

پذیرش آنلاین آگهی در نیازمندیهای خراسان

www.37010.ir

www.
37010.ir



خرید

ضایعات
و آهن آلات
تخریب ساختمان

۰۹۱۵۱۱۱۸۴۴۱

مرادی

استادان نرم افزارها نور شبه حال روزگار



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 استفاده نما کارکاشي 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 استفاده کابینت و ام دی اف کار
- کف سابی و نما شویی
- ماشین آلات ساختمانی
- مصالح ساختمانی (سفال، آجر، سنگ)
- مصالح ساختمانی (گوناگون)
- نمایشگری
- 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 سلولزی)
- تزیینات داخلی (نقاشی)
- آماده همکاري و استفاده نقاش ساختمانی
- تزیینات داخلی (گچبری، شومینه)
- شیشه سکوریت
- محوطه و زیبا سازی
- ترده 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 مومکت
- لوازم و اثاثیه اداری
- لوازم و اثاثیه فروشگاههای
- واگذاری
- یخچال

پوشاک

- پوشاک

بهداشتی و زیبایی

- بهداشتی و درمانی
- ترک اعتیاد
- 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

- وسایل و اثاثیه
- حمل و نقل
- جرثقیل - لیفتراک
- پیک موتوری
- تاکسی تلفنی
- وانت تلفنی
- کرایه خودرو

خدمات گردشگری

- خدمات گردشگری

تلفن و موبایل

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

کامپیوتر

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

املاک 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 ۱۸۰ 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 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
- 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، 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
- فروشده 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 / بکوریور / ده چرخ کمپرسی

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

ضایعات صداقت

خرید آهن، آلومینیوم، برنج
شیرآلات، چدن، مس
آبگرمکن، موتورخانه
خرده ریز انباری
با قیمت بالا خریداریم
حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۳۵۸۵۳۶۶
۰۹۳۸۹۰۰۲۵۳۹
۱۲-۲۱۸-۷۲

ضایعات بیرجندی

خرید انواع ضایعات
آهن، آلومینیوم، مس
برنج، کابینت، پنجره
رادیاتور، شوفاژ و
خرده ریز انباری
به قیمت بالا
تخریب ساختمان
۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴
۱۲-۲۱۸-۱۷

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
۱۲-۲۱۸-۲۰

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
۱۲-۲۱۸-۱۹۹

خدمات ساختمانی

آجر سفال مصالح سیمان
با قیمت مناسب
۰۹۱۰۵۵۵۱۴۴۹
۱۲-۲۱۸-۱۵۲

آهن آلات و ضایعات

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
۱۲-۲۱۹-۷۷

تخریب ساختمان

آگهی ویژه

داربست

داربست شایگان

۰۹۱۵۳۱۰۳۴۲۸
۳۸۹۰۸۳۳۴
۱۲-۲۱۵-۷

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
۱۲-۲۱۷-۷

ضایعات (کاظمی)

آهن-آلومینیوم
مس-برنج-کابینت و
پنجره رادیاتور شوفاژ
و خرده ریز انباری
به قیمت بالا
۰۹۱۵۹۰۲۰۹۰۶
۱۲-۲۱۷-۲۳

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
۱۲-۲۱۷-۷۸

ضایعات عبدی

آهن، آلومینیوم، مس
برنج، کابینت
دروپنجره، پکیج و شوفاژ
خرده ریز انباری و...
(به قیمت بالا)
۰۹۱۵۱۶۷۲۵۹۴
۰۹۰۲۱۶۷۲۵۹۴
۱۲-۲۱۷-۵۱

آهن، کارتن، لاک

آلومینیوم، مس، برنج و ...
۰۹۱۵۱۸۰۹۲۶۷
۱۲-۲۱۸-۲۸۸

اهدای خون هدیه انسانها
برای زندگی



۷ نکته ایمنی روزانه برای محل کار

کارهایی که سریع می‌توانید انجام دهید

ایمنی در محل کار



ایجاد یک محیط امن مبتنی بر این است که هر کس تا چه میزان به مسائل امنیتی اهمیت می‌دهد. اساس ایجاد ایمنی در محل کار این است که بتوان کارکنان را قانع کرد که این ایمنی برای خودشان اهمیت دارد و رعایت آن می‌تواند آنها را از آسیب‌های احتمالی نجات دهد

همیشه از ماشین‌ها و ابزار به درستی استفاده کنید

۴

زمانی که کارکنان با ابزار و تجهیزات کار می‌کنند، حیاتی است که به درستی از آنها استفاده کنند و هیچ وقت از کلیه‌های میانبر استفاده نکنند. کلیه‌های میانبر یکی از اولین دلایل جراحات در محل کار هستند. استفاده از ابزار درست در هر مرحله میزان ریسک جراحات را تا حد زیادی کاهش می‌دهد

با قرار گرفتن در وضعیت درست از کمردن محافظت کنید

۵

مطمئن شوید که همه کارکنان تجهیزات ایمنی مناسب را پوشیده‌اند

۶

این امری ضروری است که کارکنان شما همیشه تجهیزات ایمنی مناسب را بپوشند تا از بروز جراحات احتمالی در محل کار پیشگیری شود. برخی از این تجهیزات عبارتند از:

- کلاه ایمنی ۲- هدفون محافظ گوش ۳- گوش‌گیر (earplug) ۴- دستکش ۵- عینک محافظ ۶- ماسک اکسیژن و غیره

برای چک کردن مسائل ایمنی با شرکت ایمنی‌تان تماس بگیرید

۷

در آخر، این بستگی به صاحبان کسب و کار دارد که مطمئن شوند برای کاهش آسیب‌پذیری از پروتکل‌ها پیروی می‌کنند. مدیریت باید نیروی کار را مجبور کند که در طول پروسه با اجرای چک‌لیست و استفاده از سایر ابزار ارزشمند فعال باشند. شما همچنین می‌توانید برای کارکنانی که رفتار ایمنی خوب و درستی دارند جایزه در نظر بگیرید تا برای بقیه همکارانشان الگو باشند

جلوگیری از افتادن، سر خوردن و لغزش

۱

تعدادی از راهکارهایی که می‌توان از آنها برای جلوگیری از لغزش، سر خوردن و افتادن استفاده کرد:

- استفاده از محافظ
- تمام راهروها و مسیرهای عبورمروار را از هر وسیله‌ای خالی کنید
- هر گونه نشی یا خرده ریز را به سرعت گزارش دهید
- در نقاط کور که دید ندارند و احتمال بروز حادثه وجود دارد، علائم ایمنی یا حتی آینه نصب کنید
- کفیوش‌های خراب یا کنده شده را به سرعت تعویض کنید
- در مکان‌هایی که ممکن است به راحتی قابل تمیز کردن نباشند کفیوش‌های ضد لغزش نصب کنید

همیشه از محیط اطرافتان آگاه باشید

۲

ضروری است که کارکنان شما از محیط اطرافشان آگاهی و اطمینان داشته باشند. مهمتر از همه، آنها باید تمامی خطرات محل کارشان را بدانند. وقتی خطرات را نام بردید، باید تابلوهای ایمنی را به عنوان بخشی از سیستم مدیریت ایمنی نصب کنید تا به نیروی کارتان را نسبت به امکان بروز هر گونه خطر هشدار دهید. شما همچنین باید اطمینان حاصل کنید که کارکنان نسبت به تمام خطرات مرتبط با ماشین‌آلات و دستگاه‌های موجود در محل کار آگاهی کافی دارند

مطمئن شوید همه در زمان لازم استراحت می‌کنند

۳

تعداد زیادی از آسیب‌ها و جراحات ناشی از کار به دلیل خستگی و حواس‌پرتی کارکنان است. بهترین راه پیشگیری از این خطر ذاتی این است که اطمینان حاصل کنید هر فردی (مخصوصاً کارگرانی که در کارهای ساخت‌وساز هستند) در وقت مناسب استراحت می‌کنند

بالا بر مهر پویا
نفر بر، دسترسی ۱۴ متر
۰۹۱۵۳۱۱۰۶۵۳
ش/۱۴۰۱۰۰۳۱۸

درب و پنجره

تولید پنجره دوجداره
آلومینیوم، UPVC
نوری، پلیسه وثابت (تعمیرات)
۰۹۱۵۸۰۰۰۱۵۳
ش/۱۴۰۲۱۸۷۲

عایق رطوبتی

ایزوگام شرق
اول مقایسه بعد خرید
قیرگونی، آسفالت
کلی، جزئی، اقساط بدون سود، بازدید
رایگان در اسرع وقت تمام نقاط مشهد
۰۹۰۳۹۰۵۴۹۲۶-۳۷۵۷۴۱۲۲
۰۹۱۵۴۱۶۷۷۵۸
ش/۱۴۰۲۱۵۱۰۰

ایزوگام شرق
قیرگونی، آسفالت، لکه گیری
حتی یک متر (حاجی رضانی)
۰۹۱۵۳۰۵۹۳۰۲-۳۷۵۷۱۰۶۸
ش/۱۴۰۲۱۵۷۱

سایر خدمات ساختمانی

کانال کولر
ساختمانی + صنعتی + اداری
۰۹۱۵۳۱۵۲۰۹۵
ش/۱۴۰۲۱۹۲۹۰

لوله باز کنی و رفع نم

آگهی ویژه

تخلیه چاه

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

لوله کشی آب

لوله کشی آب
تعمیر شیر آلات، خرده جوشکاری
۰۹۱۵۵۲۰۹۳۳۶
ش/۱۴۰۲۱۸۸۸۱

پذیرش تلفنی آگهی
۳۷۰۱۰

تزئینات داخلی
(نقاشی)

کینتکس، بلکا، گرانولیت
نقاشی شبانه روزی ۳۰ سال تجربه
خراسان نما محبوب ۳۶۵۱۹۷۷۶
۰۹۱۵۸۹۱۰۵۸۹
ش/۱۴۰۲۰۱۰۹۱

نقاشی فوری و ارزان
۰۹۱۵۱۱۰۷۹۳۱
ش/۱۴۰۲۱۵۴۴۱

زیبا-نقاشی پیکاسو-فوری
پلاستیک ۳۵ روغنی-اکریلیک ۷۰
قالیباف ۰۹۱۵۳۵۹۷۵۸
ش/۱۴۰۲۱۸۲۰۸

نقاشی ساختمان و پلی استرکاری 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
۰۹۹۶۴۵۸۲۷۹۲
ش/۱۴۰۲۱۹۳۳۸

نقاشی ساختمانی طلوع ایده
روغنی، پلاستیک، اکریلیک، کتاف و
غیره کیفیت عالی، قیمت مناسب
در اسرع وقت ۰۹۱۵۸۰۷۴۷۲۵
ش/۱۴۰۲۱۹۹۷۶

نرده و حفاظ

حفاظ آکاردئونی
انواع نرده روی دیوار
حفاظ پنجره، ساده، فرورژه،
از تولید به مصرف
حمل و نصب رایگان
۰۹۱۵۵۲۰۵۰۹۲
ش/۱۴۰۲۱۹۴۵

خدمات منزل و تعمیرات

قالیشویی

قالیشویی داودنیا

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

شستشوی فرشهای دست و ماشینی
۳۲۴۳۹۴۴۰-۴۶
۳۶۰۳۳۳۹۱
۳۷۳۴۹۸۹۴
۳۶۰۷۲۱۶۱
۳۶۵۷۱۸۲۳
۳۶۶۱۷۳۷۷
ش/۱۴۰۲۱۷۱۰۱

قالیشویی ومبل شویی سلطانی

(فرهاد)
شستشو مجدد صند اسلامی
سرویس دهی تمام نقاط شهر

۳۸۸۴۰۰۷۹
۳۵۲۳۶۸۹۴
۳۸۴۶۸۴۱۲
۳۷۶۰۱۷۴۳
ش/۱۴۰۲۱۷۲۷۶

قالی شویی تهران

۳۶۰۴۷۵۷۶
۳۸۴۵۳۸۸۷
۳۲۲۴۳۲۳۹
۰۹۳۷۵۹۸۱۳۹۳
قالی شویی مدرن با ضمانت
رنگ ندادن و پاره نشدن
به روش کاملا اسلامی
(سرویس رایگان)
ش/۱۴۰۲۱۷۴۱۶

قالیشویی مطمئن
نامی آشنا و مطمئن
سرویس کل مشهد

۳۸۵۱۵۸۳۲
۳۸۸۳۷۳۲۵
۳۵۲۲۵۹۵۵
۳۸۸۲۲۱۸۴
۳۶۰۴۳۱۷۵
۳۶۰۵۹۵۲۱
ش/۱۴۰۲۱۷۰۹۷

قالیشویی ابریشم مشهد

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

نظافتی

خدمات نظافتی پاک
ساختمانهای نوساز و بازسازی
شده و تخلیه و پله پیولوت
خانه تکونی عید، مبل شویی
به صورت تخصصی با کادری
فعال خانم و آقا
۰۹۱۵۸۱۸۰۴۱۰
۰۵۱۳۷۵۷۲۰۱۰
ش/۱۴۰۲۱۹۵۸۸

ایران
موکت، قالی، مبل، نظافت کلی
۳۷۶۴۳۰۴۰-۳۷۲۵۰۷۰۷
۰۹۱۵۴۰۰۴۷۴۹
ولی زادمه ۰۹۱۵۴۰۰۵۰۹۵
ش/۱۴۰۲۱۹۵۸۸

جام جم
مجری برتر در کلیه امور نظافتی
کر، تخصص در شستشوی
مبلان- فرش- موکت
با ضمانت یا دستگاه مجهز اعزام
کارگر سرویس سراسر مشهد شما
لایق بهترین ها هستید
۳۶۰۸۸۴۱۶
۳۳۱۲۲۶۶۱
۰۹۱۵۱۰۳۰۳۳۴
ش/۱۴۰۱۹۵۱۷۲

نظافتی شادمان

نظافت کلی ساختمان
بازسازی و نو
مبل و فرش و موکت
با دستگاههای مدرن
اعزام کارگر خانم و آقا
استقلال ۳۸۹۴۵۲۱۶
کوثر ۳۸۷۰۴۹۸۴
تمام شهر ۰۹۱۵۵۱۰۰۷۸۰
۰۹۰۲۰۴۰۸۸۰۷
ش/۱۴۰۲۱۰۰۶۶۷

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

مبل شویی نازنین
خشکشویی مبلان، فرش، موکت،
خوشخواب با دستگاه پیشرفته
در منزل،
پیروزی ۳۸۸۴۸۴۷۰
قاسم آباد ۳۶۲۳۰۶۵۱
نخریسی ۳۳۶۴۱۲۵۵
سیدی ۳۳۸۷۳۴۰۵
سراسری ۳۷۲۴۸۶۲
امام رضا ۳۳۶۸۰۳۵۹
ش/۱۴۰۲۱۹۰۶۲۸

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
احمد آباد ۳۸۴۶۷۳۲۱ معلم ۳۶۰۱۲۷۳۸
هاشمیه ۳۸۸۱۰۶۸۱ وکیل آباد ۳۵۰۹۷۹۵۵
قاسم آباد ۳۶۰۱۲۷۳۸ سجاد ۳۷۶۶۰۸۲۶ دانشجو ۳۸۶۴۶۷۶۵
شاندیز، طر قبه ۰۹۳۰۴۷۷۱۳۸۶ تمام نقاط مشهد ۰۹۱۵۷۶۰۸۰۱۸

شرکت خدماتی نظافتی کوثر
۰۹۰۱۰۹۲۷۲۲۰
ش/۱۴۰۲۱۹۲۴۰

مبل شویی آرمان
خشکشویی مبلان،
فرش، موکت
با دستگاه های پیشرفته در منزل
پیروزی ۳۸۶۹۱۵۸۳
قاسم آباد ۳۶۶۲۸۶۴۲
احمدآباد ۳۷۵۷۴۴۹۲
سراسری ۳۷۳۷۸۲۳۳
سرافرازان ۳۵۰۱۴۳۷۵
معلم ۳۷۶۰۳۶۸۰
ش/۱۴۰۱۹۰۶۴۱

پکیج و آبگرمکن

عضو اتحادیه تعمیرات پکیج
۰۹۱۵۳۱۶۶۱۶۷
ش/۱۴۰۲۱۹۱۷۶

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

آنتن

آنتن آسمان
ارزانتر از همه جا
نصب و تنظیم انواع آنتن تلویزیون
گیرنده دیجیتال، فروش و نصب
پایه دیواری تلویزیون LCD و LED
تمام نقاط شهر بدون تعطیلی سریع
سیار فوری ۰۹۱۵۵۱۰۲۴۳۰
قاسم آباد، وکیل آباد، آزادشهر
و احمدآباد ۳۵۲۳۳۰۰۹
فردوسی، فرامرز ۳۵۲۴۰۳۶۰
سیدی، کوهسنگی، سعدی، سناباد،
دانشگاه ۰۳۵۲۴۸۳۵۴
ش/۱۴۰۱۶۸۸۰

تعمیر لباسشویی و ظرفشویی

فقط لباسشویی
۰۹۰۱۶۱۸۶۵۶۶
تعمیر در محل، فوری
۰۹۱۵۵۰۹۶۴۰۴
ش/۱۴۰۳۱۹۶۶۳

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

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

لوازم و اثاثه

خرید و فروش لوازم

خریدار لوازم منزل
حتی خرده ریز
و چینی جات
بدون تعطیلی- یاسین
۰۹۱۵۳۷۷۹۰۰۴
۳۷۲۳۵۰۲۴
ش/۱۴۰۲۱۹۸۶۹

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

خرید لوازم منزل و ضایعات بیرجندی
هر چه باشد به
قیمت بالا
۰۹۱۵۸۸۵۳۰۹۰
ش/۱۴۰۲۱۹۲۷۲

فرش - موکت

فرش منصف
منصف شروع به خرید کرد
دستی، ماشینی، قالیچه، پشتی
موکت ۰۹۱۵۲۲۱۳۷۲۶
۰۹۱۵۵۰۹۶۴۰۴
ش/۱۴۰۲۱۱۵۸۹

لوله باز کنی ضمانتی
رفع نم بدون خرابی
تشخیص با دستگاه
۵۰٪ تخفیف

لوله باز کنی ضمانتی
رفع نم بدون خرابی
تشخیص با دستگاه
۵۰٪ تخفیف

لوله باز کنی ضمانتی
رفع نم بدون خرابی
تشخیص با دستگاه
۵۰٪ تخفیف

لوله باز کنی ضمانتی
رفع نم بدون خرابی
تشخیص با دستگاه
۵۰٪ تخفیف

لوله باز کنی ضمانتی
رفع نم بدون خرابی
تشخیص با دستگاه
۵۰٪ تخفیف

لوله باز کنی ضمانتی
رفع نم بدون خرابی
تشخیص با دستگاه
۵۰٪ تخفیف

پزشکی و زیبایی

نگهداری کودک و سالمند

مهر گستران
اعزام نیرو جهت نگهداری از سالمندان یا
کودک و کار در منزل، احمدآباد
۰۹۹۱۰۱۲۳۰۸۲-۳۸۴۶۴۸۹۴
ش/۱۴۰۲۱۲۰۶۲

موسسه عدالت گستر بهارستان
حمایتی ایتمام
۳۳۸۶۵۲۶۵

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

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

املاک مشهد

کامپیوتر

ملت بار مشهد
 خاور اتاق بزرگ کارگر حرفه ای
 ۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷
 ۱۴۰۲-۲۱۶۹۷۱

کارگر حرفه ای
 حمل ساید، گاو صندوق، جابجایی اثاث
 (وانت، خاور) ۰۹۱۵۶۰۴۸۰۴۸
 ۱۴۰۲-۲۱۶۹۷۱

حمل و نقل

زمین

برنامه نویسی و طراحی سایت

کارگر تک
 حمل ساید، گاو صندوق، جابجایی اثاث
 (وانت، خاور) ۰۹۱۵۴۹۵۳۳۳۰
 ۱۴۰۲-۲۱۶۹۷۲

خسروی بار
 اولین باربری در خراسان

اتوبار و وانت بار

سرعت
 دقت
 اطمینان
 پذیرش اینترنتی آگهی
 www.37010.ir

جلدک- صفی آباد
 چاهشک خریدار بیم
 تسویه یک روزه - تشکری
 ۰۹۱۵۵۰۲۳۰۹۲
 ۱۴۰۲-۲۱۶۹۷۶

ویلا شهر
 اول جاده شاندیز (الماس کاران)
 املاک نیوران
 نچارزاده
 ۰۹۱۵۱۱۳۱۰۴۳
 ۳۵۵۱۱۲۸۱-۲
 ۱۴۰۲-۱۹۹۵۴۲

طراحی انواع سایت حرفه ای و فروشگاهی
 ۰۹۱۰۵۴۲۴۸۰۹
 ۱۴۰۲-۲۱۶۹۷۳

جرثقیل دوستان
 شبانه روزی
 جرثقیل سبک و سنگین
 ۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷
 ۱۴۰۲-۲۱۶۹۷۴

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

خرید و فروش جاده شاندیز
 ویلا شهر، زعفرانیه، درخت بید
 جلدک، صفی آباد و سوران
 ۰۹۱۵۳۱۴۰۸۵۷
 ۳۵۵۱۱۴۴۰-۱
 ۱۴۰۲-۲۱۶۵۰۲

صفی آباد- جلدک
 چاهشک- خرید نقدی یک روزه
 ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷
 ۱۴۰۲-۲۱۶۹۷۳

پاسارگادبار
 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
 ۱۴۰۲-۲۱۵۲۷۵



O-B+
 A Bab

اهدای خون اهدای زندگی

آگهی دعوت به همکاری شرکت گلپخش اول

شرکت گلپخش اول توزیع کننده محصولات شوینده، بهداشتی، سلولزی، نوشیدنی، غذایی، پلیمری، آرایشی و... با برندهای آوه، سافتلن، گلرنگ، بایودنت، مریدنت، اکشن، دکتر بن، افس، ماتادور، تیرکس، آذوقه، کیمبال و... جهت توسعه لاین ها و تکمیل کادر فروش خود در استان خراسان رضوی از افراد واجد شرایط دعوت به همکاری مینماید.

عنوان شغلی	مزایای شغلی	شرایط احراز
فروشنده	<ul style="list-style-type: none"> حقوق ثابت و مزایای قانون کار پاداش بیمه تامین اجتماعی بیمه تکمیل درمان و بیمه عمر هزینه مأموریت کارت خرید ارزاق و سایر مزایای غیر نقدی تسهیلات مسافرتی اماین ورزشی 	<ul style="list-style-type: none"> ضامن معتبر تسلط و شناخت کامل از حوزه ی فروش حداقل مدرک مورد نیاز دبلیم دارای ظاهر آراسته، مهارت ارتباطی و فن مذاکره دارای اعتماد به نفس بالا، فعال و پر انرژی حد اکثر سن 35 سال دارای کارت پایان خدمت و یا معافیت

آدرس: بزرگراه یلیمیر اعظم، یلیمیر اعظم 32، شرکت گلپخش اول شعبه مشهد
تلفن های تماس: 09397973722

متفرقه

چرم کوثر سفارش تبلیغاتی چرم (کمربند-جاکارتی-کیف پول- جاکلیدی) همراه باک برند شماره تماس 09010927220

یک شرکت معتبر تولیدی به نیروی فوق دبلیم و لیسانس برق (بدون نیاز به سابقه کاری) نیاز مند می باشد.

ساعات تماس: همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت 10 لغایت 16 شماره تماس 05146188412

یک کارخانه معتبر صنایع غذایی

واقع در شهرک صنعتی چناران با شرایط ذیل دعوت به همکاری می نماید:

– کارشناس صنایع غذایی آقا

با حداقل سه سال سابقه کار مرتبط و مفید با مدرک تحصیلی لیسانس صنایع غذایی

تلفن تماس: 09151159558

مرکز هیراد

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

آدرس: احمدآباد نیش قائم مجتمع کوهرشاد طبقه سوم واحد 5-3 ساعت کاری دفتر صبح الی 8 شب

09915837120
38476895

بازار خودرو

فروشنده و تصادفی

گوناگون

گمشده

مشاغل گوناگون

مهندس

مرکز سروش

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

مدیرمسئول: دکتر ایرج عارف میدان احمدآباد- بلوار کلاهدوز نیش کلاهدوز 9/1- پلاک 83 طبقه 2

09155163299
09153150004
38444300

دنیا

فرسوده

دنیا

فرسوده

افرنده آریا

جهت نگهداری کودک و سالمند، بین فلسطین 80 مجتمع آراد واحد 4

09152191392-37643786

مراقب کودک و سالمند

مدرک عمران، معماری مکانیک، برق، زمین، معدن و شیمی با حداقل 3 سال سابقه نیاز مندیم

09152851100

دنیا

فرسوده

گمشده

کارت کار اتباع بنام سیدحسن سپیدی فرزند میرحسین مفقود و فاقد اعتبار است

پروانه تاکسیرانی جواد مهدیان راد به شماره هوشمند 52444 و کد ملی 5229677562 مفقود و فاقد اعتبار است

یک شرکت معتبر تولیدی به نیروی فوق دبلیم و لیسانس متالورژی (بدون نیاز به سابقه کاری) نیاز مند می باشد

شماره تماس 05146188412

ساعات تماس: همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت 10 لغایت 16

پرستاری بهار سلامت

استخدام مراقب جهت نگهداری سالمند و بیمار در منزل

09152851100

کارشناس و کارشناس ارشد

به چند نفر لیسانس و فوق دبلیم الکترونیک جهت موتاز دستگاهای الکترونیکی و کنترل کیفیت نیاز مندیم. لطفاً متقاضیان محترم رزومه کاری خود را در این آیه یا بله یا پیامک به شماره 09305204132 ارسال بفرمایند.

کارگر ماهر

به یک نفر کارگر تراشکار ماهر نیاز مندیم. با حقوق و مزایای عالی + بیمه

09153061099
09156134430

خیاط و چرخکار

به چند خانم سردوز کار میاندوز کار و بردست نیاز مندیم.

09153585670
09333955217

کارگر ماهر

به تعدادی کارگر ماهر کارواش ترجیحا شهرستانی بجای خواب و مزایای عالی نیاز مندیم

09155066287

یک کارخانه معتبر صنایع غذایی

واقع در شهرک صنعتی چناران با شرایط ذیل دعوت به همکاری می نماید:

– کارشناس فنی آقا با حداقل مدرک فوق دبلیم فنی

تلفن تماس 09151159558

موسسه خیریه عدالت گستر بهارستان

خانه گل نرگس و بوستان مهدی (عج)

تلفن: 33865265

فروشده و صندوقدار

فروشده نیاز مندیم

32222455

رئیس حسابداری

مسئله به اکسل ترجیحا آشنا به نرم افزار سپیدار، با حداقل 5 سال سابقه کار. جاده مشهد چناران 2 کیلومتر قبل از گلبهار. عسکریه. دارای سرویس رفت و برگشت. ارسال رزومه و مشخصات در این آیه

09001403056

استخدام همراه با آموزش

ثبت: 2019
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 کاریابی) همراه با پرگزاری کارگاه عملی حسابداری شامل قوانین مالیاتی اظهار نامه، ارزش افزوده، حقوق و دستمزد، صنعتی و نرم افزارهای روز بازار کار، رشته های غیر مرتبط از سطح مقدماتی آموزش خواهند دید. دوره کارگاهی فوق به صورت کار با سیستم و 4 نفر برگزار میشود.

38410208
09308978706

آرایشگر

آرایشگر ماهر با حقوق عالی نیاز مندیم.

091557900064

امور هتل

به یک خانم با سابقه کار جهت پذیرش شیفیت روز در سوئیت آپارتمان نیاز مندیم

09395701299

اطلاعات املاک گلستان

طرقه 09155191566
آهنی 09151151566
05135592265

حسابدار

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

38444397-09379400480

حسابدار و کمک حسابدار

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

38444397-09379400480

استخدام

رئیس حسابداری

موسسه خیریه عدالت گستر بهارستان

خانه گل نرگس و بوستان مهدی (عج)

تلفن: 33865265

سفرش آنالاین آگهی در نیازمندیها و صفحات تقدیر، تشکر و تسلیت

www.37010.ir

چای سبز



بهبود عملکرد

مغزی

چای سبز نسبت به قهوه کافئین کمتری دارد، اما با همان مقدار کافئین، عملکرد مفید خود را انجام می‌دهد؛ زیرا دارای ال-تیانین است که در ترکیب با مقدار کافئین موجود، موجب بهبود عملکرد مغزی می‌شود.



کالری سوزی



نوشیدن روزانه ۲ تا ۳ فنجان چای سبز می‌تواند حدود ۱۰۰ کالری بسوزاند

آنتی‌اکسیدان‌ها

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در چای سبز می‌تواند خطر احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهد.
* مردانی که روزانه بیش از یک و نیم فنجان چای سبز می‌نوشند، ۷۰٪ کمتر در معرض سرطان کولون قرار دارند.
* خطر ابتلا به سرطان سینه نیز در زنان مصرف کننده ی چای سبز در یک تحقیق، ۲۲٪ کمتر بود.

مفید برای دندان‌ها

کاتچین موجود در چای سبز موجب مهار رشد میکروب‌های دهان می‌شود؛ به این ترتیب خطر پوسیدگی دندان و همچنین بوی بد دهان با چای سبز کاهش می‌یابد.



کاهش خطر سرطان کولون



کاهش خطر سرطان سینه



کاهش خطر سرطان پروستات

* در تحقیقی دیگر مشخص شد مردانی که چای سبز می‌نوشیدند خطر پیشرفت سرطان پروستات در آن‌ها ۴۸٪ کمتر است.



آلزایمر و پارکینسون

گفته می‌شود که چای سبز موجب تاخیر در تخریب ناشی از آلزایمر و پارکینسون می‌شود. مطالعات انجام شده بر روی موش‌ها نیز نشان می‌دهد که چای سبز از مرگ سلول‌های مغزی محافظت می‌کند.

کنترل دیابت

چای سبز به تنظیم سطح قند خون با آهسته کردن آزادسازی قند بعد از صرف غذا کمک می‌کند.

کنترل کلسترول

چای سبز موجب کاهش کلسترول بد خون می‌شود و به این ترتیب نسبت کلسترول خوب به کلسترول بد را بهبود می‌بخشد.



نتایج یک مطالعه که بر روی

40530

فرد بالغ ژاپنی انجام شد نشان داده است آن‌هایی که چای سبز بیشتری می‌نوشیدند میزان مرگ و میرشان نسبت به دیگران در یک دوره ۱۱ ساله به مقدار قابل توجهی کمتر بود.

مرگ به هر دلیل

23%
کمتر
12%
کمتر



مرگ ناشی از بیماری قلبی

31%
کمتر
22%
کمتر



مرگ ناشی از سکته

42%
کمتر
35%
کمتر



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

