

راهی سریع و آسان  
برای فروش ویا  
اجاره ملک شما

۳۰۱۰

سفارش آگهی در روزنامه خراسان از طریق اینترنت  
نیازمندی / ترحیم و تسلیت / تبریک و تشکر

www.37010.ir

صرفه جویی در زمان / پرداخت آنلاین

موفقیت‌های گذشته را  
به یاد بیاورید

از شبکه‌های اجتماعی  
دوری کنید

به چیزهایی فکر کنید  
که از داشتنشان  
شکرگذارید

کاری را انجام دهید که  
خوشحالتان می‌کند

## ۱۳ راهکار برای افزایش انگیزه

مقایسه ناسالم نکنید

از گذشته درس بگیرید

ورزش کنید

هدف‌های بزرگ داشته  
باشید

هدف گذاری کنید

فهرستی از دلایلی که  
می‌خواهید به آن  
هدف دست پیدا کنید،  
تهیه کنید

لیستی از کارهایی که  
باید انجام دهید تهیه  
کنید

هدفتان را به اهداف  
کوچکتری تقسیم کنید

زمانی را به تفریح  
اختصاص دهید



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 منزل و تعمیرات

- قالی شویی
- 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

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

خدمات ساختمانی

- آهن آلات و ضایعات
- اجرای سقف بتنی
- اجرای سقف شیب دار
- اجرای سقف گاذب
- بازسازی
- بتن
- پیمان کاری
- آماده همکاري و استخدام نما کار 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 همکاري 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 بازکنی و رفع نم
- تخلیه چاه
- لوله کشی آب
- لوله کشی تاسیسات
- تزیینات داخلی ( پوشش های البانی و سولبری )
- تزیینات داخلی ( نقاشی )
- آماده همکاري و استخدام نقاش ساختمان
- تزیینات داخلی ( گچبری ، شومینه )
- شیشه سکوریت
- محوطه و زیبا سازی
- زده و حفاظ

لوازم و اثاثیه

- لوازم خانگی و جهیزیه
- تصفیه آب و هوا
- خرید و فروش لوازم
- فرش و موکت
- لوازم و اثاثیه اداری
- لوازم و اثاثیه فروشگاههای
- واگذاری
- یخچال

بهداشتی و زیبایی

- بهداشتی و درمانی
- ترک اعتیاد
- خدمات پزشکی
- 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

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

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 ۸۰ تا ۱۱۹ 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
- خودآشنغالی
- 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، صنعتی، کشاورزی

- بازرگانی، صنعتی، کشاورزی

گوناگون

- گمشده
- متفرقه

بازار خودرو

- بژو
- رانا
- پراید و تیا
- لیفان
- رنو، پی 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 GCL  
تخریب انواع سازه های بتنی اسکلت آهن و شیروانی  
باکادرمجرب و نیروی کارآمد  
خاکبرداری و گودبرداری اصولی همراه با کلیه ماشین آلات به روز  
شامل: بیل مکانیکی / لودر / لیکور / ده چرخ کمپرسی

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

**ضایعات**  
**صدافت**

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

با قیمت بالا خریداریم  
حمل و بازدید رایگان  
۰۹۱۵۳۵۸۵۳۶۶  
۰۹۳۸۹۰۰۲۵۳۹

**ضایعات**  
**سادات**

خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس برنج، کابینت و پنجره ر ادیاتور، شوفازو خرده ریز انباری

به قیمت بالا  
حمل و بازدید رایگان  
۰۹۰۱۳۱۱۷۹۰۰  
۰۹۱۵۱۲۰۳۲۵۳

**ضایعات**  
**عبدی**

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

**ضایعات**  
**(کاظمی)**

آهن-آلومینیوم مس-برنج-کابینت و پنجره ر ادیاتور شوفازو خرده ریز انباری

به قیمت بالا  
۰۹۱۵۹۰۲۰۹۰۶

خدمات ساختمانی

آجرسفال مصالح سیمان  
با قیمت مناسب  
۰۹۱۰۵۵۱۴۴۹

تخریب ساختمان

اجرای سقف - بتنی

آگهی ویژه

مقال دک و کامپوزیت سقف کرومیت (تیرچه بلوک) سازه معکوس-سازه نگهبان اجرای خاکبرداری و فنداسیون اجرای سازه بتنی-فلزی دیوار برشی-استخر  
۰۹۱۵۱۰۹۳۵۰۸  
۲۸۴۲۱۶۹۵

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

**ضایعات**  
**قاینی**

خرید انواع ضایعات آهن، مس، آلومینیوم، برنج کابینت و پنجره، ر ادیاتور شوفازو خرده ریز انباری

به قیمت بالا  
حمل و بازدید رایگان  
۰۹۱۵۵۷۳۳۲۱۱  
۰۹۱۵۶۶۵۶۵۲۲

**ضایعات**  
**(عدالت)**

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

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

پذیرش تلفنی آگهی  
۳۷۰۱۰

خراسان

سفرارش تلفنی آگهی در روزنامه خراسان

www.37010.ir

سفرارش تلفنی آگهی در روزنامه خراسان

www.37010.ir

بیگه رایگان

**مشهد سیر** ۱۵ دقیقه رفع نم بدون خرابی با تکنولوژی نانو  
 تخلیه جاه ۱۰۰٪ تضمینی شبانه روزی ۵۰٪ تخفیف  
**لوله باز کنی** تشخیص ترکیدگی با دستگاه دیجیتال / لوله کشی وصل آکوبنایی  
 احمدآباد ۳۸۴۵۶۵۳۸ سیدی ۳۳۴۳۴۹۲۰ معلم ۳۶۰۸۴۶۱۵ وکیل آباد ۳۸۶۴۰۰۲۴  
 پیروزی ۳۸۷۸۳۰۵۱ طبرسی ۳۲۲۵۷۹۱۰ قاسم آباد ۳۵۰۲۶۷۹۹ فرامرز ۳۸۹۲۴۳۹۰  
 سجاد ۳۷۶۴۳۲۱۳ عدل خمینی ۳۸۵۱۲۰۴۴ سیار ۰۹۱۵۹۲۵۸۰۴۵

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

**لوله باز کنی تضمینی**  
 رفع نم بدون خرابی  
 تشخیص با دستگاه ۵۰٪ تخفیف  
 احمدآباد ۳۸۴۶۷۳۲۱ هاشمیه ۳۸۸۱۰۶۸۱  
 قاسم آباد ۳۶۰۱۲۷۳۸ دانشجو ۳۸۶۴۶۷۶۵  
 معلم ۳۶۰۱۲۷۳۸ وکیل آباد ۳۵۰۹۷۹۵۵  
 سجاد ۳۷۶۶۰۸۲۶ کوهسنگی ۳۸۴۶۷۳۲۱  
 پیروزی ۳۸۷۶۶۶۰۳ امام رضا ۳۸۵۸۰۴۹۱  
 شانزدهم تیر ۰۹۳۰۴۷۷۱۳۸۶

**عایق رفع رطوبت بدون خرابی**

**توالیت حمام، آشپزخانه استخر پشت بام**  
 ۰۹۱۵۴۴۱۴۱۲۷

**www.37010.ir**  
 صرفه جویی در زمان

**فرش - موکت**

**فرش منصف**  
 متصف شروع به خرید کرد  
 دستی، ماشینی، قالیچه، پشته  
 موکت ۰۹۱۵۲۲۱۳۷۲۶

**واگذاری**

**پزشکی و زیبایی**

**نگهداری کودک و سالمند**

**مهر گستران**  
 اعزام نیرو جهت نگهداری از سالمند یا کودک و کار در منزل، احمدآباد  
 ۰۹۹۱۰۱۲۳۰۸۲-۳۸۴۶۴۸۹۴  
**صرفه جویی در زمان با آگهی تلفنی 37010**

**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 ۰۹۲۳۳۰۰۹  
 فردوسی، فرامرز ۳۵۲۴۰۳۶۰  
 سیدی، کوهسنگی، سعیدی، سناباد،  
 دانشگاه ۰۳۵۲۴۸۲۵۴ / ۱۴۰۱۶۸۸۰

**آنتن مهتاب**  
 بهترین خدمات با قیمتی مناسب  
 نصب و تنظیم آنتن های دیجیتال  
 و مرکزی با مچینگ ضد رعد و برق  
 پایه دیواری ویژه LCD و LED  
 در تمام نقاط شهر و بدون تعطیلی  
 ۰۹۱۵۳۰۱۸۴۶۷  
 قاسم آباد-آزادشهر-معلم  
 احمدآباد ۳۵۲۵۲۷۱۸  
 وکیل آباد-لادن-هاشمیه  
 پیروزی ۳۵۲۲۸۰۷۹  
 سجاد-خیابان-فرامرز-کلاهدوز  
 فردوسی ۳۷۱۲۷۵۶۵ / ۱۴۰۱۷۸۵۹۴

**لوازم و اثاثه**

**خرید و فروش لوازم**

**خرید لوازم منزل و ضایعات سادات**  
 هرچه باشد آبگرمکن  
 یخچال، کابینت، بخاری  
 آهن آلات، شوفاز  
 موتورخانه، پکیج تیرآلات  
 و خرده ریز انباری  
 به بالاترین قیمت  
 ۰۹۱۵۴۷۴۴۴۶۰  
 ۰۹۳۵۹۶۷۶۶۴۴

**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

**ایران**  
 موکت، قالی، میل، نظافت کلی  
 ۳۷۶۴۳۰۴۰ - ۳۷۲۵۰۷۰۷  
 ۰۹۱۵۴۰۰۴۷۴۹  
 ولی زاده ۰۹۰۵۳۲۱۰۱۰

**مبل شویی و نظافتی نازنین**  
 خشکشویی مبلمان، فرش، موکت،  
 خوشخواب با دستگاه پیشرفته  
 در منزل، نظافت کلی پله و پیلوت  
 پیروزی ۳۸۸۴۸۴۷۰  
 قاسم آباد ۳۶۲۳۰۶۵۱  
 نخریسی ۳۳۶۴۱۲۵۵  
 سیدی ۳۳۸۷۳۴۰۵  
 سراسری ۳۷۳۲۴۸۶۲  
 امام رضا ۳۳۶۸۰۳۵۹ / ۱۴۰۱۹۰۶۲۸

**پکیج و آبگرمکن**

**عضو اتحادیه تعمیرات پکیج**  
 ۰۹۱۵۳۱۶۶۱۶۷

**تعمیرات تخصصی و فوری پکیج، شوفاز، موتورخانه**  
 پمپ آب کولرگازی  
 ۰۹۱۵۰۷۹۸۹۸۶ / ۱۴۰۲۱۷۲۲۲

**قالی شویی تهران**  
 ۳۶۰۴۷۵۷۶  
 ۳۸۴۵۳۸۸۷  
 ۳۲۲۴۳۲۳۹  
 ۰۹۳۷۵۹۸۱۳۹۳  
 قالی شویی مدرن با ضمانت  
 رنگ ندادن و پاره نشدن  
 به روش کاملا اسلامی  
 (سرویس رایگان)  
 ۱۴۰۲۱۳۲۱۶

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

**قالیشویی ابریشم مشهد**  
 شستشوی دستگاههای تمام اتومات  
 ۳۲۴۲۹۰۰۰  
 ۳۲۴۳۹۰۰۰  
 ۳۶۲۳۹۰۰۰  
 ۳۲۱۴۱۰۰۴  
 ۳۶۰۳۵۲۲۲  
 ۳۶۰۲۲۲۴۰ - ۴۱  
 ۳۶۲۰۱۹۹۰ - ۹۳ / ۱۴۰۲۱۷۰۹۹

**نظافتی**

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

**ترئینات داخلی (نقاشی)**

**نقاشی فوری و ارزان**  
 ۰۹۱۵۱۱۰۷۹۳۱ / ۱۴۰۲۱۵۲۴۱

**مشهد الرضادرجه ۱**  
 پلاستیک ۱۰۰۰۰ روغنی ۲۰۰۰۰  
 کینتکس بلکا کاغذیواری شجایی  
 ۰۹۱۵۵۰۵۰۶۵۱ / ۱۴۰۲۱۹۳۳۵

**کینتکس بلکا گرانولیت**  
 نقاشی شبانه روزی ۳۰ سال تجربه  
 خراسان نما محبوب ۳۶۵۱۹۷۷۶  
 ۰۹۱۵۸۹۱۰۵۸۹ عضو اتحادیه  
 ۱۴۰۲۰۳۰۹۰۱

**خدمات منزل و تعمیرات**

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

**سایر خدمات ساختمانی**

**کچ کاری، خاک کچ، گچ سفید**  
 ابزار، دیوارچینی، سیمان کاری  
 ۰۹۱۵۸۲۵۹۱۸۷  
 ۰۹۳۰۱۳۴۴۱۶۰ / ۱۴۰۲۱۸۳۸۲

**کانال کولر**  
 ساختمانی + صنعتی + اداری  
 ۰۹۱۵۳۱۵۲۰۹۵ / ۱۴۰۲۱۹۳۱۶

**لوله باز کنی و رفع نم**

**داربست**

**داربست شایگان**  
 ۰۹۱۵۳۱۰۳۴۲۸  
 ۳۸۹۰۸۳۳۴ / ۱۴۰۲۱۲۵۰۷

**درب و پنجره**

**تولید پنجره دوجداره**  
 آلوپینوم، UPVC، توری، پلیسه و ثابت (و تعمیرات)  
 ۰۹۱۵۸۰۰۰۱۵۳ / ۱۴۰۲۱۸۷۱۱

**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 / ۱۴۰۲۱۵۱۰۰

**کچ کاری، خاک کچ، گچ سفید**  
 ابزار، دیوارچینی، سیمان کاری  
 ۰۹۱۵۸۲۵۹۱۸۷  
 ۰۹۳۰۱۳۴۴۱۶۰ / ۱۴۰۲۱۸۳۸۲

**کانال کولر**  
 ساختمانی + صنعتی + اداری  
 ۰۹۱۵۳۱۵۲۰۹۵ / ۱۴۰۲۱۹۳۱۶

**آگهی ویژه**

**تخلیه چاه شفق**  
 (شبانه روزی)  
 ۰۹۱۵۵۰۰۳۴۴۲  
 ۰۹۳۷۹۴۲۰۳۴۶  
 ۳۷۳۹۲۳۶۳-۴ / ۱۴۰۲۱۸۳۸۸

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!**

### حجت بار

شماره تماس  
رقمی ۴

# ۱۸۱۱

www.hojat-bar.com

۰۹۱۵ ۲۰ ۲۰ ۲۰۱ آقایی

### فروش ویژه زمینهای گلپار - سنگ سفید منیران «نقد و اقساط» ویژه کارمندان محترم دولت مشاورین املاک زینلی الهیه

۳۵۱۴۴۴۱

### 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.

### زمین

#### خرید و فروش جاده شاندریز

ویلا شهر زعفرانیه، درخت بید جلدک، صفی آباد و سوران

۰۹۱۵۳۱۴۰۸۵۷

۳۵۵۱۱۴۴۰-۱



قابل توجه همشهریان گرامی قابل توجه همشهریان گرامی به اطلاع می رساند محمد زحمتکش علی آقا مسئول دفتر مشاور املاک بشماره عضویت ۹۲۰۱۴۰ به آدرس توس ۹۷ روستای خین چماقی سمت چپ قطعه دوم مشارالیه درخواست کتاره 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 بگیریند لازم به توضیح است در صورت عدم مراجعه در زمان فوق و یا عدم اعلام شکایت خودازمشارالیه، اتعاضیه هیچگونه مسئولیتی در قبال مشکلات و ادعاهای احتمالی نخواهد داشت.

تلفن تماس دفتر مشاور املاک ۰۹۱۵۶۳۰۷۱۳۴ حسین رستمی رئیس اتعاضیه صنف مشاورین معاملات املاک مشهد

۰۹۱۴۰۲۱۹۳۰۹

### صفی آباد - جلدک

چاهشک - خریدنقدی یک روزه

۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷

موسسه خیریه

#### معراج عاشقان کوثر

خانه شکوفه های بهشتی نگهداری ایتام

تلفن: ۳۸۶۷۶۲۱۰

### املاک مشهد

#### مشارکت در ساخت (نیاز به زمین)

### آگهی ویژه

#### مشاورین املاک

### مشهد ملک

اگر از ثبت آگهی املاک خود در سایت های پولکی و با محدودیت زمانی خسته شدید سایت ما را رایگان و بدون محدودیت زمانی تجربه کنید

MASHHADMELK.COM

۰۹۳۶۹۸۵۴۲۴۲

### ملت بار مشهد

خاور اتاق بزرگ کارگرفره ای

۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷

### کارگرتک

حمل ساید، گاو مندوق، چاپایی اثاث (وات، خاور)

۰۹۱۵۴۹۵۳۳۳۰

### جرثقیل - لیفتراک

### جرثقیل دوستان

شبانه روزی جرثقیل سبک و سنگین

۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷

### سرعت

### دقت

### اطمینان

پذیرش اینترنتی آگهی

www.37010.ir

### حمل و نقل

### اتوبار و وانت بار

### کارگرفره ای

حمل ساید، گاو مندوق، چاپایی اثاث (وات، خاور)

۰۹۱۵۶۰۴۸۰۴۸

### پاسارگادبار

عضو اتحادیه

۳۸۴۶۲۵۲۵ سناباد

۳۸۴۶۳۷۱۰ احمدآباد

۳۸۴۶۳۷۱۱ کوهسنگی

۳۸۴۶۳۷۱۲ بهشتی

مدیریت عباس پور

۰۹۱۵۳۰۰۷۳۴۶

شهر، شهرستان، مجهز

به انواع کامیون، کامیونت مسقف

تیسان و وانت

۰۹۱۴۰۲۱۵۲۵

## کارهایی که افراد موفق هر شب انجام می دهند





سپری کردن وقت در کنار اعضای خانواده



برنامه ریزی برای فردا



سرگرم شدن با فعالیت مورد علاقه مانند نقاشی



مطالعه برای رشد و توسعه فردی



شکرگزاری بابت داشته ها



بازاندیشی درباره روزی که گذشت



# خوراکی‌های مفید برای آلودگی هوا



**زنجبیل**

بهبود گردش خون



**آناناس**

کمک به سم‌زدایی ریه



**لبنیات کم‌چرب**

بهبود سیستم ایمنی



**سیب**

کاهش التهاب



**مرکبات**

دارای ویتامین C



**چای سبز**

مبارزه با آلرژی آلودگی هوا



**آب**

پاکسازی کلیه‌ها



**گرفس**

کمک به سلامت ریه‌ها



**دانه‌ها و آجیل**

سلامت مجاری هوایی



**سیر و پیاز**

محافظت از دستگاه تنفسی





بی‌طرفی و عدالت داشته باشیم

فضای شبکه‌های اجتماعی سرشار از بحثها، مجادلات و کشمکشهای کلامی در حوزه‌های سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و غیره است. باید در نظر داشته باشیم که مطالب ما، گویای نظر آتمان باشد؛ اما گزندی به دیگران نرساند. گاهی اوقات قضاوت‌های ناگهانی و برداشت‌های سطحی، منجر به تنش و درگیری در فضای مجازی می‌شود که مناسبانه حتی گاهی اوقات این تنش‌ها به نزاع میان افراد در دنیای واقعی و زندگی روزمره می‌انجامد.



به دیگران احترام بگذاریم

همان‌طور که آداب اجتماعی در زندگی روزمره اهمیت بسیار داشته و اصول اخلاقی و مذهبی بر رعایت احترام دیگران تأکید می‌نمایند، در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی نیز، رعایت احترام دیگران اهمیت ویژه‌ای دارد. اگر با مطالبی که در شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌کنیم، به دیگران بی‌احترامی کرده و ادب را نادیده بگیریم، ظرف مدت کوتاهی دوستان خود در شبکه‌های اجتماعی را از دست می‌دهیم؛ چرا که دیگران به دنبال داشتن احترام و ادب در فضای مجازی خود هستند.



مسئولیت‌پذیر باشیم

زمانی که عده‌ای به یکدیگر اعتماد کرده و اطلاعات شخصی خود را با هم در میان می‌گذارند، در قبال یکدیگر مسؤل هستند تا این اطلاعات را در اختیار افراد غریبه نگذارند. انتشار اطلاعات در شبکه‌های اجتماعی، یکی از نمودهای مهم این مسؤل‌پذیری است. باید توجه داشته باشیم که اطلاعات شخصی دوستان و آشنایان خود را بدون توجه در شبکه‌های اجتماعی منتشر نکنیم؛ چرا که ممکن است تبعات منفی زیادی برای آنان به همراه داشته باشد.



بی‌دقتی نکنیم و بی‌توجه نباشیم

اولین اصل برای رفتار اخلاق‌مدارانه در شبکه‌های اجتماعی، توجه و دقت در محتوای مطالبی است که منتشر می‌کنیم. نباید به سادگی و بدون تفکر هر حرفی را باور کنیم. نباید هر مطلبی را، بدون توجه به مخاطبانش باز نشر دهیم. بلکه باید با دید باز، هر مطلبی که مطالعه می‌کنیم را ابتدا صحت‌سنجی نماییم و در صورتی که آن را با فکر خود پذیرفتیم و مناسب افراد دیگر نیز دانستیم، آن مطلب را با دوستان خود به اشتراک بگذاریم.



در بیان مطالب صادق باشیم

همان‌گونه که صداقت در زندگی واقعی منجر به کاهش فساد می‌شود، داشتن صداقت در بیان مطالب و اشتراک محتوا در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی نیز، منجر به افزایش اعتماد عمومی افراد به یکدیگر شده و فواید فعالیت در شبکه‌های اجتماعی را برای عموم افزایش می‌دهد. باید از انتشار مطالب دروغ پرهیز کنیم و همچنین مطالبی را که از کذب‌بودن آن‌ها اطمینان داریم، باز نشر نکنیم تا فضای مجازی از آلودگی به مطالب کذب مصون بماند.

# اخلاق انتشار محتوا

... در شبکه های اجتماعی ...

شبکه‌های اجتماعی در چند سال اخیر با سرعت بالایی رشد کرده و امروزه تبدیل به مهم‌ترین رسانه برای ارتباط عموم مردم شده‌اند. با توجه به تأثیر بسزایی که این شبکه‌ها بر زندگی روزمره افراد دارند، شایسته است تا مانند هر رسانه عمومی دیگر، اصول اخلاقی استفاده از آن را بدانیم و به این اصول پای بند باشیم.



۳ هر متنی ارزش خواندن و توجه ندارد

متن‌ها و مطالب مفید و غیرمفید در کنار هم در شبکه‌های اجتماعی تبادل می‌شوند. متأسفانه مجموعه وسیعی از این مطالب، هیچ ارزش و فایده‌ای نداشته و تنها حاوی اخبار کذب، شایعات و حتی گاهی مسائل نامناسب و غیراخلاقی هستند. بسیاری از این پیام‌ها، ما را به پنهان‌های مختلف تشویق می‌کنند تا آن‌ها را با دوستان خود به اشتراک بگذاریم. بنابراین شایسته است تا بلافاصله پس از آن که متوجه شدیم پیامی حاوی مطالب نامناسب یا بی‌ارزش است، از ادامه توجه به آن اجتناب کرده و وقت خود را به فعالیت‌های آموزنده یا سرگرم‌کننده مناسب‌تری اختصاص دهیم.

## به شایعات دامن نزنیم



۱ بدانیم که شایعه چه زبان‌هایی دارد

شاید در نگاه اول، مضرات و زبان‌های شایعات به ذهن نرسد؛ اما با نگاهی دقیق‌تر، خواهیم دید که انتشار اخبار کذب و شایعات در میان مردم، چه ضررهای بزرگی برای جامعه و افراد به همراه خواهد داشت. وقتی در جامعه‌ای به صورت مداوم شایعات میان مردم تبادل شوند، اعتماد افراد به یکدیگر کاهش یافته و صداقت و دوستی جای خود را به شک و تردید می‌دهد. در جامعه‌ای که اعتماد عمومی وجود نداشته باشد، همکاری و تعاون از بین رفته و گوشه‌گیری و افسردگی گریبان‌گیر آحاد مردم می‌شود. بنابراین باید بدانیم، کمک به پراکنده‌شدن شایعات، حتی به اندازه فشردن یک دکمه «اشتراک» در شبکه‌های اجتماعی، مثل سم برای جامعه مضر است!

۴ تنها به منابع موثق مراجعه کنیم

اخبار و مطالب گوناگون را می‌توان از منابع مختلفی دریافت کرد. برخی از این منابع، خبرگزاری‌ها و پایگاه‌های رسمی و تأییدشده‌ای هستند که کار و فعالیت اصلی آن‌ها، انتشار اخبار و تولید محتوای آموزنده برای کاربران است. اما برخی دیگر از منابع، به صورت غیررسمی و در نتیجه بدون نظارت، به انتشار مطالب گوناگون می‌پردازند که متأسفانه در میان این مطالب، شایعات و پیام‌های نامناسبی نیز یافت می‌شود. اکثر این منابع نامعتبر، تنها به دنبال منافع خود نظیر تبلیغات و فروش اطلاعات کاربران هستند. پس باید تلاش کنیم تا اخبار و مطالب گوناگون را، تنها از منابع و منابعی دنبال کنیم که به صورت تخصصی و تأییدشده، فعالیت می‌نمایند.

۲ ابزار بازگ کردن سخن دیگران نباشیم

در شبکه‌های اجتماعی مدام مطالب مختلفی در موضوعات مختلف به دست ما می‌رسد که ممکن است بسیاری از آنها بی‌پوده و نامعتبر باشند. بهتر است با ذهن باز در شبکه‌های اجتماعی فعالیت کنیم و پیشتر مطالبی که مدنظر خودمان است را با دیگران در میان بگذاریم تا آن‌ها که پیام‌هایی که به دستمان می‌رسد و ممکن است شایعه و دروغ باشد را بلافاصله باور کنیم و سریع آن‌ها را با تمام دوستانمان به اشتراک بگذاریم. البته اشتراک مطالب در شبکه‌های اجتماعی فعالیت مفیدی است؛ اما به شرط آن که پیش از اعتماد به هر مطلب، آن را بررسی کنیم و مطمئن باشیم خودمان به مطالبی که می‌خواهیم به اشتراک بگذاریم، اعتماد داریم.