

سرعت دقت آرامش

www.37010.ir سفارش آگهی ۲۴ ساعته در



انواع روش های تبلیغاتی

تبلیغات بیلборدی

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

تبلیغات پیامکی

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

تبلیغات رادیویی

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



تبلیغات آفلاین

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

تبلیغات تلویزیونی

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

تبلیغات آنلاین

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

تبلیغات چاپی

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



آموزشی و فرهنگی

- آموزش قرآن
- آموزش زبان
- آموزشگاه درسی
- تدریس خصوصی
- آموزش آرایشگری
- آموزش آشپزی و شیرینی پزی
- آموزش تعمیر موبایل
- آموزش حسابداری
- آموزش رانندگی
- آموزش کامپیوتر
- سایر آموزش ها
- هنرهای آموزشی
- وسایل کمک آموزشی



خدمات ساختمانی

- آهن آلات و ضایعات
- اجرای سقف بتنی
- اجرای سقف شیب دار
- اجرای سقف گاذب
- بازسازی
- بتن
- پیمان کاری
- آماده همکاري و استفاده نما کار کاشي 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 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
- 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 ساختمان
- تزیینات داخلی (گچبری، شومینه)
- شیشه سکوریت
- محوطه و زیبا سازی
- ترده 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



پزشکی و زیبایی

- پوشاک
- بهداشتی و درمانی
- ترك اعتبار
- 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

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



تلفن و موبایل

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



کامپیوتر

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



املاک مشهد و حومه

- مشارکت در ساخت (نیاز به زمین)
- مشارکت در ساخت (نیاز به سرمایه)
- مشاورین املاک
- رهن و اجاره آپارتمان تا ۷۹ متر
- رهن و اجاره آپارتمان ۱۱۹ تا 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



بازرگانی

- 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

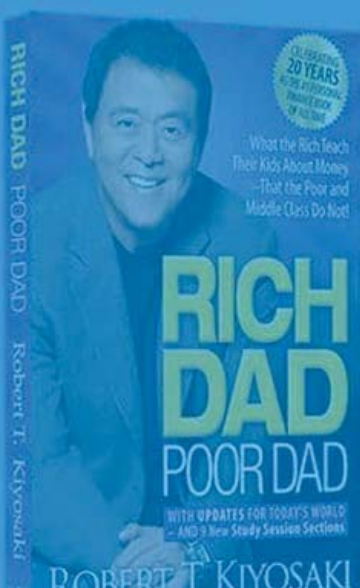
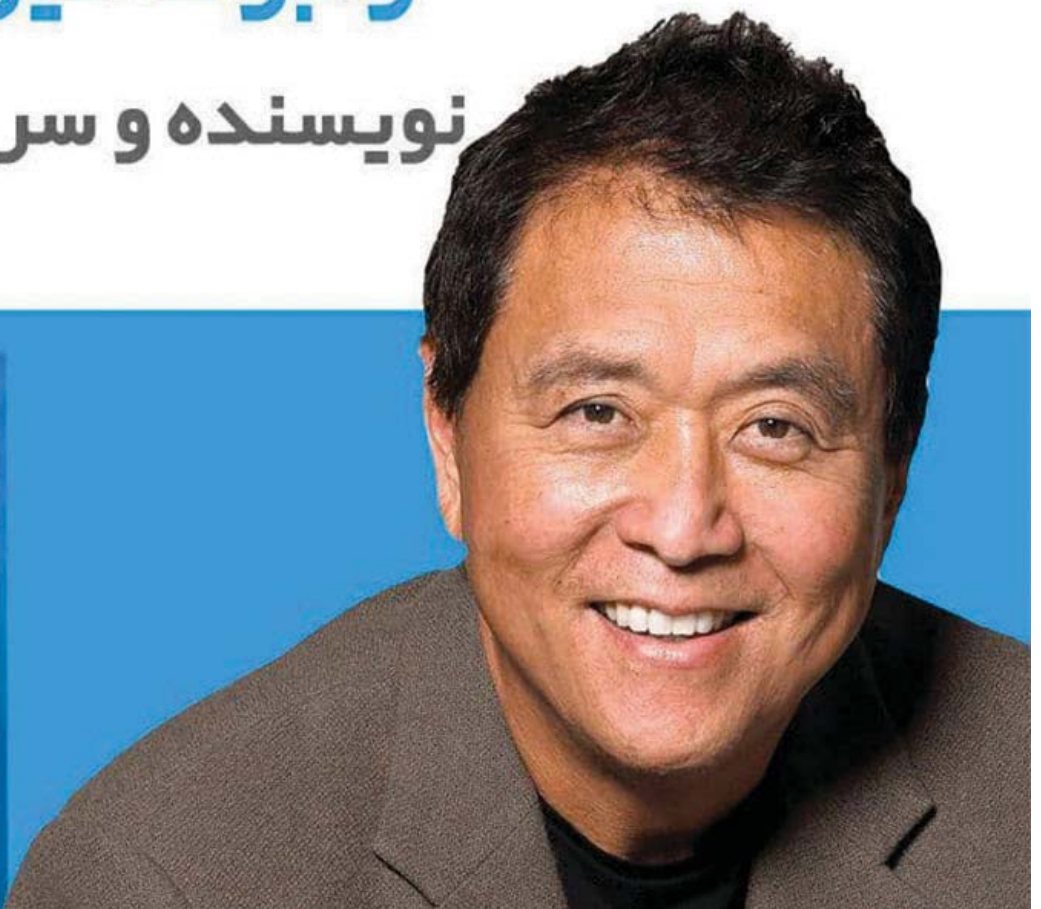
<p>داربست</p>	<p>پیمان کاری</p>	<p>اجرای سقف - بتنی</p>	<p>ضایعات بیر جندی</p>	<p>ضایعات بیر جندی</p>	<p>آهن آلات و ضایعات</p>	<p>خدمات ساختمانی</p>
<p>داربست و تخته و بشکه صنعت نصب، اجاره خرید و فروش لوازم و قطعات نصب پروژه های بزرگ دولتی و شخصی اجاره دهنده تخته و بشکه در محل ۰۹۱۵۲۵۵۱۱۰۰ ۰۹۱۵۴۰۳۷۰۹۲ ۰۹۳۰۹۹۹۹۸۱۲</p>	<p>گروه پیمانکاری شرق اجرای سفت کاری و نازک کاری با مصالح و بدون مصالح نقد و اقساط ۰۹۱۵۵۱۳۰۷۸۵</p> <p>اطمینان سفرش آگهی اینترنتی www.37010.ir دقت سرعت آسایش</p>	<p>ماتل دک و کامپوزیت سقف کرومیت (تیرچه بلوک) سازه معکوس-سازه نگهبان اجرای خاکبرداری و فنداسیون اجرای سازه بتنی-فلزی دیوار برشی-استخر ۰۹۱۵۱۰۹۳۵۰۸ ۳۸۴۲۱۶۹۵</p> <p>اجرای سقف - شیب دار</p> <p>اجرای انواع سقف شیب دار ضمانت نامه کتبی ، قیمت مناسب ۰۹۱۵۹۱۵۲۹۰۹</p>	<p>آهن ، آلومینیوم ، برنج ، چدن شیرآلات ، درب و پنجره موتور خانه و شوفاژ، تیر آهن و خرده ریز انباری به (قیمت بالا خریداریم) حمل و بازدید رایگان ۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳</p> <p>ضایعات قاینی</p> <p>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</p>	<p>خرید انواع ضایعات - آهن آلومینیوم - مس - برنج شیرآلات - رادیاتور - شوفاژ کابینت - درب و پنجره - خرده ریز انباری به بالاترین قیمت تخریب ساختمان پذیرفته می شود ۰۹۱۵۹۰۲۰۹۰۶ ۰۹۳۰۱۰۷۹۴۳۸</p> <p>ضایعات (عدالت)</p> <p>خرید کلیه آهن، آلومینیوم، مس، برنج، کابینت، شوفاژ پکیج، شیرآلات موتور خانه و خرده ریز انباری به قیمت بالا (خریداریم) تخریب ساختمان صفر تا صد ۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰</p>	<p>ضایعات بیر جندی</p> <p>خرید کلیه آهن، آلومینیوم مس، برنج، کابینت، شوفاژ، پکیج، شیر آلات موتور خانه و خرده ریز انباری به قیمت بالا (خریداریم) لوازم منزل مستعمل منزل خریداریم، تخریب ساختمان صفر تا صد ۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴</p> <p>موسسه عدالت گستر بهارستان حمایتی ایتم ۳۳۸۶۵۲۶۵</p>	<p>آجر سفال مصالح سیمان با قیمت مناسب ۰۹۱۰۵۵۱۴۴۹</p> <p>صرفه جویی در زمان با آگهی تلفنی 37010</p>

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

آینده شما را آنچه که امروز انجام می دهید

می سازد، نه فردا!

رابرت کیوساکی
نویسنده و سرمایه گذار



قالیشویی و مبیل شویی سلطانی

شستشوی صدر صد اسلامی ■ سرویس دهی به تمام نقاط شهر
 ۳۷۳۴۰۶۲۹ | ۳۵۲۳۶۸۹۴ | ۳۷۶۰۱۷۴۳ | ۳۸۸۴۰۰۷۹

درب و پنجره

تولید پنجره دوجداره آلومینیوم، UPVC، توری، پلیسه و نایت (و تعمیرات)
 ۰۹۱۵۸۰۰۰۱۵۳

عایق رطوبتی

ایزوگام شرق
 آسفالت، قیرکونی با ده سال ضمانت، بازدید رایگان
 ۰۹۱۵۷۰۰۴۰۲۶

سایر خدمات ساختمانی

کانال کولر
 طرح جدید، ارزان و مناسب
 ۰۹۱۵۳۱۵۲۰۹۵

لوله باز کنی و رفع نم

آگهی ویژه

موسسه عدالت گستر بهارستان
 حمایتی ایتمام
 ۳۳۸۶۵۲۶۵

تخلیه چاه

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

تزیینات داخلی (نقاشی)

امید
 روغنی، پلاستیکی، مولتی کالر کبکتکس، پلی استر، کاغذ دیواری زیر قیمت، با ضمانت بازدید رایگان
 ۰۹۱۵۸۰۱۵۵۸۳
 ۰۹۳۵۳۸۱۲۴۹۸

نقاشی آفرینش
 فوری - ارزان - کلی - جزئی
 بازدید رایگان با رنگ الوان
 ۰۹۱۵۳۱۷۲۱۱۰

نقاشی نظری
 ۰۹۱۵۵۰۳۸۵۶۴

نقاشی نظری
 ۰۹۱۵۵۰۳۸۵۶۴

نقاشی نظری
 ۰۹۱۵۵۰۳۸۵۶۴

نقاشی نظری
 ۰۹۱۵۵۰۳۸۵۶۴

نرده و حفاظ

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

نظافتی

نظافتی

نظافتی

نظافتی

نظافتی

نظافتی

نظافتی

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

خدمات منزل و تعمیرات

قالیشویی

نظافتی

نظافتی

نظافتی

نظافتی

نظافتی

نظافتی

نظافتی

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

پکیج بان
 تعمیر، نصب و سرویس انواع پکیج سریع و دقیق موتورخانه و شوفاژ
 ۰۹۱۵۳۱۰۶۳۳۶

پکیج بان

پکیج بان

پکیج بان

پکیج بان

پکیج بان

پکیج بان

پکیج بان

پکیج بان

پکیج بان

لوله باز کنی
 رفع نم بدون خرابی با تکنولوژی نانو ۱۰۰٪ تضمینی
 ۰۹۱۵۷۶۰۸۰۱۸

لوله باز کنی

لوله باز کنی

لوله باز کنی

لوله باز کنی

لوله باز کنی

لوله باز کنی

لوله باز کنی

لوله باز کنی

لوله باز کنی

لوله باز کنی
 رفع نم بدون خرابی با تکنولوژی نانو ۱۰۰٪ تضمینی
 ۰۹۱۵۷۶۰۸۰۱۸

لوله باز کنی

لوله باز کنی

لوله باز کنی

لوله باز کنی

لوله باز کنی

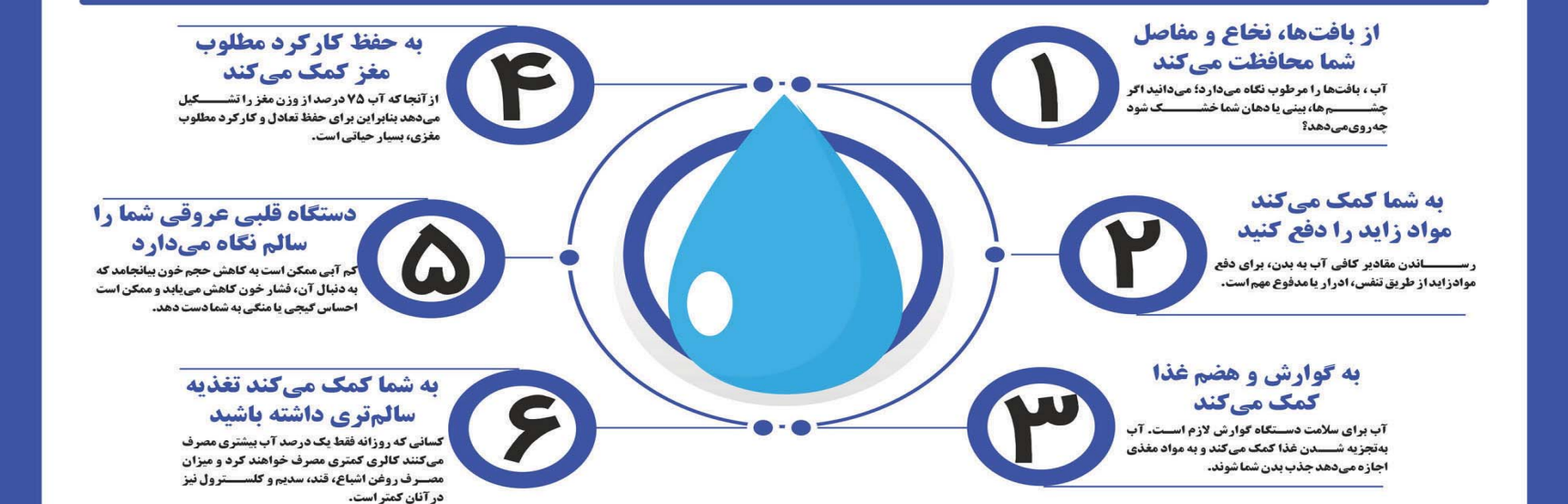
لوله باز کنی

لوله باز کنی

لوله باز کنی

لوله باز کنی

۶ ویژگی مهم آب برای بدن انسان



چقدر آب نیاز داریم؟
 مردان روزانه ۳ لیتر و ۷۰۰ سی سی (معادل ۱۵ نیم فنجان) و زنان روزانه ۲ لیتر و ۷۰۰ سی سی (معادل ۱۱ نیم فنجان) مایعات باید مصرف کنند که این مایع از طریق آب نوشیدنیها به طور کلی و غذا (از جمله میوه و سبزیجات) به دست می آید.

رسالت
 @Resalatplus

عضو اتحادیه پاسارگاد بار | سناباد ۳۸۴۶۲۵۲۵ | احمدآباد ۳۸۴۶۳۷۱۰ | بهشتی ۳۸۴۶۳۷۱۲ | کوهسنگی ۳۸۴۶۳۷۱۱ | شهر، شهرستان مجری به انواع کامیون، کامیونت مسقف، نیسان (پوشش سراسری مشهد) ۰۹۱۵۳۰۰۷۳۴۶ | مدیریت عباس پور

خرید و فروش جاده شانديز
ویلا شهر، زعفرانیه، درخت بید
جلدک، صفی آباد و سوران
۰۹۱۵۳۱۴۰۸۵۷
۳۵۵۱۱۴۴۰-۱
۳/۱۴۰۳-۲۱۶۰۴

املاک مشهد
[Icon of a building]

جرثقیل - لیفتراک

جرثقیل دوستان
شبهانه روزی
جرثقیل سبک و سنگین
۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷
۳/۱۴۰۳-۱۹۳۵

کارگر حرفه ای
حمل سایید، گاو مندوق، جابجایی اثاث
(وانت، خاور) ۰۹۱۵۶۰۴۸۰۴۸
۳/۱۴۰۳-۱۶۲۶

حمل و نقل
[Icon of a truck]

مجالس و مراسم
[Icon of a coffee cup]

پزشکی و زیبایی
[Icon of a heart with a pulse line]

سرعت
دقت
اطمینان

زمین

جلدک - صفی آباد
چاهشک خریداریم
تسویه یک روزه - تشکری
۰۹۱۵۵۰۲۳۰۹۲
۳/۱۴۰۳-۰۷۴۲۶

موسسه خیریه
عدالت گستر بهارستان
خانه کل نرگس و
بوستان مهدی (عج)
تلفن: ۳۳۸۶۵۲۶۵

الماس بار
تخفیف ویژه
۱۰۰ ضمانت
تمام نقاط (شهر، شهرستان)
خاور مسقف، نیسان، وانت
کارگر ماهر - بدون حاشیه
۰۹۳۳۱۱۵۱۷۰۰
۳۸۵۲۳۰۳۰
۳/۱۴۰۳-۱۳۸۴

اتوبار و وانت بار

ملت بار مشهد
خاور اتاق بزرگ کارگر حرفه ای
۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷
۳/۱۴۰۳-۲۱۶۷۶

بر گزار کننده مراسم

مداح و مجری مجالس

ترک اعتیاد

کلینیک
درمان اعتیاد بهزیست
فاسم آباد، داخل شاهد ۶۶
۰۹۰۰۳۱۳۰۳۰۹
۳/۱۴۰۳-۲۲۱۴

پذیرش اینترنتی آگهی
www.37010.ir

صفی آباد - جلدک
چاهشک - خرید نقدی یک روزه
طوطیان ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷
۳/۱۴۰۳-۲۱۶۲۷

ایمنتر ضامن سلامت است
[Icon of a blue hard hat]

کارگر ترک
حمل سایید، گاو مندوق، جابجایی اثاث
(وانت، خاور) ۰۹۱۵۴۹۵۲۳۳۰
۳/۱۴۰۳-۱۶۲۵

ترجمه شما - باقری
۰۹۱۵۳۱۳۳۸۹۹
۳/۱۴۰۳-۲۰۲۶

پذیرش تلفنی آگهی
۳۷۰۱۰
۳/۱۴۰۳-۲۰۲۶

پیتر دراگر:
تا زمان را مدیریت نکنیم،
نمی توانیم چیز دیگری را مدیریت کنیم

استخدام

آشپز و شیرینی پز

استخدام در جزیره کیش
آشپز فرنگی با ۲ سال سابقه کار، با رزومه قابل استعلام جهت کار در رستوران باحقوق مکفی. تماس از ۱۲ ظهر تا ۱۲ شب
۰۹۳۴۷۶۹۶۴۲۴

خانم جهت آشپزی و خانه داری نیازمندیم
ساعت کار صبح الی ۱۶
۰۹۰۳۶۱۰۹۹۲۶

امور رستوران

به چند سالن دار جهت کار در رستوران واقع در جزیره کیش نیاز مندیم. امکانات: محل اسکان و سرویس رفت و آمد ۳ وعده غذا (صبحانه، نهار، شام) ساعت تماس از ۱۲ ظهر تا ۱۲ شب
۰۹۹۲۳۲۶۳۶۲۱

آشپز، کمک آشپز و ظرفشور آقا و خانم نیاز مندیم.
۰۹۱۵۳۰۳۱۳۵۶

استخدام در جزیره کیش کمک آشپز ایرانی با ۲ سال سابقه کار، با رزومه قابل استعلام جهت کار در رستوران باحقوق مکفی. تماس از ۱۲ ظهر تا ۱۲ شب
۰۹۳۴۷۶۹۶۴۲۴

امور هتل

به یک خانم جهت رزرواسیون باسابقه مستقر در هتل نیاز مندیم حقوق ثابت+پورسانت ساعت کار ۹ الی ۱۵
۰۹۳۵۱۹۴۷۶۸۶

استخدام نیروی خانه داری و خدمات در زائر سرا خانم آقا با مدرک حداقل سبیل و سن حداکثر ۴۰ سال. حقوق قانون کار و بیمه تامین اجتماعی
۰۹۱۵۱۲۱۹۹۴۸

جذب نیرو در هتل ۴ ستاره
-نیروی انبار آقا با سابقه حداقل ۲ سال
-نیروی پذیرش با سابقه حداقل ۲ سال
-نیروی حراست با سابقه حداقل ۲ سال یاداری گواهی نامه حفاظت فیزیکی
-نیروی کمک آشپز ماهر آقا سن بین ۳۰ تا ۴۰ سال با سابقه حداقل ۲ سال
-توانا آقا با سابقه
-لاندری کار با سابقه آقا تماس ۱۰ الی ۲۰ بعد از ساعت اعلام شده پاسخگو نیستیم
۰۹۱۵۲۵۵۶۵۶۸

امور مشاورین املاک

اطلاعات املاک گلستان
ترقبه ۰۹۱۵۵۱۹۱۵۶۶
آهنگی ۰۹۱۵۱۱۵۱۵۶۶
۰۵۱۳۵۵۹۲۲۶۵

انبار دار

به یک نفر انبار دار آقا نیاز مندیم
ساعت کاری: ۳:۰۰ الی ۱۵:۰۰
محل کار قاسم آباد
شریعتی ۱۰ حقوق ۱۰ م
۰۹۳۳۰۴۷۸۰۸۲

بازاریاب

بازاریاب و مدیر فروش
جهت فروش محصولات غذایی و بهداشتی خوش فروش و برند درآمد ماهانه از ۲۵ تا ۴۰ میلیون قطعی
۰۹۱۵۸۱۵۷۳۱۰
۰۹۰۲۵۴۶۵۰۲۶

به چند بازاریاب مبتدی خانم و آقا فرصت استثنایی و پورسانت عالی همراه با آموزش نیاز مندیم.
۰۹۰۵۰۶۶۳۷۰۸

خانه شکوفه های بهشتی
نگهداری ایتمام
۳۸۶۷۶۲۱۰

تراشکار و جوشکار

به تعدادی تراشکار فنی جوشکار آرگون و کارگر ساده با حقوق اداره کار و بیمه نیاز مندیم (جاده سیمان)
۰۹۱۵۹۶۷۶۷۵۵
۰۹۱۵۸۵۷۶۹۴۱

حسابدار

به نیروی حسابدار خانم متعهد و منظم، با سابقه و آشنا به حسابداری تولیدی و انبار از ساعت ۸ تا ۱۵ در محیطی کاملا امن و حرفه ای واقع در قرنیه نیاز مندیم
۰۹۳۵۸۷۰۴۰۲۷
۰۵۱۳۷۰۶۳۵۹۴

یک شرکت معتبر جهت پروژه های خود

در شهرستان به انبار دار حسابدار و مدیر پروژه ترجیحا آقا و با سابقه مرتبط نیاز دارد-متقاضیان رزومه خود ایه شماره
۰۹۳۰۱۸۷۱۶۶۷
ایتامینا بندوجهت اطلاعات بیشتر با شماره
۰۵۱۳۶۰۹۳۴۲۱
تماس حاصل نمایند

حسابدار و کمک حسابدار
جهت شرکتها و کارخانجات معتبر با شرایط حقوق عالی سریعا نیاز مندیم.
۰۹۳۷۹۴۰۰۴۸۰
۰۳۸۴۴۴۳۹۷۰

خیاط و چرخکار

به تعدادی زیگزاگ دوز جهت کار در تریکو دوزی نیاز مندیم.
۰۹۱۵۱۰۵۷۰۹۹
۰۹۱۵۱۰۰۸۶۰۰

شرکت تولیدی تریکو
راسته دوز-ریزگر اگدوز-میاندوز کار خانم- و درست برشکار آقا و خانم بسته بندخانم-بیمه تامین اجتماعی

سرویس ایاب ذهاب
۱۷/۳۰ الی ۱۷/۳۰
۰۹۱۵۳۱۲۷۷۵۷

سرایدار و نگهبان

سرایدار با خانواده کار در شرکت نیاز مندیم
۰۹۳۰۳۰۵۰۱۱۶

فروشنده و صندوقدار

فروشگاه سپید گوشت مرکزی مشهد
به دو نیروی کارگر و فروشنده متعهد و مجرب نیاز مندیم پایه حقوق ۹۵۰/۵۰۰/۵۰۰۰
حداقل سن ۲۰ الی ۳۸ ساله سابقه کار مرتبط با مواد پروتئینی مراجعه فقط حضوری ساعت ۱۰ الی ۱۴ آدرس: میدان کاوه ترسیده به پیروزی یک فروشگاه سپیدگوشت مشهد
۰۵۱۳۸۷۸۲۲۲۶

کارگر ساده

شرکت معتبر تولیدی بخاری گازسوز کارگر ساده خانم و آقا نیاز مندیم شهرک صنعتی مشهد. جاده کلات. حقوق قانون کار + بیمه + مزایا عالی
۰۵۱۳۲۴۵۴۲۸۰

کارگر ماهر

رویه کوب ماهر جهت میل راحتی
حقوق توافقی یا قانون کار شهرک صنعتی توس بیمه و سرویس دارد تماس از ساعت ۱۰ تا ۱۶
۰۵۱۳۵۴۱۱۲۶۵
۰۹۱۵۰۷۹۰۶۴۱

مهندس

به یک نفر منشی خانم با روابط عمومی بالا جهت کار در شرکت معتبر نیاز مندیم. ساعت کاری ۸ الی ۱۵
تلفن
۰۹۹۱۶۵۴۲۹۰۳

یک شرکت معتبر تولیدی بخاری گازسوز نیاز به یک مدیر تولید با حداقل ۳ سال سابقه کار در زمینه بخاری گازسوز و کولر آبی دارد (شهرک صنعتی مشهد) ارسال رزومه به واتساپ، تلگرام
۰۹۱۵۵۲۱۱۶۶۹

دعوت از مهندسين
پایه ۳ اجراء جهت فردوم شرکت مجری
۰۹۰۳۷۸۸۴۱۵۸

موسسه عدالت گستر بهارستان حمایتی ایتمام
۳۳۸۶۵۲۶۵

یک شرکت تاسیساتی

واقع در بلوار شاهنامه نیاز به یک نفر کارگر ماهر با حداقل ۴ ساله سن مسلط به جوشکاری آرگون و برق با حقوق قانون کار نیاز مند است متقاضیان لطفا با شماره
۰۹۱۵۵۵۷۹۳۷۲
تماس حاصل نمایند.

مراقب کودک و سالمند

مرکز فروش

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 گلهدوز نبش گلهدوز ۹/۱- پلاک ۸۳ طبقه ۲
۰۹۱۵۵۱۶۳۲۹۹
۰۹۱۵۳۱۵۰۰۰۴
۳۸۴۴۴۳۰۰

منشی و تایپیست

به یک نفر منشی خانم با روابط عمومی بالا جهت کار در شرکت معتبر نیاز مندیم. ساعت کاری ۸ الی ۱۵
تلفن
۰۹۹۱۶۵۴۲۹۰۳

مهندس

یک شرکت معتبر تولیدی بخاری گازسوز نیاز به یک مدیر تولید با حداقل ۳ سال سابقه کار در زمینه بخاری گازسوز و کولر آبی دارد (شهرک صنعتی مشهد) ارسال رزومه به واتساپ، تلگرام
۰۹۱۵۵۲۱۱۶۶۹

دعوت از مهندسين
پایه ۳ اجراء جهت فردوم شرکت مجری
۰۹۰۳۷۸۸۴۱۵۸

موسسه عدالت گستر بهارستان حمایتی ایتمام
۳۳۸۶۵۲۶۵

آگهی استخدام

شرکت منابع دامپروری و فرآورده های لبنی آستان قدس رضوی از افراد با سابقه و علاقمند واجد شرایط دعوت به همکاری می نماید.

شغل	جنسیت	تعداد مورد نیاز	سابقه
مهندس مکانیک	مرد	۱ نفر	۳ سال
کارشناس نت (مهندسی صنایع)	مرد	۱ نفر	۳ سال

مزایا:
بیمه تامین اجتماعی از شروع قرارداد بیمه تکمیل درمان حقوق قانون کار کمک های غیر نقدی رفاهی
متقاضیان محترم رزومه خود را به ایمیل estekhdam.damparvari@gmail.com ارسال نمایند. اولویت استخدام با افرادی که در صنعت لبنیات دارای سابقه می باشند

مرکز خدمات یاس طلایی در مشهد استخدام می نماید (آقا)

۱- تکنسین یا کارشناس فنی: آموزش در شرکت
۲- نیرو جهت کار فنی: (حداقل دیپلم) آموزش در شرکت
۳- نیروی خدماتی داخل شرکت
مزایا: بیمه تامین اجتماعی، بیمه تکمیل درمان، حقوق دریافتی بالا، هدایای مناسبتی و دیگر مزایا
تلفن تماس: ۰۵۱۳۸۴۴۳۰۰۰ داخلی ۳
همراه: ۰۹۹۸۱۲۹۱۲۴۹
روبیکا، سروش، پیامک: ۰۹۱۵۵۶۸۳۹۰۹

مشاغل گوناگون

شرکتی معتبر در زمینه خدمات برش و CNC و خدمات لیزر صنعتی در مشاغل زیر استخدام می کند:
۱- جوشکار CO2 حرفه ای
۲- رنگ کار پودری (الکترو استاتیک)
۳- طراح صنعتی
مسلط به سالیب ورک و اتوکد
۴- اپراتور دستگاه لیزر
۵- اپراتور دستگاه خم CNC
واجبین شرایط رزومه خود را از طریق روبیکا به شماره زیر ارسال نمایند.
۰۹۳۸۲۷۱۵۵۵۵

گوناگون

کارت هوشمند ملی و شناسنامه جلد جدید بنام آناهیتا انصاری به ش ملی ۱۴۰۳۷۴/۱۹ از مورخ ۰۹۲۱۹۷۰۸۳۸ مفقود و فاقد اعتبار است

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

گوناگون

گمشده

آگهی تلفنی ۳۷۰۱۰

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

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!

۱۲ توصیه برای غلبه بر بی‌خوابی



ساعت بیداری‌تان را طوری انتخاب کنید که هر روز هفته قابل اجرا باشد

برای رفتن به رختخواب و بیدار شدن یک ساعت مشخص تعیین کنید



شب‌ها نیم تا یک ساعت قبل از خواب، تمام منابع نور آبی را خاموش کنید

صبح‌ها ۱۵ تا ۳۰ دقیقه خود را در معرض نور مناسب قرار دهید



اگر امکانش نیست اتاق خوابتان را کاملاً تاریک کنید، چشم‌بند بزنید

وقتی به رختخواب می‌روید، اتاق خوابتان باید کاملاً تاریک و کمی خنک باشد



اتاق خواب باید برای خوابیدن باشد نه تلویزیون دیدن و کار کردن

با یک کار آرامش‌بخش مانند دوش آب گرم یا مطالعه به رختخواب بروید



سیگار نکشید؛ زیرا نیکوتین مانع عمیق شدن خواب می‌شود

هر روز حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید؛ البته نزدیک به زمان خوابتان نباشد



بعد از ظهرها قهوه و نوشیدنی‌های کافئین‌دار ننوشید و شب‌شام سنگین نخورید

عصرها مایعات کمتری بنوشید تا نیازی نباشد نیمه‌شب به دستشویی بروید



در مصرف برق صرفه جویه کنیم



وسایل برقی

کلیه وسایل برقی را در زمان هایی که از آن ها 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



راهکارهای صرفه جویه در مصرف برق



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 برق 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

برای کاهش مصرف برق در ساعات اوج مصرف از لوازم برقی پرمصرف 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 بیکار ماندن خاموش شود و خود سیستم هم پس از ۲۰ دقیقه بیکار 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

لوازم پرمصرف خانگی



ساعات مصرف برق

