

# بهترین زمان برای کاشت سبزه نوروز

**بذر شنبلیله**

**۱۵**  
اسفند

مدت زمان خیساندن بذر

۳ تا ۴ روز

زمان  
کاشت

**بذر عدس**

**۱۵**  
اسفند

مدت زمان خیساندن بذر

۳ تا ۵ روز

زمان  
کاشت

**دانه مرکبات**

**۵**  
اسفند

مدت زمان خیساندن بذر

۱ تا ۲ روز

زمان  
کاشت

**بذر ریحان**

**۲۰**  
اسفند

مدت زمان خیساندن بذر

۱ تا ۲ روز

زمان  
کاشت

**بذر ماش**

**۱۸**  
اسفند

مدت زمان خیساندن بذر

۳ تا ۵ روز

زمان  
کاشت

**بذر ارزن**

**۱۶**  
اسفند

مدت زمان خیساندن بذر

۳ تا ۴ روز

زمان  
کاشت

**بذر شاهه**

**۲۲**  
اسفند

مدت زمان خیساندن بذر

۳ تا ۴ روز

زمان  
کاشت

**بذر گندم**

**۲۰**  
اسفند

مدت زمان خیساندن بذر

۲ تا ۳ روز

زمان  
کاشت

**بذر یونجه**

**۲۴**  
اسفند

مدت زمان خیساندن بذر

۵ تا ۶ روز

زمان  
کاشت



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
- ۳ جوشکاری
- خدمات مهندسی ( نقشه، نظارت، اجرا )
- ۳ داربست
- کار با طناب
- ۴ درب و پنجره
- سوله
- ۴ عایق رطوبتی
- کابینت و ام دی اف
- آماده همکاری و استخدام کابینت و ام دی اف کار
- ۴ 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
- ۴ تخلیه چاه
- ۴ 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 نرده و حفاظ

خدمات ساختمانی

- پوشاک
- 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

خدمات تاسیساتی

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

خدمات تزییناتی

- اتوبار و وانت بار
- حمل و نقل
- جرقئیل - لیفتراک
- پیک موتوری
- تاکسی تلفنی
- وانت تلفنی
- کرایه خودرو
- وسایل و اثاثه
- سرویس خصوصی
- حمل و نقل
- خدمات گردشگری

خدمات منزل و تعمیرات

- ۴ قالی سویی
- ۴ نظافتی
- پسرده
- کاغذ دیواری - کفپوش
- میل و سازه های چوبی
- ۴ 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

تعمیرات

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

لوازم و اثاثه

- 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

پزشکی و زیبایی

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

مجالس و مراسم

- اتوبار و وانت بار
- حمل و نقل
- جرقئیل - لیفتراک
- پیک موتوری
- تاکسی تلفنی
- وانت تلفنی
- کرایه خودرو
- وسایل و اثاثه
- سرویس خصوصی
- حمل و نقل
- خدمات گردشگری

حمل و نقل

- آرایشگر
- آشپز و شیرینی پز
- امور رستوران
- امور هتل
- امور مشاورین املاک
- انباردار
- بازاریاب
- برنامه نویسی
- تحصیلدار و بیک موتوری
- تراشکار و جوشکار
- تعمیر کار
- جویای کار
- حسابدار
- خد متنگزار و ابدارچی
- خوداشتغالی
- خیاط و چرخ کار
- راننده
- سرایدار و نگهدار

خدمات گردشگری

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

تلفن و موبایل

- 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

کامپیوتر

- 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
- 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

املاک مشهد و حومه

- آرایشگر
- آشپز و شیرینی پز
- امور رستوران
- امور هتل
- امور مشاورین املاک
- انباردار
- بازاریاب
- برنامه نویسی
- تحصیلدار و بیک موتوری
- تراشکار و جوشکار
- تعمیر کار
- جویای کار
- حسابدار
- خد متنگزار و ابدارچی
- خوداشتغالی
- خیاط و چرخ کار
- راننده
- سرایدار و نگهدار

استخدام

- طراحی 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

استخدام

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

بازار خودرو

- خدمات چاپ و تبلیغات
- ثبت و رتبه بندی شرکت
- خدمات مالیاتی و حسابداری
- سایر امور اداری و مالی
- بازرگانی، صنعتی، کشاورزی
- گمشده
- متفرقه
- 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

استخدام

- طراحی 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

- خدمات چاپ و تبلیغات
- ثبت و رتبه بندی شرکت
- خدمات مالیاتی و حسابداری
- سایر امور اداری و مالی
- بازرگانی، صنعتی، کشاورزی
- گمشده
- متفرقه
- 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

بازار خودرو

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

صفحات ویژه

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

**خدمات ساختمانی**



**آجر سفال مصالح سیمان**  
با قیمت مناسب  
۰۹۱۰۵۵۵۱۴۴۹  
۰۱۴۰۲۱۸۱۵۲

**آهن آلات و ضایعات**

**آهن، کارتن، لاک**  
آلومینیوم، مس، برنج و ...  
۰۹۱۵۱۸۰۹۲۶۷  
۰۱۴۰۲۱۸۵۲۸

**اهدای خون هدیه تاسها**  
برای زندگی



**ضایعات (کاظمی)**

آهن-آلومینیوم  
مس-برنج-کابینت و پنجره رادیاتور شوفاژ  
و خرده ریز انباری  
به قیمت بالا  
۰۹۱۵۹۰۲۰۹۰۶  
۰۱۴۰۲۱۷۲۳۳

**ضایعات صداقت**

خرید آهن، آلومینیوم، برنج شیرآلات، چدن، مس آبگرمکن، موتورخانه  
خرده ریز انباری  
با قیمت بالا خریداریم  
حمل و بازدید رایگان  
۰۹۱۵۳۵۸۵۳۶۶  
۰۹۳۸۹۰۰۲۵۳۹  
۰۱۴۰۲۱۹۰۷۲

**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  
۰۱۴۰۲۱۷۳۱۷

**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  
۰۱۴۰۲۱۸۱۷

**ضایعات عبدی**

آهن، آلومینیوم، مس برنج، کابینت دروپنجره، پکیج و شوفاژ  
خرده ریز انباری و ...  
(به قیمت بالا)  
۰۹۱۵۱۶۷۲۵۹۴  
۰۹۰۲۱۶۷۲۵۹۴  
۰۱۴۰۲۱۷۵۵۱

**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  
۰۱۴۰۲۱۸۱۷

**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  
۰۱۴۰۲۱۷۳۸۷

**اجرای سقف - بتنی**

ماتال دک و کامپوزیت سقف کرومیت (تیرچه بلوک) سازه معکوس-سازه نگهبان اجرای خاکبرداری و فنداسیون اجرای سازه بتنی-فلزی دیوار برشی-استخر  
۰۹۱۵۱۰۹۳۵۰۸  
۳۸۴۲۱۶۹۵  
۰۱۴۰۲۱۸۵۵۱

**پذیرش تلفنی آگهی ۳۷۰۱۰**

**تخریب و خاکبرداری**

**تخریب را به افراد متخصص بسپارید**  
تخریب و خاکبرداری انواع سازه های اسکلت فلزی، بتنی، ضربی، و غیره  
۰۹۱۵۳۳۰۵۲۹۳  
۰۱۴۰۱۹۲۷۳

**اجرای سقف - کاذب**

**کناف ساده**  
و دکور اتیو سقف  
تایل ۶۰\*۶۰  
۰۹۱۵۶۴۶۴۵۶۶  
۰۱۴۰۰۶۲۷۵۱

**تخریب ساختمان**

تخریب خاکبرداری و بازسازی تیموری بابیمه ایران  
۰۹۱۵۲۱۸۷۱۹۴  
۰۹۳۶۰۶۵۱۹۵۹  
۰۱۴۰۲۱۷۳۰۹

**جوشکاری**

**جوشکاری سیار سید**  
خرده کاری اسکلت نما درب و پنجره بازدید رایگان نصب انواع درب چوبی  
۰۹۱۵۸۹۶۴۸۸۲  
۰۱۴۰۲۱۶۹۲۲

**داربست**

**داربست سنتو**  
۰۹۱۵۵۲۵۴۳۰۱  
۰۹۱۰۵۷۵۴۳۰۱  
۳۶۶۲۵۰۰۷  
۰۱۴۰۲۱۷۲۳۲

### راهکارهای ساده در کاهش مصرف انرژی و برق

**خاموش کردن هنگام خروج از خانه**

استفاده کمتر از وسایل برقی در ساعات اوج مصرف

تابستان ۲۳ تا ۱۹  
زمستان ۲۲ تا ۱۸

استفاده از لپ تاپ به جای سیستم های خانگی

کشیدن سیم و وسایل برقی پس از استفاده

تنظیم در فصول گرم روی ۲۶C

پنجره جنوبی می تواند ۲۰ تا ۱۰۰ برابر مساحت خودش را روشن کند

استفاده از نور طبیعی برابر است با خاموش کردن یک لامپ ۶۰ وات در کل روز

استفاده از تلویزیون های LED و LCD

خاموش کردن رابط برق بعد از استفاده از وسایل برقی

**کاهش و حفظ دما در تابستان و زمستان با استفاده بهینه از پرده ها**

مراقب دمای آشپزخانه باشید: اگر در تابستان از اجاقتان استفاده می کنید، موجب افزایش دما و مصرف بیش از پیش انرژی می شود.

دمای مناسب: فریزر ۱۸- یخچال ۲+

شست و شو و اتوکشی اول صبح

ماشین ظرف شویی و لباس شویی را کاملاً پر کنید بعد روشن کنید.

لباس ها را با آب سرد بشوید

منبع: ایرنا

**بالا بر مهر پویا**  
نفر بر، دسترسی ۱۴ متر  
۰۹۱۵۳۱۱۰۶۵۳  
ش/۱۴۰۲۱۰۰۲۱۸۲

**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  
ش/۱۴۰۲۱۹۵۷۷

**درب و پنجره**  
توری و پنجره آلومینیوم و پوپی وی سی، توری برای انواع پنجره و تعمیرات  
۰۹۱۵۸۰۰۰۱۵۳  
ش/۱۴۰۲۱۸۷۱۲

**عایق رطوبتی**  
ایزوگام شرق  
قیر گونی و آسفالت نصب حتی یک متر در تمام نقاط شهر مشهد ضمانت نامه ۱ ساله شستشو با پمپ (بازدید رایگان)  
۰۹۰۳۹۰۵۴۹۲۶-۳۷۳۴۲۵۱۶  
۰۹۱۵۹۰۶۳۷۴۱  
ش/۱۴۰۲۱۵۰۹۲

**لکه گیری ایزوگام و قیر**  
۰۹۱۵۸۲۳۲۰۱۴  
ش/۱۴۰۲۱۸۱۱۱

**ایزوگام شرق**  
قیرگونی آسفالت کلی و جزئی نقد و اقساط به تمام نقاط شهر در اسرع وقت، بازدید رایگان  
۰۹۱۵۳۰۸۱۴۶۱  
دفت ۳۷۲۸۹۵۹۵  
ش/۱۴۰۲۱۹۳۷

**کف سابی و نماشویی**  
سنگ سابی زیبا شهر پله، موز ائیک، نما، سنگ، بتن  
۰۹۱۵۸۷۸۵۰۳۸  
۰۹۱۵۵۶۶۵۰۹۳  
ش/۱۴۰۲۱۶۱۹۱

**موسسه عدالت گستر بهارستان**  
حمایتی ایتمام  
۳۳۸۶۵۲۶۵

**سایر خدمات ساختمانی**

**کانال کولر**  
ساختمانی + صنعتی + اداری  
۰۹۱۵۳۱۵۲۰۹۵  
ش/۱۴۰۲۱۹۳۹۰

گچ کاری، خاک گچ، گچ سفید  
ابزار، دیوار چینی، سیمان کاری  
۰۹۱۵۸۲۵۹۱۸۷  
۰۹۳۰۱۳۴۴۱۶۰  
ش/۱۴۰۲۱۸۳۸۲

**گازرسانی**  
گازرسانی  
تفکیک کنتور گاز-تعمیرات نرده با تاییدیه مهندسی-عضو اتحادیه  
۰۹۱۵۵۵۹۷۶۱۸-۳۷۵۳۲۸۲۳  
ش/۱۴۰۱۹۹۴۵۸

**لوله باز کنی و رفع نم**

**آگهی ویژه**

**تخلیه چاه**

**تخلیه چاه**  
وتخلیه انواع چربیگیر و منبع ها و سپتیک و استخرها و لایروبی  
توانا-در تمامی نقاط با تخفیف  
۰۹۱۵۳۰۲۸۲۲۵  
۳۸۷۰۸۰۸۳ (اتحاد)  
۱۰ تن ۱۴ هزاری ۸ تن خاور  
ش/۱۴۰۲۱۹۴۵۳

**تخلیه چاه شفق**  
(شبانه روزی)  
۰۹۱۵۵۰۰۳۴۴۲  
۰۹۳۷۹۴۲۰۳۴۶  
۳۷۳۹۲۳۶۳-۴  
ش/۱۴۰۲۱۸۳۳۸

**لوله کشی آب**

**لوله کشی آب**  
تعمیر شیرآلات، خرده جوشکاری  
۰۹۱۵۵۲۰۹۳۳۶  
ش/۱۴۰۲۱۸۸۸۱

**ترئینات داخلی (نقاشی)**

**نقاشی ساختمان**  
بعد از همه با ما تماس بگیرید درجه ۱ فوری قیمت مناسب  
۰۹۱۵۳۰۵۹۸۶۵  
ش/۱۴۰۲۱۹۱۶۰

**نقاشی فوری و ارزان**  
۰۹۱۵۱۱۰۷۹۳۱  
ش/۱۴۰۲۱۵۳۳۱

**فرهنگیان**  
رنگ از شما - اجرا از ما  
۰۹۱۵۵۰۳۹۶۳۴  
ش/۱۴۰۲۱۹۴۲۵

**نقاشی نظری**  
۰۹۱۵۵۰۳۸۵۶۴  
ش/۱۴۰۰۶۳۳۱

**نقاشی ساختمانی طلوع ایده**  
روغنی، پلاستیک، اکریلیک، کتاف و غیره کیفیت عالی، قیمت مناسب در اسرع وقت  
۰۹۱۵۸۰۷۴۷۲۵  
ش/۱۴۰۲۱۹۹۶۶

**نقاشی ساختمان و پلی استر کاری لوکس**  
رنگ های روغنی پلاستیک اکریلیک و کتاف با رنگ درجه یک و قیمت مناسب در اسرع وقت با اکیپ ده نفره و کار درجه یک بازدید رایگان  
۰۹۱۵۶۹۲۹۹۰۲  
۰۹۹۶۴۸۵۲۷۹۲  
ش/۱۴۰۲۱۹۳۳۸

**نقاشی ساختمان**  
روغنی، پلاستیک، اکریلیک، مولتی کالر-خرده کاری پذیرفته می شود  
۰۹۱۵۹۰۱۳۱۵۱  
ش/۱۴۰۲۱۵۶۰۹

**کنیتکس، بلکا، گرانولیت**  
نقاشی شبانه روزی ۳۰ سال تجربه خراسان نما محبوب  
۳۶۵۱۹۷۷۶  
۰۹۱۵۸۹۱۰۵۸۹ عضو اتحادیه  
ش/۱۴۰۲۰۱۹۱

**نرده و حفاظ**

**حفاظ آکاردئونی**  
انواع نرده روی دیوار حفاظ پنجره، ساده، فرفورژه، از تولید به مصرف حمل و نصب رایگان  
۰۹۱۵۵۲۰۵۰۹۲  
ش/۱۴۰۲۱۹۳۵۵

**متمایزو شناخته شوید**  
با ۳۷۰۱۰  
خانه شکوفه های بهشتی  
نگهداری ایتمام  
۳۸۶۷۶۳۱۰  
ش/۱۴۰۲۱۷۴۷۶

**خدمات منزل و تعمیرات**

**قالیشویی**

**قالیشویی ابریشم مشهد**  
شستشوی دستگاههای تمام اتومات  
۳۲۴۲۹۰۰۰  
۳۲۴۳۹۰۰۰  
۳۶۲۳۹۰۰۰  
۳۲۱۴۱۰۰۴  
۳۶۰۳۵۲۲۲  
۳۶۰۲۲۲۴۰-۴۱  
۳۶۲۰۱۹۹۰-۹۳  
ش/۱۴۰۲۱۷۰۹۹

**قالیشویی داودنیا**  
شستشوی فرشهای دستی و ماشینی  
۳۲۴۳۹۴۴۰-۴۶  
۳۶۰۳۳۳۹۱  
۳۷۳۴۹۸۹۴  
۳۶۰۷۲۱۶۱  
۳۶۵۷۱۸۲۳  
۳۶۶۱۷۳۷۷  
ش/۱۴۰۲۱۷۱۰۱

**قالیشویی ومبل شویی سلطانی**  
(فرهاد)  
شستشو صمدرد صد اسلامی سرویس دهی تمام نقاط شهر  
۳۸۸۴۰۰۷۹  
۳۵۲۳۶۸۹۴  
۳۸۴۶۸۴۱۲  
۳۷۶۰۱۷۴۳  
ش/۱۴۰۲۱۷۴۷۶

**قالی شویی تهران**  
۳۶۰۴۷۵۷۶  
۳۸۴۵۳۸۸۷  
۳۲۲۴۳۲۳۹  
۰۹۳۷۵۹۸۱۳۹۳  
قالی شویی مدرن با ضمانت رنگ ندادن و پاره نشدن به روش کاملا اسلامی (سرویس رایگان)  
ش/۱۴۰۲۱۴۱۶

**قالیشویی مطمئن**  
نامی آشنا و مطمئن سرویس کل مشهد  
۳۸۵۱۵۸۳۲  
۳۸۸۳۷۳۲۵  
۳۵۲۲۵۹۵۵  
۳۸۸۲۲۱۸۴  
۳۶۰۴۳۱۷۵  
۳۶۰۵۹۵۲۱  
ش/۱۴۰۲۱۷۰۷۷

**نظافتی**

**جام جم**  
مجری برتر در کلیه امور نظافتی، کف، تخصص در شستشوی میلمان- فرش- موکت با ضمانت با دستگاه مجهز اعزام کارگر سرویس سراسر مشهد شما لایق بهترین ها هستید  
۳۶۰۸۸۴۱۶  
۳۳۱۲۲۶۶۱  
۰۹۱۵۱۰۳۰۳۳۴  
ش/۱۴۰۱۹۵۱۷۴

**گلیاک**  
دیوارشویی، مبل، خوشخواب، موکت، قالی نظافت کلی با دستگاه به روش اسلامی (کف) رضازاده  
۰۹۱۵۹۲۱۹۵۷۰  
۳۷۲۵۱۵۷۶  
ش/۱۴۰۱۹۸۶۵۸

**لوله باز کنی مشهد**  
تخفیف ویژه به مناسبت عید نوروز  
رفع نم بدون خرابی با تکنولوژی نانو ۱۰۰٪ تضمینی  
تشخیص ترکیدگی با دستگاه دیجیتال با ضمانت نامه ۵ ساله  
احمدآباد ۳۸۴۶۷۳۲۱ معلم ۳۶۰۱۲۷۳۸  
هاشمیه ۳۸۸۱۰۶۸۱ وکیل آباد ۳۵۰۹۷۹۵۵  
قاسم آباد ۳۶۰۱۲۷۳۸ سجاد ۳۷۶۶۰۸۲۶  
دانشجو ۳۸۶۴۶۷۶۵  
شاندیز، طر قبه ۰۹۳۰۴۷۷۱۳۸۶ تمام نقاط مشهد ۰۹۱۵۷۶۰۸۰۱۸  
ش/۱۴۰۲۱۷۹۷۲

**لوله باز کنی و رفع نم بدون خرابی**  
سجاد ۳۷۶۶۵۶۶۱ کوهسنگی ۳۸۴۰۱۶۶۳  
معلم ۳۶۰۱۲۳۵۵ هاشمیه ۳۸۸۱۴۰۳۶  
پیروزی ۳۸۷۶۶۶۰۲ قاسم آباد ۳۶۰۹۱۳۷۰  
سیار ۰۹۱۵۳۰۴۵۵۲۴  
ش/۱۴۰۲۱۸۴۹۷

**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  
ش/۱۴۰۲۱۸۷۸۴

**پکیج و آبگرمکن**

**تعمیرات تخصصی و فوری**  
پکیج، شوفاژ، موتورخانه پمپ آب کولرگازی  
۰۹۱۵۰۷۹۸۹۸۶  
ش/۱۴۰۲۱۷۲۷۲

**عضو اتحادیه تعمیرات پکیج**  
۰۹۱۵۳۱۶۶۱۶۷  
ش/۱۴۰۲۱۹۱۷۶

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

**مبل شوئی و نظافتی جاوید مهر**  
بیش از ۲۰ سال سابقه درخشان بامدیریت و نظارت مهندس نظافت کلی با دستگاه با نیروی متخصص اعزام کارگر خانم و آقا اعزام جهت سرویس پله و پذیرایی مبل شوئی تخصصی  
۰۹۳۹۱۸۷۶۳۱  
هاشمیه ۰۹۱۵۹۷۹۷۰۶۸  
وکیل آباد ۰۹۳۰۷۶۷۸۷۹۶  
جانباغ ۰۹۳۹۰۳۰۸۵۹۲  
احمدآباد ۰۹۱۵۴۴۳۲۳۲  
خیام ۰۹۹۲۱۲۱۳۱۵۰  
قاسم آباد ۰۹۰۲۶۷۰۰۸۷۴  
سجاد ۰۹۳۷۱۰۲۷۳۸۳  
دانشجو ۰۹۳۷۱۹۴۰۵۰۵  
اینستاگرام @Javidan44\_mashhad  
ش/۱۴۰۲۱۸۷۸۴

**مبل شوئی نازنین**  
خشکشویی میلمان، فرش، موکت، خوشخواب با دستگاه پیشرفته در منزل.  
پیروزی ۳۸۸۴۴۷۰  
قاسم آباد ۳۶۲۳۰۶۵۱  
نخریسی ۳۳۶۴۱۲۵۵  
سیدی ۳۳۸۲۳۴۰۵  
سراسری ۳۷۲۲۴۸۶۲  
امام رضا ۳۳۶۸۰۳۵۹  
ش/۱۴۰۱۹۰۶۲۸

**مبل شوئی آرمان**  
خشکشویی میلمان، فرش، موکت با دستگاه های پیشرفته در منزل  
پیروزی ۳۸۶۹۱۵۸۳  
قاسم آباد ۳۶۶۲۸۶۴۲  
احمدآباد ۳۷۵۷۴۴۹۲  
سراسری ۳۷۲۲۸۲۳۵  
سرافرازان ۳۵۰۱۴۳۷۵  
معلم ۳۷۶۰۳۶۸۰  
ش/۱۴۰۱۹۰۶۲۱

**مبل و سازه های چوبی**

**مشهد کاور قدیم**  
طلق و پارچه - بدون پرو  
۰۹۱۵۷۷۹۹۹۷۱ سعیدی  
۰۹۳۸۰۹۰۴۴۷۹  
ش/۱۴۰۲۱۹۴۴

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**  
 عضو اتحادیه  
 ۳۸۴۶۲۵۲۵ ستاباد  
 ۳۸۴۶۳۷۱۰ احمدآباد  
 ۳۸۴۶۳۷۱۱ کوهسنگی  
 ۳۸۴۶۳۷۱۲ بهشتی  
 مدیریت عباس پور  
 ۰۹۱۵۳۰۰۷۳۴۶  
 شهر، شهرستان، مجهز  
 به انواع کامیون، کامیونت مسقف  
 نیسان و وانت  
 ۰۹۱۵ ۲۰ ۲۰ ۲۰ ۱  
 www.hojat-bar.com  
 شماره تماس  
 ۱۸۱۱  
 شماره رسمی  
 ۴

**پاسارگاد بار**  
 عضو اتحادیه  
 ۳۸۴۶۲۵۲۵ ستاباد  
 ۳۸۴۶۳۷۱۰ احمدآباد  
 ۳۸۴۶۳۷۱۱ کوهسنگی  
 ۳۸۴۶۳۷۱۲ بهشتی  
 مدیریت عباس پور  
 ۰۹۱۵۳۰۰۷۳۴۶  
 شهر، شهرستان، مجهز  
 به انواع کامیون، کامیونت مسقف  
 نیسان و وانت  
 ۰۹۱۵ ۲۰ ۲۰ ۲۰ ۱

**حمل و نقل**  
 اتوبار و وانت بار

**خرید لوازم منزل و ضایعات بیرجندی**  
 هر چه باشد آهن آلات خورده ریز  
 انباری، یخچال، آبگرمکن، کابینت  
 آهن، مس، برنج، آلومینیوم  
 به بالاترین قیمت  
 ۰۹۱۵۸۸۵۳۰۹۰  
 فرش - موکت

**خرید لوازم منزل و ضایعات سادات**  
 هر چه باشد آبگرمکن  
 یخچال، کابینت، بخاری  
 آهن آلات، شوفاژ  
 موتورخانه، پکیج تیرآلات  
 و خرده ریز انباری  
 به بالاترین قیمت  
 ۰۹۱۵۴۷۴۴۴۶۰  
 ۰۹۳۵۹۶۷۶۶۴۴

**آتن**  
**آتن آسمان**  
 ارزاتر از همه جا  
 نصب و تنظیم انواع آتن 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، آزادشهر  
 ۳۵۲۳۰۰۹  
 فردوسی، فرامرز ۰۳۶۰  
 سیدی، کوهسنگی، سعدی، ستاباد،  
 دانشگاه ۰۳۵۲۴۸۳۵۴  
 ۱۴۰۱۶۸۸۰۱

**املاک مشهد**

**کامپیوتر**

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

**کارگر تک**  
 حمل ساید، گاو صندوق، جابجایی اثاث  
 (وانت، خاور) ۰۹۱۵۴۹۵۳۳۰  
**خسروی بار**  
 اولین باربری  
 در خراسان  
 ۳۲۲۲۳۳۳۳  
 ۳۲۲۵۳۳۳۳  
 ۳۵۰۹۹۳۳۳  
 ۳۸۷۸۲۰۰۴  
 شهر - شهرستان

**فرش منصف**  
 منصف شروع به خرید کرد  
 دستی، ماشینی، قالیچه، بیشتی  
 موکت ۰۹۱۵۲۲۱۳۷۲۶  
 ۰۹۱۵۵۰۹۶۴۰۴

**لوازم منزل شما را عادلانه خریداریم**  
 امانت فروشی کویر طبس  
 ۰۹۱۵۵۰۲۴۱۲۳  
 ۱۴۰۲۱۹۷۸۱

**لوازم و اثاثه**  
**خرید و فروش لوازم**

**زمین**

**برنامه نویسی و طراحی سایت**

**جرثقیل - لیفتراک**

**صفی آباد - جلدک**  
 چاهشک - خرید نقدی یک روزه  
 طوطیان ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷

**طراحی انواع سایت حرفه ای و فروشگاه**  
 ۰۹۱۰۵۴۲۴۸۰۹

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

**ویلا شهر**  
 اول جاده شاندیز (الماس کاران)  
 املاک نیوران  
 تجارزاده  
 ۰۹۱۵۱۱۳۱۰۴۳  
 ۳۵۵۱۱۲۸۱-۲

**۳۷۰۱۰ راهی سریع و آسان برای فروش و یا اجاره ملک شما**

**پزشکی زیبایی**

**نگهداری کودک و سالمند**  
**خانواده هیراد**  
 اعزام نیرو جهت نگهداری از سالمند یا کودک و کار در منزل، احمدآباد  
 ۰۹۹۱۵۸۳۷۱۲۰-۳۸۴۷۴۲۲۹

**ما سمسار؟**  
 خریدار لوازم منزل و مبلمان سلطنتی و عتیقه جات  
 ۰۹۱۵۹۰۰۳۹۴۹  
 ۰۹۳۳۹۴۴۴۴۳۴  
 ۰۹۱۵۱۱۹۴۳۶۲

**خریدار لوازم منزل**  
 حتی خرده ریز و چینی جات بدون تعطیلی - یاسین  
 ۰۹۱۵۳۷۷۹۰۰۴  
 ۳۷۲۳۵۰۲۴

**سفرارش تلفنی آگهی در روزنامه خراسان**

**خراسان**  
 روزنامه صبح ایران

**۳۷۰۱۰**

**همراه با پیک رایگان**

**جلد ک- صفی آباد**  
چاهشک خریداریم  
تسویه یک روزه - تشکری  
۰۹۱۵۵۰۲۳۰۹۲  
ش/۱۴۰۲۱۹۲۴



**امور ستوران**

**به کمک آشپز و کارگر ساده**  
جهت کار در آشپزخانه واقع در  
بلوار وکیل آباد ، کوثر، نیازمندیم  
۰۹۱۵۱۵۷۴۷۵۶  
ش/۱۴۰۲۱۹۹۵

**استخدام خانم**  
**جهت کافی شاپ**  
بار بیستا ، کمک بار بیستا  
کارگر ساده  
محدوده گاز بلوار مسلم جنوبی ۱۶/۱  
۰۹۱۵۹۰۹۹۱۷۹  
ش/۱۴۰۲۱۹۸۲۲

**رستوران**  
**امیر کبیر**  
تعدادی نیروی کار  
جهت شیفت روز و شب  
نیاز مندیم .  
میدان عدل خمینی  
لطفا پیامک دهید.  
۰۹۱۵۲۰۲۰۹۲۰  
ش/۱۴۰۲۱۹۹۲۲

**امور هتل**

**هتل چهار ستاره**  
به همکاری نیروهای ذیل  
با حقوق  
و مزایای مکفی و توافقی  
(با توجه به رزومه و سابقه))  
نیازمند است  
مدیر خانه داری خانم ۱ نفر  
سوپروایزر خانم ۲ نفر  
خانه دار خانم و آقا ۱۶ نفر  
لاندری خانم و آقا ۶ نفر  
مدیر داخلی آقا ۲ نفر  
میزبان رستوران آقا ۱۰ نفر  
خیابان جهاد جهاد ۵  
ساعات مراجعه حضوری  
برای گزینش  
هر روز ساعت ۱۵ الی ۱۵  
ش/۱۴۰۲۱۹۸۲۵

**به یک خانم با سابقه کار**  
جهت پذیرش شیفت روز  
در سوئیت آپارتمان نیازمندیم  
۰۹۳۹۵۷۰۱۲۹۹  
ش/۱۴۰۲۱۹۹۵۱

**هتل آپارتمان**  
**آفرین**  
نیازمند  
نیروی خدمات  
می باشد. مراجعه حضوری  
امام رضا ۵ بین چهنو ۱۳ و ۱۵  
ش/۱۴۰۲۱۹۹۱۱

**جذب نیروی هتلی**  
-نیروی اداری کارگزینی آقا  
آشنایه اکسل و ورد  
-نیروی اداری آشنایه  
امور آژانسی و مسافرت  
-نیروی اداری مسئول خرید و  
آشنا به آی تی  
- نیروی اداری جهت آژانس و  
کانترا داری برای تهران  
-نیروی عرب زبان خانم جهت  
آموزش زبان عرب و فعالیت در  
قسمت دفتر مدیرعامل  
-نیروی فرانت آفیس با سابقه  
ترجیحا آقا  
-نیروی کاست کنترل آقا با سابقه  
-نیروی حراست آقا با سابقه  
-نیروی تاسیسات لوله کش  
و برق کار با سابقه  
-سرپرست خانه داری و خانه  
دار آقا و خانم با سابقه  
-سرپرست رستوران با سابقه  
-سر میزبان و میزبان آقا و  
خانم با سابقه  
-فردی عرب زبان آشنا با روابط  
بین المللی فول تایم با تحصیلات  
آقا  
- بلمن آقا با سابقه هتلی و جوان  
-فلور من آقا و جوان  
-نیروی لاندری با سابقه کار آقا  
-طراح با سابقه و خلاقیت  
در طراحی  
-نیروی نانو آقا و با سابقه  
-دفتر مدیرعامل با سابقه سن  
از ۵ تا ۱۵ ترجیحا بازنشسته  
نظامی فول تایم  
ساعت تماس ۱۱ تا ۱۸  
۰۹۱۵۲۵۵۵۱۸۲  
ش/۱۴۰۲۱۹۹۲۱

**هتل آپارتمان رواق**  
خانه داری خانم - خدمات آقا  
آف پرکن پذیرش - تاسیسات  
لاندری کار - مراجعه حضوری :  
فقط در ساعات اداری  
امام رضا ۱۲ حیاتی ۴ هتل رواق  
ش/۱۴۰۲۱۹۹۵۵

**بازاریاب**

**بازاریاب و**  
**مدیر فروش**  
جهت فروش محصولات غذایی  
و بهداشتی خوش فروش و برند  
درآمد ماهانه از  
۲۵ تا ۴۰ میلیون قطعی  
۰۹۱۵۸۱۵۷۳۱۰  
ش/۱۴۰۲۱۹۷۱۹



**تراشکار وجوشکار**  
**یک شرکت تولیدی**  
برای تکمیل کادرفنی خود به افراد  
ذیل با حقوق مکفی نیازمند است.  
- تراشکار - جوشکار  
-نیروی کارگر ساده - ورق کار  
۰۹۳۶۳۰۴۱۰۰۱  
شهرک صنعتی توس  
ش/۱۴۰۲۱۹۹۵۲

**تعمیر کار**  
**به یک کارگر**  
**صافکار ماهر نیازمندیم.**  
۰۹۳۵۵۸۷۷۷۰۸  
ش/۱۴۰۲۱۹۹۷۵

**حسابدار**  
**به یک حسابدار**  
**با تجربه**  
با حقوق بالاتر از قانون کار  
محدوده شهر سنگ بین پیامبر  
اعظم ۵۷ و ۵۹ نیازمندیم.  
ساعت کار ۸ الی ۱۷  
۰۹۱۵۸۸۲۲۰۷۷  
ش/۱۴۰۲۱۹۹۷۸

**استخدام**  
**همراه با آموزش**  
ثبت: ۲۰۱۹  
نیمه وقت ، تمام وقت و پاره وقت  
حسابدار و کمک حسابدار  
با شرایط قانون کار جهت  
پروژه های شرکت حسابداری  
(شرکتها و کارخانجات معتبر)  
(با همکاری دفاتر کارایی)  
همراه با برگزاری کارگاه عملی  
حسابداری شامل قوانین مالیاتی  
اظهار نامه ارزش افزوده و حقوق و  
دستمزد، صنعتی و نرم افزارهای  
روز باز کار، رشته های غیر مرتبط از  
سطح مقدماتی آموزش خواهند دید.  
دوره کارگاهی فوق به صورت کار  
با سیستم و ۴ نفره برگزار میشود.  
۳۸۴۱۰۲۰۸  
۰۹۳۰۸۹۷۸۷۰۶  
ش/۱۴۰۲۱۹۸۱۰۰

**بازاریاب**

**راننده**  
**پذیرش راننده**  
**آقا و خانم**  
با خودرو شخصی در  
تاکسی ۱۸۶-۱۸۱۷  
ثبت نام- تماس با ۱۸۱۷ یا  
۰۹۰۳۳۹۷۱۸۱۷  
ش/۱۴۰۲۱۹۹۲۱

**فروشنده و صندوقدار**  
به تعدادی نیرو آقا و خانم  
جهت کار در فروشگاه  
(محدوده طلاب) نیازمندیم.  
۰۹۳۵۲۷۱۰۲۳۳  
ش/۱۴۰۲۱۹۹۵۷

**کارمند اداری**  
**یک شرکت تولیدی**  
برای تکمیل کادری خود به افراد  
ذیل با حقوق مکفی نیازمند است.  
- حسابدار خانم  
-مدیر فروش خانم  
۰۹۱۰۵۶۳۸۷۹۳  
ساختمان اداری پایژ ۲/۱۴۰۲۱۹۹۵۱

**دفتر یک شرکت**  
**صنعتی در مشهد**  
جهت استخدام مسئول دفتر از  
واجدین شرایط زیر دعوت به  
همکاری می نمایم:  
یک نفر خانم با روابط عمومی بالا  
آشنا به زبان انگلیسی مسلط به  
کامپیوتر، تایپ و Office  
حداقل ۲ سال سابقه کار مفید از  
متقاضیان محترم خواهشمندیم  
به شماره تلفن  
۰۹۳۹۰۴۸۵۹۵۹  
در تلگرام و پیام رسان بیل و یا  
ایمیل: info@payatfarayand.ir  
رزومه های خود را ارسال نمایند.  
ش/۱۴۰۲۱۹۹۲۷

**کارگر ساده**  
**استخدام نیروی اداری خانم**  
**حقوق قانون کار**  
۰۹۱۲۰۰۳۴۲۵۳  
ش/۱۴۰۲۱۹۹۶۷

**یک شرکت معتبر تولیدی**  
**آرد نیازمند به :**  
۱- کارگر تولید با حداقل ۵  
سال تجربه کار در کارخانه آرد  
۲- کارگر فنی با حداقل ۵  
سال تجربه انجام کار فنی  
محل استقرار در کیلومتر ۲۳  
جاده مشهد به فریمان  
تماس با شماره  
۰۹۱۵۹۱۶۶۵۶۳  
ش/۱۴۰۲۱۹۹۵۴

**کارگر ماهر**  
به تعدادی کارگر ماهر کارواش  
ترجیحا شهرستانی با جای خواب  
وزن ایای عالی نیازمندیم  
۰۹۱۵۵۰۶۶۳۸۷  
ش/۱۴۰۲۱۹۹۶۵

**صرفه جویی در زمان**  
**با آگهی تلفنی**  
**37010**  
ش/۱۴۰۲۱۹۹۵۷

**یک شرکت معتبر**  
جهت تکمیل کادر خود  
در استان خراسان رضوی  
از تعدادی افراد واجد شرایط  
زیر دعوت به همکاری می نماییم:  
نیروی فنی و مکانیک  
مدرک دیپلم، فوق دیپلم  
فنی و مکانیک  
داشتن روحیه تیمی دقیق  
و مسئولیت پذیر  
داشتن سابقه کاری مرتبط با تعهد  
علاقه مند به امور فنی  
با انگیزه و خوش رفتار  
بدون محدودیت و مشکل  
برای اضافه کاری-ساعات کاری:  
شنبه الی پنجشنبه  
۷ الی ۱۴:۳۰  
سرویس رفت و برگشت  
بیمه تامین اجتماعی  
وسایر مزایای قانونی  
لطفا رزومه خود را از طریق  
نرم افزار های پیام رسان  
از طریق شماره همراه  
۰۹۱۵۵۷۵۷۳۶۳  
و یا آدرس ایمیل  
sinasharghco@gmail.com  
از سال فرماید  
ش/۱۴۰۲۱۹۹۶۵

**گروه پزشکی و درمانی**

**آگهی ویژه**  
**مدیر**  
**آگهی ویژه**  
**مراقب کودک و سالمند**

**پرستاری بهار سلامت**  
استخدام مراقب جهت نگهداری  
سالمند و بیمار در منزل  
۰۹۱۵۲۸۵۱۱۰۰  
ش/۱۴۰۲۱۹۹۰۴

**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 ۱/۹- پلاک ۸۳ طبقه ۲  
۰۹۱۵۵۱۶۳۲۹۹  
۰۹۱۵۳۱۵۰۰۰۴  
۳۸۴۴۴۳۰۰ ش/۱۴۰۲۱۹۹۲۵۴

**دعوت به همکاری**  
**(نیروی پذیرش و خدمات)**  
درمانگاه تخصصی پوست و مو واقع در هاشمیه  
جهت تکمیل کادر پرسنلی خود نیازمند به  
نیروی خانم جهت بخش پذیرش و خدمات  
می باشد.  
لطفا جهت هماهنگی وقت مصاحبه با شماره زیر  
تماس بگیرید  
۰۹۳۹۸۴۶۳۸۰۰  
ش/۱۴۰۲۱۹۹۴۰

**به جای استخدام مدیر**  
**مدیریت شرکت را برون سپاری کنید**  
■ ایجاد ساختار اداری - مالی  
■ برنامه ریزی ساخت و راه اندازی شرکت  
■ طراحی فرآیندهای شرکتی  
■ ارائه طرح توجیهی، طرح کسب و کار و طرح اجرایی  
■ تحلیل صورتهای مالی  
■ ارائه خدمات مشاوره، طراحی  
نظارت بر پروژه های مختلف شرکتها  
راههای تماس: ۰۵۱۳۸۷۱۸۳ - ۰۹۱۵۱۰۱۸۴۲۳  
سایت شرکت: www.sanyarinvest.ir  
ش/۱۴۰۲۱۹۹۳۰

**استخدام نیرو**  
**با حقوق بالا**  
جهت نگهداری کودک، سالمند  
بصورت تضمینی  
آدرس: بین فلسطین ۶ و ۸  
مجتمع آراد واحد ۴  
۳۷۶۴۳۷۸۶  
۰۹۱۵۲۱۹۱۳۹۲  
ش/۱۴۰۲۱۹۹۲۷

**مهندس**  
**مهر گستران**  
استخدام جهت نگهداری کودک یا  
سالمند و امور منزل با حقوق بالا  
۰۹۹۱۰۱۲۳۰۸۲-۳۸۴۶۴۸۹۴  
ش/۱۴۰۲۱۹۹۳۰۳

**مهندس**  
**مدیر عمران، معماری**  
مکانیک، برق، زمین، معدن و شیمی  
با حداقل ۳ سال سابقه نیازمندیم  
۰۹۹۱۰۱۲۳۰۸۲-۳۸۴۶۴۸۹۴  
ش/۱۴۰۲۱۹۹۳۰۳

**مشاغل گوناگون**  
**به یک مسئول**  
**فروشگاه فرش**  
**در محدوده**  
**قاسم آباد معلم**  
**نیاز مندیم**  
**ار سال رزومه به**  
**ایتا**  
۰۹۱۵۸۰۵۹۴۰۰  
ش/۱۴۰۲۱۹۹۲۲

**گوناگون**

**یک شرکت معتبر تولیدی**  
به نیروی فوق دیپلم و لیسانس  
متالورژی (بدون نیاز به سابقه  
کاری) نیاز مند می باشد  
شماره تماس ۰۵۱۴۶۱۸۸۴۱۲  
ساعات تماس: همه روزه به جز ایام  
تعطیل از ساعت ۱۰ لغایت ۱۶  
ش/۱۴۰۲۱۹۹۵۲

**گمشده**

**کارت نظام مهندسی به شماره**  
۱۹۱۰۰۰۲۳۸ بنام علی محمد  
تبریزیان مفقود شده و فاقد  
اعتبار است  
ش/۱۴۰۲۱۹۹۸۳

**بازار خودرو**

**دنیا**  
**فرسوده**  
سواری، وانت، تاکسی  
خوب میخریم، زود میبریم  
۰۹۱۵۲۰۰۳۵۰۰  
ش/۱۴۰۲۱۹۹۲۳

# نکاتی که باید درمورد خانه تکانی عید بدانیم!



تقسیم مسئولیت  
میان اعضای خانواده



انجام تدریجی کار  
و استفاده از آخر هفته



تهیه فهرست و  
برنامه ریزی انجام کار



شروع تمیزکاری از  
اتاق های خانه



گوش کردن به موسیقی  
یا رادیو در حین کار



تهیه جعبه برای وسایل  
اهدایی و دور ریختنی



توجه به نظافت نقاط  
دور از دسترس



جارو زدن پس  
از گردگیری کامل



جا به جایی البسه  
متناسب با فصل



نظافت سرویس ها و  
حمام در روزهای آخر



تمیزکاری کامل بخچال و  
کابینت ها در آشپزخانه



رد کردن وسایل  
اضافی و جاگیر



# راه‌های ساده آرامش

دنیای امروز و مشغله‌های آن استرس‌ها و نگرانی‌های زیادی برای ما ایجاد کرده است. همچنین داشتن آرامش شرط اساسی برای رسیدن به شادی و موفقیت در زندگی است. پس باید راه‌های رسیدن به آن را بیاموزیم.



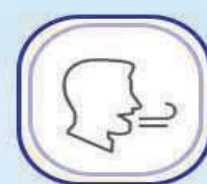
خواب منظم



خواندن قرآن



پیاده روی



نفس عمیق



یافتن  
نقاط قوت خود



دوش گرفتن



روشن کردن  
شمع



توجه به  
همراهی خدا

