



سفارش اینترنتی آگهی [www.37010.ir](http://www.37010.ir)  
۵٪ تخفیف بیشتر / سفارش ۲۴ ساعته / پرداخت آنلاین

خرید

ضایعات  
و آهن آلات  
تخریب ساختمان۰۹۱۵۱۱۱۸۴۴۱  
مرادی

# در مصرف برق صرفه جوییم کنیم



## وسایل برقی

کلیه وسایل برقی را در زمان هایی که از آنها استفاده ای ندارید از پریز برق بیرون بکشید



## لامپ های LED

لامپ های ال ای دی یک پنجم لامپ های کم مصرف برق مصرف می کنند و گرمای کمتری ایجاد می کنند



## مایکروفر

برای پخت و پز و یا گرم کردن غذا به جای مایکروفر از اجاق گاز شهری استفاده کنید



## اسپلیت

کولرگازی ۴ برابر کولر آبی مصرف می کند که بهتر است روی ۲۳ درجه تنظیم و پنجره ها بسته شوند



## برچسب انرژی

در هنگام خرید وسایل برقی مورد نیاز حتما به داشتن برچسب انرژی روی کالا دقت کنید



## ماشین لباسشویی

ماشین لباسشویی و ظرفشویی را زمان روشن کنید که پر شده باشند و بهترین زمان نیمه شب یا صبح است

راهکارهای صرفه جوییم در مصرف برق



برای کاهش مصرف برق در ساعات اوج مصرف از لوازم برقی پر مصرف به طور همزمان خودداری کنید

### کامپیوتر

کامپیوتر و لپ تاپ خود را به گونه ای تنظیم کنید که مانیتور پس از دو الی سه دقیقه بیگار ماندن خاموش شود و خود سیستم هم پس از ۲۰ دقیقه بیگار ماندن به خواب (Sleep) برود

### نور خورشید

در طول روز، خورشید را اولین منبع نور بدانید و خانه و محل کارتان را طوری ترتیب دهید که بتوانید از نور آفتاب نهایت استفاده را ببرید. پرده ها را کنار بکشید تا نور بطور کامل فضا را روشن کند



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 همکاری و استخدام نماکار 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 همکاری و استخدام کابینت و ام دی اف کار
- کف سابی و نما سویی
- ماشین آلات ساختمانی
- مصالح ساختمانی ( سفال، آجر، سنگ )
- مصالح ساختمانی ( گوناگون )
- نماسازی
- کانکس کارگاهی
- سایر خدمات ساختمانی
- آسانسور
- ایفون
- 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
- تزئینات داخلی ( پوشش های البانی و سولاری )
- تزئینات داخلی ( نقاشی )
- آماده همکاری و استخدام نقاش ساختمان
- تزئینات داخلی ( گچبری ، شومینه )
- شیشه سکوریت
- محوطه و زیبا سازی
- زرده و حفاظ



خدمات منزل و تعمیرات

- قالی سویی
- نظافتی
- پسرده
- کاغذ دیواری - کفپوش
- میل 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 اثاثه اداری
- لوازم و اثاثه فروشگاههای
- واگذاری
- یخچال



بزرگی و زیبایی

- بهداشتی و درمانی
- ترک اعتیاد
- خدمات بزرگی
- 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

- اتوبار و وانت بار
- حمل و نقل
- جرقیل - لیفتراک
- پیک موتوری
- تاکسی تلفنی
- وانت تلفنی
- کرایه خودرو
- خدمات گردشگری



تلفن و موبایل

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



کامپیوتر

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



املاک مشهد و حومه

- مشارکت در ساخت ( نیاز به زمین )
- مشارکت در ساخت ( نیاز به سرمایه )
- مشاورین املاک
- رهن و اجاره آپارتمان تا ۷۹ متر
- رهن و اجاره آپارتمان ۱۱۹ تا ۸۰ متر
- رهن و اجاره آپارتمان ۱۲۰ تا ۱۴۹ متر
- رهن و اجاره آپارتمان ۱۵۰ متر به بالا
- رهن و اجاره خانه
- رهن و اجاره املاک تجاری و اداری
- رهن و اجاره باغ و ویلا
- رهن و اجاره صنعتی و کشاورزی
- خرید و فروش آپارتمان تا ۶۹ متر
- خرید و فروش آپارتمان ۷۰ تا ۷۹ متر
- خرید و فروش آپارتمان ۸۰ تا ۸۹ متر
- خرید و فروش آپارتمان ۹۰ تا ۹۹ متر
- خرید و فروش آپارتمان ۱۰۰ تا ۱۱۹ متر
- خرید و فروش آپارتمان ۱۲۰ تا ۱۴۹ متر
- خرید و فروش آپارتمان ۱۵۰ متر به بالا
- خرید و فروش خانه
- زمین
- معاوضه
- خرید و فروش باغ و ویلا
- خرید و فروش تجاری و اداری
- خرید و فروش صنعتی و کشاورزی
- رهن و اجاره املاک
- خرید و فروش املاک



استخدام

- آرایشگر
- آشپز و شیرینی پز
- امور رستوران
- امور هتل
- امور مشاورین املاک
- انباردار
- بازاریاب
- برنامه 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
- نجار و ام دی اف کار
- مشاغل گوناگون



کار و سرمایه

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



خدمات چاپ و تبلیغات

- خدمات چاپ و تبلیغات



اداری مالی

- ثبت و رتبه بندی شرکت
- خدمات مالیاتی و حسابداری
- سایر امور اداری و مالی



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  
با کادر مجرب و نیروی کار آمد  
خاکبرداری و گودبرداری اصولی همراه با کلیه ماشین آلات به روز  
شامل: تیل میکانیکی / لودر / بیکور / ده چرخ کمپرسی

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

**ضایعات سادات**

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

حمل و باز دید رایگان  
۰۹۰۱۳۱۱۷۹۰۰  
۰۹۱۵۱۲۰۳۲۵۳

**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

**ضایعات صداقت**

خرید آهن، آلومینیوم، برنج شیرآلات، چدن، مس آبگرمکن، موتورخانه خرده ریز انباری

با قیمت بالا خریداریم حمل و باز دید رایگان  
۰۹۱۵۳۵۸۵۳۶۶  
۰۹۳۸۹۰۰۲۵۳۹

**ضایعات قاینی**

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

حمل و باز دید رایگان  
۰۹۱۵۵۷۳۳۲۱۱  
۰۹۱۵۶۶۵۶۵۲۲

خدمات ساختمانی

آجر سفال مصالح سیمان با قیمت مناسب  
۰۹۱۰۵۵۱۴۴۹

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

بالابر مهر پویا  
نفر بر، دسترسی ۱۴ متر  
۰۹۱۵۳۱۱۰۶۵۳

**ضایعات (عدالت)**

خرید کلیه آهن، آلومینیوم، مس، برنج، کابینت، شوفاژ پکیج، شیرآلات موتورخانه و خرده ریز انباری به قیمت بالا (خریداریم) تخریب ساختمان مسفر تا صد  
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

**ضایعات (کاظمی)**

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

**ضایعات عبدی**

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

**ضایعات بیرجندی**

خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس برنج، پنجره رادیاتور، شوفاژ و خرده ریز انباری به قیمت بالا

تخریب ساختمان  
۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴

آهن آلات و ضایعات

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

اهدای خون تبلور نوع دوستی

پیتردراگر:  
**تا زمان را مدیریت نکنیم، نمی توانیم چیز دیگری را مدیریت کنیم**

**لوله باز کنی مشهد** ۰۲۱۷۷۲۰۱۴/ف  
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

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

**لوله باز کنی ضمانتی** ۰۲۱۸۴۷۰۱۴/ف  
رفع نم بدون خرابی  
تشخیص با دستگاه ۵۰٪ تخفیف

هاشمیه ۳۸۵۵۲۵۷۹  
سجاد ۳۷۶۶۰۹۹۸  
احمد آباد ۳۸۴۵۹۴۰۷  
معلم ۳۶۰۳۲۱۵۴  
قاسم آباد ۳۶۶۵۲۲۸۴  
عدل خمینی ۳۸۵۵۲۵۷۹  
پیروزی ۳۵۰۱۵۱۳۲  
خیام ۳۷۶۶۰۹۹۸  
ستاباد ۳۸۴۵۹۴۰۷  
فردوسی ۳۷۶۶۰۹۹۸  
وکیل آباد ۳۵۰۱۵۱۳۲  
طر قبه ۰۹۳۵۷۰۵۸۳۲۵

**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 ۰۹۱۵۵۱۰۲۴۴۰  
قاسم آباد، وکیل آباد، آژادشهر  
و احمدآباد ۳۵۲۳۰۰۹  
فردوسی، فرامرز ۳۵۲۴۰۳۶۰  
سیدی، کوهسنگی، سعدی، ستاباد،  
دانشگاه ۰۳۵۲۴۸۲۵۴ ۱۴۰۱۶۸۸۰

**لوازم و اثاثه**

**خرید و فروش لوازم**

**فرش - موکت**

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

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

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

**ایران**  
موکت، قالی، میل، نظافت کلی  
۳۷۶۴۳۰۴۰ - ۳۷۲۵۰۷۰۷  
۰۹۱۵۴۰۰۴۷۴۹  
ولی زاده ۰۹۰۵۲۵۱۰۱۴۰/ف

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

**نظافتی شادمان**  
نظافت کلی ساختمان  
بازسازی و نو  
میل و فرش و موکت  
با دستگاههای مدرن  
اعزام کارگر خانم و آقا  
استقلال ۳۸۹۴۵۲۱۶  
کوثر ۳۸۷۰۴۹۸۴  
تمام شهر ۰۹۱۵۵۱۰۰۷۸۰  
۰۹۰۲۰۴۰۸۸۰۷  
۱۴۰۱۰۶۶۸۷/ف

**شرکت خدماتی نظافتی کوثر**  
۰۹۰۱۰۹۷۷۲۲۰  
۱۴۰۲۱۹۴۴۰/ف

**پکیج و آبگرمکن**

**تعمیرات تخصصی و فوری**  
پکیج، شوفاژ، موتورخانه  
پمپ آب کولرگازی  
۰۹۱۵۰۷۹۸۹۸۶  
۱۴۰۲۱۷۷۲۲/ف

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

**قالیشویی ومبل شویی سلطانی**  
(فرهاد)  
شستشو مدردر صد اسلامی  
سرویس دهی تمام نقاط شهر  
۳۸۸۴۰۰۷۹  
۳۵۲۳۶۸۹۴  
۳۸۴۶۸۴۱۲  
۳۷۶۰۱۷۴۳  
۱۴۰۲۱۷۴۶/ف

**قالیشویی ابریشم مشهد**  
شستشوی دستگاههای  
تمام اتومات  
۲۲۴۲۹۰۰۰  
۳۲۴۳۹۰۰۰  
۳۶۲۳۹۰۰۰  
۳۲۱۴۱۰۰۴  
۳۶۰۳۵۲۲۲  
۳۶۰۲۲۲۴۰-۴۱  
۳۶۲۰۱۹۹۰-۹۳  
۱۴۰۲۱۷۰۹۹/ف

**نظافتی**

**مبل شویی نازنین**  
خشکشویی میلان، فرش، موکت،  
خوشخواب با دستگاه پیشرفته  
در منزل،  
پیروزی ۳۸۸۴۸۴۷۰  
قاسم آباد ۳۶۲۳۰۶۵۱  
نخربسی ۳۳۶۴۱۲۵۵  
سیدی ۳۳۸۷۳۴۰۵  
سراسری ۳۷۲۲۴۸۶۲  
امام رضا ۳۳۶۸۰۳۵۹  
۱۴۰۲۱۹۰۶۸/ف

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

**گلیپاک**  
دیوار شویی، میل  
خوشخواب، موکت، قالی  
نظافت کلی با دستگاه  
به روش اسلامی (کر)  
رضازاده ۰۹۱۵۹۲۱۹۵۷۰  
۳۷۲۵۱۵۷۶  
۱۴۰۲۱۹۸۶۵/ف

**خدمات منزل و تعمیرات قالیشویی**

**قالی شویی تهران**  
۳۶۰۴۷۵۷۶  
۳۸۴۵۳۸۸۷  
۳۲۲۴۳۲۳۹  
۰۹۳۷۵۹۸۱۳۹۳  
قالی شویی مدرن با ضمانت  
رنگ ندادن و پاره نشدن  
به روش کاملا اسلامی  
(سرویس رایگان)  
۱۴۰۲۱۳۴۱۶/ف

**قالیشویی مطمئن**  
نامی آشنا و مطمئن  
سرویس کل مشهد  
۳۸۵۱۵۸۳۲  
۳۸۸۳۷۳۲۵  
۳۵۲۲۵۹۵۵  
۳۸۸۲۲۱۸۴  
۳۶۰۴۳۱۷۵  
۳۶۰۵۹۵۲۱  
۱۴۰۲۱۷۰۹۷/ف

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

**لوله کشی آب**

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

**تزئینات داخلی (نقاشی)**

**نقاشی فوری و ارزان**  
۰۹۱۵۱۱۰۷۹۳۱  
۱۴۰۲۱۵۴۴۱/ف

**نقاشی ساختمان طاه**  
کیفیت عالی در اسرع وقت  
مجری تخصصی رنگهای اکریلیک  
روغنی، پلاستیک، مولتی  
کالر، کینتکس پلی استر، متالیک  
استخری، ماشینی و خارجی  
مدردر صد قابل شستشو  
۰۹۱۵۶۰۰۳۴۵۴  
۱۴۰۲۱۹۴۲۷/ف

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

**زیبا نقاشی پیکاسو فوری**  
پلاستیک ۳۵ روغنی - اکریلیک ۷  
قالیباغ ۰۹۱۵۳۵۹۷۵۷۸  
۱۴۰۲۱۵۳۲۳/ف

**نرده و حفاظ**

**حفاظ آکار دئونی**  
انواع نرده روی دیوار  
حفاظ پنجره، ساد، فرفورژه،  
از تولید به مصرف  
حمل و نصب رایگان  
۰۹۱۵۵۲۰۵۰۹۲  
۱۴۰۲۱۹۳۵/ف

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

**بالابر مهر پویا**  
نفر بر، دسترسی ۱۴ متر  
۰۹۱۵۳۱۱۰۶۵۳  
۱۴۰۱۰۰۳۱۸۱/ف

**داربست شایگان**  
۰۹۱۵۳۱۰۳۴۲۸  
۳۸۹۰۸۳۳۴  
۱۴۰۲۱۲۵۰۷/ف

**درب و پنجره**

**تولید پنجره دوجداره**  
آلومینیوم، UPVC،  
توری، پلیسه، قلاب (تعمیرات)  
۰۹۱۵۸۰۰۰۱۵۳  
۱۴۰۲۱۸۷۱۰/ف

**عایق رطوبتی**

**ایزوگام شرق**  
اول مقایسه بعد خرید  
قیرگونی، آسفالت، لکه گیری  
کلی، جزئی، افساط بدون سود، بازدید  
رایگان در اسرع وقت تمام نقاط مشهد  
۰۹۰۳۹۰۵۴۹۲۶-۳۷۵۷۴۱۲۲  
۰۹۱۵۴۱۶۷۷۵۸  
۱۴۰۲۱۵۱۰۰/ف

**ایزوگام شرق**  
قیرگونی، آسفالت، لکه گیری  
حتی یک متر (حاجی رضانی)  
۰۹۱۵۳۰۵۹۳۰۲-۳۷۵۷۱۰۶۸  
۱۴۰۲۱۵۷۲۱/ف

**سایر خدمات ساختمانی**

**کانال کولر**  
ساختمانی + صنعتی + اداری  
۰۹۱۵۳۱۵۲۰۹۵  
۱۴۰۲۱۹۲۹۰/ف

**لوله باز کنی و رفع نم آگهی ویژه**

**تخلیه چاه**

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

**سرعت دقت آرامش**  
www.37010.ir  
سفرارش آگهی ۲۴ ساعته در



**پزشکی و زیبایی**

**نگهداری کودک و سالمند**

**مهر گستران**  
اعزام نیرو جهت نگهداری از سالمند یا کودک و کار در منزل، احمدآباد  
۰۹۹۱۰۱۲۳۰۸۲-۳۸۴۶۴۸۹۴  
۱۴۰۲۱۴۰۶۲

**جرثقیل - لیفتراک**

**جرثقیل دوستان**  
شبانه روزی  
جرثقیل سبک و سنگین  
۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷  
۱۴۰۲۱۱۳۰۰۱۲۰

**رهن و اجاره آپارتمان**  
۸۰ تا ۱۱۹ متر

**اجاره سالانه اتاق و سوئیت در مثل بام طبقه**  
از ۱۵ متری تا ۹۰ متر  
از ۵ میلیون تا ۱۲ میلیون  
آب، برق و گاز رایگان  
۰۹۱۵۳۱۰۷۴۶۰  
منوچهر اژدرالدینی  
۱۴۰۲۰۰۱۶۲

**جذب نیروی هتلی**  
- نیروی اداری کارگزی آقا  
- آشنا به اکسل و ورد  
- نیروی اداری آشنا به امور آژانسی و مهاجرت  
- 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  
- نیروی تاسیسات لوله کش و برق کار با سابقه  
- 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 الملل 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 نانوا آقا با سابقه  
- دفتر مدیرعامل با سابقه سن از ۴۰ تا ۵۰ ترجیحا باز نشسته  
نظامی فول تایم، ۱۱ تا ۱۸ ساعت تماس  
۰۹۱۵۲۵۵۵۱۸۲  
۱۴۰۲۰۰۱۶۲

**حسابدار**

**حسابدار ماهر**  
جهت کار در یک شرکت معتبر نیاز مندیم.  
حقوق قانون کار + بیمه + پاداش مدیریت. ساعت تماس ۹ الی ۱۳  
۰۹۱۵۰۰۸۸۰۵۱  
۱۴۰۲۰۰۱۶۲

**حجت بار**

شماره تماس ۴ رقمی ۱۸۱۱

www.hojat-bar.com

۰۹۱۵۲۰۲۰۲۰۱ آقایی

**حمل و نقل**

**اتوبار و وانت بار**

**مشاورین املاک**

قابل توجه همشهریان گرامی  
به اطلاع می رساند خانم/آقا کاظم راستگو مسئول دفتر مشاور املاک بشماره عضویت ۱۶۹۳۸ به آدرس بلوار الهیه بین میدان صمدیه و الهیه ۱۶ از میدان قناره پنجم مشارالیه درخواست کناره گیری را دارد. لذا از کلیه متعاملینی که در دفتر مشارالیه مدارکی دارند خواهشمند است جهت تسویه حساب حداکثر ظرف مدت سی روز از تاریخ نشر آگهی به محل فوق الذکر مراجعه و مدارک خود را تحویل بگیرند لازم به توضیح است در صورت عدم مراجعه در زمان فوق و یا عدم اعلام شکایت خود از مشارالیه، اتحاده هیچگونه مسئولیتی در قبال مشکلات و ادعاهای احتمالی نخواهد داشت. تلفن تماس دفتر مشاور املاک ۰۹۱۵۳۱۱۶۵۷۶  
حسین رستمی رئیس اتحادیه صنف مشاورین معاملات املاک مشهد  
۱۴۰۲۰۰۱۵۸

**خرید و فروش جاده شاندیز**

ویلا شهر زعفرانیه، درخت بید جلدک، صفی آباد و سوران  
۰۹۱۵۳۱۴۰۸۵۷  
۳۵۵۱۱۴۴۰-۱  
۱۴۰۲۱۶۵۰۴

**ویلا شهر**

اول جاده شاندیز (الماس کاران)  
املاک نیوران  
نچازاده  
۰۹۱۵۱۳۱۰۴۳  
۳۵۵۱۱۲۸۱-۲  
۱۴۰۲۰۱۹۹۵۲۲

**استخدام**  
همراه با آموزش

نیت: ۰۱۹  
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 دفتر کار یابی) همراه با برگزاری 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 ۴ نفره برگزار میشود.  
۳۸۴۱۰۲۰۸  
۰۹۳۰۸۹۷۸۷۰۶  
۱۴۰۲۰۲۱۸۱۰۰

**به تعدادی نیروی خانم**  
جهت اتوبیسته بندی و بردستی در کارگاه تولید پوشاک نیاز مندیم.  
آدرس محدوده چمن و هفده شهرویر نزدیک به مترو  
۰۹۳۶۱۵۷۷۵۴۳  
۱۴۰۲۰۰۱۶۲

**کارپرداز**

**کارپرداز ماهر**  
جهت کار در یک شرکت معتبر نیاز مندیم. حقوق قانون کار + بیمه + پاداش مدیریت. هز بنه وسیله نقلیه. ساعت تماس ۹ الی ۱۳  
۰۹۱۵۰۰۸۸۰۵۱  
۱۴۰۲۰۰۱۶۲

**به تعدادی کارگر**  
ریخته گر نیاز مندیم.  
۰۹۱۵۵۷۳۳۶۴۳  
۱۴۰۲۰۰۱۶۲

**کار گرساده**

**یک واحد تولید صنایع غذایی**  
به تعدادی نیروی ساده آقا و خانم جهت همکاری نیاز مند است  
شهرک صنعتی توس- فاز ۲  
اندیشه ۷- پلاک ۴۳۷  
۳۵۴۱۳۹۱۶-۳۵۴۱۱۴۱۶  
۱۴۰۲۰۰۱۶۲

**استخدام**  
کارگر ساده آقا و خانم حداقل دیپلم حداقل دیپلم و حداقل حقوق ماهانه ۹ میلیون  
۰۹۰۵۰۶۶۳۷۰۸  
۱۴۰۲۰۰۲۰۷

**حسابدار و کمک حسابدار**  
جهت شرکتها و کارخانجات معتبر با شرایط حقوق عالی سربیا نیاز مندیم.  
۳۸۴۴۴۳۹۷-۰۹۳۷۹۴۰۰۴۸۰  
۱۴۰۲۰۲۱۸۷۲۰

**کارگر ماهر**

**به تعدادی نیروی کار**  
نیاز مندیم.  
۰۹۹۱۱۳۲۰۵۸۹  
۱۴۰۲۰۰۱۶۲

**خیاط و چرخکار**

**امور مشاورین املاک**

**جلدک - صفی آباد**  
چاهشک خریداریم  
تسویه یک روزه - تشکری  
۰۹۱۵۵۰۲۳۰۹۲  
۱۴۰۲۰۰۷۴۲۶

**یک نیروی آقا**  
مسئله به تاسیسات گاز و آتش نشانی جهت مسئول فنی نیاز مندیم  
۰۹۳۳۰۴۷۸۰۸۲  
۱۴۰۲۰۰۱۵۱

**نیروی کار خانم و بردست قنادی آقا**  
جهت کار در تولیدی کیک و دونات. در دو شیفت کاری  
شیفت اول ۷ صبح الی ۱۴  
شیفت دوم ۱۴ الی ۲۱  
حقوق نیروی خانم در هر شیفت ۷ میلیون تومان.  
بردست قنادی آقا به صورت توافقی، بیمه دارد.  
افزایش حقوق دارد.  
آدرس: کیلومتر ۵ جاده کلات.  
خلق آباد، روبروی پاس ۲۰  
۰۹۱۵۹۱۵۹۰۰۷  
۱۴۰۲۰۰۱۶۲

**زیگزاک دوز و بردست ماهر خانم**  
محدوده  
نخریسی - مصلی  
۰۹۱۵۱۲۲۱۴۱۱  
۱۴۰۲۰۰۱۶۲

**اطلاعات املاک گلستان**  
طبقه ۰۹۱۵۵۱۹۱۵۶۶  
آهنی ۰۹۱۵۱۱۵۱۵۶۶  
۰۵۱۳۵۵۹۲۲۶۵  
۱۴۰۲۰۲۱۹۳۲۲

**صفی آباد - جلدک**  
چاهشک - خریدنقدی یک روزه  
طوفیان ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷  
۱۴۰۲۰۲۱۶۲۲۲

**گروه پزشکی و درمانی**

**پذیرش راننده آقا و خانم**  
با خودرو شخصی در تاکسی ۱۸۶۰-۱۸۱۷  
ثبت نام- تماس با ۱۸۱۷ یا  
۰۹۰۳۳۹۷۱۸۱۷  
۱۴۰۲۰۲۱۹۹۲۱

**راننده**

**تراشکار و جوشکار**

**استخدام**

**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 عارف میدان احمدآباد- بلوار کلاهدوز نبش کلاهدوز ۹/۱- پلاک ۸۳ طبقه ۳  
۰۹۱۵۵۱۶۳۲۹۹  
۰۹۱۵۳۱۵۰۰۰۴  
۳۸۴۴۴۳۰۰  
۱۴۰۱۹۴۵۴

**شرکت معتبر تولیدی بخاری گازسوز**  
واقع در شهرک صنعتی مشهد (جاده کلات)  
به نیروهای ذیل با حداکثر سن ۳۵ سال نیاز مند است  
۱- پیرسکار، نقطه کار  
۲- کارگر ساده  
۰۵۱-۳۲۴۵۳۱۷۰  
۱۴۰۲۰۰۰۲۳

**پذیرش راننده آقا و خانم**  
با خودرو شخصی در تاکسی ۱۸۶۰-۱۸۱۷  
ثبت نام- تماس با ۱۸۱۷ یا  
۰۹۰۳۳۹۷۱۸۱۷  
۱۴۰۲۰۲۱۹۹۲۱

**تراشکار و جوشکار**

**آشپز و شیرینی پز**

**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 عارف میدان احمدآباد- بلوار کلاهدوز نبش کلاهدوز ۹/۱- پلاک ۸۳ طبقه ۳  
۰۹۱۵۵۱۶۳۲۹۹  
۰۹۱۵۳۱۵۰۰۰۴  
۳۸۴۴۴۳۰۰  
۱۴۰۱۹۴۵۴

**شرکت معتبر تولیدی بخاری گازسوز**  
واقع در شهرک صنعتی مشهد (جاده کلات)  
به نیروهای ذیل با حداکثر سن ۳۵ سال نیاز مند است  
۱- پیرسکار، نقطه کار  
۲- کارگر ساده  
۰۵۱-۳۲۴۵۳۱۷۰  
۱۴۰۲۰۰۰۲۳

**نیسان پیکان وانت**  
۰۵۱۳۶۶۶۶۹۱۰  
۰۹۱۵۲۱۸۳۱۵۴  
۱۴۰۲۰۰۱۵۶

**به تراشکار ماهر و جوشکار ماهر**  
(ترجیحا جوشکار C20 کارگر)  
جهت کار در شرکت دستگاه سازی نیاز مندیم (نپه سلام)  
۰۹۱۵۶۲۹۶۱۲۲  
۱۴۰۲۰۰۱۶۲

**امور هتل**

**آشپز با تجربه و کاربلد**  
در منطقه طبقه نیاز مندیم. جای خواب موجود است.  
۰۹۱۵۵۰۸۹۵۱۸  
۱۴۰۲۰۰۱۵۵

**امور هتل**

**هتل آپارتمان آفرین**  
نیاز مند نیروی خدماتی خانم و آقا می باشد  
ساعت کار ۸ الی ۱۶  
حقوق و مزایا مکفی  
مراجعه حضوری امام رضا ۵ بین چهنو ۱۳ و ۱۵  
۱۴۰۲۰۰۰۰۹۷

**ملت بار مشهد**  
خاور اتاق بزرگ کارگر حرفه ای  
۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷  
۱۴۰۲۰۲۱۹۶۲۱

**خسروی بار**  
اولین باربری در خراسان  
۳۲۲۲۳۳۳۳۳  
۳۲۲۵۳۳۳۳۳  
۳۵۰۹۹۳۳۳۳  
۳۸۷۸۲۰۰۰۴  
شهر - شهرستان  
۱۴۰۲۰۲۱۶۵۰۲

**پاسارگاد بار**  
عضو اتحادیه  
سناپاد ۳۸۴۶۲۵۲۵  
احمدآباد ۳۸۴۶۳۷۱۰  
کوهسنگی ۳۸۴۶۳۷۱۱  
بهشتی ۳۸۴۶۳۷۱۲  
مدیریت عباس پور  
۰۹۱۵۳۰۰۷۳۴۶  
شهر، شهرستان، مجهز  
به انواع کامیون، کامیونت مسقف  
نیسان و وانت  
۱۴۰۲۰۲۱۵۲۷۵

**ایمنی ضامن سلامتراست**

**پذیرش تلفنی آگهی ۳۷۰۱۰**

# 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



پیداده روی



نفس عمیق



یافتن نقاط قوت خود



دوش گرفتن



روشن کردن شمع



توجه به همراهی خدا



کارت کار محمد عیسی محمدی فرزند امان ... به ش اختصاصی ۱۵۰۶۶۷۰۴۱۸۶۰ شغل آزاد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۳/۰۳/۰۸

کارت کار اتباع بنام حجت عطائی فرزند محمدرضا به ش اختصاصی ۱۴۵۰۹۲۸۹۰۲۶۱ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۳/۰۳/۱۶۷

کارت مجوز تردد به فرودگاه شهید هاشمی نژاد مشهد بنام امیر حسین هدایتی به ش پرسنلی ۱۵۱ ۴۳۰ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۳/۰۳/۰۳

کارت کار ابراهیم اخلاقی فرزند غلام علی متولد ۱۳۶۵/۱۰/۴ به شماره ۱۸۰۷۵۱۸۹۵۰۹۵ اختصاصی به ش اختصاصی رشته شغلی کاشی کار منطقه کار مشهد مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۳/۰۳/۱۲۲

کارت اتباع اینجناب محمد امین حسینی به ش اختصاصی ۹۸۷۹۸۷۰۴۳ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۳/۰۳/۱۸

مترقه

چرم کوثر سفارش تبلیغاتی چرم (کمربند-جاکارتی-کیف پول- جاکلیدی) همراه باک برد ۰۹۰۱۰۹۲۷۲۲۰ ۱۴۰۳/۰۳/۲۹۴۲

بازار خودرو

یک شرکت معتبر تولیدی به نیروی فوق دیپلم و لیسانس برق (بدون نیاز به سابقه کاری) نیاز مند می باشد. ساعات تماس: همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۱۰ لغایت ۱۶ شماره تماس ۰۵۱۴۶۱۸۸۴۱۲ ۱۴۰۳/۰۳/۲۹۵۸۱

فرسوده و تصادفی

دنیای فرسوده سوار، وانت، تاکسی خوب میخریم، زود میبریم ۰۹۱۵۲۰۰۳۵۰۰ ۱۴۰۱/۰۳/۲۳۹

صرفه جویی در زمان با آگهی تلفنی 37010

مشاغل گوناگون

شرکت سامان فاطر راشا از فارغ التحصیلان رشته مکانیک تراشکار ماهر جوش کار آرگن دعوت به همکاری می نماید. تماس یا ارسال رزومه در ایستا و واتس آپ ۰۹۱۵۳۱۲۹۵۸۵ ۱۴۰۳/۰۳/۰۳۳

پخش مواد غذایی در مصلی به ۲ نفر همکار نیاز مندیم. بازار حافظ غرفه ۱۲۲ ۰۹۱۵۸۱۱۱۲۱۶ ۱۴۰۳/۰۳/۰۸۹

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 ۱۴۰۳/۰۳/۲۹۵۸۲

یک شرکت معتبر تولیدی برای تکمیل کادر اداری خود به افراد ذیل با حقوق مکفی نیاز مند است - حسابدار خانم - مدیر بازرگانی و مدیر فروش خانم ۰۹۱۰۵۶۳۸۷۹۳ ساختمان اداری پای ۱۴۰۳/۰۳/۰۱۸۲

یک شرکت معتبر تولیدی به نیروی فوق دیپلم و لیسانس برق (بدون نیاز به سابقه کاری) نیاز مند می باشد. ساعات تماس: همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۱۰ لغایت ۱۶ شماره تماس ۰۵۱۴۶۱۸۸۴۱۲ ۱۴۰۳/۰۳/۲۹۵۸۱

گوناگون

گمشده پروانه نظام مهندسی اینجناب الهام هریوندی دارای شماره پروانه اشتغال ۷-۱۹-۱۵۰۰ اجرا ۱۹-۳۱-۳۱۹۵ حقیقی محل صدور خراسان رضوی شماره عضویت ۱۳۸ ۱۳۸ ۱۴۹ ۱۳۸۱ کارشناس ارشد رشته مرتبط با عمران دانشگاه صنعتی سجاد مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۳/۰۳/۰۱۷

افزند آریا جهت نگهداری کودک و سالمند، بین فلسطین ۸۰۶ مجتمع آر اواحد ۴ ۰۹۱۵۲۱۹۱۳۲۹۲-۳۷۶۴۳۷۸۶ ۱۴۰۳/۰۳/۲۳۷۷

به تعدادی نیرو خانم و آقا با تجربه جهت کار خدمات و پرستاری پاره وقت و تمام وقت با حقوق بالا نیاز مندیم. ۰۹۱۵۰۰۷۸۵۵۷ ۱۴۰۳/۰۳/۰۱۳۳

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 ۳۰۵ ساعت کاری دفتر: صبح الی ۸ شب ۰۹۹۱۵۸۳۷۱۲۰ ۳۸۴۷۶۸۹۵ ۱۴۰۳/۰۳/۲۳۷۷

منشی و تایپست

یک نیروی خانم با روابط عمومی بالا جهت هماهنگی پروژه ها نیاز مندیم ۰۹۳۳۰۴۷۸۰۸۲ ۱۴۰۳/۰۳/۰۱۵۲

به پروانه پایه ۳ و ۲ اجرا جهت عضویت در شرکت مجری نیاز مندیم. ۰۹۱۵۶۲۰۳۶۵۷ ۱۴۰۳/۰۳/۰۱۳۳

مهندس

مدرک عمران، معماری مکانیک، برق، زمین، معدن و شیمی با حداقل ۳ سال سابقه نیاز مندیم ۰۹۱۵۱۸۳۲۲۱۴ ۱۴۰۳/۰۳/۰۴۴۵

دعوت به همکاری شرکت پیمانکاری برای اجرای پروژه های خود از افراد واجد شرایط زیر دعوت به همکاری می نماید: ۱- مهندس عمران دارای سابقه اجرایی مفید در پروژه های بتنی، مخازن آب و دارای مدرک HSE. ۲- نقشه بردار دارای دوربین توتال استیشن و تجربه مفید. متقاضیان مشخصات و رزومه کاری خود را به شماره ۰۹۹۲۲۳۴۸۴۲۵ رویبکا و یا تلگرام ارسال نمایند. ۱۴۰۳/۰۳/۰۱۶۲

شرکت معتبر تولیدی بخاری گاز سوز به نیروی دارای مدرک لیسانس فیزیک یا مکانیک در قسمت کنترل کیفیت نیاز مند است ۰۵۱۳۲۴۵۴۲۸۰ ۱۴۰۳/۰۳/۰۸۲

@tebyanonline



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

## ۱۰ راه ساده برای درمان گلودرد

ISNA

## استراحت

اگرچه استراحت راه حلی سریع برای درمان درد گلو نیست، اما می‌تواند بهترین کار برای مبارزه با عفونتی باشد که این مشکل را ایجاد کرده است

## داروهای ضد التهاب

این داروها باعث ایجاد حس خوبی در شما می‌شوند و برخی از نشانه‌های تورم مرتبط با گلودرد را نیز کاهش می‌دهند

## مصرف آنتی بیوتیک

معمولا گلودرد به علت عفونتهای باکتریایی مانند استرپتوکوک ایجاد می‌شود. اگر بروز این نوع گلودرد ثابت شد، پزشک می‌تواند برای شما مصرف آنتی بیوتیک تجویز کند

## سوپ مرغ

سدیم موجود در آب مرغ خاصیت ضدالتهابی دارد و می‌تواند نشانه‌های درد را به سرعت تسکین دهد

## چای

چای سیاه یا سبز حاوی آنتی اکسیدان‌هایی است که می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند و جلوی بروز عفونت را بگیرد

استفاده از اسپری‌ها و قطره‌های موجود استفاده از قطره‌های سرفه می‌تواند تولید بزاق را تحریک و به مرطوب نگه داشتن گلو نیز کمک کند

## پف‌نبات ساخته شده از گیاه ختمی

پف‌نبات‌ها یا همان مارشمالوهای گیاهی که از گیاه ختمی درست می‌شوند به دلیل برخورداری از ژلاتین می‌توانند درد گلو را تسکین دهند

## غرغره کردن آب نمک

غرغره کردن آب نمک در ساعت‌های مختلف روز با آب گرم می‌تواند تورم گلو را کاهش دهد و محرک‌ها یا باکتری‌های موجود را از بین ببرد

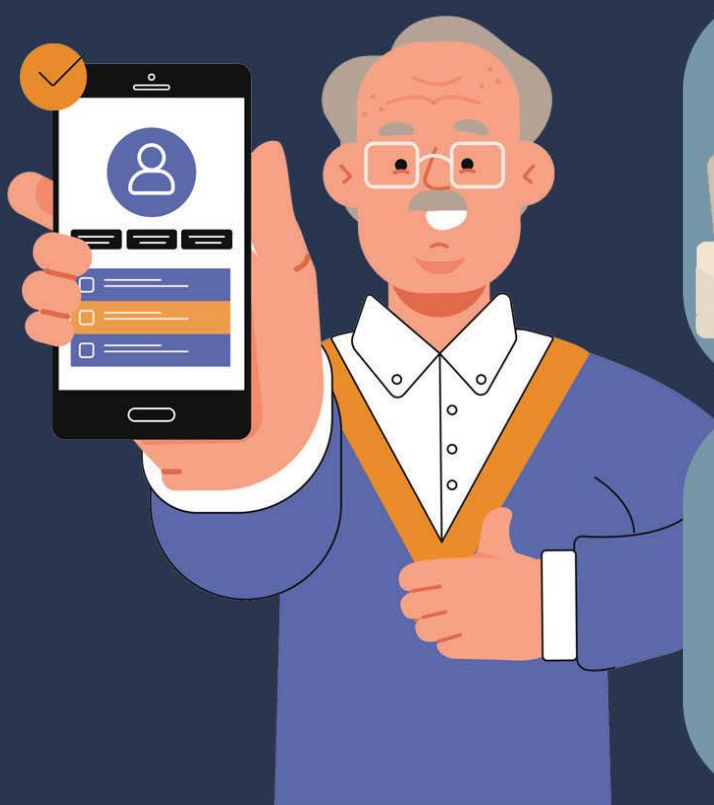
## مایعات

زمانی که بیمار هستیید یا گلویتان ملتهب شده، استفاده از مایعات باعث مرطوب شدن غشای مخاطی می‌شود و بدن می‌تواند به آسانی با باکتری‌ها مبارزه کند

## شربت سرفه

اگر هنوز نشانه‌ای از سرفه ندارید، استفاده از شربت سرفه می‌تواند گلودرد شما را تسکین دهد

# 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