

نیازمندی‌ها

راز کارآفرینان موفق و ۸ عاملی که برخی افراد را تبدیل به کارآفرینی موفق می‌کند

۸ راز موفق‌ترین کارآفرینان جهان

توهم برند شدن



راهنمای تکمیل اظهارنامه در سه سوت!

اگر فرض کنیم شما خودتان خواسته باشید این اظهارنامه را پر کنید شاید در قدم اول مقداری گیج می‌شوید زیرا که نمی‌دانید اول باید چه بکنید.

نشانه‌ها و علائم فرسودگی شغلی در محل کار

وقتی کار برای فرد کم باشد و دائما زمان خالی برایش ایجاد شود، در چنین وضعیتی احتمال زده شدن از کار برای او بیشتر می‌شود چرا که...

اقرار به اشتباهات هم می‌تواند به فروش کمک کند!

به نظرتان روزی می‌رسد که اقرار به اشتباهات به نفع شما باشد؟ آخر مردم که واقعا به دنبال واقعیت نیستند... یا شاید... هستند؟

مدل
موفقیت

۴

از برند بودن تا برند شدن؛
توهم برند شدن

احمد یوسفی صراف | دبیر راهکار

اقرار به اشتباهات هم

می تواند به فروش کمک کند!

به نظراتان روزی می رسد که اقرار به اشتباهات به نفع شما باشد؟ آخر مردم که واقعاً به دنبال واقعیت نیستند... یا شاید... هستند؟

بگذارید یک تحقیق در این مورد را بررسی کنیم. این تحقیق توسط یک روانشناس اجتماعی به نام فیونا لی انجام شده و نشان می دهد که اقرار به کمبودها یک روش فوق العاده برای تاکید بر روی نقاط قوت است. می دانم! دوست دارید هر چه سریع تر به سراغ آزمایش انجام شده برویم تا دقیقاً از چند و چون قضیه سر در بیاورید.

و همانطور که حدس زدید، در نهایت شرکت اول در نزد خوانندگان بسیار ارزشمندتر از شرکت دوم شناخته شد. دلیل این موضوع چه بود؟ اعتراف به کمبودهای شرکت از منظرهای مختلف همچون تفکر استراتژیک نشان می داد که شرکت هنوز کنترل امور را در دست دارد. هر چند در سال گذشته تصمیم های غلطی گرفته است.

البته محقق ما به همین قانع نشد و صدها گزارش دیگر را نیز برای اطمینان مطالعه کرد. نتیجه همیشه ثابت بود: ارزش سهام شرکت هایی که اشتباهات استراتژیک خود را قبول کرده اند، در سال بعد بیشتر بوده است.

این یعنی وقتی عوامل و نیروهای خارجی را سرزنش می کنید (حتی اگر واقعاً حق با شما باشد)، مخاطبان شگاک شما دلیلی دارند مبنی بر اینکه شما توانایی حل مشکل را ندارید. به علاوه این فرض هم برایشان وجود دارد که شما فقط بهانه تراشی می کنید.



یاسر سلیمانی
پژوهشگر حوزه کسب و کار

قبل از اینکه یک شراکت رو آغاز کنید بهتره مشخص کنید که چقدر سرمایه مادی و معنوی برای شروع کار لازم هست، دلیلش اینه که الان تعاریف کمی متفاوت شده و صرفاً پول نیست که سرمایه به حساب میاد



اگر می خواهید بدونید مشاوره گرفتن چه طور میتونه توهم برند شدن ایجاد کنه حتماً سه شماره قبلی راهکار رو مطالعه کنید. حالا می رسمیم به عامل دوم، یعنی مشارکت.

یک ضرب المثل هست که میگه اگر شریک خوب بود، خدا برای خودش شریک در نظر می گرفت. به اینکه این ضرب المثل درسته یا نه کاری نداریم، نکته اینجاست که قبل از پاسخ به این سوال باید به یک پرسش اساسی پاسخ داد، چرا باید شراکت کنیم؟ چه منافعی برای من داره و چه منافعی برای طرف دیگر مشارکت. پاسخ این سوال در تصمیم شما خیلی تعیین کننده است.

اما چند نکته هست که در شروع شراکت و تداومش خیلی اهمیت داره.

تعیین سرمایه های مادی و معنوی لازم

سهم طرفین از آورده های لازم

سهم طرفین از هزینه ها

سهم طرفین از سود یا مقدار فروش

تعیین وظایف ذاتی طرفین مثل ساعت حضور - شرح

وظایف سازمانی و ...

شرایط فسخ

شرایط واگذاری سهم یا تقسیم دارایی ها بعد از فسخ

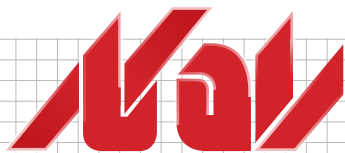
در این قسمت و قسمت های آینده به بررسی اجمالی تک تک این موارد خواهیم پرداخت.

تعیین سرمایه های مادی و معنوی لازم

قبل از اینکه یک شراکت رو آغاز کنید و برند مشترک بسازید بهتره مشخص کنید که چقدر سرمایه برای شروع کار لازم هست، اینکه سرمایه ها رو به دو قسمت مادی و معنوی تقسیم می کنم دلیلش اینه که الان تعاریف کمی متفاوت شده و صرفاً پول نیست که سرمایه به حساب میاد.

شاید بپرسید چه طور؟ ببینید وقتی کسی اعتبار یا جایگاهی در بازار داره که ممکنه برای شما ارزشمند باشه این خودش نوعی سرمایه معنویه، ممکنه کسی برند نسبتاً معتبری داره، ثبتش کرده و در نهایت شما میخواید از اعتبار اون برند هم استفاده کنید.

خود اون برند شاید نشه دقیق ارزش گذاری ریالی براش انجام داد ولی در نهایت به سرمایه معنویه. به همین خاطر شما باید به جز سرمایه های مادی لازم روی این بخش هم تمرکز لازم رو داشته باشید.



۵۱۲

تخریب ساختمان

تخریب فوری ساختمان
و خاکبرداری کلیه مصالح شما را
به بالاترین قیمت خریداریم
۰۹۱۵۱۱۰۴۷۰۸

۵۱۵

آسانسور

ساخت، تعمیر، اجاره بالابر
ساختمانی، ساخت انواع اسانبرها
حمل بار، گاز، غذا، نقره با قیمت مناسب
۰۹۱۵۳۱۰۴۷۴۳-۳۶۶۶۱۶۶۱

کارآسان ایده
نصب و اجرا، سرویس نگهداری
آسانسور هر توقف ۸۰۰۰
۳۸۸۲۴۴۹۴

۵۱۶

کابینت / ام دی اف

اجرای انواع کابینت
کمد دیواری ، MDF مدرن
و کلاسیک
۰۹۳۳۶۹۶۰۰۴۳

جنس از شما کارازما
کابینت چوب، وکوم، هایگلکس
ام دی اف، ملامینه، کمد دیواری
۰۹۱۵۲۴۶۲۴۰۰-۰۹۰۱۷۴۷۹۱۲۰

کابینت و کمد ارزانتر از همه جا
تبدیل درب فلز به ام دی اف
با کیفیت عالی **۰۹۳۳۸۵۱۹۱۴۸**
۰۹۱۵۸۹۲۷۱۳۰

۵۱۷

مصالح ساختمانی

مصالح مرغوب و ارزان
کلی و جزئی-در اسرع وقت
۳۶۹۰۷۳۳۵
۰۹۱۵۵۰۴۸۵۸۸

۵۱۸

ترده و حفاظ

حفاظ-بوته ای-کمانی
میلگردی-آکاردونی
تولیدانبوه و ارزان
۳۸۶۶۱۱۹۴-۰۹۱۵۵۲۸۴۱۱

۵۱۹

گازرسانی

لوله کشی گاز
خرده لوله ای، تعمیرات گاز
۳۳۶۴۰۰۰۷ / ۰۹۱۵۳۱۸۲۴۱۱
نقد اقساط / مدیریت گرمی

تبدیلات هزیه نیست
سرمایه گذاری است.

پیشرش
اشتراک
روزنامه
قدس

۳۰۰۰۷۲۳۰۴

عدد ۸۸۸ را به شماره بالا پیامک کنید

۵۰۸

داربست

داربست کیهان
نصب سریع داربست با بیمه
مسئولیت **۰۹۱۵۵۱۲۲۱۲۸**
۰۹۳۶۱۲۴۷۸۷۴-۳۸۶۷۳۹۴۴

داربست رحمتی
با بیمه مسوولیت
نصب همین امروز
۰۹۱۵۷۰۳۳۷۴۲

پیچ و رولپلاک
داربست
۳۲۱۱۳۷۱۲
۰۹۱۵۵۰۲۲۳۷۱

پیچ و رولپلاک
وداربست اترک
۳۲۱۱۷۳۹۳-۰۹۱۵۳۲۳۶۹۷۹
خرید فروش

داربست پردیس
با بیمه مسئولیت تخفیف ویژه
جاده قدیم و سنتو
۳۶۶۶۷۶۴۳-۰۹۱۵۳۰۷۹۲۱۵

داربست سعدی
پیچ و رولپلاک
۰۹۱۵۳۱۷۵۳۵۶
۰۹۱۵۱۲۴۰۰۵۵۴

۵۰۹

ایزوگام و عایق کاری

ایزوگام شرق
و انواع ایزوگام
کلی و جزئی با قیمت کارخانه
قیرگونی، آسفالت
محوطه سازی، لکه گیری
پذیرفته میشود
۰۹۱۵۳۰۹۲۰۲۵
۰۹۱۵۶۲۰۰۲۹۱

ایزوگام شرق
(گمران نخرید)
تخفیف ویژه و ویژه
شرافتی **۰۹۳۶۵۲۶۵۷۰۴**

ایزوگام شرق
قیر ایزوگام شرق آسفالت
نصب و انجام لکه گیری
حتی ۱ متر
شریفی **۰۹۱۵۸۵۹۹۹۱۸**

ایزوگام شرق
ایزوگام ، قیرگونی ، آسفالت
لکه گیری حتی یک متر
۰۹۱۵۳۰۳۰۵۱۶
حاجی رمضانی

ایزوگام شرق
به قیمت درب کارخانه
۳۲۷۲۱۷۸۹-۰۹۱۵۳۱۳۲۵۰۴
۰۹۳۶۶۴۸۴۴۴۹

ایزوگام شرق
ایزوگام ، قیرگونی ، آسفالت
لکه گیری حتی یک متر
۰۹۱۵۳۰۳۰۵۱۶
حاجی رمضانی

ایزوگام شرق
ایزوگام ، قیرگونی ، آسفالت
لکه گیری حتی یک متر
۰۹۱۵۳۰۳۰۵۱۶
حاجی رمضانی

ایرانا کتاف
طراحی و اجرای انواع سقف کاذب
کتاف، تایل، PVC، مشاوریه رایگان
۰۹۱۵۴۰۲۴۱۸۳

طاها و یاسین بار
بدون شعار
۳۲۱۳۶۳۹۳-۴
۰۹۰۱۳۵۶۳۸۲۸

۵

خدمات ساختمانی

۵۰۱

نقاشی و کاغذ دیواری

کنیتکس، بِلکا، گرانولیت
نقاشی با ۳۰ سال تجربه، دفتر
خراسان نما، محبوب **۳۶۵۱۹۷۷۶**
۳۷۶۶۵۳۴۴-۰۹۱۵۸۹۱۰۵۵۸۹

نقاشی نظری
۰۹۱۵۵۰۳۸۵۶۴

نقاشی نوین
فوری و ارزان
بازدید رایگان با رنگ الوان
۰۹۱۵۳۱۶۱۳۵۱

کنیتکس وصال
۰۹۱۵۵۰۲۵۹۰۹

۵۰۴

درهای اتوماتیک

۵۰۴

درهای اتوماتیک

۵۰۴

درهای اتوماتیک

۵۰۵

در و پنجره

تولید درب و پنجره
دوجداره آلومینیوم ، رگلاژ،
توری پشه گیر
۰۹۳۸۱۷۹۰۸۱۳۹-۳۷۳۴۶۷۷۹

۵۰۶

شیشه و سکوریت

شیشه نظری
نصب و فروش سکوریت نو
و دست دوم و کرکره برقی
۰۹۱۵۹۰۷۲۱۵۰-۰۹۳۵۱۱۰۴۸۲

اتوماتیک مشهدنما
خرید و فروش
شیشه های نو و دست دوم
پاینده **۰۹۱۵۱۰۲۷۰۱۶**

۲

کامپیوتر و اینترنت

۲۰۱

کامپیوتر و لوازم جانبی

بهترین
قیمت و تسویه
کامپیوتر، تبلت، موبایل
لپ تاپ آک ۳ م
acer-hp-asus-Lenovo
وکامپیوترهای خانگی نو
۲ هسته ای ۳۹۰/۳
۴ هسته ای ۸۹۰/۳
۸ هسته ای ۷۰۰/۴
بازرگانی معین
۳۷۱۳۳۳۰۰
۳۷۲۳۳۳۰۰

۳

حمل و نقل

۳۰۱

حمل و نقل کالا
و اثاثیه

۳۰۱

حمل و نقل کالا
و اثاثیه

۳۰۱

حمل و نقل کالا
و اثاثیه

۳۰۱

حمل و نقل کالا
و اثاثیه

۳۰۱

حمل و نقل کالا
و اثاثیه

۳۰۱

حمل و نقل کالا
و اثاثیه

فهرست نیازمندی ها

۱	تلفن و موبایل	۱۰۱	گوشی و لوازم جانبی	۱۰۲	تعمیرات تلفن و موبایل
۲	کامپیوتر و اینترنت	۲۰۱	کامپیوتر و لوازم جانبی	۲۰۲	لپتاپ
۳	حمل و نقل	۳۰۱	حمل و نقل کالا و اثاثیه	۳۰۲	تعمیر و نگهداری
۴	بازار خودرو	۴۰۱	پیدا کردن خودرو	۴۰۲	پیدا کردن خودرو
۵	خدمات ساختمانی	۵۰۱	نقاشی و کاغذ دیواری	۵۰۲	پیدا کردن خدمات ساختمانی
۶	ایستگاه و مسطحات	۶۰۱	مطابقین استاک	۶۰۲	مطابقین استاک
۷	لوازم و اثاثیه	۷۰۱	خرید و فروش لوازم منزل و اثاثیه	۷۰۲	تعمیرات لوازم منزل
۸	خدمات منزل و تعمیرات	۸۰۱	تعمیرات لوازم منزل	۸۰۲	تعمیرات لوازم منزل
۹	یوشاک	۹۰۱	یوشاک	۹۰۲	یوشاک
۱۰	خدمات اداری و مالی	۱۰۰۱	خدمات اداری و مالی	۱۰۰۲	خدمات اداری و مالی
۱۱	پزشکی سلامت و زیبایی	۱۱۰۱	پزشکی سلامت و زیبایی	۱۱۰۲	پزشکی سلامت و زیبایی
۱۲	خدمات آموزشی و فرهنگی	۱۲۰۱	آموزشگاههای تخصصی	۱۲۰۲	آموزشگاههای تخصصی
۱۳	مسابقات و مراسم	۱۳۰۱	آموزشگاههای تخصصی	۱۳۰۲	آموزشگاههای تخصصی
۱۴	استخدام	۱۴۰۱	بازاریابی	۱۴۰۲	بازاریابی
۱۵	خدمات چاپ و تبلیغات	۱۵۰۱	چاپ و تبلیغات	۱۵۰۲	چاپ و تبلیغات
۱۶	خدمات گردشگری	۱۶۰۱	خدمات گردشگری	۱۶۰۲	خدمات گردشگری
۱۷	خدمات صنعتی و کشاورزی	۱۷۰۱	خدمات صنعتی و کشاورزی	۱۷۰۲	خدمات صنعتی و کشاورزی
۱۸	گوناگون	۱۸۰۱	گوناگون	۱۸۰۲	گوناگون
۱۹	سفاحات ویژه	۱۹۰۱	سفاحات ویژه	۱۹۰۲	سفاحات ویژه

راز کارآفرینان موفق و ۸ عاملی که برخی افراد را تبدیل به کارآفرینی موفق می کند

۸ راز موفق ترین کارآفرینان جهان

فکر
بکر

روز به گونه ای برنامه ریزی کنید که کارتان به شما در دستیابی به چشم اندازتان کمک کند. جهت گیری شدید

هدف مشخص هر کارآفرین موفق است. آنها یک چشم انداز دارند و می دانند چگونه به آنجا بروند. توانایی شما برای تعیین اهداف و برنامه ریزی برای موفقیتتان، مهارت لازم برای موفقیت است. برنامه ریزی، برنامه ریزی و برنامه ریزی به این دلیل که بدون شکست تضمین شوید.

6 سخت کار کنید

هر کارآفرین موفق، سخت، سخت و سخت کار می کند. هیچ کس تنها با نشستن و تماشای دیوار موفق نمی شود. شما برای بقا هشت ساعت در روز کار می کنید، هر چیزی بیش از هشت ساعت در روز برای موفقیت شماست. از هر یک از بازگشتان موفق بپرسید و بلافاصله به شما می گویند که آنها در شروع فعالیت خود بیش از ۶۰ ساعت در هفته کار می کردند. آماده باشید که هر روز از نوشیدنی های بعد از غذا خداحافظی کنید، یا با سفر طولانی به تعطیلات آخر هفته خود خداحافظی کنید. اگر شما در مرحله پایانی قرار دارید، باید مجبور شوید نفس بکشید، بخورید و بنوشید تا بتوانید برای کسب و کار خود زنده بمانید. اگر دقت کنید، کارهای سختتان آسان خواهد شد، البته اگر اهداف روشن و پرشور داشته باشید.

7 به طور مداوم به دنبال راه هایی برای شبکه باشید

در کسب و کار، شما توسط شرکتی که زده اید، از مدیریت، هیئت مدیره و شرکای استراتژیکتان قضاوت می شوید. کسب و کار همیشه نیاز به کمک و کسب و کارهای کوچکتر دارد. شاید خانمهایی که در نشست انجمن تجاری ملاقات کرده اید می توانند به شما در تامین مالی کمک کنند یا افراد بزرگی که در یک کنفرانس می بینید، می توانند به شما مشاوره مدیریتی ارائه دهند. مهم است که با افرادی که می توانند به شما کمک کنند اتحاد داشته باشید. برای موفقیت در کسب و کار، نیاز به داشتن مهارت های شبکه ای مناسب دارید و همیشه دنبال فرصت های گسترش مخاطبین خود باشید.

8 تمایل به یادگیری

شما نیازی به داشتن یک مدرک معتبر یا فارغ التحصیل یا مدرک دیپلم برای موفقیت در کسب و کار خود ندارید. در واقع، کارآفرینان زیادی وجود دارند که حتی آموزش متوسطه را نیز به پایان نرسانده اند. مطالعات نشان می دهد که بیشتر میلیونرهای خودشان دارای هوش متوسطی هستند.

کنار هم قرار بگیرید، حتی در وظایف مجرب و ماهر شوید، اما هرگز موفق نخواهید شد. اگر فقط به کارتان علاقه داشته باشید، می توانید به اوج عملکردتان دست یابید. کارآفرینی که موفق می شوند این واقعیت را نمی فهمند که در روز کاری ۱۵ یا ۱۸ ساعت کار می کنند، زیرا کاملاً کاری که انجام می دهند را دوستش دارند.

موفقیت در کسب و کار، صبر و کار سخت است، که تنها می تواند با شور و علاقه شما به وظایف و فعالیت های خود ایجاد شود.

3 تمرکز بر نقاط قوت خود

شما نمی توانید همه چیز را به همه بدهید. هر کدام از ما نقاط قوت و ضعف خود را داریم. برای موثر بودن، باید نقاط قوت خود را شناسایی کرده و روی آنها تمرکز کنید. اگر بتوانید تلاش های خود را به جاهایی که بهترین کار را انجام می دهید، متمرکز کنید، موفقیت بیشتری خواهید داشت. مثلاً در کسب و کار، اگر شما می دانید که غریزه های بازاریابی خوبی دارید، از این قدرت استفاده کنید. به دنبال کمک در مناطقی که ممکن است شما ضعیف باشید بروید، مانند حسابداری. برای تبدیل ضعف به قدرت، یادگیری عملی و یا آموزش رسمی را در نظر بگیرید.

4 هرگز امکان شکست را در نظر نگیرید

این در طبیعت انسان نیست و نه در هیچ موجود زنده ای، شروع کار با کنار گذاشتن. به عنوان یک کارآفرین، باید به اهداف خود کاملاً اعتقاد داشته باشید و این کار را می توانید انجام دهید. شما باید ایمان قوی به ایده خود، قابلیت های خود و خودتان داشته باشید. هر چه بیشتر بتوانید به توانایی خود در دستیابی به اهدافتان ایمان ببخشید، سریعتر می توانید آن را بدست آورید. با این حال، اعتماد به نفس شما باید با ریسک های محاسبه شده متعادل شده باشد. کارآفرینان موفق آنهایی هستند که در جستجوی سود به تحلیل و به حداقل رساندن ریسک می پردازند.

5 برنامه ریزی

شما یک چشم انداز داشته باشید و به خودتان اعتماد کافی داشته باشید که می توانید به دید نسبت به آینده خود برسید. اما آیا می دانید که چگونه به دید خود برسید؟ برای رسیدن به دیدتان، باید اهداف مشخصی داشته باشید. اهداف خود را بنویسید. شما باید هر

اجرای یک کسب و کار یک روش خلاق، انعطاف پذیر و چالش برانگیز است که رئیس خود بشوید و آینده خود را تعیین کنید این مربوط به ایجاد یک زندگی است، مربوط به ساختن زندگی است.

شجاعت، عزت و پیش بینی، برای تصمیم گیری می خواهد تا بتوانید به یک کارآفرین تبدیل شوید. آیا راهی برای تعیین این هست که شما بتوانید یک کارآفرین موفق باشید، یا بهتر است که برای دیگران کار کنید؟ افسوس، که هیچ فرمولی برای موفقیت وجود ندارد با این حال، موفق ترین کارآفرینان این ده ویژگی را به اشتراک گذاشته اند که در این بخش از موفقیت برایتان خواهیم گفت پس با دقت کامل این موارد را بررسی کنید.

1 فکر موفق

برای رسیدن به نوع موفقیتی که میخواهید، باید بزرگ باشید هر داستان موفقیت با رویاهای بزرگ شروع می شود. شما نیاز به داشتن رویاهای بزرگ برای خود دارید که می خواهید پولدار، مشهور یا غیره باشید. شما نیاز به یک دید کلی از آنچه می خواهید، دارید اما به تنهایی در رویا متوقف نمی شود. شما باید به طور جدی تجسم موفقیت در ذهن خود را احساس و لمس کنید.

سه برابر شدن درآمدتان چه احساسی دارد؟ زندگی شما چگونه تغییر خواهد کرد؟ اگر به کسب و کار میلیون دلاری برسید، چطور؟

کارآفرینان موفق دارای روشی باز و ایمان هستند که می توانند آنچه را که میخواهند داشته باشند. گروه های مدیریت ما توانایی تجسم را به ما آموختند - دیدن خودتان در میان رویاهایتان و روند پیش بینی موفقیت برای شما باید یک فعالیت مداوم باشد!

شما باید در هر ساعت فکر کنید که موفق هستید. بنابراین اگر پول بیشتری می خواهید، از هر پله ای که بالا می روید، بگویید «من پول خواهم داشت»، این تکنیک هدف شما را تقویت می کند و در ناخودآگاه، شما را تازه نگه می دارد.

2 در آنچه که انجام می دهید، پرشور باشید

شما یک کسب و کار را برای تغییر هر بخشی از زندگی خود شروع می کنید. برای دستیابی به این تغییر، باید یک اشتیاق شدید داشته باشید و شخصی برای تغییر شیوه زندگی و به حداکثر رساندن زندگی باشید.

موفقیت شما به راحتی می آید اگر شما عاشق آنچه انجام می دهید، باشید. چرا؟ زیرا ما در حال تلاش برای رسیدن به اهداف خود در مورد چیزهایی که دوست داریم، هستیم. اگر اکنون از شغل خود متنفر هستید، آیا فکر می کنید می توانید در آن موفق شوید؟ خیر حتی در یک میلیون سال! شما ممکن است در



هر کارآفرین موفق، سخت، سخت و سخت کار می کند. هیچ کس تنها با نشستن و تماشای دیوار موفق نمی شود. شما برای بقا هشت ساعت در روز کار می کنید، هر چیزی بیش از هشت ساعت در روز برای موفقیت شماست. از هر یک از بازگشتان موفق بپرسید و بلافاصله به شما می گویند که آنها در شروع فعالیت خود بیش از ۶۰ ساعت در هفته کار می کردند. آماده باشید که هر روز از نوشیدنی های بعد از غذا خداحافظی کنید، یا با سفر طولانی به تعطیلات آخر هفته خود خداحافظی کنید. اگر شما در مرحله پایانی قرار دارید، باید مجبور شوید نفس بکشید، بخورید و بنوشید تا بتوانید برای کسب و کار خود زنده بمانید. اگر دقت کنید، کارهای سختتان آسان خواهد شد، البته اگر اهداف روشن و پرشور داشته باشید.

نشانه‌ها و علائم فرسودگی مشغلی در محل کار



وقتی کار برای
فرد کم باشد و
دائماً زمان خالی
برایش ایجاد شود،
در چنین وضعیتی
احتمال زده شدن از
کار برای او بیشتر
می‌شود چرا که
وقتی فرد دائماً از
بیکاری رنج می‌برد
زودتر خسته و
کسل می‌شود

ادامه از شماره قبل...

۵. دشواری در روابط کاری و شخصی

استرس روی نحوه تعاملتان با سایر افراد تاثیر می‌گذارد. استرس موجب می‌شود که تمایل افراد برای ضربه زدن به دیگران افزایش یابد، خونسردی خود را از دست بدهید و در تعارض‌های احمقانه و غیرضروری مداخله کنید.

انجام هرکاری در طول ساعات کاری به جز انجام دادن کاری که باید انجام شود. وقتی کار برای فرد کم باشد و دائماً زمان خالی برایش ایجاد شود، شخص این زمان خالی را با استراحت، صرف چای یا قهوه و یا معاشرت کردن با دیگر همکاران و صحبت کردن درباره موضوعاتی که در رسانه‌های اجتماعی خوانده است پر می‌کند که در چنین وضعیتی احتمال زده شدن از کار برای او بیشتر می‌شود چرا که وقتی فرد دائماً از بیکاری رنج می‌برد زودتر خسته و کسل می‌شود.

در چنین وضعیتی چه باید کرد؟ بهتر است در چنین شرایطی فرد از رئیس خود بخواهد تا کار بیشتری برای انجام دادن به او محول کند و در این صورت، در پایان روز کاری احساس رضایت و مفید بودن می‌کند.

۶. خستگی

فرسودگی به علت استرس وارده بر ذهن و بدن می‌تواند به خستگی منجر شود. بیدار شدن صبح هنگام از

تا کار خود را به پایان برسانیم. ممکن است این کار و وظیفه به خوبی به پایان برسد اما انگیزه‌ای که باعث سوق دادن شما شده است دیگر وجود ندارد و کار را نه فقط به خاطر خود واقعی آن انجام می‌دهیم بلکه تنها به علت ترس از دست دادن یا اخراج شدن این کار را به پایان می‌رسانیم.

۹. توجه نکردن به سلامتی خود

نادیده گرفتن علائم هشدار دهنده ی بدن، فرد را در معرض خطر بیمارهای مختلف قرار می‌دهد. افرادی که به سختی کار می‌کنند و به سلامتی خود توجهی ندارند نه تنها آسیب می‌بینند بلکه حتی ممکن است موقتاً توانایی لازم برای انجام کار را از دست بدهند.

در چنین وضعیتی چه باید کرد؟ فرد باید به طور منظم معاینات پزشکی لازم را انجام دهد و نسبت به علائم احتمالی بیماری بی تفاوت نباشد؛ چرا که ممکن است بیماری به سرعت گسترش پیدا کند.

۱۰. معتاد به کار بودن

وقتی فرد نتواند زندگی خود را بدون انجام کار تصور کند یعنی به کار کردن معتاد است که در این شرایط فرد دچار خستگی مزمن می‌شود و حتی ظرفیت کاری او کاهش پیدا خواهد کرد و حتی ممکن است سلامتی او به خطر بیفتد.

در چنین وضعیتی چه باید کرد؟ بهتر است فرد رایانه و هر چیز دیگری که می‌تواند او را به یاد کار بی‌اندازد را کنار گذاشته و به خودش مدتی استراحت بدهد و فقط تفریح کند.

خواب بدون انرژی کافی و بعد از یک خواب خوب شبانه، مصرف حجم زیادی از کافئین در طول روز و عدم هوشیاری در موقع کار از نشانه‌های خستگی ناشی از فرسودگی است.

۷. منفی بودن

اگر فرد مثبت‌نگری در زندگی نبوده‌اید ولی به تازگی فقط به نیمه خالی لیوان نگاه می‌کنید، دیگران را مورد قضاوت قرار می‌دهید و نوعی احساس بدبینی در شما به وجود آمده است ممکن است دچار فرسودگی شغلی شده باشید که شما را به یک شخص منفی‌گرا و منفی‌باف تبدیل نموده است.

۸. از دست دادن انگیزه

با آغاز کار همه چیز به نظرمان خوب و بدون نقص است و انگیزه کافی برای کار را دارید اما در حالت فرسودگی، همیشه به دنبال پیدا کردن انگیزه هستیم

راهنمای تکمیل اظهارنامه در سه سوت!

کنون فکر کرده‌ایم که خبرنگار خوب کیست؟ آیا خبرنگاری یعنی فقط به مکانی برود و گزارش تهیه کند؟ با وجود ساده بودن این کار از دیدگاه بیرون نسبت به این تیپ افراد ولی یک نکته بسیار ریز ولی اثرگذار وجود دارد که افراد را از هم تفکیک می‌کند. اینکه بدانند از چه کلمه‌ای استفاده کنند و جای هر کلمه را بدانند. حالا با یک دیدی دیگری به روزنامه نگاه کنید و ببینید کدام فرد موفق بوده فقط با بازی کلمات جذابیت خوبی برای شما فراهم کند و شمارا تا آخر خواندن پای یک تیکه کاغذ منتظر گذاشته داشته است.

دوست دارم فقط تو صف باشم!

هر کار فوت و فن خودش را دارد ولی افراد موفق همیشه سعی می‌کنند که هر چیزی را که دارند بروز و یا اضافه کنند. چند وقت پیش در یکی از لبنیاتی‌های شهر مقداری شیر می‌خواستیم و دیدم یک فضایی برای نوشیدن دمنوش فراهم کرده است و سعی کردم بیشتر منتظر بمانم تا چایی سرد شود که بتوانم بنوشم! گمان کنم هروقت لبنیات لازم بود خودم بروم و بخرم. شما چه کاری می‌کنید که مشتریان بیشتری سمت شما بیایند؟

هر چند که حرف بدی نمی‌زنیم ولی بعضی از دکترها این مدلی درآمد دارند که یک کار ساده را برای خودشان انتخاب کرده‌اند و فقط با داشتن یک فن خرج خودشان را درمی‌آورند.

اظهارنامه هم کار هر کس نیست!

کافی‌نت‌های معروف که خیلی از ما با آن‌ها سروکار داریم و یا دیده‌ایم یک نمونه از همین شغل‌هاست. البته ناگفته نماند که با وجود دسترسی مردم به اینترنت تقریباً این شغل در حال از بین رفتن است ولی در کل یک مسئول کافی‌نت کارهای اینترنتی شمارا مثل اظهارنامه مالیاتی تکمیل می‌کند و شما هم حق‌الزحمه‌شان را پرداخت می‌کنید اما در واقع این فرد به یک آدرس اینترنتی مشخص مراجعه و فیلدهای مربوطه را پر کرده است و همین! اما اگر فرض کنیم شما خودتان خواسته باشید این اظهارنامه را پر کنید شاید در قدم اول مقداری گیج می‌شوید زیرا که نمی‌دانید اول باید چه بکنید. در واقع مسئول کافی‌نت برای شما فقط یک فرم را پر نمی‌کند بلکه او خودش قبلاً سایت را بارها و بارها چک کرده است و این کار را برای افراد مختلف انجام داده است و به تمامی این مراحل آشنا و در سرعت بسیار خوبی برای شما انجام می‌دهد.

خبرهایی که باید این مدلی منتشر شود

اخیراً روز خبرنگار را رد کرده‌ایم و شاید گزارش‌هایی هم مربوط به سختی کارهای این افراد شنیده و یا خوانده‌ایم ولی آیا تا



سید علی میربمانی
روزنامه‌نگار

اگر فرض کنیم شما خودتان خواسته باشید این اظهارنامه را پر کنید شاید در قدم اول مقداری گیج می‌شوید زیرا که نمی‌دانید اول باید چه بکنید.

یک سؤال و آن‌هم اینکه فرق من و یک دکتر متخصص دندان چیست؟ هر دو ما هم بلد هستیم انبر را در دهان کنیم و محکم بکشیم تا دندان بیرون بیاید! شانس هر کس که باشد ممکن است خون بیاید و ممکن است نیاید. یعنی تفاوت فقط در این است که این فرد متخصص یک آمپول بی‌حسی دارد و من ندارم؟! همین؟! شغل‌های زیادی وجود دارد که شما فقط برای یک کار کوچک مراجعه می‌کنید ولی در واقع ارزشی بالاتر از یک بسیاری از شغل‌ها وجود دارد که درآمدشان بر اساس همین کلیک‌ها و انتخاب‌های ریز می‌باشد. شاید برایتان جالب باشد که بسیاری شغل وجود دارد که فقط یک مورد ریز را در خودشان تقویت کردند و درآمدزایی خوب و شاید متوسطی دارند. البته پزشکان گرمای ناراحت نشوند و

نمایندگی های
پذیرش آگهی
در شهر مشهد

نمایندگی الهیه
۰۹۱۵۴۴۲۲۶۶۸
حمیدی نیا

نمایندگی طلاب
۰۹۱۵۱۲۰۳۷۵۲
رحمتی

نمایندگی راهنمایی
۰۹۱۵۳۱۳۷۷۸۷
سلیمی

نمایندگی قاسم آباد
۰۹۱۵۱۱۴۱۳۲۰
قلعی

قالی و مبیل شوئی
عدالتیان
تحت پوشش بیمه ایران
سرویس سراسر شهر
دو فرقی
۳۷۴۹۰۲۸۴ - ۳۶۶۱۲۷۶۴
۳۵۱۳۰۴۷۳ - ۳۲۷۶۲۸۷۷
۳۲۲۹۸۰۸۰ - ۳۵۰۲۴۰۴۰

قالی و مبیل شوئی
نمونه
دو فرقی
۳۷۴۹۰۲۳۱ - ۳۷۳۲۹۷۰۵ - ۳۲۷۳۶۵۰۶
۳۶۶۱۲۵۸۶ - ۳۵۱۳۰۴۷۴
۳۲۴۲۴۹۷۲ - ۳۲۱۳۵۹۵۶
ایام تعطیل ۰۹۱۵۵۰۹۲۵۱۸
شستشو ۱۰۰٪ اسلامی

قالی و مبیل شوئی
امین
دو فرقی
۳۲۴۲۴۹۷۳ - ۳۲۷۶۲۸۷۶ - ۳۷۲۹۲۲۹۶
۳۲۱۳۳۰۳۰ - ۳۲۲۵۲۳۷۸
۳۶۵۷۰۱۸۴ - ۳۷۳۴۸۷۰۳
ایام تعطیل ۰۹۱۵۳۰۰۴۴۳
تحت پوشش بیمه ایران

۶
املاک و مستغلات

۶۰۱
مشاورین املاک

خرید
طرقه، ویلا شهر
۳۴۲۲۴۲۰۰ - ۰۹۱۵۳۱۴۶۱۱

املاک سراسری قاسم آباد
فقط در یک روز
خرید، فروش - رهن و اجاره
۳۶۲۱۶۵۸۸ - ۳۶۲۲۵۵۸۸

۷۰۳
فرش و موکت

فرش
منصوری
خریدار فرش
دستباف و ماشینی
به بالاترین قیمت..
بدون تعطیلی
۳۷۲۴۳۱۲۷ - ۰۹۱۵۱۱۰۵۰۳۶

۸
خدمات منزل
و تعمیرات

۶۰۷
خرید و فروش
خانه و ویلا

سرشور ۲۸ نزدیک حرم
دو باب منزل کلنگی به متراژ
۴۳۰ و ۵۶۰ متر ملکی،
دو سند تک برگی جدا قابل
تجمع مناسب ساخت هتل
سه ستاره و هتل آپارتمان
۰۹۱۲۳۳۰۲۲۵۶
۳۶۰۵۴۴۸۰

۶۰۸
خرید و فروش
باغ و زمین

گلپهار
۲۵۰ متری یا سند ملکی
و نقشه ثبتی از
۵۰۰/۲ متری
نوساز در محضر
۰۹۱۵۶۲۶۲۵۸۱

۷
خرید و فروش
لوازم و اثاثیه

۷۰۱
خرید و فروش لوازم
منزل و اثاثیه
عادلانه، منصفانه
خرید کلیه لوازم منزل و
اداری و کابینت
۳۷۲۵۴۹۶۱
۰۹۱۵۵۱۷۱۷۵۴

۸۰۱
تعمیرات لوازم منزل

لباشویی، پکیج، آبگرمکن
۳۸۵۹۱۳۸۶ - ۳۸۶۸۴۹۷۶
۳۶۱۴۵۷۷۴ - ۳۶۶۱۸۴۹۱

۸۰۲
قالی شویی

قالیشویی
تهران
۳۶۰۴۷۵۷۶
۳۸۴۵۳۸۸۷
۳۲۲۴۳۲۳۹
۰۹۱۵۷۰۰۷۴۱۰
قالیشویی مدرن با ضمانت
رنگ ندادن و پاره نشدن
به روش کاملاً اسلامی
با سرویس رایگان

قالیشویی
غزال
عضو درجه یک اتحادیه
رفوگری، شستشو با اصول مذهبی
تحت پوشش بیمه ایران
۳۸۱۱۲۰۳۰
۳۷۲۸۶۰۵۰
۳۶۲۲۲۲۲۳
۳۳۶۶۱۱۱۵
۳۳۶۷۰۹۷۶
۰۹۱۵۳۲۱۲۰۳۴
مدیریت روحبخش

قالیشویی جهان
آستانه
۳۶۵۱۴۱۸۳
۳۷۱۳۰۲۴۰
۳۶۵۱۹۰۴۹
۳۲۱۳۸۹۶۳
۳۶۶۱۸۶۱۴
سریع، تمیز، ارزان و با ضمانت
حتی تعطیلات
تحويل ۴۸ ساعته
مبیل شویی جهان
آستانه
۳۶۵۱۴۱۸۳
۰۹۱۵۶۱۷۲۳۰۵
تاسیس: ۱۳۸۴
دفتر مرکزی: آزادی ۱۰۱
سرویس سراسر مشهد
۰۹۱۵۵۳۳۴۰۲۹

قالیشویی و مبیل شویی
تاز
شستشو به روش ۱۰۰٪ اسلامی
۳۸۹۲۴۴۱۸
۳۲۷۱۵۳۷۴
۳۸۴۷۱۵۸۴
۳۷۲۵۵۴۵۴

قالی شویی
اطمینان
نامی آشنا و مطمئن
۳۲۲۱۶۴۳۱
۳۳۸۵۰۱۴
۳۳۸۷۲۲۵۹ - ۶۲
۳۸۸۲۷۸۶۶
۳۲۶۷۳۲۳۷
۰۹۱۵۱۱۳۰۴۷۰

قالیشویی
سید
۱۰۰٪ اسلامی
سرویس دهی به تمام نقاط شهر
۳۲۷۷۷۸۹۳
۳۲۵۶۸۵۲۵
۳۷۳۴۱۱۳
۳۳۴۹۰۸۴۸
۳۲۱۴۱۷۹۷
۳۸۸۴۷۱۵۹
۳۶۰۱۰۹۷۶
ایام تعطیل ۰۹۱۵۵۲۹۱۵۹۸

قالی شویی
ملت
شست و شو به
روش اسلامی
تحت پوشش
بیمه ایران
دارای مجوز
رسمی
تلفن کارخانه:
۳۶۶۶۳۳۰
۳۶۶۵۲۸۲۰
۳۲۲۱۳۴۳۳
تلفن دفاتر:
۳۶۶۱۱۱۱۶
۳۲۲۲۰۲۳۳
۳۶۰۹۸۵۸۴
۰۹۱۵۵۱۳۴۰۰۶
۰۹۱۵۵۰۴۸۵۹۵
۳۶۵۸۰۴۵۷

قالیشویی
مدان
۳۲۱۲۱۴۳۶
۳۵۱۳۴۲۱۳
۳۸۸۴۶۲۶۸

قالی شویی
گل افشان
۳۳۱۴۰
۳۳۷۱۳۳۸۹
۳۲۷۸۷۰۰۶
۳۶۶۱۱۴۰۴
۳۲۵۶۴۴۴۱
۳۳۴۲۷۵۰۳
۳۳۶۶۶۰۲۱
۳۷۵۸۳۲۸۳

۸۰۳
تخلیه چاه
لوله بازکنی و رفع نم

لوله بازکنی
مشهد الرضا
وصل اگو
تشخیص ترکیدگی
و نم زدگی بادیستگاه
ترمیم کف سرویس با مصالح
پیروزی ۳۸۷۶۴۴۶۷
سجاد ۳۸۷۶۴۴۶۸
فردوسی ۳۸۸۲۵۲۶۴
کوهسنگی ۳۸۸۲۵۲۶۴
مطهری ۳۷۲۸۵۶۷۰
معلم ۳۸۷۶۴۴۶۷
وکیل آباد ۳۸۷۶۴۴۶۷
عبادی ۳۷۲۸۵۶۷۰
هاشمیه ۳۸۸۲۵۲۶۴
هفت تیر ۳۸۷۶۴۴۶۷

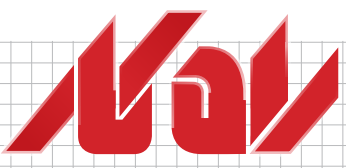
لوله بازکنی
لوله کشی
ارزان، فوری، شبانه روزی
ضمانتی، بدون خرابی، سراسری
۰۹۱۵۴۱۶۴۷۰۷

تخلیه چاه
۰۹۱۵۳۱۳۱۰۴۰
۰۹۱۵۱۲۳۳۵۳۰

رفع نم
لوله بازکنی
تشخیص نم زدگی
رفع نم و بو
با مصالح و بتابی
۳۰ سال سابقه
سجاد - فردوسی - خیام
۳۶۹۰۹۲۸۰
فلسطین - سناباد - کلاهدوز
۳۷۶۷۸۰۷۶
سیدرشتی - معلم - دانشجو
۳۶۹۱۱۴۱۲
هاشمیه - هفت تیر - میاد
۳۸۹۰۲۴۱۴
الهیه - قاسم آباد - امام هادی
۳۶۹۱۰۸۴۰
عبادی - عبدالملک - مطهری
ابوطالب - هدایت - توس
۳۶۹۰۹۲۸۰
تیم سیار
۰۹۱۵۱۰۲۳۸۳۱

۸۰۴
خدمات نظافتی

نظافتی آپسان
خشکشویی فرش، موکت
مبلمان، نظافت کلی ساختمان
راه پله و پیلوت اعزام کارگر
خانم و آقا (تضمینی)
۳۵۲۲۸۹۳۴ - ۳۵۲۲۸۹۳۵
۰۹۱۵۱۰۲۰۷۶۴
۰۹۱۵۵۵۷۳۷۰۲



کیش
ارزانترین نرخ
 ۰۵۱۳۲۲۸۲۱۰۳
 @charterme

کیش
قشم
 تضمین پایین ترین نرخ تور
 ۳۲۲۳۵۶۵۶
 ۳۲۲۳۱۴۱۶

ضایعات فلاح
 خرید آهن، آلومینیوم، مس و ...
 شرکت در مزایده
 ۰۹۱۵۷۱۳۷۴۹۹-۳۶۶۶۰۸۸۳

نعمی
 در، پنجره و کابینت
 خورده ریز و غیره
 ۰۹۳۵۴۶۰۴۷۴۵

۱۸
گوناگون

خرید ضایعات
حاضری
 آهن، چدن، مس
 برنج، آلومینیوم و
 خرده ریز انباری
 بازدید و حمل بار رایگان
 ۰۹۱۵۵۰۴۴۷۱۹

خرید ضایعات
 آهن، آلومینیوم، مس
 برنج، کارتن، لک
 ۰۹۰۳۵۴۸۰۱۶۲

۱۸۰۱
مفقود شده

مفقود شده
 پروانه کسب اتحادیه
 منصف خواربار و لبنیات وحی
 العلماکان آقای اسماعیل
 مهد محمد خانی کد ملی
 ۰۷۰۰۸۱۵۶۷۸ رسته واحد
 منصفی خواربار به شماره
 شناسنامه ۶۴۷ مفقود گردیده
 و از درجه اعتبار ساقط می باشد

خرید خرده ریز انباری
 لوازم منزل و ضایعات در کل
 سطح شهر
 ۰۹۱۵۳۰۳۹۳۰۴
 ۰۹۳۹۰۳۰۹۳۰۴

خرید ضایعات
 آهن، کارتن، برنج به بالاترین
 قیمت
 ۰۹۳۷۰۵۰۱۰۰۶
 ۰۹۳۰۵۸۲۸۰۸۴

خرید ضایعات
 کارتن، آهن، پلاستیک
 ۰۹۱۵۵۲۳۴۷۵۲
 خاکشور

۱۵
خدمات چاپ
و تیبغات

۱۵۰۴
تابلوسازی

تابلوساز صنعت آذین
 چاپلینیوم، استیل، LED
 کامپوزیت، پتر، فلکسی، چاپ اجسام، برش
 لیزر، هدایت باقیات
 ۰۹۱۵۴۲۰۵۷۲۹

۱۷
خدمات صنعتی
و کشاورزی

۱۷۰۱
خرید و فروش
ضایعات

درب و پنجره
آهن آلات توس
 ساخت، خرید و فروش
 انواع درب و پنجره
 حفاظ، سایبان...
 نوومستعمل و انواع فلزات
 ۰۹۱۵۱۱۷۶۲۷۳ مهرجو
 ۰۹۱۵۵۱۳۷۰۳۲ دایی زاده

۱۳۰۷
قصابی و دامداری

دامداری مقدم
 ۳۲۵۹۴۲۵۸-۰۹۱۵۱۱۳۵۴۷۷
 ۰۹۱۵۹۰۹۸۸۹۶

دامداری میرزایی
 ۰۹۱۵۲۰۰۱۰۲۱
 ۳۸۴۴۴۸۸۷

۱۴
استخدام

۱۴۱۱
خیاط و چرخکار

به تعدادی چرخکار
 پیراهن دوز بیرون بر یا
 داخل کارگاه نیازمندیم
 ۰۹۱۵۸۴۱۰۰۷۴

۱۴۱۵
پیک موتوری

به تعدادی پیک موتوری
 نیازمندیم.
 درآمد ۱۵۰ تا ۲۰۰ هزار تومان
 ۰۹۳۷۰۳۵۹۲۶۹

۱۱
پزشکی
سلامت و زیبایی

۱۱۰۴
ترک اعتیاد

مرکز اقامتی
بهبود و بازتوانی
بهار زندگی مشهد
 درمان اعتیاد تخصص ماست
 با مجوز رسمی از سازمان
 بهزیستی، کادر مجرب پزشکی،
 روانشناسی، مددکاری
 سالن مجزا برای نوجوانان دارای
 استخر، باشگاه، سالن غذا خوری،
 حسینیه و فضای سبز
 برگزاری جلسات بهبود و مهارتی
 و گروه درمانی و مشاور خانواده
 دفتر ۳۶۷۷۵۳۶۱
 عاقبت خواه ۰۹۱۵۳۱۸۶۳۵۸۰۵۸

۱۳
مجالس و مراسم

۱۳۰۶
کرایه چای

اجناس گرایه
مصطفی
سفار نجیب
 مندلی، میل، میز، ظروف
 فرش، Lcd، رقص نور، باند و...
 ۰۹۱۵ ۳۰۵ ۵۶۰۰
 ۰۹۳۹ ۷۳۹ ۵۶۰۰

شرکت خدماتی
ماه ساز دانیال
 اعزام مراقب جهت سالمندان
 و بیماران
 اعزام نیروی روزمزد خانم
 و آقا نظافتی
 اعزام به هفت محدوده مشهد
 ۳۸۵۵۱۵۱۶

۸۰۶
پرده و مبلمان

تعمیرات تخصصی
میل در محل
 ۰۹۱۵۳۰۵۲۵۸۷

۸۰۷
کولرگازی، پکیج
و آبگرمکن

تاسیسات پیرنیا
 تعمیرات و نصب فوری پکیج،
 آبگرمکن، شوفاژ و لوله کشی
 شبانه روزی ۰۹۱۵۶۲۳۹۹۳۹

تعمیر آبگرمکن
و تعویض منبع
 ۰۹۱۵۳۱۸۴۷۲۹
 ۳۷۳۹۰۳۱۰-۳۲۱۲۹۹۳

۱۰
خدمات
اداری و مالی

۱۰۰۳
خدمات مالی و
حسابداری
شرکت سروش محاسبه پارس
 شماره ثبت ۳۹۶۲۴
 ارائه تمام خدمات مالی و حسابداری
 ۰۹۱۵۳۵۸۰۰۸۷-۳۷۲۳۹۵۱۸

همشهریان گرامی!
 چاپ آگهی در نیازمندی های روزنامه قدس به منزله صحت و تایید محتوای آگهی
 نیست؛ لذا لازم است نسبت به صحت و کیفیت کالا و خدمات و همچنین سلامت
 محیط کار آگهی دهنده بررسی های لازم را داشته باشید.

اشتراک
روزنامه
با یک رایگان

تلفن تماس ۳۷۶۵۵۷۷۴
ارسال عدد ۸۸۸ به شماره ۳۰۰۰۷۲۳۰۴

مهرسره فرهنگی



ضمیمه نیازمندی‌ها و کسب و کار روزنامه قدس

ما برای بهتر دیده شدن شما اینجا هستیم

مسابح امتیاز: مؤسسه فرهنگی قدس (وابسته به آستان قدس رضوی)

نشانی سازمان آگهی‌ها:

مشهد، بلوار سجاد، نبش سجاد یک

سامانه تلفنی سازمان آگهی‌ها ۳۷۰۸۸

سامانه پیامکی سازمان آگهی‌ها ۳۷۰۸۸

تلفن: ۰۵۱۳۷۶۵۵۲۴/۰۵۱۳۷۶۵۵۲۴

اهدای عضو
اهدای زندگی

آیا می‌دانید هر
بخشیده عضو، جان
هشت انسان دیگر
را نجات می‌دهد!

مقوی پشت طوسی
قیمت ۱۰۸۰۰
از - ۱۸-۳۵ گرم ۰۹۱۵۱۱۲۶۲۹۹

طال - بهمانی - لیلی
میدان - خیابان - کوچه
مکان - محل - مکان

رفع نم
بدون خرابی
۰۹۱۵۴۴۱۴۱۲۷

لوله بازکنی
تخصصی با دستگاه دیجیتال
قیمت
سجاد / قلمین ۳۷۶۶۲۲۰۲ احمد آباد / کوهسنگی ۳۸۴۰۱۶۶۳
هاشمیه / هنرستان ۳۸۸۱۴۰۳۶ امامت / معلم ۳۶۰۱۲۷۳۷
وکیل آباد / اقبال ۳۵۰۱۱۹۲۵ قاسم آباد / مینا ۳۶۰۱۰۵۷۲
فرامرز / فردوسی ۳۶۰۹۱۳۷۰ دانشگاه / هفت تیر ۳۸۶۴۸۰۴۷
پیروزی ۳۸۷۶۶۶۰۲ تمام نقاط ۰۹۱۵۲۰۴۵۵۲۴

باتری جواد پور
نصب در محل و ایستگاه
فرصت گنده
انواع باتری اتومبیل ایرانی و خارجی
تلفن: ۳۸۳۸۱۰۰۰
۰۹۱۵۱۰۰۰۱۷۹
آدرس: خیابان امام رضا (ع) نبش امام رضا ۶۸

رفع نم
بدون خرابی
با ضمانت نامه نامحدود
استخر، پشت بام، سرویس بهداشتی
۰۹۱۵۲۵۰۲۰۰۱

لوله بازکنی
تشخیص ترکیدگی ۱۰۰٪
شیافه‌روزی
۰۹۱۵۱۰۲۱۳۳۴

پیروزی - احمد آباد - کوهسنگی ۲۸۶۴۶۰۷۰
رضاشهر - آب و برق - سرافرازان ۲۶۶۲۹۲۹۲
قاسم آباد - الهیه - ستو ۲۵۰۱۴۱۵۱
شاهد - طرنبه - شانددیز ۲۷۵۱۳۲۲۲
۱۰۰ متری - مطهری - خواجه ربیع ۲۷۵۱۳۲۲۲

آزادشهر - معلم - وکیل آباد ۲۶۰۴۲۰۰۱
سجاد - فرامرز - سیدرضی ۲۶۰۶۷۴۷۴
فردوسی - خیام - شفا ۲۷۵۱۳۲۲۲
ابوطالب - کلاه‌دوز - سناباد ۲۸۶۴۶۰۷۰
عدل خمینی - خد - چهارراه لشکر ۲۸۶۴۶۰۷۰

واحد سفارشات مجتمع چاپ و نشر روزنامه قدس

افست / شیت / رول

خدمات پیش از چاپ
(طراحی / لیتوگرافی)

خدمات پس از چاپ
(سلفون / یووی / برش / صحافی)

پوستر / بروشور / کاتالوگ / کتاب / مجله / روزنامه / نشریات / ...

مشهد، بلوار سجاد، نبش سجاد یک، واحد سفارشات مؤسسه فرهنگی قدس

051-37676596

با درج آگهی در نیازمندی‌های قدس
خودتان را به دیگران معرفی کنید!

۳۷۰۸۸

توانمندی‌ها و تخصص‌های
خود را به ادارات، فروشندگان،
کارخانجات، صاحبان کسب و کار،
پیمانکاران پروژه‌های عمرانی
و خدماتی و شرکت‌های تولیدی
و خدماتی معرفی کنید.