

# کم آبی بدن و عوارض آن



۶۵ درصد حجم  
بدن آب است



نوشیدن ۸ لیوان آب  
در روز



IMNA

گروه چندرسانه‌ای  
سر ویس اینفوگرافیک



تاثیر بر خون



تاثیر بر مغز



تاثیر بر گوارش



تاثیر بر کلیه



تاثیر بر پوست

## علائم کم آبی شدن بدن



دچار ضعف  
در بدن



گرفتگی  
عضلات



سردرد و  
سرگیجه



خشک شدن  
دهان



احساس  
خستگی



خشک شدن  
پوست



عدم تعریق  
بدن



کم کار شدن  
کلیه‌ها



میل زیاد به  
مصرف قند



گود شدن  
زیر چشم



افزایش  
دمای بدن



افزایش  
ضربان قلب



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 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 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 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
- فروش وموکت
- لوازم و اثاثه اداری
- لوازم و اثاثه فروشگاهای
- واگذاری
- یخچال



بهداشتی و زیبایی

- بهداشتی و درمانی
- ترک اعتیاد
- خدمات پزشکی
- خدمات روانپزشکی و روانشناسی
- سایر خدمات درمانی و پزشکی
- آرایش وزبایی
- 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

- وسایل و اثاثه
- 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
- انبساز دار
- بازاریاب
- برنامه نویسی
- تحصیلدار و بیک موتوری
- تراشکار و جوشکار
- تعمیر کار
- جویای کار
- حسابدار
- خدمتگذار و ابدارچی
- خوداشغالی
- 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، 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 / بیکور / ده چرخ کمپرسی

info@takhribrahmati.com  
www.takhribrahmati.ir  
۰۹۱۵۵۰۲۹۰۳۳  
رحمتی

**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 (کازمی)**

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

**ضایعات عبدی**

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

**ضایعات صداقت**

خرید آهن، آلومینیوم، برنج شیرآلات، چدن، مس آبگرمکن، موتورخانه خرده ریز انباری با قیمت بالا خریداریم  
حمل و بازدید رایگان  
۰۹۱۵۳۵۸۵۳۶۶  
۰۹۳۸۹۰۰۲۵۳۹

خدمات ساختمانی

آجر سفال مصالح سیمان با قیمت مناسب  
۰۹۱۰۵۵۵۱۴۴۹  
۰۹۱۰۲۱۸۱۵۲

**داربست و تخته و بشکه صنعت**  
نصب، اجاره خرید و فروش لوازم و قطعات نصب پروژه های بزرگ دولتی و شخصی اجاره دهنده تخته و بشکه در محل  
۰۹۱۵۲۵۵۱۱۰۰  
۰۹۱۵۴۰۳۷۰۹۲  
۰۹۳۰۹۹۹۹۸۱۲

تخریب ساختمان

آگهی ویژه

داربست

داربست شایگان  
۰۹۱۵۳۱۰۳۴۲۸  
۳۸۹۰۸۳۳۴

اجرای سقف بتنی

مقال دک و کامپوزیت سقف کرومیت (تیرچه بلوک) سازه معکوس-سازه نگهبان اجرای خاکبرداری و فنداسیون اجرای سازه بتنی-فلزی دیوار برشی-استخر  
۰۹۱۵۱۰۹۳۵۰۸  
۳۸۴۲۱۶۹۵

پذیرش تلفنی آگهی  
۳۷۰۱۰

**ضایعات بیرجندی**

خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس برنج، کابینت و پنجره رادیاتور، شوفاژ و خرده ریز انباری به قیمت بالا  
تخریب ساختمان 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  
۰۹۰۱۳۱۱۷۹۰۰  
۰۹۱۵۱۲۰۳۲۵۳

**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

آهن آلات و ضایعات

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

اهدای خون هدیه انسانها برای زندگی

تفاوت آنفولانزا و سرماخوردگی

**سرما خوردگی آنفولانزا**

سرما خوردگی	آنفولانزا
سرفه	تب و لرز
شکم درد	آبریزش بینی
ضعف و خستگی	درد عضلانی
گلو درد	درد بسیار زیاد
گاهی	بعضی اوقات
تقریباً دائم و شدید	افزایش دمای بدن
خفیف تا متوسط	افزایش دمای بدن
به ندرت	به ندرت
اندک	مکرر و به طور شایع
غالباً	خفیف تا متوسط

### مشهد سیر ۱۵ دقیقه رفع نم بدون خرابی با تکنولوژی قانو

**۱۰۰٪ تضمینی** شبانه روزی **۵۰٪ تخفیف**

#### لوله باز کنی

تخلیه چاه / تشخیص ترکیدگی با دستگاه دیجیتال / لوله کشی وصل آگوبنایی

احمدآباد 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 ۳۸۴۰۱۶۶۲  
 معلم ۳۶۰۱۲۳۵۵ هاشمیه ۳۸۸۱۴۰۳۶  
 پیروزی ۳۸۷۶۶۶۰۲ قاسم آباد ۳۶۰۹۱۳۷۰  
 سیار ۰۹۱۵۳۰۴۵۵۲۴

### 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  
 شانزدهم تیر ۰۹۳۰۴۷۷۱۳۸۶

### عایق رفع رطوبت بدون خرابی

توالت حمام، آشپزخانه استخر پشت بام

۰۹۱۵۴۴۱۴۱۲۷

### لوازم و اثاثه

### 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 خیام ۳۷۶۶۰۹۹۸  
 سناباد ۳۸۴۵۹۴۰۷ فردوسی ۳۷۶۶۰۹۹۸  
 وکیل آباد ۳۵۰۱۵۱۳۲ طر قبه ۰۹۳۵۷۰۵۸۳۲۵

### خرید و فروش لوازم خرید لوازم منزل و ضایعات سادات

هرچه باشد آبرگرمکن یخچال، کابینت، بخاری آهن آلات، شوفاز موتورخانه، پکیچ تیرآلات و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت

۰۹۱۵۴۷۴۴۴۶۰  
 ۰۹۳۵۹۶۷۶۶۴۴

### خرید لوازم منزل و ضایعات بیرجندی

هرچه باشد آهن آلات خرده ریز انباری، یخچال، آبرگرمکن، کابینت آهن، مس، برنج، آلومینیوم به بالاترین قیمت

۰۹۱۵۸۸۵۳۰۹۰

موسسه عدالت گستر بهارستان  
 حمایتی ایتام  
 ۳۳۸۶۵۲۶۵

### شرکت خدماتی نظافتی کوثر

۰۹۰۱۰۹۲۷۲۲۰

### پکیج و آبرگرمکن

### تعمیرات تخصصی و فوری

پکیج، شوفاز، موتورخانه پمپ آب کولرگازی

۰۹۱۵۰۷۹۸۹۸۶

### عضو اتحادیه تعمیرات پکیج

۰۹۱۵۳۱۶۶۱۶۷

### آنتن

### آنتن مهتاب

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

۰۹۱۵۳۰۱۸۴۶۷  
 قاسم آباد-آزادشهر-معلم احمدآباد ۳۵۲۵۲۷۱۸  
 وکیل آباد-لادن-هاشمیه پیروزی ۳۵۲۲۸۰۷۹  
 سجاد-خیام-فرامرز-کلاهدوز فردوسی ۳۷۱۲۷۵۶۵

### 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 ۳۵۲۳۳۰۰۹  
 فردوسی، فرامرز ۳۵۲۴۰۳۶۰  
 سیدی، کوهسنگی، سعدی، سناباد، دانشگاه ۰۲۵۲۴۸۳۵۴ / ۱۴۰۱۶۸۸۰

### متمایزو شناخته شوید

با ۳۷۰۱۰

### نظافتی

### 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 ۳۷۳۲۴۸۶۲  
 امام رضا ۳۳۶۸۰۳۵۹

### گلیاک

دیوارشویی، مبل، خوشخواب، موکت، قالی، نظافت کلی با دستگاه به روش اسلامی (کِر) رضازاده ۰۹۱۵۹۲۱۹۵۷۰

۳۷۲۵۱۵۷۶

### ایران

موکت، قالی، مبل، نظافت کلی

۳۷۶۴۳۰۴۰ - ۳۷۲۵۰۷۰۷  
 ۰۹۱۵۴۰۰۴۷۴۹  
 ولی زاده ۰۹۰۵۰۹۰۹

### جام جم

مجری برتر در کلیه امور نظافتی

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

۳۶۰۸۸۴۱۶  
 ۳۳۱۲۲۶۶۱  
 ۰۹۱۵۱۰۳۰۳۳۴

### نظافتی شادمان

نظافت کلی ساختمان بازسازی و نو مبل و فرش و موکت با دستگاههای مدرن اعزام کارگر خاتم و آقا

استقلال ۳۸۹۴۵۲۱۶ کوثر ۳۸۷۰۴۹۸۴  
 تمام شهر ۰۹۱۵۵۱۰۰۷۸  
 ۰۹۰۲۰۴۰۸۸۰۷

### قالیشویی ومبل شویی سلطانی

(فرهاد)

شستشو مسدود مسد اسلامی سرویس دهی تمام نقاط شهر

۳۸۸۴۰۰۷۹  
 ۳۵۲۳۶۸۹۴  
 ۳۸۴۶۸۴۱۲  
 ۳۷۶۰۱۷۴۳

### قالیشویی داودنیا

شستشوی فرشهای دستی و ماشینی

۳۲۴۳۹۴۴۰-۴۶  
 ۳۶۰۳۳۳۹۱  
 ۳۷۳۴۹۸۹۴  
 ۳۶۰۷۲۱۶۱  
 ۳۶۵۷۱۸۲۳  
 ۳۶۶۱۷۳۷۷

### قالیشویی مطمئن

نامی آشنا و مطمئن سرویس کل مشهد

۳۸۵۱۵۸۳۲  
 ۳۸۸۳۷۳۲۵  
 ۳۵۲۲۵۹۵۵  
 ۳۸۸۲۲۱۸۴  
 ۳۶۰۴۳۱۷۵  
 ۳۶۰۵۹۵۲۱

### قالیشویی ابریشم مشهد

شستشوی دستگاههای تمام اتومات

۳۲۴۲۹۰۰۰  
 ۳۲۴۳۹۰۰۰  
 ۳۶۲۳۹۰۰۰  
 ۳۲۱۴۱۰۰۴  
 ۳۶۰۳۵۲۲۲  
 ۳۶۰۲۲۲۴۰-۴۱  
 ۳۶۲۰۱۹۹۰-۹۳

### تزئینات داخلی (نقاشی)

### نقاشی فوری و ارزان

۰۹۱۵۱۱۰۷۹۳۱

### کنیتکس، بلکا، گرانولیت

نقاشی شبانه روزی ۳۰ سال تجربه خراسان نما محبوب ۳۶۵۱۹۷۷۶  
 ۰۹۱۵۸۹۱۰۵۸۹ عضو اتحادیه

### مشهد الرضادرجه ۱

پلاستیک، روغنی، کنیتکس، بلکا کاغذدیواری، نازترین قیمت - فوری

۰۹۱۵۵۰۵۰۶۵۱

### نقاشی صدرا

پلاستیک-روغنی-اکرولیک کتاف-ارزان و فوری

۰۹۱۵۹۰۵۸۴۰۰

### نقاشی و پلی استر لوکس

پلی استر ۱ و ۲ مواد پلی آورتان سدفی و انواع سرویس چوب و پتینه کاری با بهترین مواد اجرای رنگ پلاستیک روغنی و اکرولیک با رنگ الوان درجه یک با زیاده رایگان

۰۹۱۵۶۹۲۹۹۰۲  
 ۰۹۹۶۴۸۵۲۷۹۲

### نرده و حفاظ

### حفاظ آکاردئونی

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

۰۹۱۵۵۲۰۵۰۹۲

### 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  
 ۳۲۴۳۲۳۳۹  
 ۰۹۳۷۵۹۸۱۳۹۳  
 قالی شویی مدرن با ضمانت رنگ ندادن و پاره نشدن به روش کاملا اسلامی (سرویس رایگان)

### درب و پنجره

### تولید پنجره دوجداره

آلومینیوم، UPVC توری، پلیسه و ثابت (تعمیرات)

۰۹۱۵۸۰۰۰۱۵۳

### عایق رطوبتی

### ایزوگام شرق

آسفالت، قیرکونی با ده سال ضمانت، بازدید رایگان

۰۹۱۵۷۰۰۴۰۲۶

### ایزوگام شرق

قیرکونی، آسفالت، لکه گیری حتی یک متر (حاجی رضانی)

۰۹۱۵۳۰۵۹۳۰۲-۳۷۵۷۱۰۶۸

### ایزوگام شرق اول مقایسه بعد خرید

قیرکونی، آسفالت، قیرکونی، قسط بدون سود، بازدید رایگان در اسرع وقت تمام نقاط مشهد

۰۹۰۳۹۰۵۴۹۲۶-۳۷۵۷۴۱۲۲  
 ۰۹۱۵۴۱۶۷۷۵۸

### سایر خدمات ساختمانی

### کانال کولر

ساختمانی + صنعتی + اداری

۰۹۱۵۳۱۵۲۰۹۵

### گچ کاری، خاک گچ، گچ سفید

ابزار، دیوارچینی، سیمان کاری

۰۹۱۵۸۲۵۹۱۸۷  
 ۰۹۳۰۱۳۴۴۱۶۰

### گازرسانی

گازرسانی تفکیک کنتور گاز-تعمیرات نرده با تاییدیه مهندسی-عضو اتحادیه

۰۹۱۵۵۹۷۶۱۸-۳۷۵۳۲۸۳۳

### لوله باز کنی و رفع نم

### آگهی ویژه تخلیه چاه

### تخلیه چاه شفق (شبانه روزی)

۰۹۱۵۵۰۰۳۴۴۲  
 ۰۹۳۷۹۴۲۰۳۴۶  
 ۳۷۳۹۲۳۶۳-۴

**حجت بار**  
 ۱۸۱۱  
 شماره تماس  
 ۴ رقمی  
**www.hojat-bar.com**  
 ۰۹۱۵ ۲۰ ۲۰ ۲۰ ۱ آقایی

**املاک مشهد**

**کارگر تک**  
 حمل ساید، گاو صندوق، جابجایی اثاث  
 (وانت، خاور) ۰۹۱۵۴۹۵۳۳۳۰  
 ۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷

**حمل و نقل**

**پزشکی و زیبایی**

**فرش - موکت**

**فرش منصف**  
 منصف شروع به خرید کرد  
 دستی، ماشینی، قالیچه، پشتی  
 موکت ۰۹۱۵۲۱۳۷۲۶  
 ۰۹۱۵۵۰۹۶۴۰۴

**خرید و فروش آپارتمان**  
 ۱۰۰ تا ۱۱۹ متر

**کارگر حرفه ای**  
 حمل ساید، گاو صندوق، جابجایی اثاث  
 (وانت، خاور) ۰۹۱۵۶۰۴۸۰۴۸  
 ۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷

**اتوبار و وانت بار**

**نگهداری کودک و سالمند**

**پنیرش تلفنی آگهی**  
 ۳۷۰۱۰

**شاندیز**  
**املاک بهشت**  
 خرید و فروش باغ ویلا  
 ۳۴۲۸۱۶۰۱  
 و قطعات تعاونی های شاندیز  
 ۰۹۱۵۱۱۳۴۴۸۹  
 کاپلیان شاندیز

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

**معلم ۶۵ آپارتمان**  
 در حال ساخت ۱۰ متر مفید  
 ۳۴۰ متری ۰۹۳۵۳۲۷۱۵۳۹  
 ۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷

**جرثقیل - لیفتراک**

**پاسار گادبار**  
 عضو اتحادیه  
 ۳۸۴۶۲۵۲۵ سناباد  
 ۳۸۴۶۳۷۱۰ احمدآباد  
 ۳۸۴۶۳۷۱۱ کوهسنگی  
 ۳۸۴۶۳۷۱۲ بهشتی  
 مدیریت عباس پور  
 ۰۹۱۵۲۰۰۷۳۴۶  
 شهر، شهرستان، مجهز  
 به انواع کامیون، کامیونت مسقف  
 نیسان و وانت ۰۹۱۵۲۰۰۷۳۴۶

**مهر گستران**  
 اعزام نیرو جهت نگهداری از سالمند یا  
 کودک و کار در منزل، احمدآباد  
 ۰۹۹۱۰۱۲۳۰۸۲-۳۸۴۶۴۸۹۴  
 ۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷

**زمین**

**جرثقیل دوستان**  
 شبانه روزی  
 جرثقیل سبک و سنگین  
 ۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷  
 ۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷

**صفی آباد - جلدک**  
 چاهشک - خریدتقدی یک روزه  
 طوطیان ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷  
 ۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷

**موسسه عدالت گستر بهارستان**  
 حمایتی ایتمام  
 ۳۳۸۶۵۲۶۵  
 ۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷

**آگهی اینترنتی**  
**www.37010.ir**  
 سرعت، دقت، اطمینان

## چگونه مصرف برق لوازم خانه را کاهش دهیم؟

### چایی ساز

- ۱ - کتری را به اندازه مورد نیاز آب کنید تا زودتر به جوش بیاید.
- ۲ - تا حد امکان به جای استفاده از کتری، آب را روی اجاق گاز بجوشانید.

### یخچال فریزر

- ۱ - در یخچال را زیاد باز و بسته نکنید.
- ۲ - از گذاشتن غذای داغ داخل یخچال خودداری کنید.

### پکیج

- ۱ - دمای پکیج را بالاتر از حد استاندارد تنظیم نکنید.
- ۲ - هنگام رفتن به حمام تنها در موقع لازم شیر آب را باز کنید.

### ماشین لباسشویی

- ۱ - پس از جمع شدن کامل لباس های چرک، یکباره آنها را بشویید.
- ۲ - لباس را با ۳۰ درجه یا پایین تر بشویید.

### اسپلیت

- ۱ - دمای اسپلیت را روی دمای متوسط تنظیم کنید.
- ۲ - سالی یک بار دستگاه را سرویس کنید.

### تلویزیون

- ۱ - از خاموش و روشن کردن مکرر تلویزیون بپرهیزید.
- ۲ - در صورت عدم استفاده از تلویزیون، دوشاخه را از پریز بکشید.

**استخدام**

**آشپز و شیرینی پز**

**آشپز غذای ایرانی**

مسلط به برنج و تخته کاری  
حقوق ۱۶ م تومان + یک روز تعطیلی در هفته با بیمه و سرویس برگشت تا درب منزل و عده غذایی نهار و شام جهت استخدام همه روزه بین ساعت ۱۲ الی یک و یا ۵ عصر الی ۸ شب حضوری مراجعه نمایید

**۰۹۱۲۰۳۴۳۴۶۲**

فلسطین ۱۹ - نیش تقاطع اول رستوران لذیذ

**امور هتل**

**جذب نیروی هتلی**

- نیرو جهت آژانس مسافرتی با سابقه
- نیروی کارگزینی ترجیحا آقا آشنا باپا، پاور، اکسل و حقوق و دستمزد
- نیروی تاسیسات لوله کش و برق کار باسابقه
- سرپرست خانه داری و خانه دار آقا و خانم باسابقه
- سرپرست رستوران باسابقه
- سر میزبان و میزبان آقا و خانم باسابقه
- فردی عرب زبان آشنا با روابط بین الملل فول تایم یا تحصیلات آقا
- بلمن آقا باسابقه هتلی و جوان - فلور من آقا و جوان
- نیروی لاندری باسابقه کار آقا
- طراح باسابقه و خلاقیت در طراحی
- انبار دار باسابقه جوان و آقا
- دفتر مدیرعامل باسابقه سن از ۵ تا ۵۰ هتلی بازنشسته نظامی فول تایم.
- ساعت تماس ۱۱ تا ۱۸

**۰۹۱۵۲۵۵۵۱۸۲**

**به یک نفر آقا جهت پذیرش**

شیفیت شب در سوئیت آپارتمان نیازمندیم

**۳۲۲۵۱۱۸۳**

**امور مشاورین املاک**

**اطلاعات املاک گلستان**

طرقه ۰۹۱۵۵۱۹۱۵۶۶  
آهنگی ۰۹۱۵۱۱۵۱۵۶۶  
۰۵۱۳۵۵۹۲۲۶۵

**انبار دار**

**شرکت تولیدی**

ماشین آلات و تجهیزات صنایع غذایی واقع در شهرک صنعتی توس، نیازمند مسئول انبار (آقا) با حداقل تحصیلات دیپلم، آشنا به کامپیوتر و دارای وضعیت جسمانی مناسب میباشد. متقاضیان میتوانند با مراجعه به سایت ذیل در بخش دعوت به همکاری اقدام به ثبت نام نمایند:

[www.nmc-co.com](http://www.nmc-co.com)

**۰۹۱۵۵۱۴۰۰۷۳**

**بازاریاب**

**به تعدادی بازاریاب خانم و آقا با**

پورسانت عالی نیازمندیم

**۰۹۱۵۰۷۷۶۹۴۲**

**بازاریاب و مدیر فروش**

جهت فروش محصولات غذایی و بهداشتی خوش فروش و پرنده درآمد ماهانه از ۲۵ تا ۴۰ میلیون قطعی

**۰۹۱۵۸۱۵۷۳۱۰**

**حسابدار**

خانم حسابدار با حداقل ۲ سال سابقه کار نیازمندیم. بین دستمزد ۳۳۳ و ۳۵۵ ساختمان آتیه

**۰۹۱۷۳۵۰۹۶۲۵**

**حسابدار و کمک حسابدار**

جهت شرکتها و کارخانجات معتبر با شرایط حقوق عالی سربعا نیازمندیم.

**۰۹۳۷۹۴۰۰۴۸۰**

**خدمتگزار و آبدارچی**

**به یک نظافتچی مرد**

شیفیت عمر (۱۱۵/۳۰ الی ۲۳/۳۰) با حقوق ثابت - بن - عیدی و سنوات نیازمندیم. رضاشهر - پیروزی ۹ فرخی ۸ - قنادی یزدیا مراجعه بصورت حضوری بین ساعات ۱۱ تا ۱۵ و ۱۹ تا ۲۱

**خیاط و چرخکار**

**به چرخکار و بیرون بر**

مانتو دوز نیازمندیم.

**۰۹۳۶۵۳۸۲۷۴۲**

**به تعدادی نیروی خانم**

خیاط و بردست در کارگاه تولیدی نیازمندیم. با حقوق و مزایای عالی در محدوده فلسطین

**۰۹۱۵۰۲۵۲۱۳۶**

**راننده**

**وانت بار وصال**

به تعدادی انواع وانت پیکان، آریسان و نیسان سربعا نیازمندیم.

**۳۷۶۷۷۰۸۴**

**خانه شکوفه های بهشتی**

نگهداری ایتام

**۳۸۶۷۶۲۱۰**

**فروشنده و صندوقدار**

**به یک فروشنده ام دی اف**

و آشنا به سیستم حسابداری نیازمندیم

**۰۹۱۵۵۱۴۴۹۶۹**

**فروشنده شیفیت صبح فروشگاه**

محصولات ارگانیک محدوده کوثر شمالی نیازمندیم

**۰۵۱۳۸۸۳۳۸۳۴**  
**۰۹۱۵۳۰۵۴۲۳۸**

**خرید و فروش آسان**

در نیازمندیهای خراسان با

**۳۷۰۱۰**

**کارمند اداری**

**گروه بین المللی نظم اندیشان**

نیازمند به یک نیروی خانم جهت انجام امور اداری برای ساعت کاری ۱۴ تا ۸ می باشد

آدرس: خیام تقاطع ارشاد بین ارشاد و پلاک ۱۲۴

**۳۷۶۶۷۲۹۷**

ساعت مراجعه ۸ الی ۱۴

**یک شرکت معتبر بازرگانی**

جهت تکمیل کادر پرسنلی خود به یک نفر خانم با روابط عمومی بالا و توانمند در مذاکره مسلط به زبان انگلیسی و عربی دارد

لطفاً واجدین شرایط رزومه خود را به شماره **۰۹۳۹۶۹۵۳۸۹۰** و یا به ایمیل [farafouladgroup@gmail.com](mailto:farafouladgroup@gmail.com) ارسال نمایند.

**کارگر ساده**

**به یک شاگرد نوجوان جهت دکوراسیون نیازمندیم.**

**۰۹۱۵۹۱۲۸۲۵۵**

**به تعدادی نیروی خانم و آقا**

نیازمندیم. محدوده میدان امام حسین و جاده کلات

**۰۹۱۵۶۵۶۵۲۶۷**

**کارگر ساده آقا**

جهت کارخانه کیک و کلوچه

آدرس: چاهشک باغبان پلاک ۹۹

**۳۲۴۰۴۳۷۱**

**کارگر ساده**

برای کار ساختمانی نیازمندیم.

**۰۹۳۵۰۸۸۸۷۱۳**

**مراقب کودک و سالمند**

**مهر آینده**

استخدام جهت نگهداری کودک و سالمند امور منزل

**۳۸۴۶۳۵۱۳**

**مرکز هیراد**

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

آدرس: احمدآباد نیش قائم مجتمع گهرشاد طبقه سوم واحد ۳۰۵

ساعت کاری دفتر: صبح الی شب

**۰۹۹۱۵۸۳۷۱۲۰**  
**۳۸۴۷۶۸۹۵**

**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

نیش کلاهدوز ۱/۱ - پلاک ۸۳ طبقه ۲

**۰۹۱۵۵۱۶۳۲۹۹**  
**۰۹۱۵۳۱۵۰۰۰۴**  
**۳۸۴۴۳۰۰**

**افرنند آریا**

جهت نگهداری کودک و سالمند، بین فلسطین ۸۶ مجتمع آر ادواحد ۴

**۰۹۱۵۲۱۹۱۳۹۲-۳۷۶۴۳۷۸۶**

**مشاغل گوناگون**

**یک شرکت معتبر تولیدی**

به نیروی فوق دیپلم و لیسانس برق (بدون نیاز به سابقه کاری) نیازمند می باشد. ساعات تماس: همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۱۰ لغایت ۱۶

شماره تماس **۰۵۱۴۶۱۸۸۴۱۲**

**یک شرکت معتبر تولیدی**

به نیروی فوق دیپلم و لیسانس متالورژی (بدون نیاز به سابقه کاری) نیازمند می باشد

شماره تماس **۰۵۱۴۶۱۸۸۴۱۲**

ساعات تماس: همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۱۰ لغایت ۱۶

**گوناگون**

**متفرقه**

**چرم کوثر سفارش تبلیغاتی چرم**

(کمربند-جاکارت-کیف پول- جاکلیدی) همراه باک برند

**۰۹۰۱۰۹۲۷۲۲۰**

**با نیازمندیهای خراسان بازار را در دست بگیرید**

**پذیرش آنلاین آگهی در نیازمندیهای روزنامه خراسان**

**www.37010.ir**

## ۹ روش برای افزایش کارایی

### صبح ها فقط به خودت توجه کن



صبحانه خوب بخور ورزش کن



80%

### قانون ۲۰-۸۰

۲۰ درصد از کارهای روزانه ۸۰ درصد نتایج را دارند.



### نصف لیست کارهای روزانه را جدا کن

کیفیت انجام کارها خیلی مهمتر از انجام دادن کارهاست.



### به خودت استراحت بده

بین ساعات کاری به خودت استراحت بده



### کارهای پرفشار را قبل از ناهار انجام بده



کارهای پر فشار نیاز به آمادگی ذهنی دارند



### استفاده درست و بهینه از اینترنت

کارهای بیهوده با اینترنت باعث حواس پرتی در هنگام کار می شود.



### روی یک کار تمرکز کن

از انجام دادن چندکار در یک زمان پرهیز کن.



### تنبلی را با بهره وری اشتباه نگیر

تنبلی مهمترین دلیل کاهش بهره وری است



### سیستم سازی

برای کارهای روزانه بر اساس اولویت و زمان سیستم سازی کن.



# در ترافیک های شهری چگونه آرامش خود را حفظ کنیم



با همراهمان به مرور  
خاطرات شیرین پردازید



به برنامه های  
رادیو گوش دهید



توجه به توصیه های  
پلیس راهور



تلفن همراه زمان شما  
را کوتاه نمی کند بلکه  
شمارا دچار اضطراب  
می کند



برای مسیر خود  
برنامه ریزی داشته  
باشید و از تغییر خط  
پرهیزید



عجله و شتاب زدگی  
قدرت درک و عکس  
العمل های شما  
را کم می کند



از درگیری با افرادی  
که مقررات را رعایت  
نمی کنند پرهیزید



به خاطر داشته  
باشید فقط تنها شما  
در این شرایط نیستید



از اپلیکشن های  
ترافیکی کوتاه ترین  
زمان را جستجو کنید

