

سرعت دقت آرامش

www.37010.ir سفارش آگهی ۲۴ ساعته در



۱۰ نشانه که به بدن ما هشدار می دهند

هاله توسی
اطراف مردمکاحتمال افزایش
کلسترول خوناحساس بوهایی
که وجود ندارنداحتمال داشتن
سینوس ملتهبتمایل به
جویدن یخنیاز بدن به
آهن بیشترزیاد شدن
خال پوستیاحتمال ابتلا
به دیابت

داشتن دستان سرد



کمبود ویتامین B۱۲

گرفتگی عضلانی بی علت



نداشتن پتاسیم کافی

احساس سرما



کم کاری تیروئید

نازک شدن موها



کم خونی و کمبود آهن

بف داشتن
دائمی چشمهااحتمال ابتلا به
بیماری قلبی یا کلیویداشتن خط سفید
روی ناخناحتمال ابتلا به
بیماری کلیوی



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 شایعات
- اجرای سقف بتنی
- اجرای سقف شیب دار
- اجرای سقف کاذب
- بازسازی
- بتن
- پیمان کاری
- آماده همکاری و استخدام نماکار کاشی کار سنگ کار
- تخریب ساختمان
- جوشکاری
- خدمات مهندسی (نقشه، نظارت، اجرا)
- داربست
- کار با ملاتب
- 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 شویی
- ماشین آلات ساختمانی
- مصالح ساختمانی (سفال، آجر، سنگ)
- مصالح ساختمانی (گوناگون)
- نما سازی
- کانکس کارگاهی
- سایر خدمات ساختمانی
- آسانسور
- آیفون
- برق ساختمان و لوستر
- درهای اتوماتیک
- دزدگیر و دوربین مدار بسته
- گازرسانی
- لوله باز کنی و رفع نم
- تخلیه چاه
- لوله کشی آب
- لوله کشی تاسیسات
- تزیینات داخلی (پوش های الافی و سلوژی)
- تزیینات داخلی (نقاشی)
- آماده همکاری و استخدام نقاش ساختمان
- تزیینات داخلی (گچبری ، شومینه)
- شیشه سکوریت
- محوطه و زیبا سازی
- زده و حفاظ



خدمات منزل و تعمیرات

- آموزش نظافتی
- نظافتی
- پس رده
- کاغذ دیواری - کفپوش
- سبل 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 مموکت
- لوازم و اثاثه اداری
- لوازم و اثاثه فروشگاهای
- واگذاری
- یخچال



پوشاک

- پوشاک



پزشکی 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
- نالار و باغسرا
- قصایی
- ظروف یکبار مصرف
- عکاسی و فیلم برداری
- کرایه چی
- رستوران
- سایر تدارکات مجالس



حمل و نقل

- وسایل و اثاثه
- انوپار و وانت بار
- حمل و نقل
- جرثقیل - لیفتراک
- پیک موتوری
- تاکسی تلفنی
- وانت تلفنی
- کرایه خودرو



تلفن 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 تاب ، 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 ۱۱۹ متر ۵
- 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 ۷۹ 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
- معاولسه
- 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 ستوران
- امور هتل
- امور مشاورین املاک
- انبسازدار
- بازاریاب
- برنامه نویس
- تحصیلدار و پیک موتوری
- تراشکار جوشکار
- تعمیر کار
- جویای کار
- حسابدار
- خدمتگذار و آبدارچی
- خوداشتغالی
- خیاط و چرخ کار
- راننده
- سرایدار و نگهدار



استخدام

- طراح و گرافیکست
- فروشنده و صندوقدار
- کارشناس و کارشناس ارشد
- کارپرداز
- کارمند اداری
- کارگرساده
- کارگر ماهر
- کاربابی
- گروه پزشکی و درمانی
- مدرس و مربی
- مدیر
- مراقب کودک و سالمند
- منشی و تایپیست
- مهندس
- مونتاز کار
- نظار و ام دی اف کار
- مشاغل گوناگون



کسب و سرمایه

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



اداری مالی

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



گوناگون

- بازرگانی، صنعتی، کشاورزی
- کمشنده
- متفرقه



بازار خودرو

- پژو
- راننا
- پراید و تیبیا
- لیفان
- زنو، بی کی
- سمند
- زانتیا
- هیوندای
- ام وی ام
- سایر خودروها
- موتور و دوچرخه
- انواع وانت
- فروشنده و تصادفی
- خدمات خودرو



صحف و ویژه

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

خدمات ساختمانی



آجر سفال مصالح سیمان
با قیمت مناسب
۰۹۱۰۵۵۱۴۴۹
ش/ت/۱۴۰۳۱۸۱۵۲

خرید و فروش
آس-ان
در نیازمندهای
خراسان
با
۳۷۰۱۰

آهن آلات و ضایعات

ضایعات قایینی
خرید انواع ضایعات آهن، مس، آلومینیوم، برنج کابینت و پنجره، رادياتور شوفاز و خرده ریز انباری به قیمت بالا
حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۵۷۳۲۱۱
۰۹۱۵۶۶۵۶۵۲۲

ضایعات (عدالت)
خرید کلیه آهن، آلومینیوم، مس، برنج، کابینت، شوفاز، پنچ، شیرآلات، موتورخانه و خرده ریز انباری به قیمت بالا (خریداریم) تخریب ساختمان سفر تا صد
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

ضایعات بیر جندی

آهن، آلومینیوم، برنج، چدن شیرآلات، درب و پنجره موتورخانه و شوفاز، تیر آهن و خرده ریز انباری به (قیمت بالا خریداریم) حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳

خرید لوازم منزل و ضایعات بیر جندی
هرچه باشد آبرگرمکن یخچال، کابینت، بخاری آهن آلات، شوفاز موتورخانه، پنچ، شیرآلات و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت
۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴
۰۹۱۵۸۸۵۳۰۹۰

خرید لوازم منزل و ضایعات خین عرب

هرچه باشد آبرگرمکن یخچال، کابینت، بخاری آهن آلات، شوفاز موتورخانه، پنچ، شیرآلات و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت
۰۹۱۵۴۷۴۴۴۶۰
۰۹۳۵۹۶۷۶۶۴۴

ضایعات بیر جندی
خرید انواع ضایعات - آهن آلومینیوم - مس - برنج شیرآلات - رادياتور - شوفاز کابینت - درب و پنجره - خرده ریز انباری به بالاترین قیمت تخریب ساختمان پذیرفته می شود
۰۹۱۵۹۰۲۰۹۰۶
۰۹۳۰۱۰۷۹۴۳۸

اجرای سقف - بتنی

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

پیمان کاری

گروه پیمانکاری شرق اجرای سفت کاری و تازک کاری با مصالح و بدون مصالح نقد و اقساط
۰۹۱۵۵۱۲۰۷۸۵

تخریب ساختمان

آگهی ویژه

تخریب و خاکبرداری

تخریب را به افراد متخصص بسپارید
تخریب و خاکبرداری انواع سازه های اسکلت فلزی، بتنی، ضربی، و غیره
۰۹۱۵۳۳۰۰۲۹۳

جوشکاری

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

داربست

داربست سنتو
۰۹۱۵۵۲۵۴۳۰۱
۰۹۱۰۵۷۵۴۳۰۱
۳۶۶۳۵۰۰۷

داربست و تخته

و بشکه صنعت و نصب، اجاره خرید و فروش لوازم و قطعات نصب پروژه های بزرگ دولتی و شخصی اجاره دهنده تخته و بشکه در محل
۰۹۱۵۲۵۵۱۱۰۰
۰۹۱۵۴۰۳۷۰۹۲
۰۹۳۰۹۹۹۸۱۲

موسسه عدالت گستر خراسان حمایتی ایتمام
۳۳۸۶۵۲۶۵

تأثیرات مثبت ورزش بر سلامت روان

بهبود روحیه
ورزش باعث ترشح یکسری مواد شیمیایی از مغز می شود که باعث احساس شادی و آرامش می شود



تنظیم خواب
فعالیت بدنی و تأثیر ورزش از طریق بهبود کیفیت خواب و عمیق تر شدن آن اتفاق می افتد



افزایش تمرکز
فعالیت فیزیکی منظم به سلامت روان کمک می کند و مهارت های ذهنی را با افزایش سن حفظ می کند



کاهش وزن
فعالیت های ورزشی یک راه سالم برای حفظ وزن و تناسب اندام و بهبود تصور شما از بدنتان است



کاهش استرس
هنگام فعالیت جسمی ذهن از عوامل استرس زا روزانه پرت می شود و کمک می کند که از افکار منفی دور شوید



اعتماد به نفس
ورزش منظم، اعتماد به نفس را بالا می برد. قدرت، مهارت و استقامت و عزت نفس را نیز بهبود می بخشد



قالیشویی و مبیل شویی سلطانی

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

لوله باز کنی مشهد
رفع نم بدون خرابی با تکنولوژی نانو ۱۰۰٪ تصمیینی
تشنخیص ترکیدگی بادیستگاه دیجیتال با ضمانت نامه ۵ ساله

۳۸۶۶۶۶۰۳ پیروزی ۳۶۰۱۲۷۳۸ معلم ۳۸۴۶۷۳۷۱ احمد آباد
۳۸۵۸۰۴۹۱ امام رضا ۳۵۰۹۷۹۵۵ وکیل آباد ۳۸۸۱۰۶۸۱ هاشمیه
۳۸۶۴۶۷۶۵ دانشجو ۳۷۶۶۰۸۲۶ سجاد ۳۶۰۱۲۷۳۸ قاسم آباد

شاندیز، طبقه ۰۹۳۰۴۷۷۱۳۸۶ - تمام نقاط مشهد ۰۹۱۵۷۶۰۸۰۱۸

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

ما سمسار؟
خریدار لوازم منزل و مبلمان سلطنتی و عتیقه جات
۰۹۱۵۹۰۰۳۹۴۹
۰۹۳۳۹۴۴۶۴۳۴
۰۹۱۵۱۱۹۴۳۶۲

پزشکی و زیبایی



نگهداری کودک و سالمند

خانواده هیراد
اعزام نیرو جهت نگهداری از سالمند یا کودک و کار در منزل، احمدآباد
۰۹۹۱۵۸۳۷۱۲-۳۸۴۷۴۲۳۹

تعمیر لباسشویی و ظرفشویی

فقط لباسشویی
۰۹۰۱۶۱۸۹۵۶۶
تعمیر در محل، فوری

لوازم و اثاثه



خرید و فروش لوازم

خریدار لوازم منزل حتی خرده ریز و چینی جات

بدون تعطیلی - یاسین
۰۹۱۵۳۷۷۹۰۰۴
۳۷۲۳۵۰۲۴

گلیاک
دیوار شویی، مبیل خوشخواب، موکت، قالی
نظافت کلی بادیستگاه به روش اسلامی (کر) رضازاده
۰۹۱۵۹۲۱۹۵۷۰
۳۷۲۵۱۵۷۶

مبیل و سازه های چوبی

مشهد کاور قدیم طلق و پارچه - بدون پرو
۰۹۱۵۷۷۹۹۹۷۱ سعیدی
۰۹۳۸۰۹۰۴۴۷۹

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

سم پاشی

علوم تحقیقات زیست محیطی با گواهینامه بایر/علوم پزشکی
سمپاشی/ مبارزه با جوندگان
۰۹۱۵۵۰۲۱۲۵۸-۳۲۲۲۸۱۸۳

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.

نظافتی

مبیل شویی و نظافتی
جاوید مهر
بیش از ۲۰ سال سابقه درخشان بامدیریت و نظارت مهندس نظافت کلی بادیستگاه با نیروی متخصص اعزام کارگر خانم و آقای اعزام جهت سرویس پله و پذیرایی مبیل شویی تخصصی
۰۹۲۹۱۸۷۲۶۳۱
هاشمیه ۰۹۱۵۹۷۹۷۰۸
وکیل آباد ۰۹۳۰۷۲۷۸۷۹۶
جانان ۰۹۳۹۰۳۰۸۵۹۲
احمدآباد ۰۹۱۵۴۴۳۷۳۸۳
خام ۰۹۲۲۱۳۱۵۰
قاسم آباد ۰۹۰۳۲۶۷۰۸۷۴
سجاد ۰۹۳۷۱۰۳۷۳۵۳
دانشجو ۰۹۲۷۱۹۴۰۵۰۰
@Javidan44_mashhad
۰۹۱۴۰۳۱۳۷۴۴

ایران
موکت، قالی، مبیل، نظافت کلی
۳۷۶۳۰۴۰ - ۳۷۲۵۰۷۰۷
۰۹۱۵۴۰۰۴۷۴۹
ولی زاده

مبیل شویی تخصصی
آبادانا
خشکشویی مبلمان، فرش، موکت خوشخواب با دستگاه پیشرفته در منزل

معلم ۳۶۰۲۴۳۰۷
فرامرزی ۳۷۶۰۶۲۸۰
هاشمیه ۳۸۸۳۳۲۸۱
قاسم آباد ۳۶۶۳۷۸۴۳
وکیل آباد ۳۶۰۱۸۳۰۸
حجاب ۳۶۶۱۹۷۷۲
سجاد ۳۷۶۰۳۲۸۳
پیروزی ۳۸۸۳۱۰۶۶
۰۹۰۵۶۰۷۶۰۲۴
۰۹۱۰۰۳۷۸۰۱۴

قالیشویی

آگهی ویژه

نقاشی ساختمان
روغن، پلاستیک، آکریلیک، موکتی کالر-خرده کاری پذیرفته می شود
سلطانی
۰۹۱۵۹۰۱۳۱۵۱

فوری و ارزان
بازدید رایگان بارنگ الوان
۰۹۱۵۳۱۶۱۳۵۱
نقیس ۰۹۱۵۴۰۳۰۱۲۱۰

فرهنگیان
رنگ از شما - اجرا از ما
۰۹۱۵۰۳۲۶۳۴
۰۹۱۴۰۲۱۹۴۲۹

نرده و حفاظ

حفاظ آکاردئونی
انواع نرده روی دیوار
حفاظ پنجره، ساده، فرفورژه، از تولید به مصرف
حمل و نصب رایگان
۰۹۱۵۵۲۰۵۰۹۲
۰۹۱۴۰۲۱۹۳۵

خدمات منزل و تعمیرات



قالیشویی

نقاشی فوری و ارزان
۰۹۱۵۱۱۰۷۹۳۱
۰۹۱۴۰۳۰۳۳۸

تخلیه چاه

تخلیه چاه شفق (شبانه روزی)
۰۹۱۵۵۰۰۳۴۴۲
۰۹۳۷۹۴۲۰۳۴۶
۳۷۳۹۲۳۶۳-۴
۰۹۱۴۰۲۱۸۳۳۸

تخلیه چاه
وتخلیه انواع چریبگیر، منبع ها و سپتیک و استخرها و سایر روستا - نادر تمامی نقاط با تخفیف
۰۹۱۵۳۰۲۸۲۲۵
۳۸۷۰۸۰۸۳ (اتحاد)
۱۰ تن هزاری ۸۰ تن خاور
۰۹۱۴۰۲۱۸۳۳۸

لوله کشی آب

لوله کشی آب
تعمیر شیرآلات، خرده جوشکاری
۰۹۱۵۵۲۰۹۳۳۶
۰۹۱۴۰۲۱۸۸۸۱

تزئینات داخلی (نقاشی)

نقاشی نظری
۰۹۱۵۵۰۳۸۵۶۴
۰۹۱۴۰۳۰۱۰۰۵

کنتیکس، بِلکا، گر انولیت
نقاشی شبانه روزی، ۳۰ سال تجربه
خراسان نما محسوب ۳۷۲۶۵۳۴
عضو اتحادیه ۰۹۱۵۸۹۱۰۵۸۹
۰۹۱۴۰۲۱۸۳۳۸

نقاشی فوری و ارزان
۰۹۱۵۱۱۰۷۹۳۱
۰۹۱۴۰۳۰۳۳۸

درب و پنجره

توری و پنجره آلومینیوم و پویی وی سی، توری برای انواع پنجره و تعمیرات
۰۹۱۵۸۰۰۰۱۵۳
۰۹۱۴۰۲۱۸۳۳۸

عایق رطوبتی

لکه گیری
ایزوگام و قیر
۰۹۱۵۸۲۳۲۰۱۴
۰۹۱۴۰۲۱۸۳۳۸

ایزوگام شرق
آسفالت، قیرگونی با ده سال ضمانت، باردید رایگان
۰۹۱۵۷۰۰۴۰۲۶
۰۹۱۴۰۳۰۳۳۸

کف سابی و نماشویی

سنگ سابی زیبا شهر
پله، موز انیک، نما، سنگ، بتن
۰۹۱۵۸۷۸۵۰۳۸
۰۹۱۵۵۶۶۵۰۹۳
۰۹۱۴۰۲۱۸۳۳۸

سایر خدمات ساختمانی

کانال کولر
طرح جدید، ارزان و مناسب
۰۹۱۵۳۱۵۲۰۹۵
۰۹۱۴۰۲۱۹۳۵

لوله باز کنی و رفع نم

آگهی ویژه

سفرارش آنلاین آگهی در نیازمندیها و صفحات تقدیر، تشکر و تسلیت

www.37010.ir



عضو اتحادیه

پاسارگادبار

سناباد

۳۸۴۶۲۵۲۵

احمدآباد

۳۸۴۶۳۷۱۰

بهشتی

۳۸۴۶۳۷۱۲

کوهسنگی

۳۸۴۶۳۷۱۱

شهر، شهرستان

مدیریت عباس پور

۰۹۱۵۳۰۰۷۳۴۶ (پوشش سراسری مشهد)

حمل و نقل



اتوبار و وانت بار

کارگر حرفه ای
حمل ساید، گاو صندوق، جابجایی اثاث
(وانت، خاور) ۰۹۱۵۶۰۴۸۰۴۸
۰۹۱۵۳۰۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷

الماس بار

تخفیف ویژه
۱۰۰ ضمانت
تمام نقاط (شهر، شهرستان)
خاور مسقف، نیسان، وانت
کارگر ماهر - بدون حاشیه
۰۹۳۳۱۵۱۷۰۰
۳۸۵۳۳۰۳۰

کارگر تک

حمل ساید، گاو صندوق، جابجایی اثاث
(وانت، خاور) ۰۹۱۵۴۹۵۳۳۲۰
۰۹۱۵۳۰۱۱۲۵

ملت بار مشهد
خاور اتاق بزرگ کارگر حرفه ای
۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷
۰۹۱۵۳۰۱۱۹۳۱

خسروی بار

اولین باربری
در خراسان
۳۲۲۲۳۳۳۳
۳۲۲۵۳۳۳۳
۳۵۰۹۹۳۳۳
۳۸۷۸۲۰۰۴
شهر - شهرستان
۰۹۱۵۳۰۱۱۲۵

جرثقیل - لیفتراک

جرثقیل دوستان
شبانه روزی
جرثقیل سبک و سنگین
۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷
۰۹۱۵۰۰۱۱۱۲۰۰



آگهی ویژه

رهن و اجاره آپارتمان

۱۱۹ تا ۸۰ متر
اجاره به زوج جوان
آپارتمان ۹۰ متری
در احمدآباد در مجموعه
سه واحدی، شوقا، کولر،
کف سرامیک، این، کابینت
چوبی، کانگذ دیواری
م ۱۴/۵۰ + ۴۲۰۰۰
بدون پارکینگ
م ۱۲/۵۰ + ۴۲۰۰۰
۳۸۴۳۴۲۸۳
۳۸۴۵۷۹۱۱
۰۹۱۵۰۰۱۱۲۰۰

رهن و اجاره املاک
تجاری و اداری

اجاره مجموعه آبی هتل
خورشید تابان
متقاضیان در ساعات
اداری به امور مالی هتل
مراجعه نمایند
خیابان پاسداران
جنب فرمانداری
۳۲۲۹۱۲۶۰-۶۵
۰۹۱۵۰۰۱۱۲۰۰

نقد خریداریم

اراضی صفی آباد، چاهشک، حسین آباد، فرمانیه، جلدک
مشاورین املاک زینلی
۰۹۱۵۹۰۰۷۱۵۷۹-۰۹۱۵۹۲۰۰۲۴۵
۳۵۱۴۱۴۴۱-۰۹۱۵۸۰۹۷۴۵۴
۰۹۱۵۳۰۱۱۲۰۰

جلدک - صفی آباد
چاهشک خریداریم
تسویه یک روزه حشکری
۰۹۱۵۵۰۲۳۰۹۲
۰۹۱۵۳۰۲۷۴۲۰

زمین

اطمینان
سفرش ۲۴ ساعته
دقت
پرونده آنلاین
سرعت
۱۵ تخفیف بیشتر
آسایش

ویلا شهر
اول جاده شاندیز (الماس کاران)
املاک نیوران
نجارزاده
۰۹۱۵۱۱۳۱۰۴۳
۳۵۵۱۱۲۸۱-۲
۰۹۱۵۳۰۱۱۵۲
صفی آباد - جلدک
چاهشک خریداریم
تسویه یک روزه
طوفیان
۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷
۰۹۱۵۳۰۱۱۲۰۰

خرید و فروش خانه

مترل ویلایی فروشی
۵۰ متری، ملکی، دو نیش
وحاشیه خیابان هاشمی نژاد
متری ۱۱۰ م. بفروش میرسد
۳۸۴۳۴۲۸۳
۳۸۴۵۷۹۱۱
۰۹۱۵۰۰۱۱۲۰۰

پذیرش تلفنی
آگهی
۳۷۰۱۰

به منظور رفع نیازمهای روزمره شما
هر روز هزاران آگهی در نیازمندیهای روزنامه خراسان
چاپ می شود. از آنجایی که وظیفه این رسانه اطلاع
رسانی به منظور سهولت در داد و ستد می باشد، لذا
مسئولیتی درباره محتوای آگهی ها ندارد. لطفا هنگام
داد و ستد، بار و شهای مقتضی، اطمینان لازم راز
صحت ادعای آگهی دهندگان به دست آورید.

۶ ویژگی مهم آب برای بدن انسان

۱. از بافتها، نخاع و مفاصل شما محافظت می کند

آب، بافتها را مرطوب نگاه می دارد. اگر چسبیم ها، یعنی یا دهان شما خشک شود چه روی می دهد؟

۲. به شما کمک می کند مواد زاید را دفع کنید

رساندن مقادیر کافی آب به بدن، برای دفع مواد زاید از طریق تنفس، ادرار یا مدفوع مهم است.

۳. به گوارش و هضم غذا کمک می کند

آب برای سلامت دستگاه گوارش لازم است. آب به تجزیه شدن غذا کمک می کند و به مواد مغذی اجازه می دهد جذب بدن شما شوند.

۴. به حفظ کارکرد مطلوب مغز کمک می کند

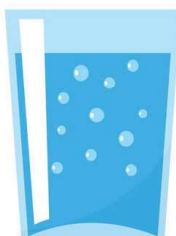
از آنجا که آب ۷۵ درصد از وزن مغز را تشکیل می دهد، بنابراین برای حفظ تعادل و کارکرد مطلوب مغز، بسیار حیاتی است.

۵. دستگاه قلبی عروقی شما را سالم نگاه می دارد

کم آبی می تواند به کاهش حجم خون بینجامد که به دنبال آن، فشار خون کاهش می یابد و ممکن است احساس کجی یا تنگی به شما دست دهد.

۶. به شما کمک می کند تغذیه سالم تری داشته باشید

کسانی که روزانه فقط یک درصد آب بیشتری مصرف می کنند کالری کمتری مصرف خواهند کرد و میزان مصرف روغن اشباع، قند، سدیم و کلسترول نیز در آنان کمتر است.



مردان روزانه ۳ لیتر و ۷۰۰ سی سی (معادل ۱۵ و نیم فنجان) و زنان روزانه ۲ لیتر و ۷۰۰ سی سی (معادل ۱۱ و 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.

چقدر آب نیاز دارید؟

استخدام



امور هتل

نیاز مندیم

۱- پذیرش هتل شیفیت مصر
آقا و خانم تمام وقت
۲- پذیرش شیفیت شب آقا
تمام وقت
۳- آشپز آقا پاره وقت
۴- ظرفشوی روز مزد
۵- نیروی اداری خانم مسلط به
امور تالار تمام وقت
۶- دو نفر کارگر نوجوان
۰۵۱-۳۳۴۳۳۲۸۸-۹۰

گروه هتل های صدرا

خدمات آقا

آشپز آقا

لاندری کار

مراجعه حضوری : فقط در ساعات اداری

امام رضا ۱۲ حنایی ۴
هتل صدرا

به نیروی گارسون

خانه دار ، ظرفشوی نیاز مندیم
مراجعه حضوری- امام رضا ۵
چهارم هتل آپارتمان ستارگان
۰۹۱۵۵۱۷۴۹۳۱

هتل ۴ ستاره در خیابان امام

رضاء) به تعدادی نیروی
صندوقدار (خانم) نیاز مندیم.
۰۹۱۵۵۱۷۴۹۳۱

به نیروهای ذیل نیاز مندیم

لاندری یا خشکشویی
خانه داری - گارسون
و پذیرش آقا

جهت تکمیل کادر پرسنلی
نیاز مندیم

نیروی رزرواسیون
نیروی پذیرش
نیروی تأسیسات
نیروی خانه داری

هتل خورشید-به تعدادی خانم

جهت بخش خانه داری هتل نیاز مندیم.
۰۹۱۵۵۱۸۴۱۴۵

گروه هتل های صدرا

کافی من حقوق توافقی
میزبان رستوران خانم
خانه دار خدمات
پذیرش حقوق ۱۱ تومان
آف پرکن پذیرش ۱۱ تومان
تأسیسات حقوق توافقی
حقوق قانون کار + بیمه
مراجعه حضوری : فقط در ساعات اداری
امام رضا ۱۲ حنایی ۴
هتل صدرا

جذب نیرو در هتل ۴ ستاره

سوپروایزر ماهر خانه داری
باسایته آقا خانم
خانه دار فولر من با سابقه
آقا خانم
سر میزبان و میزبان با سابقه آقا
کمک آشپز ماهر آقا
لاندری کار با سابقه آقا
ظرفشوی و پالاش زن
باسایته آقا
نیروی مرتب و منظم ساعت
فست فود کار با سابقه آقا
سالاد زن و صیجان زن ماهر آقا
نیروی تأسیسات با سابقه
در رشته های آبی برقی پانی
نیروی ساده آقا جوان سالم
مرتب و منظم ساعت
تماس: ۱۰ الی ۲۰ بعد از ساعت
اعلام شده پاسخگو نیستیم
۰۹۲۱۹۵۶۳۳۳۶

دعوت به کار

جهت تکمیل کادر هتل و رستوران
نیروی پذیرش و خدماتی (آقا و خانم)
حقوق قانون کار + بیمه
هتل معتبر مشهد
۰۹۱۵۹۷۰۲۴۴۰
۰۹۱۵۱۰۲۰۴۱۶

صرفه جویی در زمان

با آگهی تلفنی

37010



انبار دار

استخدام

انبار دار

با حداقل ۳ سال سابقه
کار. جاده مشهد چناران
۲ کیلومتر قبل از گلپهار
عسکریه. داری
سرویس رفت و
برگشت. ار سال رزومه
و مشخصات در ایتم
۰۹۰۰۱۴۰۳۰۵۶

بازاریاب

بازار یاب مبتدی

چند بازار یاب حضوری
خانم و آقا حقوق قانون
کار + بیمه + پور ساعت
نیاز مندیم.
(همراه با آموزش)
۰۹۰۵۰۶۶۳۷۰۸

بازار یاب و مدیر فروش

جهت فروش محصولات غذایی
و بهداشتی خوش فروش و پر برد
درآمد ماهانه از
۲۵ تا ۴۰ میلیون قطعی
۰۹۱۵۸۱۵۷۳۱۰
۰۹۰۲۵۴۶۵۰۲۶

یک شرکت معتبر

تولیدی در مشهد

جهت تکمیل کادر حسابداری
خود نیرو استخدام میکند
حداقل ۳ سال سابقه کار
مرتبط حقوق و مزایا توافقی
لطفا رزومه کاری
خود را به شماره
۰۹۳۶۴۳۴۵۱۵۸
تلگرام با واتساپ نمایندید
۳۶۵۱۶۱۰۰۰
داخلی ۱۱۵
تماس حاصل فرمایید
۰۹۳۰۴۵۹۴۶۹۰

شرکت معتبر در زمینه

حسابداری و حسابرسی

بازاریاب در زمینه
خدمات حسابداری
بازاریاب تلفنی ۲ نفر خانم
بازاریاب حضوری ۲ نفر آقا
نیاز مند است.
۰۹۳۸۶۰۱۱۳۳۳
۰۵۱۳۸۹۰۲۸۶۰

تراشکار و جوشکار

به تعدادی جوشکار

(ترجیحاً ۳۵۰۰ کار)
جهت کار در شرکت
دستگاه سازی در تپه سلام
نیاز مندیم
۰۹۱۵۳۷۵۰۹۸۱

به تعدادی جوشکار

شرکتی معتبر در زمینه
مهندسی و پیمانکاری
به دو نیروی حسابدار حرفه ای
و مبتدی نیاز مند است.
به همراه بیمه و آموزش تکمیلی
آدرس: جلال ۱۰ پلاک ۱۱۹
ارسال رزومه به تلگرام و ایتم
۰۹۱۵۹۱۶۰۰۵۸

به یک جوشکار

همراه با سرویس رفت و
برگشت و ناهار نیاز مندیم
ساعت تماس: ۸ الی ۱۶
واقع در جاده سنتو
۰۹۱۵۵۵۲۲۴۳۷

به تعدادی تراشکار

جهت کار در شرکت
دستگاه سازی
در تپه سلام
نیاز مندیم
۰۹۱۵۳۷۵۰۹۸۱

حسابدار

استخدام

همراه با آموزش

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 کارایی)
همراه با برگزاری کارگاه عملی
حسابداری شامل قوانین مالیاتی
اظهار نامه ارزش افزوده حقوق و
دستمزد، صنعتی نرم افزار های
روز بازار کار، رشته های غیر مرتبط از
سطح مقدماتی آموزش خواهند دید.
دوره کارگاه فوق به صورت کار
با سیستم و ۴ نفره برگزار میشود.

حسابدار

شرکتی معتبر در زمینه
مهندسی و پیمانکاری
به دو نیروی حسابدار حرفه ای
و مبتدی نیاز مند است.
به همراه بیمه و آموزش تکمیلی
آدرس: جلال ۱۰ پلاک ۱۱۹
ارسال رزومه به تلگرام و ایتم
۰۹۱۵۹۱۶۰۰۵۸

حسابدار

شرکتی معتبر در زمینه
مهندسی و پیمانکاری
به دو نیروی حسابدار حرفه ای
و مبتدی نیاز مند است.
به همراه بیمه و آموزش تکمیلی
آدرس: جلال ۱۰ پلاک ۱۱۹
ارسال رزومه به تلگرام و ایتم
۰۹۱۵۹۱۶۰۰۵۸

حسابدار

شرکتی معتبر در زمینه
مهندسی و پیمانکاری
به دو نیروی حسابدار حرفه ای
و مبتدی نیاز مند است.
به همراه بیمه و آموزش تکمیلی
آدرس: جلال ۱۰ پلاک ۱۱۹
ارسال رزومه به تلگرام و ایتم
۰۹۱۵۹۱۶۰۰۵۸

حسابدار

شرکتی معتبر در زمینه
مهندسی و پیمانکاری
به دو نیروی حسابدار حرفه ای
و مبتدی نیاز مند است.
به همراه بیمه و آموزش تکمیلی
آدرس: جلال ۱۰ پلاک ۱۱۹
ارسال رزومه به تلگرام و ایتم
۰۹۱۵۹۱۶۰۰۵۸

به تعدادی حسابدار

نیاز مندیم- محدوده شهدا
۰۹۱۵۵۱۴۱۵۳۲

خوداشتغالی

شغل مناسب

با کمترین هزینه
دوره سیستم های حفاظتی
(جز دیگر، دوربین مدار بسته،
اعلام حریق، آیفون تصویری،
درهای برقی) دوره های برق
ساختن و برق صنعتی،
CNC دوره تعمیرات تخصصی
موبایل و تبلت بصورت کاملا
کاربردی (لازمه اخذ جواز
کسب). تعمیرات لوازم خانگی
برقی، تعمیر بردهای الکترونیکی
دوره مونتاژ کامپیوتر و
تعمیرات سخت افزار، دوره های
ICDL، اتوکد، فتوشاپ و ...
برنامه نویسی ، طراحی سایت
دوره های کاربردی حسابداری
+ نرم افزار- مهارت های
دیپلم ویژه باز ماندگان از
تحصیل
آموزشگاه شهریار
۳۷۲۸۵۶۶۲
خیابان مطهری جنوبی، نیش ۱۳
۰۹۳۵۹۴۸۴۸۴

خیاط و چرخکار

فوری

به چند نفر نیروی خانم حرفه
ای جهت اتوکاری پوشاک زنانه
با درآمد ۱۰ میلیون به بالا
نیاز مندیم_محدوده پنجتن
۰۹۳۰۲۰۳۳۰۸۴

فوری

به چند نفر نیروی خانم جهت
بردستی و بسته بندی پوشاک
زنانه با پایه حقوق ۶ میلیون تومان
نیاز مندیم_ همراه با آموزش و
محدوده پنجتن
۰۹۳۰۲۰۳۳۰۸۴

فروشنده و صندوقدار

فروشنده خانم یا نوجوان آقا
جهت فروشگاه تخم مرغ محدوده
مطهری ۶ نیاز مندیم
۰۹۱۵۹۱۵۱۴۳۹

تعدادی سردوز کارو

میاندوز کار ترکیو بچه گانه
و بردست در محیط زنانه
بدون بیگاری، تیراژ کار
بالا و درآمد عالی
۱۷ شهر یور، فدائیان اسلام
۰۹۳۶۱۵۷۷۵۴۲

تعدادی

خانم و آقا جهت شیفیت عصر
(۱۵/۳۰- ۲۳/۳۰) نیاز مندیم
آدرس: رضاشهر فرخی شمالی
قنادی پردیها-مراجعه حضوری
۱۱ الی ۱۵
۰۹۳۶۱۵۷۷۵۴۲

استخدام خانم

تولیدی لباسکار

چرخکار ارسته
مادگی دکمه
الیک و کابونی
سه سوزن و بردست
بصورت زنجیره ای
بیمه تامین اجتماعی
محیط کاملا زنانه با
سرویس رفت و برگشت
۰۹۳۵۴۰۸۰۷۵۱
۰۹۱۵۵۸۲۸۵۹۸
۰۹۱۵۳۱۲۲۴۶۰

چرخکار مانتو اسپرت دوز

خانم و آقا با اتو کار تکمیلی داخل
کارگاه نیاز مندیم
۰۹۱۵۸۱۱۰۹۹۶

راننده

به ۴ نفر راننده پایه یکم
با حقوق ۱۹ میلیون تومان
۲ نفر راننده لودر
با حقوق ۱۵ میلیون تومان
به همراه صیجان و ناهار
ساعت کاری از ساعت ۶ صبح الی
۱۷ بعد از ظهر در کارگاه شن شویی
جاده سرخس نیاز مندیم
به اضافه خوابگاه
با این شماره ها تماس بگیرید
۰۹۳۸۴۴۲۳۵۹۲
۰۹۰۵۱۵۹۹۳۳۲
۰۹۳۶۰۵۶۷۹۵۱

سرایدار و نگهبان

به ۴ نفر باز نشستہ

جهت کار نگهبانی

به صورت ۱۲ = ۲۴ در
مجتمع تجاری نیاز مندیم
سن بین ۴۰ تا ۴۷
مراجعه حضوری - خیام ۶۱
مجتمع مروریاد

فروشنده و صندوقدار

فروشنده خانم یا نوجوان آقا
جهت فروشگاه تخم مرغ محدوده
مطهری ۶ نیاز مندیم
۰۹۱۵۹۱۵۱۴۳۹

به تعدادی

فروشنده با تجربه
خانم و آقا جهت شیفیت عصر
(۱۵/۳۰- ۲۳/۳۰) نیاز مندیم
آدرس: رضاشهر فرخی شمالی
قنادی پردیها-مراجعه حضوری
۱۱ الی ۱۵
۰۹۳۶۱۵۷۷۵۴۲

به تعدادی

فروشنده با تجربه
خانم و آقا جهت شیفیت عصر
(۱۵/۳۰- ۲۳/۳۰) نیاز مندیم
آدرس: رضاشهر فرخی شمالی
قنادی پردیها-مراجعه حضوری
۱۱ الی ۱۵
۰۹۳۶۱۵۷۷۵۴۲

به چند فروشنده

جهت فروشگاه کیف و کفش نیاز مندیم
۰۹۱۵۳۰۸۹۷۱۴

کارمند اداری

به یک سر کارگر خانم
در کارگاه تولیدی الکترونیکی
نیاز مندیم
۰۹۱۵۳۰۶۱۳۱

کارگر ساده

شرکت شیشہ اتومبیل

به تعدادی نیروی کار جهت انبار
در رباط طرق نیاز مند است
۰۹۱۵۰۸۵۶۶۱۶

کارگر ماهر

به تعدادی کارگر ماهر کارواش
ترجیحاً شهرستانی با جای خواب
و مزایای عالی نیاز مندیم.
۰۹۱۵۵۰۶۶۳۸۷

به تعدادی نیروی

سنگ کار نیاز مندیم.
۰۹۱۵۱۰۶۷۳۲۴

به تعدادی پلی استر کار

ماهور نیمه ماهر ساختمانی به صورت
روز مزد نیاز مندیم
۰۹۱۵۳۰۹۱۲۰۴

نیروی آقا دیپلم و فوق

دیپلم برق و مکانیک

جهت شرکت تولیدی در
شهرک صنعتی توس
نیاز مندیم
۰۵۱۳۵۴۱۲۰۸۴-۶
(داخلی ۱-۱)



آب ماده غذایی که نباید قبل از مصرف شسته شوند

مرغ
اشتباه بزرگی که برخیها مرتکب می‌شوند شستن مرغ است که باعث می‌شود باکتری‌های موجود در آن در آشپزخانه پخش شوند، بهتر است آن را مستقیماً بپزید و سپس برای بار دوم آب تمیز اضافه کنید

تخم مرغ
تخم مرغ را نباید قبل از قرار دادن در یخچال شست، زیرا ماده‌های روی تخم مرغ وجود دارد که از انتشار باکتری جلوگیری می‌کند و شستن آن‌ها منجر به از بین بردن این ماده می‌شود

ماهی
هنگام شستن هر نوع غذای دریایی، در واقع شما درحال پخش باکتری در سراسر آشپزخانه، به ویژه داخل سینک هستید، بنابراین باید ماهی را بدون استفاده از آب تمیز کنید

گوشت
شستن گوشت بر طعم آن تأثیر می‌گذارد، بنابراین باید قبل از شروع فرآیند پخت، از حوله‌های کاغذی برای از بین بردن رطوبت گوشت استفاده کنید و مطمئن شوید که گوشت در یخچال خیس نشده تا باکتری پخش نشود

قارچ
اگرچه قارچ دارای درصد بالایی از خاک است، اما نباید مدت طولانی در آب خیسانده شود، بلکه ترجیح داده می‌شود سریع آن را بشویید و سپس با حوله خوب خشک کنید، زیرا این نوع سبزی به سرعت خراب می‌شود

کینوا
اگر کینوا را به صورت کنسروی خریداری کردید، آن را نشویید، زیرا قبلاً استریل شده و ماده "ساپونین" که طعم تلخی دارد از آن خارج شده است

برنج
هنگامی که برنج دانه ریز را می‌پزید، آن را نشویید؛ زیرا ویسکوزیته آن از بین رفته و پس از پخت سبک می‌شود

ماکارونی
بعضی از افراد ماکارونی را می‌شویند که مطلوب نیست؛ زیرا توانایی جذب خود را از دست می‌دهد، اما دوستداران ماکارونی می‌توانند پس از جوش آمدن روی آتش، آن را بشویند

بوقلمون
تنها موردی که بوقلمون باید شسته شود زمانی است که آن را به صورتی از فروشگاه خریداری کرده‌اید که به آب نمک آغشته شده است؛ اما در موارد دیگر و برای جلوگیری از گسترش میکروب‌ها در آشپزخانه، باید از شستن بوقلمون خام خودداری کنید

سالاد کنسرو شده
اگر یک کیسه سالاد کنسرو شده از هر نوع گیاه را خریدید دیگر نیازی به شستن آن نیست، زیرا از قبل شسته شده است





WWW.YJC.IR

اداری و مالی



ثبت و رتبه بندی شرکت



ثبت شرکت تخصصی

راه اندازی کارخانه جات
طراحی محصول
نام و علامت تجاری
اخذجواز تولیدباییش از ۱۸ سال سابقه فعالیت دارنده
پروانه بهره برداری طراحی صنعتی
برنده ۴ دوره جایزه ملی دارای ۵ نشان ملی در جشنواره جایزه ملی بسته بندی
کارآفرین برتر سال ۹۶ در استان

۰۹۱۵۱۱۰۳۲۱۲
۳۸۴۹۷۲۲۶ الی ۳۵
۰۹۱۲۰۴۰۶۶۱۴
نیش میدان احمدآباد
گروه بین المللی نظم تدبیران

گونگون



گمشده

کارت کار بنام نجیب رحمانی فرزند فرام الدین شغل ساختمانی آزاد ش یکتا ۹۵۴۶۷۵۵۱ مفقود شده و فاقد اعتبار است

۰۹۱۵۱۱۰۳۲۱۲

کارت مجوز تاکسی و کارت هوشمند علی محمودی مقدم فرزند برات ش ۲۲۸ ش ملی ۰۷۰۲۵۰۸۰۷۳۰۸ به ش انتظامی ۱۲-۸۴۹ مفقود و فاقد اعتبار است

۰۹۱۵۱۱۰۳۲۱۲

تعدادی سفته به شماره سریال های ۳۸۴۲۵۶ و ۴۷۸۶۵۴ و ۴۷۸۶۵۳ که جمع آن به مبلغ ۲۵ میلیون تومان بنام آقای وجد نصرت پور مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط و هرگونه استفاده از آنها پیگرد فائونی دارد.

۰۹۱۵۱۱۰۳۲۱۲

کارت کار بنام جمشید چوپان زاده فرزند غلام- شغل کشاورز ش اختصاصی ۸۶۰۳۵۰۹۶۷۰۱۷۸ مفقود و فاقد اعتبار است

۰۹۱۵۱۱۰۳۲۱۲

مراقب کودک و سالمند

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 کاهدوز تیش کاهدوز ۹۱- پاک ۸۳ طبقه ۰۹۱۵۱۱۳۲۹۹
۰۹۱۵۳۱۵۰۰۴
۳۸۴۴۴۳۰۰

نیروکدبانو و تمیز کار برای مراقبت ۸ ساعته از خانم پوشکی نیازمندیم. سکونت: رضا شهر

۰۹۱۵۲۰۴۰۱۱۵
۰۹۱۵۲۰۳۰۱۷۲۲

خانواده مهر
استخدام جهت نگهداری از سالمند یا کودک و کار در منزل با حقوق بالا

۰۹۹۲۱۹۰۱۲۷۹-۳۷۶۳۳۸۰
۰۹۱۵۲۰۳۲۱۲

مهندسی

کارخانه پالایش نفت کاویان
واقع در شهرک صنعتی کاویان (جاده مشهد- قریمان) به کاردان و کارشناس شیمی مسلط به انجام آزمایشات نفتی نیاز مند است.
ارسال رزومه از طریق تلگرام و اپتا به شماره ۰۹۰۳۱۹۷۴۴۳۳

۰۹۱۵۲۰۳۰۱۷۲۸

مدرک عمران، معماری مکانیک، برق، زمین، معدن و شیمی با حداقل ۳ سال سابقه نیازمندیم

۰۹۱۵۱۸۳۲۲۱۴
۰۹۱۵۲۰۳۰۱۷۲۸

شرکت اطلس افروز شرق
استخدام می‌نماید. یک نفر جهت دفتر فنی (عمران - معماری) با سابقه حداقل ۱۰ سال مسلط به متره و تسکا و اتوکد. شماره تماس ۰۹۱۲۳۰۹۴۲۸۵

۰۹۱۵۲۰۳۰۱۷۲۳

تجار و ام دی اف کار

به یک پزشک با سابقه پرستار ساده و کات مستر ترجیحا خانم با حقوق بالا محدوده کشاورز نیازمندیم

۰۹۳۹۸۷۳۳۵۲
۰۹۱۵۳۳۰۴۷۸۱

مشاغل گوناگون

تعدادی خانم جهت بازدید و فروش در سطح شهر. پاره وقت و سربوس رفت و برگشت نیازمندیم.

۰۹۳۸۵۶۳۵۰۹-۳۶۰۸۴۱۹۶
۰۹۱۵۲۰۳۰۱۷۲۳

پذیرش تلفنی آگهی ۳۷۰۱۰

راهکارهایی برای داشتن استخوان‌های سالم

ISNA



مقادیر زیادی سبزیجات بخورید

سبزیجات بهترین منبع ویتامین C هستند که تولید سلول‌های تشکیل دهنده استخوان را تحریک می‌کند



ویتامین D مصرف کنید

بیشتر بزرگسالان برای کمک به جذب کلسیم به طور روزانه بین ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد ویتامین D نیاز دارند



تمرینات قدرتی انجام دهید

تمرینات ورزشی قدرتی به ویژه برای افرادی که از عیوب مفصل‌های اندام تحتانی مانند آرتروز زانو یا لگن رنج می‌برند، مناسب است



دارو درمانی را در نظر بگیرید

کسانی که به تراکم پایین استخوان یا پوکی استخوان مبتلا هستند، برای جلوگیری از شکستگی‌های خطرناک در لگن و ستون فقرات خود مصرف داروهای گوناگون را در نظر داشته باشند



از مصرف الکل و استعمال دخانیات خودداری کنید

مصرف الکل و استعمال دخانیات با کاهش تراکم استخوان‌ها در ارتباط است



آزمایش تراکم استخوان بدهید

این آزمایش میزان تراکم مواد معدنی استخوان‌ها را سنجیده و احتمال خطر ابتلا به پوکی استخوان و شکستگی استخوان را تعیین می‌کند



ورزش‌های تحمل وزن را شروع کنید

دویدن یا پیاده‌روی سریع، ایروبیک با تأثیر بالا، بالا رفتن از پله‌ها، حرکات موزون و ورزش‌هایی مانند بسکتبال و تنیس از جمله این ورزش‌هاست