

نیازمندی‌ها

نیازمندی‌ها

آیا اینستاگرام، رسانه اجتماعی مناسبی برای تبلیغات برند شما است؟



چگونه اندازه بازار را تخمین بزنیم؟

۲

بازاریابی چقدر در

کسب و کار شما تاثیر گذار است؟

۲

10,730 likes



نگاهی به موضوع مهم بازاریابی

اگر چه بازاریابی از موضوعات با اهمیت برای موفقیت در کسب و کار است، اما این را بدانید که بازاریابی در عین حال ممکن است بسیار گران و پرهزینه باشد

نیمه تاریک کار آفرینی کجاست؟

اهمیت موضوع در این است که کار و تلاش بیش از اندازه، نیمه تاریک کار آفرینی محسوب می شود

به هیچ وجه تسلیم نشوید!

با پذیرفتن اشتباهات در زندگی خود جلو بروید، با خودتان صادق بمانید و از اشتباهاتتان درس بگیرید، مثبت فکر کنید، اطراف خود را با افراد مناسب محاصره کنید

پیچ و رولپلاک
و داربست ترک
 ۳۲۱۱۷۳۹۳-۰۹۱۵۳۳۳۶۹۷۹
فروش خرید

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

داربست کیهان
 نصب سریع داربست با بیمه
 مسئولیت
 ۰۹۱۵۵۱۲۲۲۸
 ۰۹۳۶۱۴۷۸۷۴ - ۳۸۶۷۳۹۴۴

۵۰۹
ایزوگام و عایق کاری

ایزوگام شرق
 ایزوگام، قیرگونی، لکه گیری
 آسفالت ۰۹۱۵۲۰۷۰۹۲
 ۰۹۳۷۲۸۹۳۳۸۴

آسفالت
 محوطه، زیر سازی
جدول کاری

قیرگونی، ایزوگام
۰۹۱۵۱۱۱۸۳۰۱

ایزوگام شرق
 به قیمت درب کارخانه
 ۳۲۷۲۱۷۸۹-۰۹۱۵۳۱۳۲۵۰۴
 ۰۹۳۶۴۸۴۴۴۹

ایزوگام شرق
 قیرگونی، آسفالت لکه گیری
 حتی ۱ متر «حاجی رضانی»
 ۳۷۵۷۱۰۶۸-۰۹۱۵۳۰۵۹۳۰۲

ایزوگام شرق
 (گمران نخرید)
 تخفیف ویژه ویژه
 شرافتی ۰۹۳۶۵۲۶۵۷۰۴

۵۱۱
اجرای سقف

ایرانا کناف
 طراحی و اجرای انواع سقف کاذب
 کناف، تایل، PVC مشاوره رایگان
 ۰۹۱۵۴۰۲۴۱۸۳

۵۱۲
تخریب ساختمان

کرگیری ، کاشت انواع
 بلت ، شیارزنی و تخریب
 موسوی ۰۹۱۵۸۰۲۲۵۳۳

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، کالای، غذا، نظریا قیمت مناسب
 ۰۹۱۵۳۱۰۴۷۴۳-۳۶۶۶۱۶۶۱

۵۰۲
پیمانکاری ساختمان

اجرای سفر تا صد ساختمان
 مصالح با شما اجرا با ما
 فنداسیون اسکلت سفت کاری
 و نازک کاری ۰۹۱۵۵۸۹۴۱۲۱

۵۰۴
درهای اتوماتیک

میلاد در
 مجری کلیه سیستم های

درب اتومات
 شیشه ای، چکی، ریلی

کرکره ای، راهبند
 ۰۹۱۵۱۱۱۵۴۹۳
 ۳۸۶۹۶۸۶۸

۵۰۵
در و پنجره

پنجره آرا
 تولیدکننده درب و پنجره upvc
 آلومینیوم، توری، سجادی
 ۳۷۵۱۱۷۱۴-۰۹۱۵۵۱۲۶۴۶۷

تولید درب و پنجره
 دوجداره آلومینیوم ، گلاژ،
 توری پشه گیر
 ۰۹۳۸۱۷۹۰۸۳۹-۳۷۳۴۶۷۷۹

۵۰۶
شیشه و سکوریت

شیشه نظری
 نصب و فروش سکوریت نو
 و دست دوم و کرکره برقی
 ۰۹۱۵۹۰۷۲۱۵۰-۰۹۳۵۱۱۰۱۳۸۲

۵۰۸
داربست

داربست طریقت
 ۰۹۱۵۵۰۱۰۵۲۰
 ۳۲۷۳۹۱۲۲-۰۹۱۵۶۰۱۰۵۲۰

داربست رحمتی
 با بیمه مسولیت
 نصب همین امروز
 ۰۹۱۵۷۰۳۷۴۲

پیچ و رولپلاک
داربست
 ۳۲۱۱۳۷۱۲
 ۰۹۱۵۵۰۲۲۳۷۱

داربست سعدی
 پیچ و رولپلاک
 ۰۹۱۵۳۱۷۵۳۵۶
 ۰۹۱۵۱۲۴۰۰۵۴

داربست فلزی آرش
 ۰۹۱۵۱۱۸۷۴۰۳
 ۰۹۱۵۹۰۵۴۶۵۸

طالب بار
ارزاتر از همه جا
 ۳۷۵۱۹۲۹۳
 ۳۷۵۲۹۲۹۳
 ۳۷۵۳۱۹۹۰
 ۰۹۱۵۹۱۶۹۷۶۳

با کمترین قیمت
آرادبار
 خاور مسقف اتاق بزرگ
 کارگر مجرب تضمینی
 سراسر شهر و شهرستان
 *** تخفیف ویژه مستاجرین ***
 ۳۷۱۲۳۰۳۰
 ۳۶۲۰۲۰۰۲

۴
بازار خودرو

۴۰۸
خودروهای فرسوده

فرسوده و تصادفی
 خریداریم / سبک و سنگین
 حتی داخل پارکینگ
 ۰۹۱۵۹۲۵۸۲۱۹-۰۹۳۹۳۹۲۶۷۳۰

۵
خدمات ساختمانی

۵۰۱
نقاشی و کاغذ دیواری

نقاشی نظری
 ۳۶۰۷۲۷۶۰
 ۰۹۱۵۵۰۳۸۵۶۴

کاغذکیان
 کاغذدیواری، کابینت، پارکت، کنبوش
 پتل، نقاشی، بلکا، کنتکس
 سقف کاذب، تعمیرات
نقد اقساط
 @kiyandecor
 ۰۹۱۵۳۱۳۸۰۱۸
 ۰۹۱۵۸۰۴۷۷۰۲

کنتکس، بلکا، گرانولیت
 نقاشی با ۳۰ سال تجربه، دفتر
 خراسان نما، محبوب
 ۳۶۵۱۹۷۷۶-۰۹۱۵۸۹۱۰۵۸۹
 ۳۷۶۶۵۳۴۴-۰۹۱۵۸۹۱۰۵۸۹

اقساط ۳ تا ۱۲ ماهه
 انواع کاغذ دیواری خارجی و
 ایرانی کنبوش، پارکت، پرده
 تور، افقی، بامبو، زبرا، موقت
 طراحی و ارسال آلبوم رایگان
 شعبه ۱ ۳۲۲۸۱۱۲۹
 شعبه ۲ ۳۶۲۳۷۶۵۵
 ۰۹۱۵۳۰۴۵۹۳۴

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
و کامپیوترهای خانگی نو
 ۲ هسته ای ۳/۳۹۰ ت
 ۴ هسته ای ۳/۸۹۰ ت
 ۸ هسته ای ۴/۷۰۰ ت
بازرگانی معین
 ۳۷۱۳۳۳۰۰
 ۳۷۲۳۳۳۰۰

۳
حمل و نقل

۳۰۱
حمل و نقل کالا و اثاثیه

پیروز بار
ارزاتر از همه جا
 ۳۵۲۲۴۳۴۲
 ۳۷۲۹۴۱۲-۰۹۱۵۳۳۳۳۰۰
 ۳۲۷۷۱۰۱۰
 ۳۷۵۲۸۳۱۶
 تهران و شهرستان همه روزه

۳۶۱
مبین بار
 ۳۶۶۱۰۰۰۰-۳۶۲۳۳۳۰۰
 مجهز به انواع وانت و خاور
 مسقف و کامیونهای سنگین

طاها و یاسین بار
بدون شعار
 ۳۲۱۱۳۶۳۹۳-۴
 ۰۹۰۱۳۵۶۳۸۲۸

اتوبار سید
 وانت ، نیسان ، خاور
 ۳۶۲۳۹۸۱۰-۱۱
 ۰۹۱۵۹۰۷۸۵۷۳

کلات بار
 وانت، خاور و کامیون
 شهر - شهرستان بدون تعطیلی
 ۳۲۶۲۵۰۰۲-۳
 ۳۶۵۸۵۱۱-۳۲۶۲۱۰۵۰
 ۰۹۱۵۵۸۵۰۰۲۰۳
 مدیریت: فتحعلی پور

خسرو بار
 وانت - خاور - کارگر
 ۳۶۶۷۴۴۰۰-۳۷۶۶۲۱۲۶
 ۳۸۹۱۵۱۵۹

| 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 لپ تاپ ۲۰۳ اینترنت و شبکه ۲۰۴ تعمیر و نگهداری |
| ۳ حمل و نقل | ۳۰۱ حمل و نقل کالا و اثاثیه ۳۰۲ تاکسی تلفنی و پیک موتوری ۳۰۳ کرکره خودرو |
| ۴ بازار خودرو | ۴۰۱ خرید / ترمیم ۴۰۲ فروش / مستهلک ۴۰۳ پیکان / ران / پیکان ۴۰۴ دنا / اریه ۴۰۵ وانت / فرمان ۴۰۶ خودروهای سنگین ۴۰۷ سایر خودروها ۴۰۸ خودروهای فرسوده ۴۰۹ موتور و موتورچه ۴۱۰ لوازم بدنه و تعمیرات ۴۱۱ خدمات خودرو ۴۱۲ بیمه خودرو |
| ۵ خدمات ساختمانی | ۵۰۱ نقاشی و کاغذ دیواری ۵۰۲ پهنکاری ساختمان ۵۰۳ دزدگیر / سیستمهای حفاظتی / امنی ۵۰۴ درهای اتوماتیک ۵۰۵ در و پنجره ۵۰۶ شیشه و سکوریت ۵۰۷ نمازنی، آبرضا و آشپز داربست ۵۰۸ ایزوگام و عایق کاری ۵۰۹ قیرگونی، ایزوگام ۵۱۰ آبریز سقف ۵۱۱ تخریب ساختمان ۵۱۲ سنگساز / سنگبری و نعلبویی ۵۱۳ جرنجیل و بالابر ۵۱۴ آسانسور ۵۱۵ کابینت / آشپزخانه ۵۱۶ مصالح ساختمانی ۵۱۷ برده و سازه ۵۱۸ کازریم ۵۱۹ تولیدکننده / شبکه فلانبا ۵۲۰ سوله و تانکس کارگاهی ۵۲۱ پوشکاری ۵۲۲ خدمات مهندسی (نقشه کشی) ۵۲۳ برآورد و آیدون ساختمان |
| ۶ انگاک و مستندات | ۶۰۱ مشاورین املاک ۶۰۲ رهن و اجاره آپارتمان ۶۰۳ رهن و اجاره خانه، باغ و ویلا ۶۰۴ رهن و اجاره تجاری و اداری ۶۰۵ رهن و اجاره صنعتی و کشاورزی ۶۰۶ خرید و فروش آپارتمان ۶۰۷ خرید و فروش خانه و ویلا ۶۰۸ خرید و فروش باغ و زمین ۶۰۹ خرید و فروش تجاری و اداری ۶۱۰ خرید و فروش صنعتی و کشاورزی |
| ۷ لوازم و اثاثیه | ۷۰۱ خرید و فروش لوازم منزل و اثاثیه ۷۰۲ تصفیه هوا / تصفیه آب ۷۰۳ فرش و موکت ۷۰۴ کتان خواب |
| ۸ خدمات منزل و تعمیرات | ۸۰۱ تعمیرات لوازم منزل ۸۰۲ کالنجایی ۸۰۳ تخلیه چاه / نود / بازکنی و رفع نم ۸۰۴ خدمات نظافتی ۸۰۵ آنتن ۸۰۶ پرده و میزبان ۸۰۷ کولرگازی / پمپج و آبگرمکن ۸۰۸ سنجاقی ۸۰۹ تزئینات داخلی |
| ۹ پوشاک | ۹۰۱ پوشاک، کیف و کفش ۹۰۲ پارچه و پارچه ۹۰۳ مزون و لباس فروس ۹۰۴ خیاطی و دوخت لباس |
| ۱۰ خدمات آذاری و مالی | ۱۰۰۱ خدمات بیمه ۱۰۰۲ سرمایه گذاری و مشارکت ۱۰۰۳ خدمات مالی و حسابداری ۱۰۰۴ ثبت شرکتها ۱۰۰۵ خدمات بازرگانی |
| ۱۱ پرورش گیاهان و زیبایی | ۱۱۰۱ خدمات پرورشگی و درمانی ۱۱۰۲ گلخانه و روانشناسی ۱۱۰۳ خدمات آرایشی و بهداشتی ۱۱۰۴ ترک اعتیاد ۱۱۰۵ باشگاههای ورزشی |
| ۱۲ خدمات آموزشی و فرهنگی | ۱۲۰۱ آموزشگاههای تخصصی ۱۲۰۲ آموزشگاههای رانندگی ۱۲۰۳ تدریس خصوصی و مشاوره تحصیلی ۱۲۰۴ کتاب و وسایل کمک آموزشی ۱۲۰۵ محصولات فرهنگی |
| ۱۳ عجائیل و مراسم | ۱۳۰۱ آیینها و مراسم ۱۳۰۲ برگزاری مجالس و مراسم ۱۳۰۳ عکاسی و تصویربرداری ۱۳۰۴ تانگه پذیرایی و باسرا ۱۳۰۵ شیرینیسرا ۱۳۰۶ گزینایی ۱۳۰۷ خدماتی و دامداری ۱۳۰۸ مواد غذایی و پروتئین |
| ۱۴ استخدام | ۱۴۰۱ پارارباب ۱۴۰۲ منشی و تالیپست ۱۴۰۳ حسابداری ۱۴۰۴ امور پزشکی و درمانی ۱۴۰۵ تعمیرکار ۱۴۰۶ خورجی خدماتی و خدمتکار ۱۴۰۷ راننده ۱۴۰۸ فروشنده و صندوقدار ۱۴۰۹ کارگر ماهر ۱۴۱۰ کارگر ساده ۱۴۱۱ خیاط و پرستار ۱۴۱۲ آرایشگر ۱۴۱۳ آشپز ۱۴۱۴ فراخ سایت / گرافیکست / امور پایانه ۱۴۱۵ پیک موتوری ۱۴۱۶ جویبار کار ۱۴۱۷ مسافران کوهنورن |
| ۱۵ خدمات چاپ و تبلیغات | ۱۵۰۱ چاپ و تکثیر ۱۵۰۲ چاپ و پخش تراکت ۱۵۰۳ چاپ اگست و بار ۱۵۰۴ تبلیغات ۱۵۰۵ تبلیغات چاپی و فضای مجازی ۱۵۰۶ خدمات تبلیغاتی |
| ۱۶ خدمات گردشگری | ۱۶۰۱ آژانسهای مسافرتی ۱۶۰۲ تورهای مسافرتی ۱۶۰۳ فروشی بلیت |
| ۱۷ خدمات صنعتی و کشاورزی | ۱۷۰۱ خرید و فروش شایعات ۱۷۰۲ ماشین آلات صنعتی ۱۷۰۳ خدمات و مشاورات صنعتی ۱۷۰۴ خدمات و مشاورات کشاورزی |
| ۱۸ کوهنورن | ۱۸۰۱ مشاوره شده ۱۸۰۲ منظره |
| ۱۹ صنایع ویژه | ۱۹۰۱ خدمات آستان قدسی رضوی |



پیشنهاد کارشناسان روانشناسی برای تسلیم نشدن در کار

به هیچ وجه تسلیم نشوید!

۱. بودن در کنار افراد درست: یکی از آیتم های مورد علاقه جیم رات این جمله است: «شما به طور متوسط شبیه پنج نفری هستید که بیشترین زمان را با آن ها سپری می کنید» در موردش فکر کنید: اگر شما خود را با افراد بدبین احاطه کنید، به یکی از همان ها تبدیل خواهید شد.

اگر هنوز به نتیجه نرسیده اید، حلقه دوستان خود را ارزیابی کنید و ببینید چه کسی واقعاً سزاوار آن است که در زندگی شما بماند و اگر تنها یک دوست پس از «ارزیابی کلی» باقی ماند هم این کاملاً خوب است - حداقل شما می دانید که همیشه می توانید بر روی او تکیه کنید.

۵. خود را با انگیزه نگه

دارید: اکنون که اشتباهات خود را پذیرفتید، زمان آن رسیده که جلو بروید و سرانجام اینجا هستید - در بزرگترین لحظه زندگیتان و وقت آن است که دوباره امتحان کنید. اما چطور؟ «ممکن است کسی بپرسد. این جایی است که انگیزه به وجود می آید.

انتظارات را کنار بگذارید و تنها بر روی زمان حال تمرکز کنید و به این فکر نکنید که اگر این کار را انجام دهم یا آن کار را انجام دهم، چه اتفاقی می افتد و اگر احساس می کنید این تصمیم درستی است با شهود خود پیش بروید.

کتاب ها و فیلم های انگیزشی بخوانید و تماشا کنید و همیشه عالی است که کسی به شما بگوید می توانید هر چه می خواهید را بسازید و حتی ممکن است قبلاً متوجه شده باشید زمان هایی هست که شنیدن برخی نکته ها از طرف شخص دیگری، آن پیام را قدرتمند تر و موثر تر می کند. برنامه اهداف خود را مشخص کنید و در مورد آنچه می خواهید در دراز مدت به دست آورید، فکر کنید. زمانی که احساس می کنید تسلیم شدید، به این فکر کنید که چرا و به کار سخت خود در برابر هدفان ادامه دهید. انگیزه داشتنتان برای پیشبرد زندگی بسیار مهم است، قوی باشید و اجازه ندهید افکار منفی بر شما تأثیر بگذارد.

۶. بهبود را ادامه دهید: همانطور که قبلاً ذکر کردیم، بهبود مداوم تنها راه صعود از نردبان موفقیت است. شما بر روی انگیزه خود کار کنید و این واقعاً شگفت انگیز می شود اما چه کسی بدون پشت کار موفق شده؟ آیا می دانید توماس ادیسون پیش از اختراع لامپ چندبار شکست خورده بود؟ حداقل یک هزار بار اما آیا می دانید که درک او از این موضوع چه بود؟ «من شکست نخورده ام و من فقط ۱۰,۰۰۰ روش پیدا کردم که کار نمی کنند».

۷. زمانی برای خودتان بگذارید: حداقل مطمئن شوید که به خودتان توجه دارید و تمرکز فقط روی موفقیت و فراموش کردن خودتان ممکن است به آرامی شما را دیوانه کند. برای خواندن آنچه دوست دارید وقت بگذارید، با دوستان خود اوقات خوبی را سپری کنید و با خانواده خود بخندید. دوست داشتن خودتان جایی است که زندگیتان شروع می شود.

دارد. مسائل را به صورتی بپذیرید که آن ها زندگی شما را تغییر خواهند داد. قبل از شروع کار روی هر چیز دیگر، روی پذیرش کار کنید. این مهم ترین قدم فرآیند است.

۲. با خود صادق باشید: می توانید به دیگران دروغ بگویید اما هرگز نباید به خودتان دروغ بگویید. صادق بودن شما را آزاد می کند! ناموفق بودید - چرا؟ می توانید به سه دلیلش فکر کنید؟ کجا گیر کرده اید؟ در اینجا چند نکته در مورد این وجود دارد که چطور می توانید با خودتان صادق باشید:

افکارتان را یادداشت کنید. یک دفتر یادداشت داشته باشید و لازم نیست همه چیز را یادداشت کنید، فقط هایلایت های روزانه خود را بنویسید و این که اهداف شما برای امروز چیست؟

چه طور می خواهید آن ها را به انجام برسانید و از همه مهم تر چرا؟

در صورت لزوم درخواست کمک کنید. شاید خیلی مغرور تر از آن باشید که گاهی این کار را بکنید اما هیچ وقت هوشمندانه نیست درخواست برای گرفتن بازخورد یا کمک از طرف درست چیز خوبی است، یعنی ما می پذیریم که گیر افتاده ایم و می خواهیم تکامل پیدا کنیم.

به خودتان یادآوری کنید که صادق باشید. صادق ماندن با خودتان یک فرآیند مداوم است و اگر عادت ندارید که حقیقت را بیان کنید، هر روز به خودتان یادآوری کنید که باید این کار را بکنید.

آینده را تصور کنید. آینده شما در این لحظه چگونه به نظر می رسد؟ آیا فکر می کنید که می توانید با ذهنیت حال حاضر خود موفق شوید، یا آیا چیزهایی وجود دارند که شما باید تغییر دهید؟ اگر پاسخ سوالات بله است «آن ها را یادداشت کنید و شروع به تغییر کنید».

این جمله را سرلوحه زندگی خود کنید: «من با خودم صادق هستم» این جمله کمکتان می کند، قول می دهم! راه های تسلیم نشدن و مبارزه با شکست

۳. مثبت فکر کنید: بارها و بارها درباره موفقیت گفته ایم که تمرکز بر روی منفی ها انرژی ران را می گیرد و باعث می شود که احساس تاسف کنید و در نتیجه به هیچ وجه کمکی نخواهد کرد. در بخش زیر برخی از نکاتی که باید بر روی آن ها تمرکز کنید آورده شده است:

با خودتان مهربان باشید، درباره خودتان منفی حرف نزنید. حالا اشتباهاتتان را پذیرفته اید و آن ها را در آغوش گرفته اید و وقتی با خودتان صادق بودید و می دانید چه عواملی را می توانید بهبود بخشید، کافی است و نیازی نیست که برای شکست خود احساس بدی داشته باشید.

یک فیلم کمدی خوب تماشا کنید یا با یکی از دوستان بامزه تان صحبت کنید. خیلی جلدی گرفتن زندگی ارزش ندارد - در هر صورت هیچ کس از زندگی زنده بیرون نمی رود. مدیتیشن یا یوگا انجام دهید. به جای تمرکز بر گذشته، در زمان حال حاضر باشید و بر روی افکار خود کار کنید و به آرامی به یک طرز فکر خوش بینانه برسید. تفکر مثبت به معنی نادیده گرفتن حقایق نیست و در هنگام ارزیابی خودتان واقع گرا باشید اما تاکید زیادی بر نکات منفی نکنید.

اگر در کار و زندگی خود شکست خوردید هرگز تسلیم نشوید و با انگیزه بیشتر و قانون محکم تسلیم نشدن در برابر مشکلات رو به جلو حرکت کنید.

شکست برای بسیاری از افراد ترسناک است. وقتی در چیزی شکست می خوریم، احساس می کنیم که دنیای ما از هم می پاشد و دیگر هیچ چیز خوبی در زندگی مان وجود ندارد و بر روی نکات منفی تمرکز می کنیم و شروع به پرسش از خود می کنیم که آیا من به اندازه کافی خوب نیستم؟ «من چه کار اشتباهی کردم؟» در حالی که این نوع تفکر رایج است اما جنبه های مثبت بسیاری هم برای شکست وجود دارد. وقتی شکست می خوریم، می بینیم که کجا ایستاده ایم و اشتباهات خود را می فهمیم و از آن ها درس می گیریم. سریع تر پیشروی می کنیم و چشم انداز خود را بزرگ می کنیم و عزم و قدرتمان هم افزایش می یابد.

حتی اگر در ابتدا هم ترسناک به نظر برسد اما باید یاد بگیریم که آن را بپذیریم و در آغوش بگیریم. ما باید درک کنیم که تسلیم شدن بی فایده است و اگر واقعاً خواهیم در زندگی موفق شویم، باید به جلو حرکت کنیم. در این قسمت از رازهای موفقیت در کار و زندگی ۷ نکته در مورد نحوه برخورد با شکست وجود دارد که برای حرکت در مسیر موفقیت حیاتی است پس آنها را بدانید و در خاطر تان حفظ کنید.

۷ قانون محکم و در عین حال ساده برای تسلیم نشدن و حرکت رو به جلو

۱. پذیرفتن: اولین قدم برای غلبه بر احساسات منفی این است که آن ها را قبول کنید و اگر نمی توانید مسئولیت اقدامات خود را بر عهده بگیرید، هرگز حرکت نخواهید کرد و زندگی بهتری را شروع نخواهید کرد. در نتیجه پذیرفتن همه چیز حیاتی است و اشتباهاتی که مرتکب شده اید را بپذیرا باشید و به خاطر قوی بودن تان به خودتان تبریک بگویید و این موارد را به خاطر داشته باشید:

شما همه چیز را در زندگی خود نمی توانید کنترل کنید و این کاملاً طبیعی است و نیازی هم به این کار نیست و زندگی همان طور که هست زیباست و باید هر لحظه را طوری زندگی کنید که گویی آخرین لحظه زندگیتان است.

انتقاد کردن از هر تصمیم اشتباهی که انجام می دهید، شما را تضعیف می کند و نمی توانید گذشته را تغییر دهید و از آن یاد بگیرید.

اشتباهات خود را تکرار نکنید و این روشی است که شما تکامل پیدا می کنید.

واقعگرا باشید و اگر اشتباه کردید

و نمی توانید آن را تغییر

دهید، بدانید که قوی

شدن نیازمند زمان

و تلاش است

و شما دقیقاً

همان جایی

هستید که

باید باشید.

یک دوست

خردمند به

من گفت:

«ما ابتدا باید

بمیریم تا زنده

بمانیم.» این

حرف را به معنای واقعی کلمه معنا نکنید

، بلکه پیامش را درک کنید و

بدانید که بهتر شدن نیرو و شکیبایی لازم



صدرا شمسی روزنامه نگار

بپذیرفتن اشتباهات در زندگی خود جلو بروید، با خودتان صادق بمانید و از اشتباهاتتان درس بگیرید، مثبت فکر کنید، اطراف خود را با افراد مناسب محاصره کنید



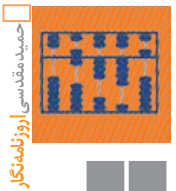
نیمه تاریک کارآفرینی کجاست؟



استارت‌آپ‌ها به سرعت پول در می‌آورند و به سرعت هم زمین می‌خورند. گاهی اوقات چالش‌های فعالیت در این حوزه از توان آدمی فراتر است. کالین کرول (هم‌بنیانگذار Vine)، آستین هاینز (بنیانگذار Cambrian Genomics) و جودی شرم (کارآفرین Ecomum) همگی کسب و کارهای موفق‌تری را راه اندازی کردند اما سفرشان پایان خوشی نداشت و با خودکشی به زندگی خود پایان دادند. سلامت روان یکی از تأثیرگذارترین فاکتورها در زندگی کارآفرین‌ها محسوب می‌شود. این روزها کارآفرینی با چالش‌های مداوم و طاقت فرسا همراه است؛ یک گام جلوتر بودن از رقبا، یک ساعت بیشتر کار کردن، به کم قانع نبودن، درس گرفتن از اشتباهات و به سمت موفقیت پیش رفتن. این سبک زندگی در ویدیوهای انگیزشی تحسین می‌شود، کتاب‌های زیادی در مورد آن نوشته شده و افراد موفق (یا افرادی که تظاهر به موفقیت می‌کنند) در مورد آن سخن رانده‌اند. نقل قول‌های بیشماری هم در این زمینه وجود دارد. با این حال هیچکس در مورد تبعات آن صحبت نمی‌کند. سال ۲۰۱۱ ایلان ماسک تأسیس شرکت جدید را به «خوردن شیشه و چشم انداختن به دره ای بی انتها» تشبیه کرد. اگرچه این عبارت می‌تواند مشتاقان را به تلاش بیشتر سوق دهد، اما در واقع وضعیت غم‌انگیز دنیای کارآفرینی را به تصویر می‌کشد؛ دنیایی دردناک، دشوار و غیر قابل پیش‌بینی. ترکیب عناصر این دنیا به راحتی سلامت روان افراد را تهدید خواهد کرد. آمار و ارقام هم این موضوع را تأیید می‌کنند. دانشگاه کالیفرنیا به تازگی تحقیق جامعی را روی کارآفرینان و سلامت روان آنها انجام داده است. هدف این پژوهش، بررسی این موضوع است که آیا کارآفرینان در مقایسه با افراد عادی بیشتر در معرض اختلالات روانی هستند یا خیر. نتایج این پژوهش کاملاً ناراحت‌کننده بود و

نشانی داد کارآفرین‌ها از نظر سلامت روان، وضعیت به مراتب بدتری دارند و بیشتر مستعد بروز افسردگی یا سوء مصرف مواد مخدر هستند. اهمیت موضوع در این است که کار و تلاش بیش از اندازه، نیمه تاریک کارآفرینی محسوب می‌شود، یعنی همان بخشی که بنیانگذاران استارت‌آپ‌ها را افسرده می‌کند. کارآفرینان باید در مورد موفقیت‌ها و راه‌های رسیدن به آن صحبت کنند، اما حرفی از چالش‌ها و مشکلات خود به میان نیاورند. اینجا به یکی از خطرناک‌ترین ویژگی‌های جامعه استارت‌آپ کنونی می‌رسیم؛ اینکه نباید از

سختی‌ها و مشکلات خود با کسی صحبت کنید. کارآفرینان حتی در مورد لحظات تاریک کسب و کار خود با نزدیک‌ترین افراد نیز حرف نمی‌زنند، چه برسد به سرمایه‌گذاران و اعضای تیم. نهایتاً اکثر مدیران کسب و کار از خدمات مشاوره و درمان هم‌گریزانند. متأسفانه اعتراف کارآفرین به مشکلات سلامت روان در فرهنگ استارت‌آپی چندان پذیرفته نیست. حتی در جوامع غربی که مشکلات سلامت روان به راحتی پذیرفته می‌شوند، صحبت کردن در مورد مشکلات کنونی دشوار است. معمولاً فرمول پذیرفته شده‌ای در این رابطه وجود دارد: «من افسردگی داشتم، شرایط سخت بود، ولی توانستم بر آن غلبه کنم و اکنون با قدرت تمام به مسیرم ادامه می‌دهم». در واقع شما هیچوقت نمی‌شنوید که مدیر کسب و کار بگوید «هن همین حالا با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنم و به کمک نیاز دارم». نگرش دنیای کارآفرینی مدرن به موضوع شکست هم در نوع خودش جالب توجه است. تقریباً تمام نقل قول‌های مرتبط با شکست از الگوی یکسانی پیروی می‌کنند: «شکست اتفاق می‌افتد، ولی شما باید به اندازه کافی قوی باشید تا بر آن غلبه کنید، از آن نترسید و دست از تلاش برندارید».



اهمیت موضوع در این است که کار و تلاش بیش از اندازه، نیمه تاریک کارآفرینی محسوب می‌شود

آیا اینستاگرام، رسانه اجتماعی مناسبی برای تبلیغات برند شما است؟

برای برند شما مفید خواهد بود یا خیر. هزینه تبلیغ در اینستاگرام چقدر است؟ کمپین‌های تبلیغاتی اینستاگرام ممکن است براساس پرداخت برای هر بازدید و یا بر اساس یک تأثیر (CPM) کار کنند. میزان هزینه شما بر روی تبلیغات وابسته به اهداف تعیین شده برای کمپین‌های خود و جمعیتی که هدف قرار داده‌اید، تغییر می‌کند. شرکت eMarketer گزارش می‌دهد که به طور متوسط CPM‌های اینستاگرامی بین ۵ تا ۶ دلار هستند، هر چند این برآورد از جانب خریدار انجام شده است و به عنوان مثال شامل هزینه‌های رسانه‌ها و دستمزدها است. تخمین زده می‌شود که میانگین CPC‌ها بین ۰.۵۶ و ۰.۷۲ دلار باشد. حداقل بودجه‌های روزانه اینستاگرام بسیار کم است، به این ترتیب تبلیغ‌کنندگانی که از نتایج مطمئن نیستند می‌توانند انتظار داشته باشند که با این پلتفرم به‌سادگی و بدون صرف هزینه‌های گزاف با کمپین‌های اینستاگرامی آشنایی پیدا کرده‌اند.

سطح جهان، ۴۰۰ میلیون نفر از آنها هر روز به پلتفرم دسترسی دارند. در اواخر سال ۲۰۱۶، مرکز تحقیقات پيو گزارش داده است که ۳۲ درصد از کاربران بزرگسال اینترنت در ایالات متحده، از اینستاگرام استفاده می‌کنند. این امر نیازمند توجه فراوان است، به‌خصوص برای برنامه‌ای که پیش از این محلی بود برای به اشتراک گذاشتن عکس‌های فیلتر شده از آنچه که مردم در صبحانه دوم خود سفارش می‌دادند. البته، حقیقت این است که اینستاگرام خیلی خیلی بیشتر از این حرف‌ها است و با ۸ میلیون کسب و کار حاضر بر روی پلتفرم، می‌توان گفت که برندها قطعاً از این نرم‌افزار استفاده می‌کنند.

برند ما در اینستا چگونه باید باشد؟

اینستاگرام یکی از پرطرفدارترین رسانه‌های اجتماعی حال حاضر است. اما چگونه بدانید اگر اینستاگرام برای برند شما مناسب است؟ به جای اعتماد کورکورانه، باید تمام حقایق را در نظر بگیرید. ما نمی‌توانیم به شما بگوییم که اینستاگرام برای شما کار خواهد کرد، اما با مشاهده هزینه‌ها، فرمت‌های آگهی‌های تبلیغاتی و گزینه‌های هدف قرار دادن مخاطب و یادگیری بیشتر در مورد اینستاگرام مبتنی بر کاربر، این امکان برای شما وجود دارد که به این نتیجه برسید که آیا این پلتفرم



اینستاگرام در اردیبهشت ماه اعلان بزرگی را انجام داد. این نرم‌افزار رسماً از ۱ میلیون تبلیغ‌کننده در ماه پیشی گرفت. این امر دستاوردی بزرگ برای پلتفرم اشتراک‌گذاری عکس است و نشانه‌ای از این است که تا چه حد پیشرفت کرده است. اینستاگرام گزارش می‌دهد که از ۶۰۰ میلیون کاربر خود در



قالی و مبیل شوئی

امین

دوگویی

تحت پوشش بیمه ایران

۳۲۲۲۴۹۷۳ - ۳۲۷۶۲۸۷۶ - ۳۲۷۹۲۲۹۶
 ۳۲۱۲۳۰۳۰ - ۳۲۲۵۲۳۷۸
 ۳۶۵۷۰۱۸۴ - ۳۷۳۴۸۷۰۳

قالی و مبیل شوئی

نمونه

دوگویی

تحت پوشش بیمه ایران

۳۷۴۹۰۲۳۱ - ۳۷۳۲۹۷۰۵ - ۳۲۷۳۶۵۰۶
 ۳۶۶۱۲۵۸۶ - ۳۵۱۳۰۴۷۴
 ۳۲۲۲۴۹۷۲ - ۳۲۱۳۵۹۵۶

قالی و مبیل شوئی

عدالتیان

دوگویی

تحت پوشش بیمه ایران

۳۷۴۹۰۲۸۴ - ۳۶۶۱۲۷۶۴
 ۳۵۱۳۰۴۷۳ - ۳۲۷۶۲۸۷۷
 ۳۲۲۹۸۰۸۰ - ۳۵۰۲۴۰۴۰

قالی و مبیل شوئی

قدسی

دوگویی

تحت پوشش بیمه ایران

۳۸۷۱۶۲۷۷ - ۳۸۴۲۱۰۸۶ - ۳۷۶۵۹۴۲۹
 ۳۲۷۴۲۱۲۵ - ۳۶۰۹۹۰۳۵ - ۳۶۰۹۸۶۹۳
 ۳۲۷۹۶۲۶۶ - ۳۲۱۲۱۲۸۸

قالی شوئی

ممتاز ایران

دوگویی

تحت پوشش بیمه ایران

۳۸۷۰۵۳۴۷ - ۳۲۷۰۱۳۱۳
 ۳۳۸۵۱۲۳۵ - ۳۲۴۲۶۶۳۵
 ۰۹۱۵۵۰۰۴۶۹۳ - ۰۹۰۲۵۰۰۴۶۹۳

کارآسان ایده

نصب و اجرا، سرویس نگهداری
 آسانسور هر توقف ۸۰۰۰
۳۸۸۲۴۴۹۴

۵۱۶
کابینت / ام دی اف

قالیشویی

مدارن

دوگویی

تحت پوشش بیمه ایران

۳۲۱۲۱۴۳۶ - ۳۲۱۱۸۲۹۵ - ۳۵۱۳۴۲۱۳
 ۳۲۱۳۹۵۳۴ - ۳۸۸۴۶۲۶۸

قالی شوئی

عدالتیان

دوگویی

تحت پوشش بیمه ایران

۳۸۸۲۵۷۴۷ - ۳۸۵۹۵۱۳۶ - ۳۷۳۲۹۸۵۹
 ۳۳۴۴۲۰۱ - ۳۳۶۸۰۸۴۱ - ۳۲۷۳۱۸۹۲
 ۳۲۴۲۴۹۷۱ - ۳۲۱۳۵۹۴۸ - ۹
 ۰۹۱۵۵۱۵۶۹۵۳

۶۱

مشاورین املاک

مشاور املاک مرکزی

۰۹۱۵۳۱۶۸۸۱۶ - ۳۴۲۳۴۳۱۹
مدیریت: قنبری
 طر قبه، طر قدردورمیدان

خرید و فروش

مسکن مهر گلپهار
۰۹۱۵۹۱۰۷۷۳۷

خرید و فروش

طر قبه، ویلا شهر
 ۳۴۲۲۴۲۰۰ - ۰۹۱۵۳۱۴۶۱۱

۶۰۸

خرید و فروش باغ و زمین

خرید و فروش

جلدک، صفی آباد
 چاهشک، راه آهن، جهاد
 سنگ سفید، خرید و فروش
۰۹۱۵۳۰۰۸۳۲۹

شاندیز

اراضی ششادنگ استناداری
 با پروانه و امکانات و سایر
 تعاونی ها خرید و فروش
امانی ۰۹۱۵۵۱۱۷۶۶۴
۰۹۰۱۶۳۶۲۰۴۱

۷

خرید و فروش لوازم و اثاثیه

۷۰۱

خرید و فروش لوازم منزل و اثاثیه

۷۰۱

خرید کلبه متصفانه و اداری و کابینت
۳۷۲۵۴۹۶۱
۰۹۱۵۵۱۷۱۷۵۴

خریدار لوازم منزل

ضایعات، کابینت، شوفاژ
 خرده ریز انباری
حسن پور ۰۹۱۵۳۲۵۵۶۲۲

تلیخات هزینه نیست سرمایه گذاری است.

قالی شوئی نیما

دوگویی

تحت پوشش بیمه ایران

۳۸۴۶۵۴۲۳ - ۳۷۳۳۶۱۳۵ - ۰۹۱۵۵۰۹۹۶۷۲
 ۳۸۸۱۹۲۱۱ - ۳۷۴۱۳۱۹۷ - ۳۲۷۹۳۵۰۲

۷۰۳

فرش و موکت

فرش منصور

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

۸

خدمات منزل و تعمیرات

قالی شوئی

ملت

دوگویی

تحت پوشش بیمه ایران

نامی آشنا و مطمئن
 ۳۲ ۲۱ ۶۴ ۳۱
 ۳۳ ۸۵ ۰۰ ۱۴
 ۳۳ ۸۷ ۲۲ ۵۹ - ۶۲
 ۳۸ ۸۲ ۷۸ ۶۶
 ۳۲ ۶۷ ۳۲ ۳۷
 ۰۹۱۵ ۱۱۳ ۰۴ ۷۰

شست و شو به روش اسلامی
 تحت پوشش بیمه ایران
 دارای مجوز رسمی
تلفن کارخانه:
 ۳۶۶۶۶۳۳۰
 ۳۶۶۵۲۸۲۰
 ۳۲۲۱۳۴۳۳
تلفن دفاتر:
 ۳۶۶۱۱۱۱۶
 ۳۲۲۲۰۲۳۳
 ۳۶۰۹۸۵۸۴
 ۰۹۱۵۵۱۳۴۰۰۶
 ۰۹۱۵۵۰۴۸۵۹۵
 ۳۶۵۸۰۴۵۷

قالیشویی مدرن

عدالتیان

دوگویی

تحت پوشش بیمه ایران

۳۲۱۲۱۴۳۶ - ۳۲۱۱۸۲۹۵ - ۳۵۱۳۴۲۱۳
 ۳۲۱۳۹۵۳۴ - ۳۸۸۴۶۲۶۸

قالیشویی سید

دوگویی

تحت پوشش بیمه ایران

۳۲۷۷۷۸۹۳
 ۳۲۵۶۸۵۲۵
 ۳۲۴۳۱۱۳۰
 ۳۳۴۹۰۸۴۸
 ۳۲۱۴۱۷۹۷
 ۳۸۸۴۷۱۵۹
 ۳۶۰۱۰۹۷۶
 ۰۹۱۵۵۲۹۱۵۹۸

لوله بازکنی

مشهد الرضا

دوگویی

تحت پوشش بیمه ایران

تشخیص ترکیدگی
 ونم زدگی بادستگاه
 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

قالیشویی تهران

دوگویی

تحت پوشش بیمه ایران

۳۶۰۴۷۵۷۶
 ۳۸۴۵۳۸۸۷
 ۳۲۲۴۳۲۳۹
 ۰۹۱۵۷۰۰۷۴۱۰

قالیشویی مدرن با ضمانت
 رنگ نخادن و پاره نشدن
 به روش کاملاً اسلامی
 با سرویس رایگان

قالیشویی میلاد

دوگویی

تحت پوشش بیمه ایران

۳۷۳۱۴۶۰۰
 ۳۷۶۴۹۵۱۸
 ۳۷۳۳۹۶۰۰

شستشوی اسلامی



خرید ضایعات
درب و پنجره به بالاترین قیمت
۰۹۳۷۰۵۰۱۰۰۶
۰۹۳۰۵۸۲۸۰۸۴

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

نعمی
در، پنجره و کابینت
خروده ریز و غیره
۰۹۳۵۴۶۰۴۷۴۵

خرید کارتن ، پلاستیک
آهن ، مس ، لوازم خانه
و انباری
۰۹۱۵۸۱۳۱۹۶۱

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

خرید ضایعات آهن
شرکتی، ساختمانی، آلومینیوم
و ... خرده ریز منازل و انباری
۰۹۳۸۵۰۶۱۶۹۰-۰۹۱۵۵۰۱۱۶۹۰

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

خریدار کتاب و روزنامه
و CD باطله با قیمت بالا
۰۹۱۵۸۰۱۸۰۲
۰۹۱۵۹۲۳۲۴۶۶

۱۸۰۲
مترقه

خرید / فروش / تعویض
جعبه نوشابه - سبد میوه
۰۹۱۵۳۰۸۵۲۳۶

آگهی ابلاغ
آقای حسن ژاواپیران فرزند علی
مجهول‌المنان همسر شما برابر
دادنامه ۹۸۰۹۹۷۷۵۹۶۲۰۰۹۹۷
مورخه ۱۳۹۸/۷/۲۰ شعبه ۲
خانواده مشهد با بذل مهریه و
کلیه حقوق مالی ناشی از زوجیت
تقاضای ثبت طلاق نموده لذا لازم
است ظرف مدت یک هفته پس
از انتشار آگهی در این دفترخانه
به آدرس خواجه ربیع بلوار
۲۲ بهمن نبش بهمن ۱۸ حاضر
شودید در غیر این صورت طبق
مقررات اقدام به ثبت خواهد
شد و اعتراض بعدی مسموع
نخواهد شد.
سردفتر رسمی از دواخ ۷۷ و طلاق
۳۶ مشهد- غلامرضا حدیدی

بر توزیع روزنامه نظارت کنید!
۳۷۶۸۵۰۱۱-۴

۱۴۱۵
پیک موتوری

به چند نفر پیک موتوری
محدوده مصلی محیط
دوستانه ، سرویس دو
مسیره نیاز مندیم
۰۹۱۵۸۸۲۷۷۴۲
۰۹۳۷۶۷۰۰۸۵۳

۱۴۱۷
مشاغل گوناگون

استخدام طراح و بازاریاب
به یک طراح آشنا با میحث
درب و پنجره UPVC و
آلومینیوم جهت طراحی با
نرم افزار و ۳ نفر بازاریاب
جهت فروش درب و پنجره
نیاز مندیم
(آموزش طراحی داده میشود)
ساعت کاری: ۸ صبح الی ۳
حقوق ثابت توافقی و
پورسانت جهت فروش
۰۹۳۵۴۳۶۶۴۰۵

ساختن
برای به زیستن
جهت توسعه تیم
کارشناسی تامین منابع
مالی و خدمات و تجهیزات
و مصالح ساختمانی
استخدام ۵ نفر نیروی
فعال در حوزه صنعت ساختمان
گروه عمران
سازه سازان فاخر
۰۹۱۵۶۱۳۰۹۰۰

ثبت نام دوره جدید طب
سننی و گیاهان دارویی (فنی)
و حرفه ای (خانم و آقا) آغاز شد
موسسه کرامت
۳۲۲۵۶۳۴۴

۱۵۰۴
تابلوسازی

تابلوساز صنعت آذین
چلیپنیوم، استیل، LED
کامپوزیت، بفر، فلکسی، چاپ اجسام، برش
لیزر، هدایای تبلیغاتی
۰۹۱۵۴۲۰۵۷۲۹

۱۶۰۱
آژانس‌های مسافرتی

کیش - قشم
تضمین پایین ترین نرخ تور
آترینا پرواز
۳۲۲۳۱۴۱۶-۳۲۲۳۵۶۵۶

۱۷۰۱
خرید و فروش ضایعات

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

۱۴۰۳
حسابدار

موسسه آسیا ثبت ۱۷۶۷
نیروی حسابدار با حقوق و مزایا
بعد از دوره عملی و تخصصی
سریعا نیاز مندیم
۳۸۴۴۴۳۹۷

۱۴۰۶
نیروی خدماتی و خدمتگزار

مهرگستران
استخدام نیرو جهت نگهداری از
کودک یا سالمند. کار در منزل
نیمه وقت یا تمام وقت
با حقوق بالا و امنیت شغلی
بین احمد اباد ۷۵۰
مجموع نور واحد ۱۳
۳۸۴۴۴۳۹۷-۳۸۴۴۴۳۹۳

۱۴۰۸
فروشنده و صندوقدار

همکار خانم جهت
فروشنده در نان
فانتزی نیاز مندیم
(ترجیحا بلوار طبرسی)
۰۹۰۲۳۴۰۸۰۶۱

۱۴۰۹
کارگر ماهر

به تعدادی جوشکار CO2
و زیرپوردی و خالزن برق
نیاز مندیم
۰۹۱۵۹۲۵۴۸۲۸

۱۴۱۰
کارگر ساده

به یک شاگرد نوجوان
جهت کار در گل
فروشی بصورت تمام
وقت نیاز مندیم
محدوده طبرسی شمالی
۰۹۳۶۶۷۵۹۷۵۷

۱۴۱۱
خیاط و چرخکار

چند نفر خانم چرخکار ماهر
و بردست نیاز مندیم.
بین طبرسی جنوبی ۴۸ و ۵۰
۰۹۹۱۹۰۵۳۱۴۹

تعدادی سردوز کار ،
میاندوز کار و راسته دوز
کار ماهر با خطی ۵۵ تومان
و تعدادی بردست با حقوق
۷۵۰ تومان و کابویی کار
ماهر نیاز مندیم .
۰۹۰۲۳۱۹۹۷۶۳

۸۰۷
کولرگازی، پکیج و آبگرمکن

تعمیر آبگرمکن
و **تعویض منبع**
۰۹۱۵۳۱۸۴۷۲۹
۳۷۳۹۰۳۱۰-۳۲۱۱۲۹۹۳

۱۰۰۳
خدمات مالی و حسابداری

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

۱۲۰۲
آموزشگاه‌های رانندگی

آموزش مهارت رانندگی
برطرف کردن ترس، اضطراب
دلهره - درون و برون شهری
مختص آقایان و بانوان
با بیش از ۳۵ سال سابقه
۰۹۱۵۸۰۶۶۶۷۴
جواد شادی زاده

۱۳۰۶
کرایه‌چی

اجناس کرایه مصطفی
مفاز نجیب
صندلی ، میز ، ظروف ، ظروف
فرش ، Lcd ، رقص نور ، باند و ...
۰۹۱۵ ۳۰۵ ۵۶۰۰
۰۹۳۹ ۷۳۹ ۵۶۰۰

۱۳۰۷
قصابی و دامداری

دامداری میرزایی
۰۹۱۵۲۰۱۰۲۱
۳۸۴۶۴۸۸۷

دامداری مقدم
۳۲۵۹۲۴۵۸-۰۹۱۵۱۱۳۵۴۷۷
۰۹۱۵۹۰۹۸۸۹۶

۱۴۰۱
بازاریاب

استخدام نمایندگی بیمه ایران
کد ۳۱۶۵۱ یا تعیین وقت
قبلی، به تعدادی نیروی خانم
و آقا بصورت پاره وقت و تمام
وقت - حقوق ثابت+پورسانت
عالی+پاداش+ بیمه تکمیلی
اعطای گواهینامه فنی و حرفه ای
بلوار سجاد، سجاد ۲۰
رجیعی ۰۹۱۵۴۲۱۶۹۷

۸۰۷
کولرگازی، پکیج و آبگرمکن

تعمیر آبگرمکن
و **تعویض منبع**
۰۹۱۵۳۱۸۴۷۲۹
۳۷۳۹۰۳۱۰-۳۲۱۱۲۹۹۳

۱۰۰۳
خدمات مالی و حسابداری

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

۱۱۰۱
خدمات پزشکی و درمانی

سالمندان مهروما
بلوار سجاد، فضای VIP
خدمات با کیفیت کادر مجرب
۰۹۱۵۴۰۷۷۹۱۶-۳۶۰۲۴۱۶۶

۱۱۰۴
ترک اعتیاد

مرکز اقامتی
بهبود و بازتوانی
بهار زندگی مشهد
درمان اعتیاد تخصص ماست
با مجوز رسمی از سازمان
بهریستی، 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
۳۶۷۷۵۳۶۱
عاقبت خواه ۰۹۱۵۳۱۸۶۳۵

۱۱۰۴
خدمات نقافتی

مرکز درمان اعتیاد
راه امید
در میدان امام هادی
باتیم مجرب پزشکی و پرستاری
۰۹۱۵۴۸۸۴۳۲۲
۰۹۱۵۲۱۴۱۷۳۳

۱۲۰۱
آموزشگاه‌های تخصصی

مشاوره تخصصی
رایگان
جهت اخذ دیپلم
(تاسیسات و معماری و کامپیوتر)
۳۸۳۳۱۵۴۰
۰۹۱۵۵۱۸۰۷۲۶

۱۲۰۱
آموزشگاه‌های تخصصی

شماره سروش سازمان آگهی‌ها
۰۹۰۲۰۰۳۷۰۸۸

۰۹۱۵ ۲۰ ۰۰۰۹۲
۳۶۲۰۰۰۱۳

رفع نم
لوله بازکنی
تشخیص نم زدگی
رفع نم و بو
با مصالح و بنایی
۳۵ سال سابقه
سجاد - فردوسی - خیام
۳۶۹۰۹۲۸۰
فلسطین- سجاد - کلاهدوز
۳۷۶۷۸۰۷۶
سیدر ضی- معلم - دانشجو
۳۶۹۱۱۴۱۲
هاشمیه - هفت تیر- میاد
۳۸۹۰۲۴۱۴
الهییه- قاسم آباد- امام مادی
۳۶۹۱۰۸۴۰
عبادی - عبدا لمطلب - مطهری
ابوظالب - هدایت - توس
۳۶۹۰۹۲۸۰
تیم سیار
۰۹۱۵۱۰۲۳۸۳۱

لوله بازکنی
قهرمان
فوری - شبانه روزی
۳۶۲۰۰۶۰۶۰
۰۹۱۵ ۲۰۰۰ ۶۰۰۲

تخلیه چاه
۰۹۱۵۳۱۳۱۰۴۰
۰۹۱۵۱۲۲۳۵۳۰

۸۰۴
خدمات نقافتی

نقافتی آیسان
خشک‌شویی فرش ، موکت
میلان ، نقافت کلی ساختمان
راه پله و پیلوت اعزام کارگر
خانم و آقا (تضمینی)
۳۵۲۲۸۹۳۴ - ۳۵۲۲۸۹۳۵
۰۹۱۵۱۰۲۰۷۶۴
۰۹۱۵۵۵۷۳۷۰۲

۸۰۶
پرده و میلان

تعمیرات تخصصی
میل در محل
۰۹۱۵۳۰۵۲۵۸۷

شستشوی اختصاصی
پرده اریکه
همراه با خدمات باز و نصب
لطف کیفیت را مقایسه کنید
۳۸۴۴۶۵۴۱
۰۹۱۵۶۹۶۶۶۴۰

سامانه تلفنی سازمان آگهی‌ها
۳۷۰۸۸

حفاظ-بوته ای-کمانی
میلگردی-آکاردونی
تولیدانبوه و ارزان
۳۸۶۶۱۱۹۴-۰۹۱۵۳۱۲۸۴۱۱

بر توزیع روزنامه نظارت کنید!
۳۷۶۸۵۰۱۱-۴

مشهد کاور قدیم
طلق و بارچه بدون پرو
۱۷ سال سابقه
۰۹۱۵۷۷۹۹۹۷۱-۰۹۳۸۰۹۰۴۴۷۹

رفع نم
بدون خرابی
۰۹۱۵۶۴۱۴۱۲۷
پشت بام، استخر
آشپزخانه، توالت
ضمانت نامه نامحدود

لوله بازکنی
تعمیرات با دستگاه دیجیتال
نصف قیمت
رفع نم بدون خرابی

سجاد/فلسطین ۳۷۶۶۳۲۰۲ احمدآباد/کوهسنگی ۳۸۴۰۱۶۶۳
هاشمیه/خزرستان ۳۸۸۱۴۰۳۶ امامت/معلم ۳۶۰۱۲۷۲۷
وکیل آباد/اقبال ۳۵۰۱۱۹۳۵ قاسم آباد/میناق ۳۶۰۱۰۵۷۲
فرامرز/فردوسی ۳۶۰۹۱۳۷۰ دانشجو/هفت تیر ۳۸۶۴۸۰۴۷
پروزی ۳۸۷۶۶۶۰۲ تمام نقاط ۰۹۱۵۳۰۴۵۵۲۴

باتری جواد پور
نصب در محل راگاران
عرضه کننده
انواع باتری اتومبیل ایرانی و خارجی
تلفن: ۳۸۳۸۱۰۰۰
۰۹۱۵۱۰۰۰۱۷۹
آدرس: خیابان امام رضا (ع)، نبش امام رضا ۶۸

پذیرش غیر حضوری
آگهی در نیازمندی‌ها
شماره سروش
۰۹۰۲۰۰۳۷۰۸۸

خریدار روزنامه باطله
در محل ۵۰۰۰
کتاب، دفتر ضایعات کاغذ و ...
۰۹۱۵۶۷۲۴۷۵۱۱

لوله بازکنی
تشخیص ترکیدگی 100%
شباک پروزی

آزادشهر-معلم-وکیل آباد ۳۶۰۴۲۰۰۱
سجاد-فرامرز-سیدرضی ۳۶۰۶۷۴۷۴
فردوسی-خیام-شفا ۳۷۵۱۳۲۲۲
ابوطالب-کلاهدوز-سناباد ۳۸۶۴۶۰۷۰
عدل خمینی-ضد-چهارراه لشکر ۰۹۱۵۱۰۲۱۳۳۴

پروزی-احمدآباد-کوهسنگی ۳۸۶۴۶۰۷۰
رضانهر-آب و برق-سرافرازان ۳۶۶۲۹۲۹۲
قاسم آباد-الهیه-سترو ۳۵۰۱۴۱۵۱
ناهد-طرقبه-ناندیز ۳۷۵۱۳۲۲۲
۱۰۰ متری-مطهری-خواجه ربیع ۳۷۵۱۳۲۲۲

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

مجتمع چاپ و نشر روزنامه قدس
واحد سفارشات

چاپ افست، نشیت، رول، طراحی حرفه ای، مشاوره، لیتوگرافی، سلفون، یووی، برش، صحافی

مجهزترین چاپخانه شرق کشور با پرسنل حرفه ای

۰۵۱-۳۷۶۷۶۵۹۶

مشهد مقدس، بلوار سجاد، نبش سجاد ۱، (واحد سفارشات مؤسسه فرهنگی قدس)

Email: qqudsnews@yahoo.com

صرفه درها با
صرفه درها
کار سرکننده

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.

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

۳۷۰۸۸