشتی  
مدیریت عباس پور  
۰۹۱۵۳۰۰۷۳۴۶  
شهر، شهرستان، مجهز  
به انواع کامیون، کامیونت مسقف  
نیسان و وانت  
۰۱۴۰۲۱۵۲۷۵

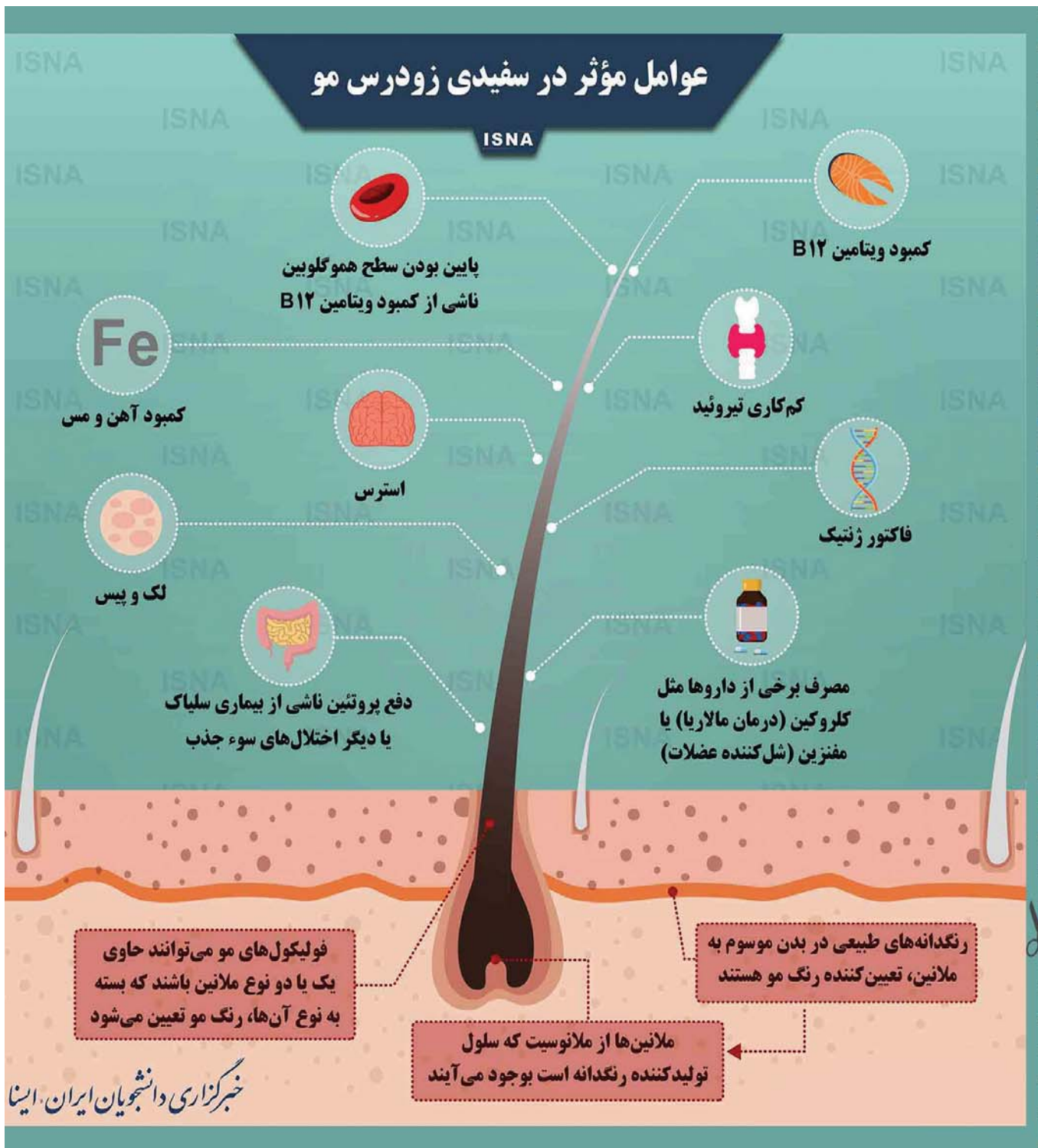
**مهر گستران**  
اعزام نیرو جهت نگهداری از سالمند یا  
کودک و کار در منزل، احمدآباد  
۰۹۹۱۰۱۳۳۰۸۲-۳۸۴۶۴۸۹۴  
۰۱۴۰۲۱۴۰۶۲

**فرش  
منصف**  
منصف شروع به خرید کرد  
دستی، ماشینی، قالیچه، بهشتی  
موکت ۰۹۱۵۲۲۱۳۷۲۶  
۰۱۴۰۱۹۴۳۶۳۹۱۵۵۰۹۶۴۰۴

**خانه شکوفه های بهشتی**  
نگهداری ایتمام  
۳۸۶۷۶۳۱۰

**صفی آباد - جلدک**  
چاهشک - خرید نقدی یک روزه  
موظبان ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷  
۰۱۴۰۲۱۶۲۳۲

**موسسه عدالت گستر بهارستان**  
حمایتی ایتمام  
۳۳۸۶۵۲۶۵





**استخدام**



**تحصیلدار و پیک موتوری**

دعوت به کار - پیک خودرو و پیک موتوری محدوده کوهستانی، سیمتری، ملاصدرا، احمدآباد

۰۹۳۸۶۹۵۸۱۲۲

**حسابدار**

شرکتی معتبر در زمینه مهندسی و پیمانکاری نیروی حسابدار استخدام می کند. به همراه بیمه و آموزش تکمیلی ارسال رزومه به ایتا و تلگرام

۰۹۱۵۹۱۶۰۰۵۸

**حسابدار و کمک حسابدار**

جهت شرکتها و کارخانجات معتبر با شرایط حقوق عالی سربعا نیاز مندیم.

۰۹۳۷۹۴۰۰۴۸۰

**استخدام حسابدار**

۱- حسابدار باتجربه حداقل ۱۰ سال سابقه کار

۲- حسابداری انچام امور ساختمانی و پیمانکاری

۳- آشنا به اکسل و نرم افزارهای حسابداری

۴- حقوق توافقی می باشد لطفا رزومه خود را در ایتا یا تلگرام ارسال کنید.

۰۹۱۵۴۷۹۴۳۸۰

**خیاط و چرخکار**

به چرخکار و بیرون بر مانتو دوز نیاز مندیم.

۰۹۳۶۵۳۸۲۷۴۲

**طراح و گرافیست**

**به چند نفر کارمند خانم**

آشنا به طراحی ، عکاسی و بازاریابی نیاز مندیم. بلوار قرنی ، چهارراه مجد

۰۹۱۵۵۰۷۵۲۲۶

۰۹۰۱۰۵۰۰۵۷۱

**فروشنده و صندوقدار**

**به چند نفر فروشنده ماهر**

برای نمایشگاه سرویس چوب نیاز مندیم. محدوده رسالت ۱۰۰

۰۹۱۵۵۱۱۲۰۶۵

**کارمند اداری**

**نیروی اداری کار در شرکت**

۰۹۳۰۳۰۵۰۱۱۶

**کارگرساده**

**کارگر ساده نیاز مندیم**

حقوق ماهانه ۷م ساعت کار ۱۰-۷ شب آدرس: شهید شیری ۳

۰۹۱۵۳۱۳۵۶۲۵

**کارگر ماهر**

**پی دی آر کار**

نیاز مندیم.

۰۹۱۵۸۰۲۷۰۰۱

**استخدام**

کارگر نجار ماهر و نیمه ماهر و اپراتور CNC چوب نیاز مندیم.

۰۹۱۵۳۱۷۴۱۳۷

جذب نیرو جهت پروژه های برق ساختمان آموزش حقوق توافقی

۹۳۷۹۱۷۸۳۸۰

**به چند نفر صافکار و PDR کار**

نیاز مندیم.

۰۹۰۲۲۰۶۹۴۹۴

۰۹۱۰۵۵۳۹۹۳۰

**گروه پزشکی و درمانی**

**مراقب کودک و سالمند**

**افزند آریا**

جهت نگهداری کودک و سالمند ، بین فلسطین ۸۶ مجتمع آراد واحد ۴

۰۹۱۵۲۱۹۱۳۲۹۲-۳۷۶۴۳۷۸۶

**مرکز هیراد**

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

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

۰۹۹۱۵۸۳۷۱۲۰

۳۸۴۷۶۸۹۵

**مرکز فروش با مجوز وزارت بهداشت**

استخدام خانم جهت مراقبت از کودک و سالمند و بیمار در منزل در شریفیت روز یا شب یا شبانه روزی مدیرمسئول: دکتر ایرج عاکف میدان احمدآباد- بلوار کلاهدوز نبش کلاهدوز ۹/۱- پلاک ۸۳ طبقه ۲

۰۹۱۵۵۱۶۳۲۹۹

۰۹۱۵۳۱۵۰۰۰۴

۳۸۴۴۴۳۰۰

**منشی و تایپست**

**نیازمند منشی خانم**

۱۰ میلیون بابت ۸ ساعت در بلوار سجاد - با امنیت شغلی در فضای لوکس مختص بانوان رزومه واتس آپ یا تلگرام گردد پاسخگوی تماس تلفن نمی باشیم

۰۹۱۵۱۱۰۰۱۴۹

**مهندس**

**کارشناس و کاردان**

عمران، معماری، زمین، مکانیک و برق با ۳ سال سابقه بیمه جهت رتبه تسویه نقد، بالاترین قیمت

۰۹۱۵۴۴۱۷۰۶۰

۳۶۰۲۲۱۱۳-۵

**مشاغل گوناگون**

**استخدام**

۱- یک نفر کارشناس مکانیک یا تاسیسات حرارتی برودتی جهت سرپرستی با سابقه کار حداقل ۲ سال و دارای رزومه استخدام

۲- یک نفر لیسانس it جهت راهبری سامانه cmms

۳- تعدادی لیسانس یا فوق دیپلم و یا دیپلم برق و تاسیسات جهت نیروی کار در تاسیسات بیمارستان قائم (عج)

تلفن تماس جهت هماهنگی: ۰۹۱۵۸۱۴۵۳۵۶

مهندس حیدرپرست

**پذیرش تلفنی آگهی**

**۳۷۰۱۰**

شرکت زرین ستاره مسما فعال در زمینه تولید و بسته بندی مواد غذایی در شهرک صنعتی توس متقاضی استخدام نیرواز واجدین شرایط به شرح زیر می باشد .

۱-نیروی خانم جهت حسابداری با سابقه مفید

۲-نیروی آقا جهت جابجایی اقالم انبار و بارگیری

از واجدین شرایط تقاضا می نماید با شماره ۰۵۱-۳۵۴۱۴۳۸۱-۲ (داخلی ۲۰۱-۲۰۵)

جهت هماهنگی وقت مصاحبه تماس حاصل فرمایید .

۰۹۳۰۲۱۸۵۴۶

**گوناگون**

**گمشده**

**آگهی فقدان**

جناب آقای دکتر علی بابائی به ش نظام پزشکی ۴۴۳۸۴ فرزند ابراهیم به ش شناسنامه ۱۱۲۴ صادره از مشهد متولد ۱۳۴۶/۲/۳ اظهار میدارد که پروانه طبابت شهر مشهد ایشان به شماره ۱۰۷-۴۴۳۸۴-۲۰۵ مورخ ۱۳۹۹/۱۲/۲۲ با تاریخ ۱۴۰۵/۴/۱ مفقود گردیده است لذا به موجب این آگهی پروانه مذکور ابطال می شود. از یابنده تقاضا میشود مدرک فوق را به واحد صدور پروانه سازمان نظام پزشکی مشهد تسلیم نماید.

۰۹۳۰۲۱۸۵۶۰

**آگهی اینترنتی**

[www.37010.ir](http://www.37010.ir)

سرعت، دقت، اطمینان

**دعوت به همکاری (پیراپزشک و نیروی خدمات)**

درمانگاه تخصصی پوست و مو واقع در هاشمیه جهت تکمیل کادر پرسنلی خود نیازمند به خانم دارای مدرک ، پرستاری و مامایی، اتاق عمل و یا بیهوشی و نیروی خانم جهت بخش خدمات می باشد لطفا جهت هماهنگی وقت مصاحبه با شماره زیر تماس بگیرید

۰۹۳۹۸۴۶۳۸۰۰

**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 ساعت کاری ۷ صبح الی ۳:۳۰ 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

**فرسوده و تصادفی**

**بهبترین خریدار**

خودروی فرسوده و تصادفی حمل رایگان - تقدا در محل شما

۰۹۱۵۹۲۵۹۵۹۹

**بازار خودرو**

**اهدای خون هدیه استاها برای زندگی**

**سراتو وارداتی TD1600**

مدل ۲۰۱۳ سفید صدفی کارکرد ۱۷۷۰۰۰ استثنایی ۱/۱۰۰

۰۹۱۰۶۱۶۵۰۹۴

**خانه شکوفه های بهشتی**

نگهداری ایتم ۳۸۶۷۶۳۱۰

**۱۰ روش ساده برای کاهش مصرف بنزین**

۱. حفظ فاصله طولی و پرهیز از ترمزهای متعدد
۲. تعویض صحیح دنده (سرعت پایین با دنده بالا مصرف سوخت بیشتر)
۳. رانندگی با سرعت ۸۰ کیلومتر (بهینه ترین حالت برای مصرف سوخت)
۴. تعویض به موقع فیلتر هوا، استفاده از روغن موتور مرغوب
۵. آهسته شتاب بگیرد (شتاب سریع=مصرف سوخت بیشتر)
۶. عدم رانندگی در آب و هوای بارانی، برفی و پرترا فیک
۷. حرکت مستمر در یک لاین و اجتناب از حرکات مارپیچ
۸. بالانگهداشتن شیشه ها در سرعت بالا (برهم خوردن ایرونامیک=مصرف سوخت بیشتر)
۹. استفاده از کروز کنترل و اوور درایو در اتوبان ها و بزرگراه ها
۱۰. تنظیم باد تایرها، سبک کردن خودرو (خالی کردن وسایل اضافه صندوق عقب)



# چه عواملی باعث ایجاد عصبانیت می شود؟

محتوای این اینفوگرافیک برگرفته از آیات و روایات است

## افراد عصبانی چه علائمی دارند؟



برافروخته شدن چهره



خروج از حق در سخن گفتن



داد و فریاد کردن



استفاده از الفاظ ناپسند و دشنام در سخن گفتن

تغییر رفتار به سرعت از آرامش به خشم



## عوامل ایجاد عصبانیت چیست؟



عدم اعتماد به نفس



خودکم بینی و کم ظرفیتی



ناکامی و شکست



همانندسازی و تقلید از والدین و دوستان

وجود صفاتی مانند، حسادت، کبر و غرور، حرص، حب جاه و مال



## چگونه با یک فرد عصبانی برخورد کنیم؟



تغییر فضا و مکان شخص عصبانی



لمس دست و یا شانه‌ی فرد عصبانی



حفظ آرامش و خونسردی خود

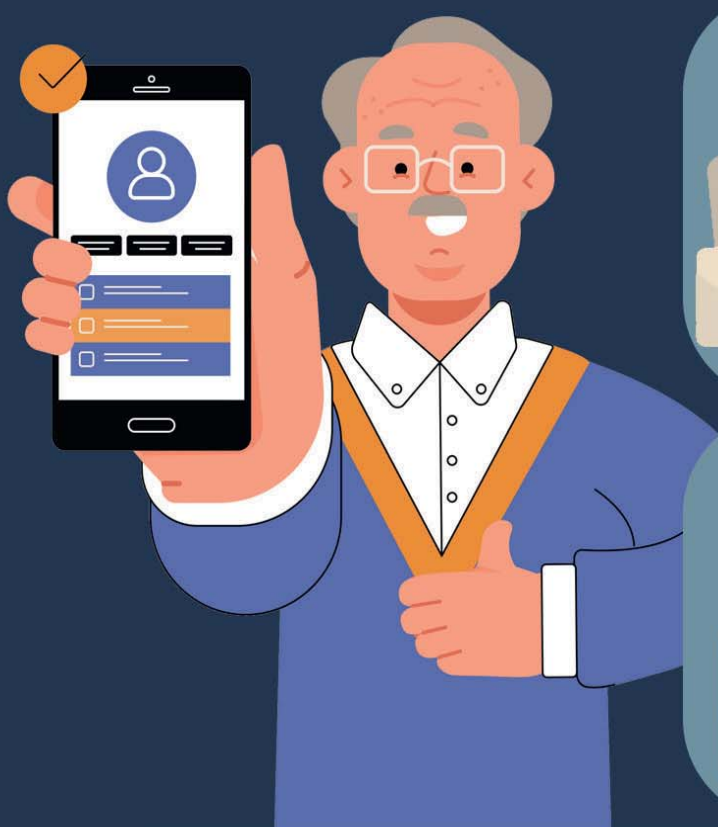


عذرخواهی از فرد خشمگین بابت اشتباه خود

پیشنهاد راهی برای حل مشکل



# مزایای استفاده از تکنولوژی برای سالمندان



## گسترش ارتباطات اجتماعی



ارتباط نوشتاری، صوتی و تصویری با هزینه پایین

## سرگرمی



تماشای فیلم، گوش دادن به موسیقی، عکس برداری و فیلم برداری

## امنیت



استفاده از مکان یاب و مسیریاب، یادآورهای مصرف دارو

## تسهیل کارها



خرید اینترنتی و دریافت درب منزل - رزرو بلیط و ...

## فعال نگه داشتن حافظه



دوره های آموزشی جذاب، بازیهای فکری، یادگیری زبان