

آدمک

نیازمندی‌ها

کپی رایتینگ را دست کم نگیرید!

۵

شتاب‌دهنده چیست؟

۴

سیب نیوتون در داستان

استیو جابز

۵



کارمندی که افسردگی دارد را چگونه مدیریت کنیم

افسردگی نوعی بیماری است و در اغلب موارد مدت زمان درمان آن محدود است. با کمک کردن به کارمند افسرده به سایر اعضای تیم و در نهایت به شرکت خود کمک ...

نگاهی به کارایی شتاب‌دهنده‌ها

مثل تمام کسب و کارها، این مدل نیز می‌تواند متفاوت باشد اما، درآمد شتاب‌دهنده‌های استارت‌آپ‌ها در قالب مالکیت شرکت است.

چرا در ساعات اولیه انتشار پست نباید کپشن را ویرایش کنیم؟

اینبار برای کسانی که از قبل پست را دیده‌اند نمایش داده نمی‌شود و به احتمال زیاد نرخ تعامل کمتری دریافت می‌کنند و در رتبه بندی رتبه پایین تری دریافت می‌کند.

کارمندی که افسردگی دارد را چگونه مدیریت کنیم

چگونه محیطی شاداب برای کسب و کارمان ایجاد کنیم



بنفشه نیک‌بخت
روزنامه نگار

افسردگی نوعی بیماری است و در اغلب موارد مدت زمان درمان آن محدود است. با کمک کردن به کارمند افسرده به سایر اعضای تیم و در نهایت به شرکت خود کمک می‌کنید و در واقع مهارت‌های رهبری خود را نشان می‌دهید.

آمار گسترش افسردگی میان جوانان در سراسر دنیا نگران‌کننده بوده و این وظیفه‌ی مدیر شرکت است که سلامت روان کارمندان خود را در محیطی سالم تضمین کند.

افسردگی دلیل اصلی ناتوانی افراد در سراسر جهان است. از هر پنج آمریکایی، یک نفر تحت تأثیر مسائل بهداشت روان بوده که افسردگی شایع‌ترین آن است. گزارشی که اخیراً توسط شرکت **Blue Cross Blue Shield** منتشر شده نشان می‌دهد افسردگی در نوجوانان با سرعتی بیشتر از سایر نسل‌ها در حال افزایش است و تخمین زده می‌شود این اختلال سالانه ۴۴ میلیارد دلار به دلیل کاهش میزان بهره‌وری افراد، برای آمریکا هزینه بر داشته باشد.

با وجود آمار روبه‌رشد ابتلا به افسردگی، بسیاری از کارفرمایان برای مدیریت این اختلال بین کارمندان خود رویکردی نامناسب دارند. بسیاری از مدیران تنها زمانی از مشکلات سلامت روان آگاه می‌شوند که در مورد عملکرد ضعیف یکی از اعضای تیم تحقیق می‌کنند؛ درحالی‌که اگر کارمندان بتوانند در محیطی مناسب شرایط نامساعد روحی خود را گزارش دهند و کمک بگیرند، خسارت ناشی از افسردگی کارمندان برای کارفرما به حداقل می‌رسد و کارمند نیز در حداقل زمان سلامتی کامل خود را باز می‌یابد. در ادامه به بررسی بیشتر نحوه‌ی مدیریت کارمندان افسرده و راه‌هایی برای بهبود شرایط آن‌ها می‌پردازیم.

اطلاعات خود را در مورد افسردگی افزایش دهید

شاید فکر کنید کارمند مبتلا به افسردگی ابتدا پیش از هر کاری، مشکل را با بخش منابع انسانی شرکت در میان می‌گذارد؛ اما همیشه این احتمال را در نظر بگیرید که ممکن است کارمند نزد مدیر شرکت برود. بنابراین بهتر است از قبل با اختلالات افسردگی و علائم آن از جمله از دست دادن انگیزه، کاهش انرژی، کاهش اعتمادبه‌نفس و کنترل، خواب آشفته و کاهش تمرکز آشنا باشید. با آگاهی از علائم افسردگی، بهتر می‌توانید دلیل پایین آمدن کارایی کارمندان یا راه‌حل مناسب برای درمان آن را پیدا کنید.

برنامه‌ی کاری انعطاف‌پذیر داشته باشید

قانون اغلب شرکت‌ها این است که کارمندان باید هر روز از ساعت ۹ تا پنج بعدازظهر در دفتر شرکت حضور داشته باشند. اختلالات خواب یکی از مشکلات رایج افسردگی است که ممکن است به شکل زیاد خوابیدن یا ناتوانی در خوابیدن ظاهر شود. بنابراین ساعات کاری انعطاف‌پذیر، راه‌حلی مناسب برای افزایش بهره‌وری کارمند مبتلا به افسردگی است.

تحقیقات از دهه‌ی ۱۹۸۰ تا به امروز نشان می‌دهد که ساعات کاری انعطاف‌پذیر، میزان بهره‌وری، تعهد به شرکت و حفظ سمت شغلی را افزایش می‌دهد. با این حال اگر قصد دارید امکان ساعات کاری انعطاف‌پذیر را برای کارمندان فراهم کنید بهتر است دو نکته را در ذهن داشته باشید. اولین نکته این است که برنامه‌ی کاری تحت «ساعات کاری اصلی» یا «روزهای کاری اصلی» داشته باشید تا کارمندان در روزها یا ساعاتی خاص برای شرکت در جلسات کاری حتماً در شرکت حضور داشته باشند.

برنامه‌ریزی برای افراد افسرده مفید است اما این افراد نمی‌توانند برنامه‌ریزی را خودشان انجام دهند. بنابراین بهترین راه‌حل این است که شرکت برای زمان حضور آن‌ها در دفتر برنامه‌ریزی کند. دومین نکته این است که مانع تعامل افراد افسرده با مدیر شرکت یا سایر اعضای تیم نشوید. انزوا، تنها حس تنهایی کارمندان افسرده را تشدید می‌کند.

افراد مبتلا به افسردگی زمانی که تنها می‌شوند، افکار منفی

که منجر به افسردگی شده را دوباره در ذهن مرور می‌کنند و این کار وضعیت آن‌ها را بدتر از گذشته می‌کند. اگر فکر می‌کنید کارمندی از جمع دوری می‌کند، با نشان دادن حمایت و بدون قضاوت کردن یا پیش‌بگذارید

و برای صحبت کردن پیش‌قدم شوید. تحقیقات نشان می‌دهد داشتن رابطه‌ی کاری قوی با مدیران و سایر همکاران، افسردگی را کاهش می‌دهد.

روند انجام کار را ساده کنید

کارمندانی که دچار افسردگی هستند، معمولاً وظایف کاری خود را دشوار می‌دانند. افسردگی می‌تواند بر عملکرد شناختی تأثیر بگذارد، عملکرد شناختی همچنین توسط کمبود خواب تحت تأثیر قرار می‌گیرد. مدیر شرکت باید بتواند کارها و پروژه‌های بزرگ را به کارهای کوچک‌تر تقسیم کند.

مزیت تقسیم کردن کارهای بزرگ به کارهای کوچک قابل مدیریت این است که کارمندان حس موفقیت ناشی از کامل انجام دادن کارها را چندین بار تجربه می‌کنند. افسردگی با پاداش گرفتن کارمندان در ارتباط است؛ بنابراین هرچقدر حس موفقیت را بیشتر در کارمندان خود ایجاد کنید، نقش بیشتری در از بین بردن افسردگی آن‌ها خواهید داشت. پیروزی‌های مکرر در طول زمان، تجربه‌ی کاری بهتری برای کارمند رقم خواهد زد و احساس مثبت آن‌ها به محیط کار را افزایش خواهد داد. بردهای کوچک اعتمادبه‌نفس کارمندان در مورد انجام دادن کارهایی که در آینده به آن‌ها محول می‌شود را افزایش می‌دهد.

تا جای ممکن در مورد موعدهای مقرر اتمام پروژه صحبت نکنید

کارمندان دچار افسردگی معمولاً نمی‌توانند استرس ناشی از مهلت‌هایی که برای اتمام پروژه تعیین می‌شوند را به خوبی مدیریت کنند. بنابراین تا جای ممکن از بازگو کردن مهلت اتمام پروژه خودداری کنید. فرد متخصصی که به افسردگی مبتلا است با نحوه‌ی انجام کار آشنایی دارد و زمان‌بندی کردن دقیق کارها تنها اضطراب و استرس او را افزایش می‌دهد. همان‌طور که تقسیم کردن یک پروژه‌ی بزرگ به پروژه‌های کوچک‌تر، به کارمندان افسرده کمک می‌کند، صحبت نکردن از مهلت‌های اتمام پروژه نیز که از عوامل استرس‌زا است برای آن‌ها مفید است.

موعداهای مقرر کوتاه‌مدت برای اتمام پروژه، به کارمندان اجازه می‌دهد پروژه‌های بزرگ را به شکل پروژه‌های کوچک قابل مدیریت ببینند که میزان بهره‌وری را افزایش می‌دهد؛ اما در عین حال حس کنترل شدن از سوی دیگران را افزایش می‌دهد که برای افراد مبتلا به افسردگی احساس خوشایندی نیست.

کمتر انتقاد کنید و بیشتر روی نتایج تمرکز کنید

افرادی که به افسردگی مبتلا می‌شوند دائم خود را نقد می‌کنند. به جای برجسته کردن شکست‌ها، کارمندان را

حمایت کرده و موفقیت‌های آن‌ها مانند اتمام پروژه پیش از مهلت زمانی مقرر را جشن بگیرید. تحقیقات نشان می‌دهد هنگامی که افراد توسط کسانی که به آن‌ها اهمیت می‌دهند مورد انتقاد قرار می‌گیرند، کم‌تر می‌توانند احساسات منفی خود را مدیریت کنند. در افراد افسرده، میزان انگیزه در مواجهه با تهدید و مجازات کاهش می‌یابد.

تحقیقات نشان می‌دهد، توضیح جوانب مثبت یک پروژه به‌عنوان ابزاری برای انگیزه‌دهی بسیار مؤثرتر از بازگو کردن جوانب منفی عدم انجام آن پروژه است. توضیح دادن تکالیف در قالب مزایا و اهمیت، درک کارمندان از انجام دادن پروژه را بالا می‌برد و به آن‌ها انگیزه می‌دهد.

اگر می‌بینید کارمندی دائماً در انجام دادن کاری ناتوان است، ممکن است وسوسه شوید کارهای ساده‌تری به او دهید یا با سخت‌تر کردن کارها، حجم کاری او را افزایش دهید. حتی شاید شرایط کاری به‌اندازه‌ی برای کارمند سخت باشد که احساس کند یکی از این سناریوها در حال حاضر اتفاق افتاده است. بنابراین بهتر است دائم با کارمندان خود در ارتباط باشید و ببینید آیا وظایف آن‌ها با توانایی‌هایی که دارند سازگار است یا خیر.

علاوه‌براین نقاط قوت کارمندان خود را بشناسید و بیشتر روی آن‌ها تمرکز کنید. زمانی که شخصی احساس می‌کند یک پروژه برای او طراحی شده است، اهمیت بیشتری به آن می‌دهد، با سرعت بیشتری آن را انجام می‌دهد و احساس ارزشمند بودن می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد کارمندان نسبت به پروژه‌های سختی که براساس توانایی‌های آن‌ها طراحی شده انگیزه‌ی بیشتری دارند و این موضوع در درازمدت میزان افسردگی آن‌ها را کاهش می‌دهد.

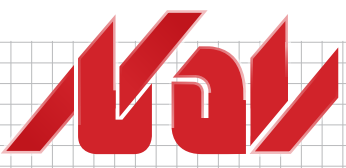
کارمندان را رهبری کنید

مقابله با افسردگی نه‌تنها برای شخص مبتلا به آن، بلکه برای افرادی که با او در ارتباط هستند نیز مشکل است. بنابراین بهتر است احساسات خود هنگام روبه‌رو شدن با کارمند افسرده را بشناسید. آیا این شرایط شما را عصبانی، ناامید یا خسته می‌کند؟ اگر این‌طور است به این فکر کنید که شخص افسرده در روز با افکار و احساسات ناخوشایند زیادی در حال مبارزه است.

افسردگی نوعی بیماری است و در اغلب موارد مدت زمان درمان آن محدود است. با کمک کردن به کارمند افسرده به سایر اعضای تیم و در نهایت به شرکت خود کمک می‌کنید و در واقع مهارت‌های رهبری خود را نشان می‌دهید. امروزه شرکت‌ها منابع و امکانات گوناگونی مانند جلسات مشاوره را به‌صورت رایگان در اختیار کارمندان خود قرار می‌دهند؛ ارائه‌ی چنین امکاناتی کمک می‌کند مشکلات پیش از رسیدن به مراحل بحرانی حل شوند.

از هر پنج آمریکایی یک شخص به افسردگی مبتلا است و این آمار نگران‌کننده به‌نظر می‌رسد. اما شرکت‌ها تا چه اندازه به بهداشت روان کارمندان اهمیت می‌دهند و از این افراد حمایت می‌کنند؟ بدون در نظر گرفتن راه‌حل‌های مناسب، افسردگی روی عملکرد کارمندان و در نتیجه شرکت تأثیر منفی خواهد گذاشت؛ این وظیفه‌ی رهبر کسب‌وکار است که با ساختن محیط کاری مثبت، بهره‌وری کارمندان مخصوصاً کارمندان مبتلا به افسردگی را افزایش دهد.





۵۱۵ آسانسور

کار آسان ایده
نصب و اجرا سرویس نگهداری آسانسور هر توقف ۸۰۰۰ تا ۳۸۸۲۴۴۹۴

۵۱۶ کابینت / ام‌دی‌اف

۵۱۷ منابع فلزی و MDF
برادران حسن پور - ساخت انواع کابینت ، اشکاف و ...
۰۹۱۵۱۰۹۳۹۵-۰۹۱۵۶۴۸۹۹۲۵

۵۱۸ نرده و حفاظ

حفاظ-بوته ای-کمانی
میلگردی-آکاردونونی تولیدانبوه وارزان
۳۸۶۶۱۱۹۴-۰۹۱۵۳۱۲۸۴۱۱

۵۱۹ گازرسانی

گازرسانی
تفکیک کنتور گاز ، تعمیرات نرده نقد و اقساط "سمیعی"
۰۹۱۵۵۵۹۷۶۱۸-۰۹۳۵۸۹۹۷۲۲

لوله کشی گاز
نرده لوله‌ای، تعمیرات گاز
۳۳۶۴۰۰۰۷ / ۰۹۱۵۳۱۸۲۴۱۱
نقد اقساط / مدیریت گرمی

گازرسانی خرده کاری تعمیرات نرده، حفاظ
۰۹۱۵۱۱۱۸۳۰۱

۶ املاک و مستغلات

۶۰۱ مشاورین املاک

مشاور املاک مرکزی طبقه
۰۹۱۵۳۱۶۸۸۱۶-۳۴۲۳۴۳۱۹
مدیریت: قنبری
طبقه، دفتر دوردور میدان

خرید و فروش طر قبه، ویلا شهر
۳۴۲۳۴۳۰۰-۰۹۱۵۳۱۴۲۶۱۱

پذیرش اشتراک روزنامه قدس

داربست طریقت
۰۹۱۵۵۰۱۰۵۲۰ بیمه مسولیت
۳۲۷۳۹۱۲۲-۰۹۱۵۶۰۱۰۵۲۰

پیچ و رولپلاک و داربست ترک خرید
۳۲۱۱۷۳۹۳-۰۹۱۵۳۲۳۶۹۷۹

داربست رحمتی
با بیمه مسولیت نصب همین امروز
۰۹۱۵۷۰۳۳۷۴۲

داربست سعدی
پیچ و رولپلاک
۰۹۱۵۳۱۷۵۳۵۶
۰۹۱۵۱۲۴۰۰۵۵۴

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

۵۰۹ ایزوگام و عایق کاری

ایزوگام شرق
درجه یک با نصب ۱۵۰۰۰ لکه گیری حتی یک متر
۰۹۱۵۴۷۳۷۲۳۶

ایزوگام شرق
به قیمت درب کارخانه
۳۲۷۲۱۷۸۹-۰۹۱۵۳۱۳۲۵۰۴
۰۹۳۶۶۴۸۴۴۹

ایزوگام شرق
(گمران نخریذ) تخفیف ویژه و بی‌باز
۰۹۳۶۵۲۶۵۷۰۴ شرافتی

ایزوگام شرق
تعمیرات ، رفع نم زدگی شریفی
۰۹۱۵۸۵۹۹۹۱۸

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

ایزوگام شرق
۰۹۱۵۵۰۱۴۳۵۳
۳۲۷۶۹۵۱۳

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

حمل خاک و نخاله نیسان و خاور
۰۹۱۵۳۳۷۷۰۰۸
۰۹۳۹۵۳۴۵۷۷۳

داربست فلزی اسرار
مدیریت آزاد-تخفیف ویژه
۰۹۱۵۳۲۰۵۷۶۵

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

۳۰۱ نقاشی نظری
۰۹۱۵۵۰۳۸۵۶۴

گرانولیت ، بلکا ، سیمان کاری
کاشی (آخرین تماس با ما) پایین ترین قیمت بدون واسطه رضایی
۰۹۳۵۶۳۳۹۴۵۸

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

۵۰۴ درهای اتوماتیک

۵۰۵ میلاد در
مجری کلیه سیستم های

درب اتومات
شیشه ای، جکی، ریلی کرکره ای، راهبند
۰۹۱۵۱۱۱۵۴۹۳
۳۸۶۹۶۸۶۸

۵۰۵ در و پنجره

۵۰۶ پنجره آرا
تولیدکننده درب و پنجره upvc آلومینیوم، توری، سجادی
۳۷۵۱۱۷۱۴-۰۹۱۵۵۱۲۶۶۷

آلمیران
تولید درب و پنجره دوجداره ، توری ، رگلاژ
۰۹۱۵۳۰۳۳۵۱۰-۳۷۳۴۶۷۷۹

۵۰۶ شیشه و سکوریت

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

۵۰۸ داربست

داربست محمدپور
نصب سریع تخته
۰۹۱۵۵۱۸۶۸۴۳

۵۰۹ نقاشی و کاغذ دیواری

۵۰۹ کاغذکیان
کاغذدیواری، کابینت، پارکت، کفپوش پتل، نقاشی، بلکا، کنیتکس سقف کاذب، تعمیرات
نقد اقساط
@kiyandecor
۰۹۱۵۳۱۳۸۰۱۸
۰۹۱۵۰۹۳۸۸۰۴۷۷۰۲

۳ حمل و نقل

۳۰۱ حمل و نقل کالا و اثاثیه

۳۰۱ اتوبار سید
وانت ، نیسان ، خاور
۳۶۲۳۹۸۱۰-۱۱
۰۹۱۵۹۰۷۸۵۷۳

۳۰۱ خسرو بار
وانت - خاور - کارگر
۳۶۶۷۴۴۰۰-۳۷۶۶۲۱۲۶
۳۸۹۱۵۱۵۹

طالب بار
ارزانتتر از همه جا
۳۷۵۱۹۲۹۳
۳۷۵۲۹۲۹۳
۳۷۵۳۱۹۹۰
۰۹۱۵۹۱۶۹۷۶۲

۳۰۱ پیروز بار
ارزانتتر از همه جا
سراسر مشهد
۳۷۲۹۴۳۴۲
ابوطالب، عبدالملک
۳۷۲۹۴۱۱۲
طلاب، طبرسی
۳۲۷۷۱۰۱۰
هدایت ، هنرور
۳۷۵۲۸۳۱۶
تهران و شهرستان همه روزه

۳۰۱ طاها و یاسین بار
بدون شعار
۳۲۱۳۶۳۹۳-۴
۰۹۱۰۳۵۶۳۸۲۸

۳۰۱ کلات بار
وانت، خاور و کامیون شهر - شهرستان بدون تعطیلی
۳۲۶۲۵۰۰۲-۳
۳۶۶۵۸۵۱۱-۳۲۶۲۱۰۵۰
۰۹۱۵۵۸۰۵۰۰۲-۳
مدیریت: فتحعلی پور

۵۰۱ خدمات ساختمانی

۵۰۱ نقاشی و کاغذ دیواری

۵۰۱ کاغذکیان
کاغذدیواری، کابینت، پارکت، کفپوش پتل، نقاشی، بلکا، کنیتکس سقف کاذب، تعمیرات
نقد اقساط
@kiyandecor
۰۹۱۵۳۱۳۸۰۱۸
۰۹۱۵۰۹۳۸۸۰۴۷۷۰۲

فهرست نیازمندی ها	
۱	تلفن و موبایل گوشی و لوازم جانبی تعمیرات تلفن و موبایل ۲ کامپیوتر و اینترنت کامپیوتر و لوازم جانبی لپتاپ اینترنت و شبکه تعمیر و نگهداری ۳ حمل و نقل حمل و نقل کالا و اثاثیه تاکسی تلفنی و پیک موتوری کرایه خودرو ۴ بازار خودرو پراید / تیا پژو / سمند / رانا پیکان / رنو / پیک دنا / ال / ... وانت / نیسان خودروهای سنگین سایر خودروها خودروهای فرسوده موتور و دوجرخه لوازم یدکی و تعمیرات خدمات خودرو بیمه خودرو ۵ خدمات ساختمانی نقاشی و کاغذ دیواری پیمانکاری ساختمان زدگر / سیستم های حفاظتی و ایمنی درهای اتوماتیک در و پنجره شیشه و سکوریت نما سازی، آبرنا و آبخار داربست ایزوگام و عایق کاری گوبری / رابیس بندی اجرای سقف تخریب ساختمان سنگبری / سنگبری و نماشویی چرنگیل و پالابر آسانسور کابینت / اجدی اف مصالح ساختمانی نرده و حفاظ گازرسانی لوله کشی / شبکه فاضلاب سوله و کانکس کارگاهی جوشکاری خدمات مهندسی (تفصیحات) برق و آیفون ساختمان ۶ املاک و مستغلات مشاورین املاک رهن و اجاره آپارتمان رهن و اجاره خانه، باغ و ویلا رهن و اجاره تجاری و اداری رهن و اجاره صنعتی و کشاورزی خرید و فروش آپارتمان خرید و فروش خانه و ویلا خرید و فروش باغ و زمین خرید و فروش تجاری و اداری خرید و فروش صنعتی و کشاورزی ۷ لوازم و اثاثیه خرید و فروش لوازم منزل و اثاثیه تصفیه هوا / تصفیه آب فرش و موکت کالی خواب ۸ خدمات منزل و تعمیرات تعمیرات لوازم منزل قالی شویی تخلیه چاه، لوله بازکنی و رفع نم خدمات نظافتی آنتن برده و میلمان کولرگازی، پکیج و آبگرمکن سپیدی تزیینات داخلی ۹ پوشاک پوشاک، کیف و کفش پارچه و چادر مزن و لباس عروس خیاطی و دوخت لباس ۱۰ خدمات اداری و مالی خدمات بیمه سرمایه گذاری و مشارکت خدمات مالی و حسابداری ثبت شرکت ها خدمات بازرگانی ۱۱ پزشکی سلامت و زیبایی خدمات پزشکی و درمانی مشاوره و روانشناسی خدمات آرایشی و بهداشتی ترک اعتیاد باشگاه های ورزشی ۱۲ خدمات آموزشی و فرهنگی آموزشگاه های تخصصی آموزشگاه های رانندگی تدریس خصوصی و مشاوره تحصیلی کتاب و وسایل کمک آموزشی محصولات فرهنگی ۱۳ مجالس و مراسم آشپزخانه و رستوران برگزاری مجالس و مراسم عکاسی و تصویربرداری تالار پذیرایی و باغسرا شیرینی سرا کرایجی قصابی و دامداری مواد غذایی و پروتئینی ۱۴ استخدام بازاریاب منشی و تایپست حسابدار امور پزشکی و درمانی تعمیرکار نیروی خدماتی و خدمتگزار راننده فروشنده و صندوقدار کارگر ماهر کارگر ساده خیاط و چرخکار آرایشگر آشپز طراح سایت / گرافیکست / امور رایانه پیک موتوری جویای کار مشاغل گوناگون ۱۵ خدمات چاپ و تبلیغات تایپ و تکثیر چاپ و پخش تراکت چاپ افست و بنر تابلوسازی تبلیغات پیامکی و فضای مجازی هدایای تبلیغاتی ۱۶ خدمات گردشگری آژانس های مسافرتی تورهای مسافرتی فروش بلیت ۱۷ خدمات صنعتی و کشاورزی خرید و فروش شایعات ماشین آلات صنعتی خدمات و ملزومات صنعتی خدمات و ملزومات کشاورزی ۱۸ گوناگون منفوق شده منفوقه ۱۹ صفحات ویژه خدمات آستان قدس رضوی

عدد ۸۸۸ را به شماره بالا پیامک کنید
SMS
روزنامه قدس

نگاهی به کارایی شتاب دهنده ها

شتاب دهنده چیست؟

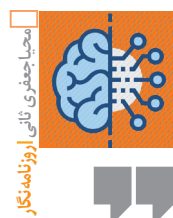


شتاب دهنده استارتاپ، در واقع مجموعه و مکانی است که استارتاپها در مرحله اول می توانند برای گرفتن مشاوره و راهنمایی لازم به آنجا بروند و به شبکه های مربوطه دسترسی پیدا کنند تا به رشد مناسب و سریع آنها کمک کنند. دنیای امروز، دنیای کارآفرینی است. امروزه استارتاپها توانسته اند در سطح جهانی تبدیل به کسب و کار چند میلیون دلاری شوند. در کشور ما نیز کارآفرینان به سرعت خود را با موج استارتاپها در سطح جهانی همراه ساخته اند. کسب و کارهایی مثل تخفیفان، دیجی کالا، و کافه بازار خیلی سریع موفقیت خود را نشان دادند و چنان جوی ایجاد کردند که حتی واشنگتن پست نیز در خصوص استارتاپهای ایران مقاله ای چاپ کرد.

مفهوم شتاب دهنده

شتاب دهنده در واقع شرکت هایی هستند که ایده های جدید را مطالعه کرده و روی آنها سرمایه گذاری می کنند. این شرکتها به ایده پردازان کمک می کنند تا بتوانند با کمک آنها ایده های خود را به مرحله اجرا در آورند. آنها در ابتدا ایده ها را بررسی می کنند و از میان آنها ایده های برگزیده را گلچین کرده و مورد حمایت قرار می دهند.

روند کار به این صورت است که پس از انتخاب ایده برتر، شتاب دهنده مبلغی را در اختیار استارتاپ قرار می دهد و استارتاپ به همراه تیم خود برای اثبات طرحش و به مرحله تجاری رساندن آن چند ماه زمان دارد. در عوض این کمک مالی که شتاب دهنده به استارتاپ می کند، درصدی از سهام استارتاپ را نیز برمی دارد. علاوه بر کمک مالی، شتاب دهنده امکانات و حتی فضا در اختیار استارتاپ منتخب قرار می دهد و همچنین مربیان و مشاوران حرفه ای نیز بر کار تیمها نظارت می کنند و تجربیات خود را در اختیار آنها قرار می دهند.



مثال تمام کسب و کارها، این مدل نیز می تواند متفاوت باشد اما، درآمد شتاب دهنده های استارتاپ هادر قالب مالکیت شرکت است

را حمایت کنند و موفقیت و پیشرفت آنها را تسریع ببخشند. حمایت آنها هم به صورت مالی است و هم در اختیار قرار دادن فضای کسب و کار اداری. منبع اصلی درآمد شتاب دهنده، سهام های آتی شرکت های تحت حمایت خود است. دو نمونه از استارتاپ های موفق جهانی که از طریق شتاب دهنده ها رشد کرده و هم اکنون کسب و کارهای بزرگی هستند، تویتر و دراپ باکس هستند.

منبع در آمد شتاب دهنده ها کجاست؟

مشکل تمام کسب و کارها، این مدل نیز می تواند متفاوت باشد اما، درآمد شتاب دهنده های استارتاپها در قالب مالکیت شرکت است. این بدین معنی است که اگر شرکت شما برای شرکت در دوره برنامه شتاب دهی پذیرفته شد، ممکن است شتاب دهنده درصدی از شرکت شما را از آن خود کند. برخی از شتاب دهنده ها حتی برای خدمات خاصی هم که می دهند پول مطالبه می کنند که این چندان معمول نیست.

شتاب دهنده ها ۴ مشخصه دارند که آنها را از بقیه متمایز می کند:

- * دارای دوره ای ثابت هستند.
- * مبنای کارشان گروهی و بر پایه همکاری است.
- * بر مبنای منتورینگ و آموزش، تیمها را هدایت می کنند.

دلیل فعالیت شتاب دهنده چیست؟

اگر دو تیم را در نظر بگیریم که یکی با شتاب دهنده همکاری داشته و دیگری نداشته است و آن دو را مقایسه کنیم، می بینیم که تیمی که با برنامه شتاب دهنده همراهی داشته است، در دستیابی به موفقیت در کسب و کار خود شتاب و سرعت بیشتری داشته است. همچنین با مقایسه این دو تیم درمی یابیم تیم هایی که تحت حمایت شتاب دهنده قرار دارند و در یک دوره شتاب دهی شرکت می کنند، خیلی سریع تر وارد مرحله بعدی سرمایه گذاری خود می شوند. در واقع، هدف مجموعه شتاب دهنده این است که با برگزاری دوره های فشرده، شرکت های نوپا



چرا در ساعات اولیه انتشار پست نباید کپشن را ویرایش کنیم؟



محمد خاکیه

کارشناس شبکه های اجتماعی

اینبار برای کسانی که از قبل پست را دیده اند نمایش داده نمی شود و به احتمال زیاد نرخ تعامل کمتری دریافت می کنند و در رتبه بندی رتبه پایین تری دریافت می کنند.

در نظر می گیرد که این پست دیگر آن پست قبل که دنبال کنندگان با آن تعامل داشته اند نیست، پس نرخ تعاملش باید دوباره اندازه گیری شود و بر اساس آن رتبه جدیدی که دریافت می کند رده بندی شود، پس در نتیجه آن فرایند اولیه دوباره برای این پست اجرا می شود با این تفاوت که اینبار برای کسانی که از قبل پست را دیده اند نمایش داده نمی شود و به احتمال زیاد نرخ تعامل کمتری دریافت می کنند و در رتبه بندی رتبه پایین تری دریافت می کنند.

شما را مشاهده می کنند و نرخ تعامل اولیه پست شما چه رتبه ای را در صفحه هوم اینستاگرام به دست می آورد و با چه سرعتی توسط دنبال کننده هایتان دیده شود. پس در نتیجه تقریباً می شود گفت که اینستاگرام بر اساس میزان تعامل در دقایق اولیه پست ها را رتبه بندی می کند یعنی نکته مهم این که پست چه قدر برای بیننده ها جذاب و تعامل بر انگیز و دقت کنید پست شامل تصویر و کپشن می شود یعنی اگر تغییری در کپشن داده شود، اینستاگرام

شاید عنوان این مطلب یک مقدار به نظر تان غیر منطقی می آید ولی در ادامه می خواهیم به شما ثابت کنیم که این موضوع واقعا وجود دارد و تاثیر گذار هست، شاید خیلی اوقات دیده باشید که صفحه هایی در متن کپشن پستشان غلط املائی دارند و با اینکه می دانند که غلط املائی دارند، در چند ساعت اول کپشن را ویرایش نمی کنند.

همانطور که می دانید الگوریتم اینستاگرام به این صورت هست که در لحظات اولیه انتشار پست فقط حدود ۱۰ درصد از دنبال کننده های پست

کپی رایتینگ رادست کم نگیرید!



یک کپی رایتر باید بتواند از تیترها و سرفصل های جذاب استفاده کند. استفاده از تیتتر مناسب یکی از مولفه های اصلی جذب مشتری است. همچنین، باید در نظر داشته باشد از کلماتی استفاده کند که ساده و واضح هستند. استفاده از کلمات ادبی و سخت به هیچ وجه نمی تواند در جذب مخاطب موثر واقع باشد. جملات و کلمات به کار برده شده باید به گونه ای باشند که مخاطب با آن ها احساس نزدیکی کند و به قدری تاثیرگذار باشند که مشتری نسبت به آشنایی بیشتر با آن محصول، اقدام کند.

شعرهای تبلیغاتی و بقیه کارهای یک کپی رایتر باید به شکلی باشند که مخاطب نسبت به آن برند اعتماد کند. البته در انتقال این حس اعتماد نباید بزرگنمایی صورت گیرد، چرا که ممکن است نتیجه عکس به دنبال داشته باشد.

نکته بعدی که یک کپی رایتر باید به آن توجه کند این است که به هیچ وجه از ضرب المثل ها و اصطلاحات نباید استفاده کند! البته نه به این معنی که از ضرب المثل ها یا دیالوگ های معروف الهام نگیرد. مطمئناً استفاده مداوم از ضرب المثل ها، خلاقیت را در کار کپی رایتر کم رنگ می کند.

این توضیحات، عمده وظایف و کارهایی بود که یک کپی رایتر باید انجام دهد. این وظایف تفاوت کپی رایتر با کارشناس تولید محتوا را مشخص می کند. در پایان، بهتر است نگاهی تیتروار به وظایف کپی رایتر داشته باشیم:

استفاده از تیترها و سرفصل های جذاب
به کار بردن کلمات ساده در متون تبلیغاتی
استفاده از جملات اثرگذار
ایجاد حس اعتماد با خلق متنی جذاب
عدم بزرگنمایی و اغراق
عدم استفاده از ضرب المثل ها و اصطلاحات
دعوت کردن از مشتری برای انجام کاری
تبدیل مخاطب به مشتری
هدف از کپی رایتینگ چیست؟

یک کپی رایتر حرفه ای به سرعت می تواند میزان رشد موفقیت تجاری تان را افزایش دهد و تاثیر بسزایی در جذب مشتری بگذارد. این میزان پیشرفت به قدری

محتوا انواع مختلفی دارد. مقاله، پست وبلاگ، اینفوگرافیک و ویدئو همگی نوعی از محتوا هستند. به همین دلیل باید در همین ابتدا بگوییم که در این مقاله، منظور ما از کارشناس تولید محتوا فردی است که با محتوای متنی سر و کار دارد. اگر بخواهیم کمی دقیق شویم باید بگوییم که همه ی انواع محتوای ذکر شده در جملات قبل به نوعی با کلمات و نوشتار سر و کار دارند. آیا غیر از این است که برای تولید محتوای ویدئویی، پیش از هر چیز نیاز به یک سناریو است؟

کارشناس تولید محتوا یا تولید کننده محتوا به نوعی، مکمل کپی رایتر است. یک کارشناس تولید محتوا باید بتواند به بهترین شکل ممکن در مورد مفهوم یا محصول خاصی، مطلبی را به مخاطب عرضه کند تا جای هیچ سوال و شبهه ای برای او باقی نماند. محتوای تولید شده خیلی نباید کوتاه باشد تا خواننده بتواند هم با فضای ذهنی نویسنده و هم با فضای کلی مقاله ارتباط برقرار کند. از سوی دیگر محتوای تولید شده حتماً باید غنی باشد و خط به خط آن دارای مفهوم و معنی باشد تا خواننده پس از مطالعه متن، به نتیجه گیری درست برسد.

به علاوه باید افزود که با همه گیر شدن تجارت الکترونیک، وجود کارشناس تولید محتوا برای بیشتر شرکت ها (بخوانید همه!) ضروری است. البته باید گفت که تولید کننده محتوا در هر حوزه فعالیت کاملاً متفاوتی دارد.

به طور خلاصه، کارشناس تولید محتوا به فراخور موضوعی که به او داده می شود و محیطی که در آن فعالیت می کند، باید محتوایی تولید کند تا مخاطبان درک درستی از آن موضوع پیدا کنند.

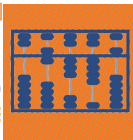
فاحش و مشخص است که به تنهایی یکی از بزرگترین دلایل تفاوت کپی رایتر با کارشناس تولید محتوا به شمار می رود. در نتیجه می توان گفت، هدف از کپی رایتینگ، تبلیغات موثر و مفید در جهت جذب مخاطب است.

کپی رایتینگ تعریف گسترده و مفصلی دارد اما در تعریف ساده یعنی استفاده از کلمات برای متقاعد کردن مخاطب به خرید یک محصول یا تحقیق درباره یک برند تجاری! پس با استفاده ی اصولی از کپی رایتینگ می توانیم پیامی تاثیرگذار را به شکلی خلاقانه به مخاطب عرضه کنیم.

حالا که با کپی رایتر و کپی رایتینگ آشنا شدیم، اجازه دهید ببینیم کارشناس تولید محتوا کیست و چه وظایفی دارد.

کارشناس تولید محتوا کیست؟ پیش از هر چیز باید گفت که

سپهر تراسی | روزنامه نگار

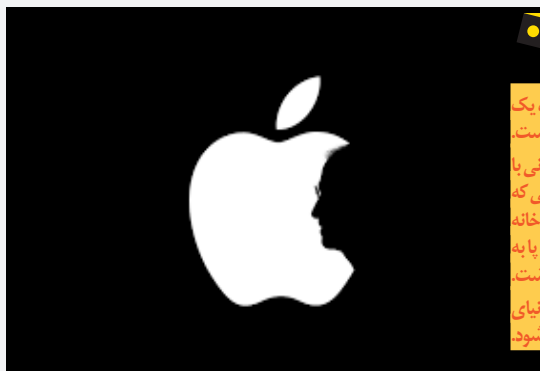


کارشناس تولید محتوا به نوعی، مکمل کپی رایتر است. یک کارشناس تولید محتوا باید بتواند به بهترین شکل ممکن در مورد مفهوم یا محصول خاصی، مطلبی را به مخاطب عرضه کند تا جای هیچ سوال و شبهه ای برای او باقی نماند.

سیب نیوتون در دستان استیو جابز

و یک ساله و استیو جابز شانزده ساله آغاز شد. پس از شش سال یعنی سال ۱۹۷۷ این کمپانی با معرفی اولین رایانه شخصی که دست ساز بود و در گاراژ خانه جابز ساخته شده بود، پا به عرصه وجود گذاشت. و دقیقاً از همین جا بود که می توان گفت رقابت در دنیای دیجیتال رنگ و بوی تازه ای گرفت.

اما با گذشت زمان اپل، با تغییرات بسیار چشمگیری روبه رو شد. شرکتی که در ابتدا با یک رایانه ساده شروع کرد و در اصل به همان رایانه هایش شهره بود، فراتر از حال حاضر پیش رفت و با ساخت تلفن های همراه، دنیای جدیدی را پیش روی خود و جهان خاکی به وجود آورد. سری تلفن های همراه اپل که بیشتر به نام آیفون هم شناخته می شوند، از جمله ابتکارات و جذابیت هایی است که اپل به وجود آورد. این تلفن های همراه به حدی مورد استقبال واقع شدند که پس از مدتی تعداد قابل توجهی از مردم آن ها را در دست داشتند. داستان اپل و اینکه چگونه اپل شد، داستانی نیست که بتوان آن را به همین سادگی شرح داد. اما با مطالعه داستانش متوجه می شویم که همین شرکت بارها به شکل هایی جدی شکست خورد. در سیر نزولی و افت قرار گرفت، اما رویاهایش را به واقعیت تبدیل کرد و حال ما او را به نام اپل می شناسیم. اپل حال از نیاکان دنیای دیجیتال محسوب می شود.



محمد قدوسی

روزنامه نگار

همیشه شرکت و برند اپل، یک سر رقابت بوده است. سال ۱۹۷۷ این کمپانی با معرفی اولین رایانه شخصی که دست ساز بود و در گاراژ خانه جابز ساخته شده بود، پا به عرصه وجود گذاشت. اپل حال از نیاکان دنیای دیجیتال محسوب می شود.

در دنیای دیجیتال رقابت همیشه سخت است. و روز به روز سخت تر هم می شود. اما در این دنیا همیشه شرکت و برند اپل، یک سر رقابت بوده است. رقابتی از جنس سیستم عامل، سوکت، پردازنده، سی پی یو و ...

شرکت اپل و برندی که با سببی گاز زده شناخته می شود از جمله برندهای محبوب دنیای دیجیتال است. که در میان بسیاری از شیفتگان این دنیای صفر و یکی، حرف اول را می زند. قبل از هر برند دیگری و با قدرت. اپل که داستان تأسیسش، بی شبهه به داستان نیوتون و آن سیب پر حاشیه نیست، در سال ۱۹۷۱ میلادی و با دوستی استیو و نیاک بیست

نماینده‌گی های پذیرش آگهی در شهر مشهد

نماینده‌گی الهیه حمیدی نیا
۰۹۱۵۴۲۲۶۶۸

نماینده‌گی طلاب رحمتی
۰۹۱۵۱۲۰۳۷۵۲

نماینده‌گی راهنمایی سلیمی
۰۹۱۵۳۱۲۷۷۸۷

نماینده‌گی قاسم آباد قلمی
۰۹۱۵۱۱۴۱۳۲۰

قالی و مبیل شوئی عدالتیان

تحت پوشش بیمه ایران
۳۷۴۹۰۲۸۴-۳۶۶۱۲۷۶۴
۳۵۱۳۰۴۷۳-۳۲۷۶۲۸۷۷
۳۲۲۹۸۰۸۰-۳۵۰۲۴۰۴۰

سرویس سراسر شهر
دوگروئی

قالی و مبیل شوئی نمونه

۳۷۴۹۰۲۳۱-۳۷۳۲۹۷۰۵-۳۷۳۳۶۰۶۰
ایام تعطیل ۰۹۱۵۵۰۹۲۵۱۸
۳۶۶۱۲۵۸۶-۳۸۸۲۲۵۰۰
شستشو ۱۰۰٪ اسلامی
۳۲۷۶۵۵۵۱-۳۲۱۳۵۹۵۶

قالی و مبیل شوئی امین

ایام تعطیل ۰۹۱۵۳۰۰۰۴۴۳
۳۷۲۹۲۲۹۶-۳۲۲۵۲۳۷۸
تحت پوشش بیمه ایران
۳۶۵۷۰۱۸۴-۳۷۳۴۸۷۰۳

قالی و مبیل شوئی ترنج

هیچ شعبه دیگری ندارد

اولین قالی شویی همراه با ارسال فیلم شستشو
با بیش از ۸ شعبه فعال در مشهد
سرویس دهی رایگان سراسر مشهد
عضو درجه یک اتحادیه فرش دستباف
بدون چروک و شکستگی - کارور به دلخواه

بلوار وکیل آباد ۳۸۹۲۸۱۶۱ کلاهدوز ۳۷۲۳۰۹۰۸
احمدآباد ۳۸۴۶۵۷۵۴-۵ قری ۳۷۱۳۸۹۰۲-۳
پیروزی ۲۸۷۶۹۰۱۵-۱۶ شهیدا ۳۳۶۹۵۴۲۱
عدل خمینی ۳۸۵۸۰۷۲۰-۱ نخرسی ۳۳۴۱۲۱۲۹
بلوار معلم ۳۶۱۰۸۰۹۱-۲ قاسم آباد ۳۶۲۳۶۵۵۲-۳
سایر نقاط مشهد: ۰۹۱۵۵۰۳۱۷۱۹ (بدون تعطیلی)

قالیشویی ابریشم مشهد

عضورسمی اتحادیه ✓ بدون تعطیلی ✓ مساجد، حسینیه ها، مهمانپذیر ها و هتل ها با تخفیف ویژه

۰۹۱۵۵۶۸۴۲۸۹ - ۰۹۱۵۸۲۱۰۸۶۰ - ۰۹۱۵۸۲۱۰۸۵۰

۳۶۰۲۲۲۴۰	۳۶۲۰۱۹۸۹	۳۲۵۱۲۲۸۵	۳۶۶۲۸۶۱۱	۳۸۵۸۱۷۴۱
۳۶۰۲۲۲۴۱	۳۶۲۰۱۹۹۰	۳۲۱۴۱۰۰۴	۳۶۶۱۷۳۷۷	۳۸۵۱۵۸۳۲
۳۶۰۳۳۳۹۱	۳۶۲۰۱۹۹۳	۳۲۷۳۷۶۷۸	۳۷۳۴۹۸۹۴	۳۸۸۴۷۵۰۶
۳۶۰۳۵۲۲۲	۳۶۲۰۱۹۹۱	۳۳۴۹۰۳۳۰	۳۷۶۴۸۲۷۰	۳۸۸۳۷۳۲۵
۳۶۰۴۳۱۷۵	۳۶۲۰۱۹۹۲	۳۵۰۲۳۱۲۲	۳۸۴۶۲۴۹۱	۳۶۱۱۰۲۳۳
۳۶۰۵۹۵۲۱	۳۶۲۳۸۶۸۰	۳۵۲۲۵۹۵۵	۳۸۴۷۱۲۰۸	۳۶۵۱۹۲۱۲
۳۶۰۷۲۱۶۱	۳۶۲۳۸۶۸۱	۳۶۵۷۱۸۲۳	۳۸۸۲۲۱۸۴	۳۶۲۰۱۸۸۲

سرویس رایگان در تمام نقاط سطح شهر مشهد

قالی شوئی عدالتیان

تحت پوشش بیمه ایران، سرویس دهی در تمام نقاط خیر
هیچ شعبه دیگری ندارد واحد نمونه سال ۸۹

۳۸۸۲۵۷۴۷-۳۸۵۹۵۱۳۶-۳۷۳۲۹۸۵۹
۳۳۴۴۲۲۰۱-۳۳۶۸۰۸۴۱-۳۲۷۳۱۸۹۲
۳۲۴۲۴۹۷۱-۳۲۱۳۵۹۴۸-۹
مدیریت: سید علی
عدالتیان
ایام تعطیل ۰۹۱۵۵۱۵۶۹۵۳

قالی و مبیل شوئی قدس

۳۸۷۱۶۲۷۷-۳۸۴۲۱۰۸۶-۳۷۶۵۹۴۲۹
۳۷۲۴۲۱۲۵-۳۶۰۹۹۰۳۵-۳۶۰۹۸۶۹۳
سرویس سراسر شهر
۳۲۷۹۴۲۶۴-۳۲۱۲۱۲۸۸

قالی شوئی ممتاز ایران

سرویس دهی تمام نقاط شهر
۳۸۷۰۵۳۴۷ - ۳۲۷۰۱۳۱۳
۳۳۸۵۱۲۳۵ - ۳۲۴۲۶۶۳۵
ایام تعطیل ۰۹۱۵۵۰۰۴۶۹۳ - ۰۹۰۲۵۰۰۴۶۹۳

۷
خرید و فروش لوازم و اثاثیه

۶۰۸
خرید و فروش باغ و زمین

شاندیز

اراضی شش دانگ استاندارد با پروانه و امکانات و سایر تعاونی ها خرید و فروش
امانی ۰۹۱۵۵۱۱۷۶۶۴
۰۹۰۱۶۳۶۲۰۴۱

سوران

خرید و فروش زمین باغ ویلا
۰۹۳۵۳۰۷۴۱۴
۰۹۱۵۳۰۷۶۴۲۵

قطعات زمین در گلپهوار

۲۰۰ متری ۴ میلیون
۲۵۰ متری ۵ میلیون
۳۰۰ متری ۶ میلیون
با سند ملکی، نقشه ثبتی و کلیه استعلامات دولتی تسویه کار معسر
۰۹۱۵۶۲۶۲۵۸۱
۰۹۱۵۲۳۹۱۰۰۲

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

بر توزیع روزنامه نظارت کنید!
۳۷۶۸۵۰۱۱-۴

قالیشویی مدرن عدالتیان

۳۲۱۲۱۴۳۶
۳۵۱۳۴۲۱۳
۳۸۸۴۶۲۶۸

۸
خدمات منزل و تعمیرات

قالیشویی ابتکار

۳۶۰۱۱۸۲۰
۳۶۲۳۶۲۱۰
۳۸۷۱۳۳۱۲
۳۲۱۷۳۲۴۲
۳۸۸۰۰۰۷۹
شستشوی ۱۰۰٪ اسلامی
سرویس تمام نقاط شهر

۸۰۲
قالی شوئی

قالیشویی سید

۱۰۰٪ اسلامی
سرویس دهی به تمام نقاط شهر
۳۲۷۷۷۸۹۳
۳۲۵۶۸۵۲۵
۳۷۳۶۱۱۲۰
۳۳۴۹۰۸۴۸
۳۲۱۴۱۷۹۷
۳۸۸۴۷۱۵۹
۳۶۰۱۰۹۷۶
ایام تعطیل ۰۹۱۵۵۲۹۱۵۹۸

۷۰۱
خرید و فروش لوازم منزل و اثاثیه

خرید لوازم منزل و اداری فوری و بدون تعطیلی
۰۹۱۵۹۲۴۷۱۷۸-۳۷۷۶۴۰۳
۰۹۳۰۳۲۶۱۹۰۶

۷۰۳
فرش و موکت

فرش منصور

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

قالی شوئی نیما

بهترین کیفیت را با ما تجربه کنید
تخصص در شستشوی فرشهای گرم، دست باف و ماشینی تراکم بالا
کارگرده خرید و فروش

۳۸۴۶۵۴۲۳-۳۷۲۳۶۱۳۵-۰۹۱۵۵۰۹۹۴۷۲
۳۸۸۱۹۲۱۱-۳۷۴۱۳۱۹۷-۳۲۷۹۳۵۰۲
پاره نشدن و رنگ نداشتن

قالیشویی مدرن عدالتیان

رفو پذیرفته می شود
۳۲۱۲۱۴۳۶ - ۳۲۱۱۸۲۹۵ - ۳۵۱۳۴۲۱۳
سید رحیم
عدالتیان و پسران ۳۲۱۳۹۵۳۴ - ۳۸۸۴۶۲۶۸

قالی شوئی بازوبندی

تمام اتوماتیک
۳۳۶۶۹۷۴۶-۳۶۵۸۵۷۰۰
۳۷۶۰۵۶۱۴-۳۲۷۹۰۶۰۱
۳۶۱۱۰۵۰۲
۰۹۱۵۴۰۲۰۷۶۹
۰۹۰۱۴۱۲۷۷۰۰

قالیشویی تهران

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

نماینده مطهری
۰۹۱۵۵۱۵۵۲۵۰
منشادی

نماینده دانشجو
۰۹۱۵۱۶۲۵۲۷۷
برات نژاد

نماینده پیروزی
۰۹۱۵۵۱۶۶۴۵۹
امانی مقدم

نماینده کوهسنگی
۰۹۱۵۵۱۷۲۸۲۲
ابراهیم بای

نماینده توس
۰۹۱۵۱۰۳۷۲۵۱
یزدانی

اهاکار

قالیشویی
غزال
عضو درجه یک اتحادیه رفوگری، شستشو با اصول مذهبی تحت پوشش بیمه ایران
۳۸۱۱۲۰۳۰
۳۷۲۸۶۰۵۵
۳۶۲۲۲۲۲۳
۳۳۶۶۱۱۱۵
۳۳۶۷۰۹۷۶
۰۹۱۵۳۱۲۰۳۴
مدیریت روحبخش

قالیشویی
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

تخلیه چاه
لوله بازکنی و رفع نم
وصل آگوی مطمئن
۰۹۱۵ ۲۰ ۰۰۰۹۲
۳۶۲۰۰۰۱۳

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

تخلیه چاه
۰۹۱۵۳۱۳۱۰۴۰
۰۹۱۵۱۲۲۳۵۳۰

لوله بازکنی
مشهد الرضا
وصل آگو
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

۸۰۴
خدمات نظافتی

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

نظافتی یاران نوین
(شماره ثبت ۶۸۶۹۱)
اعزام نیروی خانم و آقا به تمام نقاط شهر - شستشوی فرش، موکت و میل در محل انجام کلیه امور نظافت ساختمان با دستگاه قیمت مناسب - کیفیت عالی
عبدالمطلب ۰۹۱۹۳۸۶۴۹۰۰
سجاد ۳۷۴۱۲۸۵۰

۸۰۶
پرده و مبلمان

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

تعمیرات تخصصی
میل در محل
۰۹۱۵۳۰۵۲۵۸۷

۸۰۷
کولرگازی، پکیج و آبگرمکن

تعمیر آبگرمکن
و تعویض منبع
۰۹۱۵۳۱۸۴۷۲۹
۳۷۳۹۰۳۱۰ - ۳۷۳۱۱۲۹۹۳

۱۱
پزشکی
سلامت و زیبایی

۱۱۰۱
خدمات پزشکی و درمانی

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

۱۱۰۴
ترک اعتیاد

مرکز اقامتی
بهبود و باز توانی 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 ۰۹۱۵۳۱۸۶۳۵

مرکز درمان اعتیاد بهار
با مسئولیت فنی - دکتر قربانی
۳۷۶۸۴۹۶۹ - ۰۹۱۵۴۱۲۶۴۱۴

۱۲
خدمات آموزشی و فرهنگی

۱۲۰۱
آموزشگاه های تخصصی

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

قابل توجه جوانان
جویای کار و آموزش آموزشگاه نمونه
آرایش و پیرایش گل (بامدریث علی اکبر گل زاده)
با ۳ سال سابقه آموزش با مربیان مجرب و به همراهی طراح و مجری گریم سینما و تلویزیون (امیدگل زاده)
پذیرای شما جوانان علاقمندان نش چارراه خواجه ربع (عبادی) آموزشگاه گل
۳۷۲۴۶۲۰۹ - ۳۷۲۴۶۷۴
۰۹۱۵۱۱۳۵۵۱۳ - ۳۷۲۴۶۳۷
۰۹۳۶۲۸۱۰۹۲

تعمیرات تخصصی
میل در محل
۰۹۱۵۳۰۵۲۵۸۷

شغل مناسب
با کمترین هزینه
دوره تعمیرات تخصصی موبایل و تبلت کاملاً کاربردی دوره سیستمهای ایمنی حفاظتی (دزدگیر، دوربین مدار بسته، اعلام حریق، آیفون تصویری، دریهای اتوماتیک)، تعمیر لوازم خانگی، دوره های برق صنعتی و PLC و تابلوهای روان، دوره مونتاژ کامپیوتر و تعمیرات تخصصی سخت افزار، دوره های ICDDL، اتو کد، فتوشاپ و .. دوره های حسابداری + نرم افزار، مهارت های دیپلم ویژه باز ماندگان از تحصیل
آموزشگاه شهریار
با گواهینامه فنی و حرفه ای ۳۷۲۸۵۶۶۲

۱۳
مجالس و مراسم

۱۳۰۶
کرایه چپ
اجناس گرایه مصطفی سفار نجیب
صندلی، میل، میز، ظروف فرش Led، رقص نور، باند و ...
۰۹۱۵ ۳۰۵ ۵۶۰۰
۰۹۳۹ ۷۳۹ ۵۶۰۰

۱۳۰۷
قصابی و دامداری
دامداری مقدم
۳۲۵۹۴۲۸۸ - ۰۹۱۵۱۱۳۵۴۷۷
۰۹۱۵۹۰۸۸۹۶

۱۴
استخدام

۱۴۰۶
نیروی خدماتی و خدمتگزار

مهرگستران
استخدام نیرو جهت نگهداری از کودک یا سالمند، کاردر منزل نیمه وقت یا تمام وقت با حقوق بالا و امنیت شغلی
بین احمد اباد ۷۰
مجمع نور واحد ۱۳
۳۸۴۶۴۸۹۴ - ۳۸۴۶۴۸۹۳

تبلیغات هزینه نیست سرمایه گذاری است.

۱۴۱۰
کارگر ساده

به یک کارگر ساده جهت کار در چاپخانه نیاز مندیم در بولوار شهیدرستمی
۰۹۱۵۸۲۱۳۲۱۸

۱۴۱۷
مشاغل گوناگون

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

۱۵
خدمات چاپ و تزیینات

۱۵۰۴
تابلوسازی

تابلوساز صنعت آذین
چلینیوم، استیل، LED کامپوزیت، بتن، فلکسی، چاپ اجسام، پرش لیزر، هدایا تبلیغاتی
۰۹۱۵۴۲۰۵۷۲۹

۱۶۰۱
آژانس های مسافرتی

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

۱۷
خدمات صنعتی و کشاورزی

۱۷۰۱
خرید و فروش ضایعات

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

خرید انواع ضایعات
کلی و جزئی به بالاترین قیمت حمل رایگان
۰۹۰۱۰۷۶۳۸۹۶
۰۹۰۳۹۱۰۷۱۲۰

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

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

تخریب - خرید ضایعات
درب و پنجره، جوشکاری سیار
۰۹۳۷۰۵۰۱۰۰۶
۰۹۳۰۵۸۲۸۰۸۴

۱۸
گوناگون

۱۸۰۱
مفقود شده

مفقود شده
پروانه ساخت پتیر پیتزای پرسوس (آنالوگ) با چربی گیاهی بشماره ۶۰/۱۰۰۱۶ متعلق به شرکت فرآورده های لبنی بینالود نیشابور مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

۱۸۰۲
مترقه

خرید / فروش / تعویض
جعبه نوشابه - سبد میوه
۰۹۱۵۳۰۸۵۲۳۶

سامانه تلفنی سازمان آگهی ها
۳۷۰۸۸

قابل توجه همشهریان گرامی به اطلاع می رساند آقای محمد بابائی دفتر مشاور املاک به شماره عضویت ۱۲۹۷۸ به نشانی: شهید قربانی، خیابان گلپایگانی شهید قربانی ۱۶ مشارالیه درخواست کناره گیری از شغل خود را دارند لذا از کلیه متعاملینی که در دفتر مشارالیه مدارکی دارند خواهشمند است جهت تسویه حساب حداکثر ظرف مدت ۳۰ روز از تاریخ نشر آگهی به محل فوق الذکر مراجعه و مدارک خود را تحویل بگیرید. لازم به توضیح است در صورت عدم مراجعه در زمان فوق یا عدم اعلام شکایت خود از مشارالیه، اتحادیه هیچ گونه مسؤولیتی در قبال مشکلات و ادعاهای احتمالی بعدی نخواهد داشت.
تلفن تماس دفتر مشاور املاک: ۰۹۱۵۸۲۸۶۹۷
روابط عمومی اتحادیه صنف مشاورین معاملات املاک مشهد

نیازمندی ها



قابل توجه همشهریان گرامی
 به اطلاع می‌رساند آقای عبدالرضا فروغی فر دفتر مشاور املاک به شماره عضویت ۴۸۲۷ به نشانی: **بین هاشمییه ۳۸ و ۴۰** مشارالیه درخواست کناره‌گیری از شغل خود را دارند لذا از کلیه تعاملاتی که در دفتر مشارالیه مدارکی دارند خواهشمند است جهت تسویه حساب حداکثر ظرف مدت ۳۰ روز از تاریخ نشر آگهی به محل فوق‌الذکر مراجعه و مدارک خود را تحویل بگیرید. لازم به توضیح است در صورت عدم مراجعه در زمان فوق یا عدم اعلام شکایت خود از مشارالیه، اتحادیه هیچ‌گونه مسؤلیتی در قبال مشکلات و ادعاهای احتمالی بعدی نخواهد داشت.

تلفن تماس دفتر مشاور املاک: ۰۹۱۵۶۰۰۱۱۳۱
 روابط عمومی اتحادیه صنف مشاورین معاملات املاک مشهد

رفع نم بدون خرابی
 عضو اتحادیه
 ۰۹۱۵۴۴۱۴۱۲۷
 پشت بام، استخر
 آشپزخانه، توالت
 ضمانت نامه نامحدود
 بر توزیع روزنامه نظارت کنید!
 ۳۷۶۸۵۰۱۱-۴

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

باتری جواد پور
 نصب در محل رایگان
 عرضه کننده انواع باتری اتومبیل ایرانی و خارجی
 تلفن: ۳۸۳۸۱۰۰۰
 ۰۹۱۵۱۰۰۱۷۹
 آدرس: خیابان امام رضا (ع)، نبش امام رضا ۶۸

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

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

پیروزی - احمدآباد - کوهسنگی - ۳۸۶۴۶۰۷۰
 رضاشهر - آب و برق - سرافرازان - ۳۶۶۲۹۲۹۲
 قاسم آباد - الهیه - ستسو - ۳۵۰۱۴۱۵۱
 شاهد - طرقله - شاندیز - ۳۷۵۱۳۲۲۲
 ۱۰۰ متری - مطهری - خواجه ربیع - ۳۷۵۱۳۲۲۲

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

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

پیروزی - احمدآباد - کوهسنگی - ۳۸۶۴۶۰۷۰
 رضاشهر - آب و برق - سرافرازان - ۳۶۶۲۹۲۹۲
 قاسم آباد - الهیه - ستسو - ۳۵۰۱۴۱۵۱
 شاهد - طرقله - شاندیز - ۳۷۵۱۳۲۲۲
 ۱۰۰ متری - مطهری - خواجه ربیع - ۳۷۵۱۳۲۲۲

مجتمع چاپ و نشر روزنامه قدس

واحد سفارشات

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

مجهزترین چاپخانه شرق کشور با پرسنل حرفه‌ای

Email: qqudsnews@yahoo.com

۰۵۱-۳۷۶۷۶۵۹۶

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

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