

بیمه جهت تیریه بندی
شرکت ساختمانی
۰۹۱۸۸۱۹۰۱۹۶

امانت فروشی سعید
(پناهی)
آدرس: جانبازان، پشت کشک سایه
امانت فروشی سعید
۰۹۱۸۸۱۵۰۸۹۳
تماس تبلیغاتی منوع

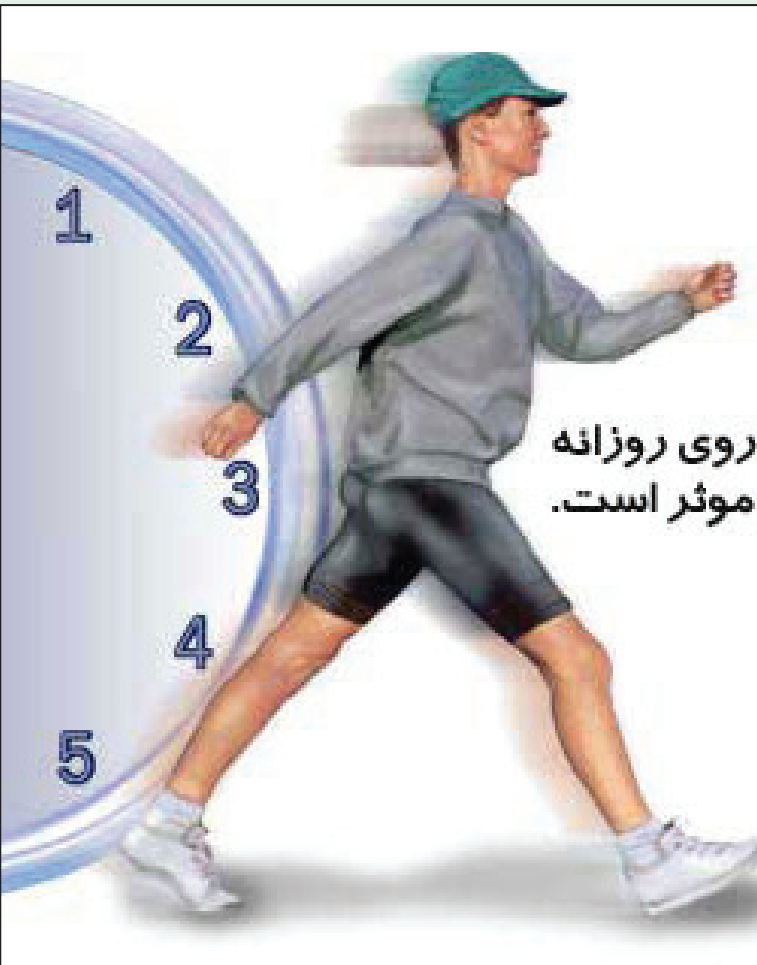
سنگر بتن
تولید بتن آماده استاندارد

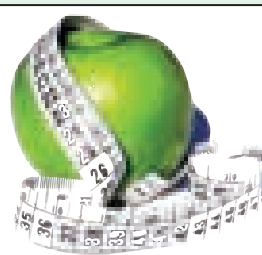
آدرس دفتر: بلوار بعثت
روبروی استانداری، پلاک
۲۲۲
آدرس کارخانه: بلوار
فرودگاه، خیابان گمرک،
کارگاه شهید معینی
تلفن: ۰۴۱-۸۳۸۶۰۴۰
۰۹۱۸۸۱۱۴۴۶۰
همراه

تماس تبلیغاتی منوع

سنگر بتن

پروژه ورزشی سبزه همدان





۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه در کاهش وزن موثر است.

هفته اول

■ **شنبه**

۵ دقیقه با شدت ملایم گرم کنید.
 به مدت یک دقیقه شدت تمرین را تا حد قوی بالا ببرید و بعد یک دقیقه سرعت تمرین را تا حد متوسط پایین بیاورید. اینکار را ۵ مرتبه تکرار کنید.

۱۵ دقیقه آخر را با سرعت متوسط انجام دهید و کم کم شدت آن را پایین بیاورید.

■ **دوشنبه**

۵ دقیقه با شدت ملایم گرم کنید.
 به مدت ۱۰ دقیقه شدت تمرین را تا حد متوسط بالا ببرید.
 یک تا دو دقیقه روی شیب زیاد با شدت بالا راه بروید و بعد روی سطح صاف یک تا دو دقیقه ضرباتتان را پایین بیاورید. یکبار دیگر این تمرین را تکرار کنید.
 تمرین را با شدت متوسط به پایان برسانید.

■ **چهارشنبه**

۵ دقیقه با شدت ملایم گرم کنید.
 به مدت ۵ دقیقه شدت تمرین را تا حد متوسط بالا ببرید.
 شدت تمرین را برای ۵ دقیقه تا بالاترین حد افزایش دهید.
 تمرین را با شدت متوسط به پایان برسانید.

■ **پنجشنبه**

به مدت ۳۰ دقیقه با شدت ملایم گرم کنید.
 به مدت دو دقیقه شدت تمرین را تا حد متوسط بالا ببرید.
 شدت تمرین را برای ۱۰ دقیقه تا بالاترین حد افزایش دهید.
 تمرین را با شدت متوسط به پایان برسانید.

■ **پنجشنبه**

به مدت ۳۰ دقیقه با شدت ملایم گرم کنید.
 به مدت ۵ دقیقه شدت تمرین را تا حد متوسط بالا ببرید.
 شدت تمرین را برای ۱۵ دقیقه تا بالاترین حد افزایش دهید.
 تمرین را با شدت متوسط به پایان برسانید.

■ **پنجشنبه**

به مدت ۳۰ دقیقه با شدت ملایم گرم کنید.
 به مدت ۲ دقیقه شدت تمرین را تا حد متوسط بالا ببرید.
 شدت تمرین را برای ۲۰ دقیقه تا بالاترین حد افزایش دهید.
 تمرین را با شدت متوسط به پایان برسانید.

■ **پنجشنبه**

به مدت ۳۰ دقیقه با شدت ملایم گرم کنید.
 به مدت ۲ دقیقه شدت تمرین را تا حد متوسط بالا ببرید و بعد ۲ دقیقه سرعت تمرین را تا حد متوسط پایین بیاورید. اینکار را ۵ مرتبه تکرار کنید.

در استان همدان

همدان
پیامگیر ۰۸۱۱-۸۲۶۴۴۰۰ (فکس) ۰۸۱۱-۸۲۸۰۷۶۷
ملایر
۰۸۵۱۲۲۵۲۲۰۰ ۰۹۱۸۳۱۴۳۰۷۸
نهاوند
۰۸۵۲-۳۲۳۵۴۸۹ ۰۹۱۸۵۰۰۰۰۶۷
توسرگان
۰۸۱۱-۸۲۶۴۴۳۳۳
کبودر اهنک
۰۸۱۲-۵۲۲۰۷۷۰ ۰۹۱۸۳۱۹۳۴۹۸
بهار
۰۸۱۲۴۲۲۹۳۲۱ ۰۹۱۸۹۰۴۴۴۳۲
اسدآباد
۰۸۱۱-۸۲۶۴۴۳۳
لالین
۰۸۱۲۴۵۲۵۵۵۵ ۰۹۱۸۹۰۸۵۵۱۴
فامنین
۰۸۱۲-۷۲۲۶۴۴۰ ۰۹۱۸۸۱۳۳۷۳۹
رزن
۰۸۱۲۶۲۲۶۹۰۴ ۰۹۱۸۳۱۶۷۰۱۰
گل تپه
۰۹۱۸۵۰۶۴۶۱۲
شیرین سو
۰۸۱۲۵۳۶۳۶۸۱ ۰۹۱۸۹۱۳۴۰۹۰
برزول
۰۸۵۲-۳۴۳۸۲۶ ۰۹۱۸۷۱۰۱۸۶۱
صالح آباد
۰۸۱۲-۴۴۲۴۲۲۴ ۰۹۱۸۳۱۹۱۴۴۲

به منظور رفع نیازهای روزمره شما هر روز صدها آگهی در نیازمندی‌های روزنامه همدان پیام چاپ می‌شود.
 از آنجایی که وظیفه این رسانه اطلاع‌رسانی به منظور سهولت در دادوستد و یا خدمات می‌باشد لذا مسئولیتی دربار محتوای آگهی ندارد.
 از همکاری همه عزیزانی که قصدشان رعایت حقوق مشتریان و همشهریان گرامی می‌باشد سپاسگزاریم.



سازمان نیازمندی‌های همدان پیام



منبع: اینترنت

مشاورین املاک

همیشه در کنار تان هستیم

پیش فروش فوق العاده تعدادی واحد آپارتمان در خیابان شهدا و صدف با شرایط استثنایی

آیا قصد سرمایه گذاری دارید؟

آیا در فکر خانه دار شدن هستید؟

آیا همه راه ها را امتحان کرده اید؟

لطفا برای دریافت آخرین اطلاعات با ما تماس بگیرید

۸۲۲۲۷۵۸-۸۲۲۱۱۲۰

۰۹۱۸۱۰۷۴۱۰۴-۰۹۱۸۸۱۱۹۸۶۱-۰۹۱۸۴۰۵۵۱۲۴

آدرس: همدان، سعیدیه بالا، پشت استادیوم ملت، پلاک ۳

استخدام

به تعدادی چرخکار خانم با دیپلم خیاطی نیازمندیم ۰۹۱۸۵۰۱۸۸۹۸

به یک پیک موتوری برای کار در رستوران نیازمندیم ۰۹۱۸۷۰۰۰۰۵۶

به یک نفر وردست قناد نیازمندیم ۰۹۳۷۲۴۱۱۹۵۹

به چند نفر برقکار ساختمان ماهر نیازمندیم ۰۹۱۸۸۱۸۹۲۹۴

نیازمند بازاریاب خانم در زمینه مواد غذایی ۰۹۱۸۱۱۱۶۲۶۴

فوری نیازمند وام ۱۰۰ میلیون تومانی ۰۹۱۸۸۱۵۵۹۰۰

مناایع سنگ سهیل و برادران فعله گیری تولید و توزیع انواع سنگ های ساختمانی نما گرانیت - کریستال تراوا بتن و خارجی ۰۹۱۹۳۰۹۸۴۰۳

مفقود شده پیدا شده

محمد اسدی بیکی کارت ملی سجاد اسدی بیکی و گواهینامه و کارت ماشین، کارت بنزین و بیمه نامه داخل کیف، حوالی سیلو کم شده است. ۴۴۲۸۵۲۰

کارت شناسایی نیروی مسلح، عکس، کارت ملی، کارت جمعه بازار تهران، گواهینامه و کارت تاکسیرانی قدیم و دو کارت (کارت منزلت و کارت مترو) در یک کیف سیاه و کوچک بدون چیز دیگری مفقود گردیده از یابنده تقاضا می شود با این شماره تماس حاصل نماید. مژدگانی دریافت نماید. محمدیان ۰۹۳۷۶۲۱۹۵۷۶

کارت ملی به نام زهره جلیوند فرزند حجت... کم شده است. ۴۴۲۰۰۲۷۹

یک عدد گوشی موبایل سونی اریکسون کم شده است در صورت پیدا شدن مژدگانی تحویل بگیرید. نظری ۰۹۱۸۷۱۴۳۰۲۳

محمد اسدی بیکی کارت ملی سجاد اسدی بیکی و گواهینامه و کارت ماشین، کارت بنزین و بیمه نامه داخل کیف، حوالی سیلو کم شده است. ۴۴۲۸۵۲۰

کارت شناسایی نیروی مسلح، عکس، کارت ملی، کارت جمعه بازار تهران، گواهینامه و کارت تاکسیرانی قدیم و دو کارت (کارت منزلت و کارت مترو) در یک کیف سیاه و کوچک بدون چیز دیگری مفقود گردیده از یابنده تقاضا می شود با این شماره تماس حاصل نماید. مژدگانی دریافت نماید. محمدیان ۰۹۳۷۶۲۱۹۵۷۶

کارت ملی به نام زهره جلیوند فرزند حجت... کم شده است. ۴۴۲۰۰۲۷۹

یک عدد گوشی موبایل سونی اریکسون کم شده است در صورت پیدا شدن مژدگانی تحویل بگیرید. نظری ۰۹۱۸۷۱۴۳۰۲۳

اطلاعی

همشهریانی که اشیاء یا وسایلی را پیدا و یا گم کرده اند می توانند ضمن تماس با شماره تلفن ۸۲۶۴۴۰۰ به صورت شبانه روزی و یا درج شماره خود در نیازمندی ها پیگیر وسایل خود باشند.

پیامگیر شبانه روزی ۸۲۶۴۴۰۰

املاک

سند مالکیت برای اخذ وام نیازمندیم ۰۹۱۸۵۴۶۳۵۳۸

فروشی ۳ واحد مسکونی یک خوابه با دو پارکینگ بر شهناز ۰۹۱۸۸۱۴۴۲۳۰

فروش استثنایی

یک واحد آپارتمان به متراژ ۵۰ متر واقع در مجتمع بوعلی شهرک مدنی به فروش می رسد ۰۹۱۸۳۱۴۰۱۳۱

فروش یا اجاره یک باب کارخانه مواد غذایی با کلیه امکانات در شهرک صنعتی بوعلی به فروش یا اجاره می رسد ۰۹۳۹۹۵۶۰۴۳۰ ساعت تماس ۱۵ الی ۲۱

فروش فوری

فروش منزل مسکونی ۴۰۰ متری واقع در کبودر اهنک دارای آب، برق، گاز و تلفن به فروش می رسد ۰۹۱۸۸۱۸۳۵۰۸

رهن و اجاره آپارتمان ۵۵ متری محوطه کلی، جنب پارک تجاری محیطی آرام و دلنشین ۰۹۱۸۹۱۳۷۴۹۴

رهن زیر زمین مغازه تجاری به متراژ ۱۸ متر شهرک مدنی واقع در مجتمع امام خمینی محوطه تجاری یک میلیون رهن ۱۰۰،۰۰۰ تومان اجاره یا ۴ میلیون تومان رهن کامل ۰۹۱۸۸۱۴۰۴۸۲

تولیدی مبلان تخت خوابشو خادر

تولید کننده انواع مبلان و کاناپه های تخت خوابشو در طرح ها و مدل های مختلف طبق سلیقه و سفارش مشتری ۰۹۱۸۳۱۲۵۸۴۲ ۰۹۱۸۹۱۴۹۳۳۶

آدرس دفتر فروش: همدان، خیابان جانبازان بالاتر از تالار وحدت ۰۸۱۱-۴۲۲۸۸۳۹ کارگاه همدان: ۵ کیلومتر جاده کرمانشاه، روبروی پادگان قهرمان ۲۰۰متر بالاتر ۰۹۱۸۹۱۴۹۳۳۶

فروش تاکسی ون نارون

خط فرهنگیان با امتیاز بیسیم و لوازم جانبی مدل اول ۸۸ ۰۹۱۸۳۱۳۵۴۶۱

تهیه غذا

به دو دستگاه اتومبیل دو دیفر انسبیل ترجیحا رونیز به مدت ۴ ماه برای اجاره نیازمندیم ۰۹۱۲۱۹۴۷۶۶۰۹۱۲۱۹۴۷۶۶۰۹۱۲۱۹۴۷۶۶۰۹۱۲۱۹۴۷۶۶۰

تهیه غذای قاصدک

طعم واقعی غذای ایرانی

چلو کباب سلطانی ۷۰۰۰ تومان چلو برگ ۵۵۰۰ تومان چلو بختیاری ۵۰۰۰ تومان چلو جوجه مخصوص ۴۰۰۰ تومان چلو جوجه معمولی ۳۰۰۰ تومان چلو کوبیده ۲۷۰۰ تومان چلو مرغ ۳۲۰۰ تومان چلو خورشت قیمه ۲۵۰۰ تومان چلو خورشت قورمه سبزی ۲۵۰۰ تومان جوجه سیخی ۲۰۰۰ تومان کوبیده سیخی ۱۷۰۰ تومان

خیابان پاسداران، روبروی بانک سپه تلفن سفارشات ۰۹۱۸۸۱۵۴۱۶۰۰-۰۲۵۲۷۹۳۲

تماس تبلیغاتی ممنوع

فروش فوری

۴ باب مغازه خیابان اراک ۱۲ متری صفا هر کدام به متراژ ۲۵ متر با امکانات آب، برق، گاز، تلفن به صورت یکجا یا جداگانه به فروش می رسد (به صورت سر قفلی) ۰۹۱۸۳۱۲۱۳۶

فروش

زمین ۱۰۰ متر ساختمان ۱۵۰ متر دو واحد نوساز در روستای حیدره ۰۹۱۸۸۱۴۴۲۳۰

رهن و اجاره

یک باب مغازه واقع در میدان امام پاساژ قائم، طبقه سوم پلاک ۱۳۹ به متراژ ۱۰ متر ۳ میلیون رهن ۳۰۰،۰۰۰ تومان اجاره ۰۹۱۸۸۱۵۰۵۱۰ ۰۹۱۸۵۰۶۷۴۴۲

خودرو

فروش هیوندای سانتاف مدل ۲۰۰۹ سفید با مانیتور و دوربین دنده عقب شرکتی بدون رنگ قیمت ۶۵۰،۰۰۰ تومان ۰۹۳۷۲۷۳۴۹۲۷

فروشی

روآ مدل ۸۶ فنی سالم بیمه ۹ ماه تخفیف ۵ سال دوگانه سوز، سند دست اول قیمت به صورت توافقی ۰۹۱۸۳۱۲۱۹۳۱

فوری

نیازمند وام ۱۰۰ میلیون تومانی ۰۹۱۸۸۱۵۵۹۰۰

به تعدادی اپراتور آقا آشنا به تایپ کامپیوتر برای کار در آژانس نیازمندیم ۰۸۲۸-۸۲۶۶۶۶۶۶

دعوت به همکاری

مهندس شیمی آقا، لیسانس با تجربه کاری ۳ سال و تعدادی نیروی خانم و آقا در قسمت تولید نیازمندیم آدرس: جاده کرمانشاه ۷۰۰ متر بعد از پلیس راه بهار ۰۸۲۸-۸۲۶۶۶۶۶۶

مدرس ه شنای الوند

آموزش تضمینی شنا (ترم تابستانی) عمومی - خصوصی ویژه آقایان و خانم ها با سرویس ایاب و ذهاب تلفن هماهنگی: ۰۸۱۱-۲۶۵۳۴۳۹

جدول ۲۹۳

سؤالات افقی: ۱- درس خوانده قدیمی - ۲- بیماری کودکان - همانندی ۲- نام دیگر کتاب سیاست نامه - قادر ۳- گل سرخ - مردم - سپاهکار ۴- ماه هفتم سال قمری ۴- به پایان رساندن - هیزم - سلاح آرش ۵- خزننده گزنه - پروت - ساز شاک - علامت مفعولی ۶- خوش اسم - سرزده و بی خیر ۷- حرارت - بیم و ترس - بزرگن ۸- محل پیدایش - فرمان خودرو - برگ برنده - روزها ۹- دلبه - جد و پدریزرک - جامه و لباس ۱۰- اوضاع جوی یک منطقه - با تجربه و کار دیده ۱۱- مقدار کوتاه - حرف ندا - صف و رسته ۱۲- سرزمین باقیس ۱۲- چنچو و نقحص - خوردنی نروزی ۱۳- نیرومند ۱۳- زمین - خر ماده ۱۴- حرف استشا - گاز ۱۴- جذب کردن - اشتباه بر اثر غفلت ۱۵- کجروی - تحفه - کلمه ای در مقام تنبیه

سؤالات عمودی: ۱- بیماری واگیردار - پیشیمانی - پایتخت ترکیه ۲- لغزنه - مبارکی - کاغذ کپی ۳- صد متر مربع - فیلمی ساخته بهمن فرمان آرا - روشن شدن امری ۴- کارورز پزشکی - اراذل - باب ۵- تحیت - حرف درد - فلز چهره - مادر آذری ۶- خاک گور - حیوان جنگلی - گوشت آذری ۷- خاکستر - شامل همه می شود - از شهرهای اصفهان ۸- تلاش کردن - رنگین کمان ۹- از شهرهای کردستان - پهلوان - موسیقی مرثیه ۱۰- کوچک - شمشیر زن - زود و فوری ۱۱- ایل - گریسدان مار - حرص - پاجوش ۱۲- آب روستایی - غم والدیه - دندان شوی ۱۳- ریز نمرات - پایتخت کنیا - از نهاد برآید ۱۴- رفتار اجتماعی - ملوان و کشتیان - رنگ چهارپایان ۱۵- روشن - درل - مخفی شدن به قصد شکار

همه در زیر یک سقف

برای اولین بار در غرب کشور

طراحی، لیتوگرافی، چاپ، صحافی

دفتر مرکزی آدرس: همدان، خیابان مهدیه، ساختمان پیام تلفن: ۰۸۱۱-۸۲۶۴۴۳۲-۸۲۷۴۰۸۲ آدرس جایگاه: همدان، جاده کرمانشاه، روبروی پادگان قهرمان تلفن: ۰۸۱۲-۴۲۲۹۶۳۵

سودو کو ۶۰۶

اعداد ۱ تا ۹ را طوری در خانه های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون ها و مربع های کوچک ۳×۳ یکبار دیده شده و حاصل جمع هر سطر و ستون با هم یکی باشد

۶ ۱ ۴ ۲ ۵ ۳ ۸ ۷ ۹ ۷ ۵ ۲ ۸ ۹ ۱ ۴ ۶ ۳ ۹ ۸ ۳ ۴ ۷ ۶ ۱ ۲ ۵ ۸ ۷ ۶ ۵ ۱ ۹ ۳ ۴ ۲ ۳ ۴ ۵ ۷ ۲ ۸ ۹ ۱ ۶ ۱ ۲ ۹ ۳ ۶ ۴ ۷ ۵ ۸ ۲ ۶ ۸ ۱ ۳ ۷ ۵ ۹ ۴ ۴ ۹ ۷ ۶ ۸ ۵ ۲ ۳ ۱ ۵ ۳ ۱ ۹ ۴ ۲ ۶ ۸ ۷