

نیازمندی‌ها

نیازمندی‌ها



شادابی را در خودتان
نهادینه کنید!

۲

مهارت‌های لازم

در شغل طراحان و گرافیک‌سازها

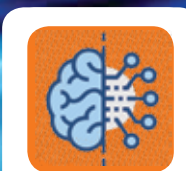
۴

شما کجای کار را به عهده می‌گیرید؟

۵



مسئولیت‌پذیری در موفقیت کارآفرینی چه نقشی دارد؟
مسئولیت‌پذیری با اعتراف به خطا متفاوت است و تنها به این
امر اشاره دارد که فرد باید نسبت به کارش متعهد باشد.



اینستاگرام هم بازار یابی تخصصی نیاز دارد
اینستاگرام گنجینه‌ای از دیدگاه‌های مردم پیرامون
محصولات و برند شماست.



جایگاه گوشاک ورزشی در دنیای ورزش
علاوه بر تولید و عرضه پوشاک و محصولات ورزشی،
وظیفه‌ی اسپانسرری را هم به خوبی انجام می‌دهد.

علائم فرسودگی شغلی چیست؟

شادابی را در خودتان نهادینه کنید!



کار بخش اعظمی از زندگی ما را درگیر خودش می کند. ممکن است خیلی از افراد کارشان را دوست داشته باشند، در حالی که بعضی دیگر به آن علاقه نداشته باشند و فقط از سر اجبار آن را انجام دهند. در این بخش از راه های موفقیت چند مورد از دلایلی که ممکن است باعث دلزدگی فرد نسبت به کار او شود آمده است. نشانه های اصلی فرسودگی شغلی

۱. علاقه به شغل به دلیل علاقه به همکاران

در چنین حالتی فرد فکر می کند که تیم کاری که در آن قرار دارد، بهترین تیم کاری دنیا است اما بعد از گذراندن جلسات کاری و صحبت های همیشگی در مورد مسائل کاری فرد خسته خواهد شد و نسبت به شغلی که دارد انزجار پیدا خواهد کرد، چون به یکنواختی می رسد. این مورد شباهت زیادی به پیروی طولانی مدت از یک نوع رژیم غذایی خاص دارد.

در چنین وضعیتی چه باید کرد؟ در چنین وضعیتی بهتر است که فرد حلقه ی اجتماعی ای که در آن قرار دارد را گسترش داده و با افراد بیشتری معاشرت کند و در زندگی خود تنوع ایجاد کند.

۲. مشکلات شناختی

برخی از افرادی که در شرایط کاری استرس فراوانی دارند، دچار فرسودگی شغلی می شوند. استرس باعث آسیب به قشر پیشانی مغز که مسئولیت عملکردهای اجرایی را بر عهده دارد، خواهد شد.

عملکرد اجرایی بر حافظه، توانایی تصمیم گیری، کنترل احساسات و تمرکز تاثیر می گذارد و فرد اشتباهات احمقانه ای را انجام می دهد، چیزهای مهم را فراموش می کند، احساسات و حالات او مدام تغییر می کند و یا در تصمیم گیری ضعیف عمل می کند، همه این ها از نشانه های فرسودگی هستند.

۳. کار کردن در کنار همسر خود

این احتمال وجود دارد که زوج هایی که با هم کار می کنند و با یکدیگر همکار هستند، بعد از مدتی از یکدیگر خسته شوند چرا که آن ها از صبح تا شب و حداقل ۵ روز در هفته در کنار یکدیگر هستند و همچنین آخر هفته ها را هم در کنار هم می گذرانند. مکالمات آن ها بیشتر حول محور کار است و کمتر برای یکدیگر وقت می گذرانند.

در چنین وضعیتی چه باید کرد؟ شاید بهترین راه برای چنین زوج هایی کار کردن در مکان های مختلف باشد که این بهترین راه برای حفظ روابط سالم بین چنین زوجی است. همچنین چنین زوج هایی می توانند جداگانه به تعطیلات بروند و مدتی از هم دور باشند. درست است که چنین چیزی در تضاد با افکار عمومی می باشد اما برای در خطر نبودن بنیان خانواده مفید است.

۴. دشواری در روابط کاری و شخصی

استرس روی نحوه تعاملات با سایر افراد تاثیر می گذارد. استرس موجب می شود که تمایل افراد برای ضربه زدن به دیگران افزایش یابد، خونسردی خود را از دست بدهید و در تعارض های 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 دائما 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 رسانه های اجتماعی خوانده است پر می کند که در چنین وضعیتی احتمال زده شدن از کار برای او بیشتر می شود چرا که وقتی فرد دائما از بیکاری رنج می برد زودتر خسته و کسل می شود.

اخراج شدن این کار را به پایان می رسانیم.

۹. توجه نکردن به سلامتی خود

نادیده گرفتن علائم هشدار دهنده ی بدن، فرد را در معرض خطر بیمار های مختلف قرار می دهد. افرادی که به سختی کار می کنند و به سلامتی خود توجهی ندارند نه تنها آسیب می بینند بلکه حتی ممکن است موقتا 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. معنادار به کار بودن

وقتی فرد نتواند زندگی خود را بدون انجام کار تصور کند یعنی به کار کردن معنادار است که در این شرایط فرد دچار خستگی مزمن می شود 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 می تواند او را به یاد کار بی اندازد و کنار گذاشته و به خودش مدتی استراحت بدهد و فقط تفریح کند.

۱۱. مشکلات عملکردی

افرادی که دچار فرسودگی می شوند، معمولا اهداف والا را به دست آورده اند و هنگامی که دچار افت عملکرد می شوند دیگران به این مورد چندان توجهی نمی کنند. اگر کاهشی را در عملکرد خود مشاهده کردید، ممکن است دچار فرسودگی شغلی شده باشید.

۱۲. مشکلات سلامتی

اگر از مشکلاتی مانند درد کمر، افسردگی، بیماری های قلبی، چاقی و یا هر بیماری دیگری رنج می برید، ممکن است دچار فرسودگی شغلی شده باشید زیرا فرسودگی اثرات منفی زیادی روی سلامت جسمی و روحی شما دارد.

پس باید نقش کاری که انجام می دهید را در بروز این بیماری ها نیز در نظر بگیرید و ببینید چه کاری که شما نسبت به کار، ارزش مواجه شدن با این مشکلات سلامتی را دارد یا خیر.

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 می کند.

۵. کمال گرا بودن

یکی دیگر از دلایل دلزدگی از کار کمال گرا بودن است. این که فرد در انجام هر کاری سختگیر باشد و بخواهد که آن را به بهترین شکل ممکن انجام دهد. روانشناسان معتقدند، کمال گرایی همیشه یک ویژگی مثبت نیست و گاهی می تواند باعث تعلل شود، چرا که لازم نیست همیشه همه چیز به عالی ترین شکل ممکن انجام شوند.

در چنین وضعیتی چه باید کرد؟ بهتر است که فرد از رتبه بندی کردن کارهای خود و دیگران دست بردارد چرا که در غیر این صورت نسبت به کار دلزده می شود.

۶. خستگی

فرسودگی به علت استرس وارده بر ذهن و بدن می تواند به خستگی منجر شود. بیدار شدن صبح هنگام از 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 نشانه های خستگی ناشی از فرسودگی است.

۷. منفی بودن

اگر فرد مثبت نگری در زندگی بوده اید ولی به تازگی فقط به نیمه خالی لیوان نگاه می کنید، دیگران را مورد قضاوت قرار می دهید و نوعی احساس بدبینی در شما به وجود آمده است ممکن است دچار فرسودگی شغلی شده باشید که شما را به یک شخص منفی گرا و منفی باف 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 داریم اما در حالت فرسودگی، همیشه به دنبال پیدا کردن انگیزه هستیم تا کار خود را به پایان برسانیم.

ممکن است این کار و وظیفه به خوبی به پایان برسد اما انگیزه ای که باعث سوق دادن شما شده است دیگر وجود ندارد و کار را نه فقط به خاطر خود واقعی آن انجام می دهیم بلکه تنها به علت ترس از دست دادن یا



مازیار احمدی
روزنامه نگار

با آغاز کار همه چیز به نظرمان خوب و بدون نقص است و انگیزه کافی برای کار را داریم اما در حالت فرسودگی، همیشه به دنبال پیدا کردن انگیزه هستیم تا کار خود را به پایان برسانیم.



مهارت‌های لازم

در شغل طراحان و گرافیک‌سازها



مخیا جعفری تالی روزنامه نگار

داشتن مهارت مهم و حیاتی در کسب و کار، درک نیاز مشتری است. بنابراین بهترین مهارت است. نگاهی به نام تجاری آن بیاندازید تا بهترین و خلاق ترین روش‌ها برای برندینگ و تبلیغ نام تجاری مشتریان خود فراهم کنید.



شما یک گرافیک‌ساز یا طراح گرافیک هستید؟ باید به شما بگوییم گرافیک‌سازها و طراحان از آن دسته افرادی هستند که بیشتر از نیم کره راست مغزشان استفاده میکنند. افرادی که با مغز خلاق و کارهای گرافیکی خود، هم زندگی سرگرم کننده ای دارند و هم درآمد زایی میکنند. علاوه بر این افرادی که شغل گرافیک یا طراح را انتخاب میکنند در مقابل زندگی بصری افراد نقش مهمی را ایفا میکنند.

مهارت تایپوگرافی
تایپوگرافی اساسا هنر تکنیک های نوشتاری و تنظیم آن است.
این امر به مهارت طراح بستگی دارد که کار در نهایت زیبا و خوانا باشد یا بالعکس.
این مهارت شامل بخش های مختلفی میباشد که طراحان باید به آن دقت کنند.
انتخاب فونت مناسب

سایز
فاصله بین خطوط (Leading)
فضا سازی و فاصله بین کلمات و حروف (Tracking and kerning)
رنگ نوشته

مهارت استفاده از نرم افزار و اپلیکیشن‌ها
اولین قدم برای یک گرافیک‌سازها و طراحان استفاده از نرم افزارهای مرتبط است.
داشتن مهارت در یکی از نرم افزارهای پایه و اساسی، Adobe Illustrator، Photoshop و InDesign
میتواند شما را به یک طراح قوی و در نهایت پر درآمد تبدیل کرد.
در این شغل بعید است نیاز به یکی از این سه نرم افزار پیدا نکنید.
هر چه نرم افزارهای مرتبط بیشتری را یک طراح بداند و تسلط بسیاری در آنها داشته باشد، قدرت و شهرت و درآمد بیشتری هم کسب میکند.
سعی کنید تجربه خود را بالا ببرید.

مهارت ویرایش عکس
امروزه جهان در عصر رسانه های اجتماعی به نمایش گذاشته میشود.
به همین دلیل گرافیک‌سازها و طراحان عکس های بسیاری را ویرایش میکنند. این کار به صورت گسترده ای به یکی از مشاغل گرافیک تبدیل شده است.

مهارت ویرایش عکس
در ابتدا میتوانید از نرم افزارهای Adobe Photoshop و Adobe Lightroom استفاده کنید.
به راحتی کار پاکسازی های کوچک و جزئیات اضافی، برداشت تصاویر دلخواه از عکس ها و دست کاری های جزئی و پیشرفته را میتوان از طریق این نرم افزارها انجام داد.
یادگیری این دو نرم افزار تنها به شما کمک نمیکند در مرحله بعد، کار کردن و کسب تجربه میتواند شما را به یک طراح و ویرایشگر قوی تبدیل کند.
اثر گذاری از طریق رسانه
به این معنی است که گرافیک‌سازها و طراحان باید از طریق رسانه های به روز با مخاطبین

خود ارتباط برقرار کنند.
طراحان میتوانند از طریق ویدئوها، صداها، بازی، انیمیشن و دیگر محصولات مرتبط کاربران را جذب کنند.
بهترین کار این است که خودتان را در هر رسانه ایی درگیر کنید و در آن بهترین باشید.
مهارت برندینگ
داشتن مهارت مهم و حیاتی در کسب و کار، درک نیاز مشتری است. بنابراین بهترین مهارت است. نگاهی به نام تجاری آن بیاندازید تا بهترین و خلاق ترین روش ها برای برندینگ و تبلیغ نام تجاری مشتریان خود فراهم کنید. تبلیغ نام تجاری در رسانه های اجتماعی بخشی از مشاغل طراحان و گرافیک‌سازها میباشد.
طراحی چاپی
داشتن دانش در مورد روند چاپ، کارهای هنری، کاغذ های چاپ، استفاده از رنگ، نحوه اتمام کار میتواند به گرافیک‌سازها و طراحان کمک کند که درک بهتری از کارهای خود داشته باشند.

دیگر پست‌های آنلاین دارند. نرخ مشارکت کاربران در پست‌هایی که با تصویر همراه هستند ۶۵٪ بیشتر از پست‌هایی است که فقط شامل متن می‌شوند. این نشان می‌دهد که اینستاگرام پلتفرمی بسیار مناسب برای جلب مشارکت مخاطبین است. اینستاگرام به شما کمک می‌کند تا نظر مخاطبین خود را برای محتوا و هویت بصری برند دریافت کنید و به سایر کانال‌های بازاریابی خود نیز سمت و سوی مناسب بدهید.

۳- با بازاریابی در اینستاگرام می‌توانید به افراد بسیاری دسترسی پیدا کنید
اینستاگرام با بیش از ۸۰۰ میلیون عضو فعال، جامعه بزرگی از مخاطبین را برای رساندن پیام بازاریابی پیش روی شما قرار می‌دهد. شما با استفاده از هشتگ‌ها در اینستاگرام می‌توانید پیغام خود را با دقت بالا به مخاطبین مورد نظر و مشتریان بالقوه خود برسانید. استفاده از هشتگ‌ها باعث می‌شود در جستجوهای مرتبط کاربران حضور داشته باشید و دیده شوید. حتی می‌توانید با صرف اندکی وقت و هزینه با استفاده از تبلیغات هدفمند اینستاگرام، پیام خود را با هدفگذاری دقیق تری به جامعه هدف خود برسانید.

۴- اینستاگرام بهترین شبکه اجتماعی برای جلب مشارکت کاربران است

در حال حاضر، اینستاگرام بدون شک یکی از مهم‌ترین شبکه‌های اجتماعی است. چه هدفتان بازاریابی برای یک شرکت بزرگ باشد و چه بازاریابی برای شرکتی کوچک و یا حتی بازاریابی شخصی خودتان، بازاریابی در اینستاگرام دیگر تنها یک گزینه نیست بلکه یک الزام است.

۱- اینستاگرام بستر مناسب برای روایت داستان است
مردم به داستان‌ها علاقه دارند. روایت داستان برای کسب و کارها از این منظر مفید است که بهترین راه برای برقراری ارتباط عاطفی با مخاطبین است. به اشتراک گذاشتن محتوای تصویری بهترین راه برای روایت داستان و هویت برند و شرکت و همچنین برقراری ارتباط با مشتریان بالقوه در آینده و سفیران برند شماست. به خاطر داشته باشید که با پست اینستاگرامی خود محصول را به طور مستقیم تبلیغ نکنید. در عوض بر روی احساسات مخاطبین تمرکز کنید و سعی کنید با آن‌ها رابطه عاطفی ایجاد کنید و در آینده نتیجه آن را در قالب خرید بیشتر و بازگشت مشتریان ببینید.

۲- محتوای تصویری برای موفقیت استراتژی بازاریابی ضروری است
تصاویر بیشترین نرخ مشارکت را در بین فرمت‌های

کارشناس شبکه‌های اجتماعی

اینستاگرام هم بازاریابی تخصصی نیاز دارد



محمد خاکیه

اینستاگرام گنجینه‌ای از دیدگاه‌های مردم پیرامون محصولات و برند شماست.

شما کجای کار را به عهده می‌گیرید؟



مسئولیت پذیری در موفقیت کارآفرینی : مشکلات کارآفرینی را جز با حل کردن آنها نمی‌توان از بین برد. شاید این جمله خیلی ساده به نظر برسد. اما اینکه مسئولیت مشکلات خود را بپذیریم و منتظر دیگران نباشیم تا مشکلات ما را حل کنند و اینکه از دیگران توقع نداشته باشیم که برای ما غول چراغ جادو باشند و خواسته‌ها و مشکلات ما را مورد توجه قرار دهند شاید کار راحتی نباشد. اینکه بگوییم امیدوارم شخص دیگری مشکل مرا حل کند، فرار از مسئولیت پذیری است. فقط زمانی می‌توانیم مشکلات خود را حل کنیم که مسئولیت آن را بپذیریم و با خود بگوئیم این مشکل من است پس من وظیفه دارم مشکلم را حل کنم.

شاید کسانی باشند که با سلب مسئولیت از خود احساس راحتی بیشتری داشته باشند، اما در نهایت در حل مشکلات ناموفق هستند و مانع رشد خود می‌شوند. والدینی که در قبول مسئولیت‌های خود متعادل نیستند طبیعتاً فرزندان خواهند داشت که در پذیرش مسئولیت تعادل ندارند. الدریچ کلیور می‌گوید: اگر جزئی از راه حل نیستی، پس جزیی از مشکل هستی. اگر زیاد کار می‌کنید، اگر از کار خود خسته شده‌اید، این به خاطر انتخابی است که شما داشته‌اید و هیچ شخص دیگری مقصر نیست. مسئولیت انتخاب کار خود را بپذیرید. شما آزاد هستید که شغل دیگری را انتخاب کنید، آزاد هستید که وقت خود را آنگونه که مایل هستید تنظیم کنید. آیا کسی شما را مجبور کرده که در اداره یا شرکتی کار کنید؟ آیا کسی شما را مجبور کرده که کارمند خاصی را داشته باشید؟ این‌ها نتیجه انتخاب‌های خود شماست. اگر خسته شده‌اید شیوه کار

و زندگی خود را تغییر دهید. با تغییر شیوه کار کردن خود و شیوه انتخاب‌های خود مطمئن باشید دیگر خسته نیستید و دیگر خشمی به کسی ندارید. وقتی مسئولیت مشکلات خود را به عهده دیگران می‌گذارید در حقیقت آزادی عمل را از خود می‌گیرید. شما آزاد هستید که تصمیم بگیرید. برای آینده‌ای روشن. برای کسب و کاری پر رونق و برای هر چیزی که در آرزوی هستید. با داشتن آزادی شما قدرت انجام کارهای خود و حل کردن مشکلات خود را دارید. باید دیر یا زود بیاموزید که کل زندگی و کار کردن انسان بالغ مجموعه‌ای از انتخاب و تصمیم‌گیری‌های گوناگون است. اگر این واقعیت را بپذیرید تبدیل به یک انسان آزاد می‌شوید. با پذیرش مسئولیت کار خود دیگر مجبورید نیستید در نقش یک قربانی باشید. بیایید مسئولیت زندگی خود را به عهده بگیریم، مسئولیت کار کردن و پولدار شدن خود را به عهده بگیریم تا یک کارآفرین موفق باشیم. مسئولیت‌پذیری با اعتراف به خطا متفاوت است و تنها به این امر اشاره دارد که فرد باید نسبت به کارش متعهد باشد. فرد مسئولیت پذیر باید نسبت به نتیجه و خروجی شرکت احساس تعهد داشته باشد؛ نه فقط به یک سری از وظایف که به او محول شده است. این امر نیازمند ابتکار عمل و داشتن دیدگاه راهبردی و مدبرانه است.

صدر ششمین روزنامه نگار



مسئولیت‌پذیری با اعتراف به خطا متفاوت است و تنها به این امر اشاره دارد که فرد باید نسبت به کارش متعهد باشد.

جایگاه پوشاک ورزشی در دنیای ورزش

ای به این دلیل نیست که اهمیت ویژه‌ای به ورزش داده می‌شود، چراکه بسیاری هستند که تنها پوشاک ورزشی را ترجیح می‌دهند. آن هم به دلایل مختلف و متفاوت. مثلاً راحتی این دست از پوشاک، بخشی است که افراد بسیار زیادی را به پوشیدن و استفاده از این پوشاک ترغیب می‌کند. بگذریم. قرار است تا خدمتتان از برندی بگوییم که برندی معروف و خوشنام است. و آن بند برندی نیست جز، "پوما". همان گربه‌سانی که بر برخی لباس‌ها و پوشاک نقش بسته است. گربه‌سانی نام آشنا در عرصه‌ی ورزش ...

همانطور که خدمتتان عرض شد، پوما شرکتی چند ملیتی آلمانی است که در سال ۱۹۴۸ بنیان نهاده شد. یعنی ۷۲ سال پیش. که این امر نشان از تجربه و قدمت این پوشاک است. تجربه و قدمتی که توانسته کمکی جدی برای پوما باشد؛ در دستش در میان رقبای تازه‌اش باز تر باشد و آن هم به شرطها و شروطها. شرط و شروط آن نیز همان است که توانسته باشد از آن تجربیات به خوبی استفاده کند و آن‌ها را پلکانی کند برای رسیدن به پیشرفت و مقصود نهایی‌اش. پوما علاوه بر تولید و عرضه‌ی پوشاک و محصولات ورزشی، وظیفه‌ی اسپانسرری را هم به خوبی انجام می‌دهد.

از اسپانسرری باشگاه‌های ورزشی و افراد سرشناس دنیای ورزش گرفته تا اسپانسرری تیم ملی فوتبال کشورمان در جام جهانی ۱۹۹۸ فرانسه. از جمله افرادی که پوما اسپانسرری آن‌ها را به عهده داشته است می‌توان به پله، اوسین بولت، سرخیو آگوئرو و ... اشاره کرد.

به راستی رودلف داسلر از کجا می‌دانست روزی، شرکتی که ساخته است به چنین جایگاهی برسد!!



محمد قدوسی

روزنامه نگار

علاوه بر تولید و عرضه‌ی پوشاک و محصولات ورزشی، وظیفه‌ی اسپانسرری را هم به خوبی انجام می‌دهد.

دنیای لباس، پوشاک و مد را بررسی‌های متداومی داشتیم. اما در این میان در این دنیا چیزی را از قلم انداختیم. و آن اینکه هر پوشاکی جایگاه خودش را دارد. در دنیای پوشاک، برندهای متفاوتی مشغول به فعالیت هستند و در این بین اما، برندها در زمینه‌های متفاوتی در دنیای پوشاک فعالیت می‌کنند و فعال‌اند. یکی از آن زمینه‌ها، زمینه ورزشی است. حوزه ورزش و به خصوص فوتبال طرفداران خودش را دارد و حوزه‌های مورد توجه در صنایع و کسب‌وکار هاست. از جمله جاهایی که ورزش بسیار مورد توجه قرار می‌گیرد، بخش پوشاک آن است. بخشی که عموماً به اسم ورزشکاران است و به کام جهانیان. پوشاک ورزشی از جمله پوشاک پرطرفدار در جوامع و کشورها، و در هر سنی است. و

نماینده های پذیرش آگهی در شهر مشهد

نماینده الهیه حمیدی نیا
۰۹۱۵۴۴۲۶۶۸

نماینده طلاب رحمتی
۰۹۱۵۱۲۰۳۷۵۳

نماینده راهنمای سلیمی
۰۹۱۵۳۱۳۷۷۸۷

نماینده قاسم آباد قمی
۰۹۱۵۱۱۴۳۳۰

قالی و مبیل شویی **ترنج** **نقلش**

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

رنگ برداری / شامپو شویی / رفوگری

هیچ شعبه دیگری ندارد

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

قالی و مبیل شوئی **امین**

دوگویی / تحت پوشش بیمه ایران / شستشو با ضمانت

۳۷۲۹۲۲۹۶-۳۷۲۵۲۳۷۸ / ۰۹۱۵۳۰۰۰۴۴۲ / ایام تعطیل
۳۶۵۷۰۱۸۴-۳۷۳۴۸۷۰۳ / تحت پوشش بیمه ایران

قالی و مبیل شوئی **نمونه**

دوگویی / تحت پوشش بیمه ایران / شستشو ۱۰۰٪ اسلامی

۳۷۴۹۰۲۳۱-۳۷۳۲۹۷۰۵-۳۷۳۳۶۰۶ / ۰۹۱۵۵۰۹۲۵۱۸ / ایام تعطیل
۳۶۶۱۲۵۸۶-۳۸۸۲۲۵۰۰ / شستشو ۱۰۰٪ اسلامی
۳۷۶۶۵۵۵۱-۳۷۲۱۳۵۹۵۶

قالی و مبیل شوئی **عدالتیان**

دوگویی / تحت پوشش بیمه ایران / سرویس سراسر شهر

۳۷۴۹۰۲۸۴-۳۶۶۱۲۷۶۶ / ۳۵۱۳۰۴۷۳-۳۷۲۶۲۸۷۷ / ۳۷۲۹۸۰۸۰-۳۵۰۲۴۰۴۰

قالیشویی ابریشم مشهد

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

۰۹۱۵۵۶۸۴۲۸۹ - ۰۹۱۵۸۲۱۰۸۶۰ - ۰۹۱۵۸۲۱۰۸۵۰ / با مدیریت برادران داوودنیا

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

قالیشویی تهران

۳۶۰۴۷۵۷۶ / ۳۸۴۵۳۸۸۷ / ۳۲۲۴۳۲۳۹ / ۰۹۱۵۷۰۰۷۴۱۰

قالیشویی مدرن با ضمانت رنگ ندادن و پاره نشدن به روش کاملا اسلامی با سرویس رایگان

خرید و فروش لوازم و اثاثیه

۷۰۱ / خرید و فروش لوازم منزل و اثاثیه

قالیشویی ابتکار

شستشوی ۱۰۰٪ اسلامی / سرویس تمام نقاط شهر

۳۶۰۱۱۸۲۰ / ۳۶۲۳۶۲۱۰ / ۳۸۷۱۳۳۱۲ / ۳۲۱۷۳۲۴۲ / ۳۸۸۰۰۰۷۹

لوازم منزل، ضایعات و خرده ریزی انباری خریداریم محمدی ۰۹۳۵۸۳۴۸۷۲۶

خریدار لوازم منزل ضایعات، کابینت خرده ریز انباری حسن پور ۰۹۱۵۳۲۵۵۶۲۲ / ۰۹۳۰۲۹۷۸۶۹۸

۷۰۳ / فرش و موکت

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

قالی شوئی **عدالتیان**

دوگویی / تحت پوشش بیمه ایران، سرویس دهی در تمام نقاط شهر / عضو درجه یک اتحادیه / هیچ شعبه دیگری ندارد / واحد نمونه سال ۸۹ و ۸۸

۳۸۸۲۵۷۲۶۷-۳۸۵۹۵۱۳۶-۳۷۳۲۹۸۵۹ / ۳۳۴۶۲۲۰۱-۳۳۶۸۰۸۶۱-۳۷۲۷۳۱۸۹۲ / ۳۲۴۲۲۶۹۷۱-۳۲۱۳۵۹۶۸-۹ / ۰۹۱۵۵۱۵۶۹۵۳ / ایام تعطیل

مدیریت: سید علی / عدالتیان

قالیشویی **مدارن**

رفو پذیرفته می شود / سید رحیم / عدالتیان و پسران

۳۲۱۲۱۴۳۶ - ۳۲۱۱۸۲۹۵ - ۳۵۱۳۴۲۱۳ / ۳۲۱۳۹۵۳۴ - ۳۸۸۴۶۲۶۸

قالی شویی گل افشان

۳۳۷۱۳۳۸۹ / ۳۷۳۱۵۷۹۹ / ۳۲۷۸۷۰۰۶ / ۳۷۴۱۱۴۰۴ / ۳۲۵۶۴۴۴۱ / ۳۶۶۱۵۸۵۲ / ۳۳۴۲۷۵۰۳ / ۳۸۷۱۲۲۷۵ / ۳۳۶۶۶۰۲۱ / ۳۷۵۸۳۲۸۳

۸ / خدمات منزل و تعمیرات

قالیشویی جهان آستانه

۳۶۵۱۴۱۸۳ / ۳۷۱۳۰۲۴۰ / ۳۶۵۱۹۰۴۹ / ۳۲۱۳۸۹۶۳ / ۳۶۶۱۸۶۱۴

سریع، تمیز، ارزان و با ضمانت حتی تعطیلات / تحویل ۴۸ ساعته / مبیل شویی جهان آستانه

۳۶۵۱۴۱۸۳ / ۰۹۱۵۶۱۷۲۳۰۵ / تاسیس: ۱۳۸۴ / دفتر مرکزی: آزادی ۱۰۱ / سرویس سراسر مشهد / ۰۹۱۵۵۳۳۴۰۲۹

قالیشویی غزال

عضو درجه یک اتحادیه / رفوگری، شستشو با اصول مذهبی / تحت پوشش بیمه ایران

۳۸۱۱۲۰۳۰ / ۳۷۲۸۶۰۵۰ / ۳۶۲۲۲۲۲۳ / ۳۳۶۶۱۱۱۵ / ۳۳۶۷۰۹۷۶ / ۰۹۱۵۳۲۱۲۰۳۴

مدیریت روحبخش / تبلیغات، جان / یک تجارت است.

قالیشویی سید

۱۰۰٪ اسلامی / رفو / سرویس دهی به تمام نقاط شهر

۳۲۷۷۷۸۹۳ / ۳۲۵۶۸۵۲۵ / ۳۷۳۴۱۱۳ / ۳۳۴۹۰۸۴۸ / ۳۲۱۴۱۷۹۷ / ۳۸۸۴۷۱۵۹ / ۳۶۰۱۰۹۷۶ / ۰۹۱۵۵۲۹۱۵۹۸ / ایام تعطیل

سامانه تلفنی سازمان آگهی ها / ۳۷۰۸۸

قالی شوئی نیما

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

۳۸۴۶۵۴۲۳-۳۷۲۳۶۱۳۵ / ۰۹۱۵۵۰۹۹۶۲۲ / ۳۸۱۹۲۱۱-۳۷۴۱۳۱۹۷-۳۷۲۹۳۵۰۲

۱۰۰٪ اسلامی با ضمانت / پاره نشدن و رنگ ندادن

۸۰۲ / قالیشویی

قالیشویی مدرن عدالتیان

۳۲۱۲۱۴۳۶ / ۳۵۱۳۴۲۱۳ / ۳۸۸۴۶۲۶۸

قالی شویی ممتاز ایران

سرویس دهی تمام نقاط شهر / ایام تعطیل

۳۸۷۰۵۳۴۷ - ۳۲۷۰۱۳۱۳ / ۳۳۸۵۱۲۳۵ - ۳۲۴۲۶۶۳۵ / ۰۹۱۵۵۰۰۴۶۹۳ - ۰۹۰۲۵۰۰۴۶۹۳

قالیشویی و مبیل شویی تاز

شستشو به روش ۱۰۰٪ اسلامی

۳۸۹۲۴۴۱۸ / ۳۲۷۱۵۳۷۴ / ۳۸۴۷۱۵۸۴ / ۳۷۲۵۵۴۵۴

املاک

نماینده توس
یزدانی
۰۹۱۵۱۰۳۷۲۵۱

نماینده کوهسنگی
ابراهیم بای
۰۹۱۵۵۱۷۳۸۲۳

نماینده پیروزی
امان مقدم
۰۹۱۵۵۱۶۶۴۵۹

نماینده دانشجو
برات نژاد
۰۹۱۵۱۶۲۵۲۷۷

نماینده مطهری
منشادی
۰۹۱۵۵۱۵۵۲۵۰

کیش
ارزانترین نرخ
۰۵۱۳۲۲۸۲۱۰۳
@charterme

کیش
قسم
تضمین پایین ترین نرخ تور
۳۲۲۳۵۶۵۶
۳۲۲۳۱۴۱۶

۱۳
مجالس و مراسم

۸۰۶
پرده و مبلمان
تعمیرات تخصصی
مبل در محل
۰۹۱۵۳۰۵۲۵۸۷

لوله بازکنی
مشهدالرضا
وصل اگو
تشخیص ترکیدگی
ونم زدگی بادستگاه
ترمیم کف سرویس بامصالح
پیروزی ۳۸۷۶۴۴۶۷
سجاد ۳۸۷۶۴۴۶۸
فردوسی ۳۸۸۲۵۲۶۴
کوهسنگی ۳۸۸۲۵۲۶۴
مطهری ۳۷۲۸۵۶۷۰
معلم ۳۸۷۶۴۴۶۷
وکیل آباد ۳۸۷۶۴۴۶۷
عبادی ۳۷۲۸۵۶۷۰
هاشمیه ۳۸۸۲۵۲۶۴
هفت تیر ۳۸۷۶۴۴۶۷

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

۱۷
خدمات صنعتی
و کشاورزی

۱۷۰۱
خرید و فروش
ضایعات

۱۳۰۴
تالار پذیرایی
و باغسرا
باغ تالار فانوس
آماده برگزاری باشکوه ترین
جشن ها و مراسم شما عزیزان
با دو باغ و دو سالن مجزا با
کادری مجرب می باشد
آزادی ۱۵۹ بین گلستان ۳ و ۱
۳۵۴۲۳۸۷۷-۸
۰۹۱۵۱۱۵۳۷۲۴

۸۰۸
سم پاشی
شرکت سمپاشی گلدشت
شد عفونی و مه پاشی محیط
بر علیه انواع ویروسها، تضمینی
۰۹۱۵۱۱۰۱۸۵۷

۸۰۴
خدمات نظافتی

۸۰۳
تخلیه چاه
لوله بازکنی و رفع نم

۱۸
گونگون

۱۷۰۱
خرید ضایعات
آهن، آلومینیوم، مس
برنج، کارتن، لاک
۰۹۰۳۵۴۸۰۱۶۲

۱۳۰۶
کرایه چپ

۱۱
پزشکی
سلامت و زیبایی

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

تخلیه چاه
۰۹۱۵۳۱۳۱۰۴۰
۰۹۱۵۱۲۲۳۵۳۰

۱۸۰۲
متفرقه

آهن آلات توس
ساخت، خرید و فروش درب
پنجره، حفاظ (مهرجو-دایی زاده)
۰۹۱۵۱۱۷۶۲۷۳-۰۹۱۵۵۱۳۷۰۳۲

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

۱۱۰۴
ترک اعتیاد
مرکز اقامتی
بهبود و بازتوانی
بهار زندگی مشهد
درمان اعتیاد تخصص ماست
با مجوز رسمی از سازمان
بهبودستی، 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 ۰۹۱۵۳۱۸۶۳۵۸۳۵۸

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

پذیرش غیر حضوری
آگهی در نیازمندی ها
۰۹۰۲۰۰۳۷۰۸۸

آگهی فقدان دانشنامه
آقای محمد مهدیزاده فخرآبادی
دارای شناسنامه شماره ۱۳۵۳
مادره از مشهد متولد ۱۳۶۱/۱۲/۱۵
فرزند قربان اظهار می دارد
که دانشنامه پایان تحصیلات
مقطع کارشناسی ایشان مفقود
گردیده است. لذا به موجب این
آگهی دانشنامه مذکور ابطال
میگردد. از یابنده تقاضا می شود
مدرک فوق را از طریق پست به
نشانی مشهد - پردیس دانشگاه
فردوسی - مدیریت آموزشی -
اتاق ۲۰۲ ارسال و یا در صورت
امکان تحویل نمایند.
مدیریت آموزشی دانشگاه
فردوسی مشهد

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

۱۳۰۷
قصابی و دامداری

دامداری مقدم
۳۲۵۹۴۲۵۸-۰۹۱۵۱۱۳۵۴۷۷
۰۹۱۵۹۰۹۸۸۹۶

۱۵
خدمات چاپ
و تیغافت

۱۵۰۴
تابلوسازی

قابل توجه همشهریان گرامی
به اطلاع می رساند آقای مجید عابدزاده مسؤول
دفتر مشاوره املاک به
شماره عضویت : ۹۸۷
به نشانی:
انتهای بهاران نبش بنفشه ۹
مشارالیه قصد 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
بگیرند. لازم به توضیح است در صورت عدم مراجعه در زمان فوق
با عدم اعلام شکایت خود از مشارالیه، اتحادیه هیچ گونه مسؤولیتی
در قبال مشکلات و ادعای های احتمالی بعدی نخواهد داشت.
تلفن تماس دفتر مشاور املاک: ۰۹۱۵۵۱۵۷۸۴۴
روابط عمومی اتحادیه صنف مشاورین معاملات املاک مشهد

خرید ضایعات
کارتن، آهن، پلاستیک
خاکشور
۰۹۱۵۵۲۳۴۷۵۲

۱۵۰۴
تابلوسازی

پذیرش آگهی
در سراسر کشور
۳۷۰۸۸
توزیع در بیش از ۷۰ شهر و شهرستان کشور

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

تابلوساز صنعت آذین
چلینوم، استیل، LED
کامپوزیت، بنر، فلکسی، چاپ اجسام، برش
لیزر، هدا، تبلیغاتی
۰۹۱۵۴۲۰۵۷۲۹

هنگام رانندگی با موبایل مکالمه نکنید!



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

۰۹۱۵۴۴۱۴۱۲۷

حفاظت - بوته ای - گمانی
میلگردی - آکار دئونی
تولید انبوه و ارزان

۳۸۶۶۱۱۹۴ تلگرام: ۰۹۱۵۳۱۲۸۴۱۱

بر توزیع روزنامه نظارت کنید!

۳۷۶۸۵۰۱۱-۴

خریدار روزنامه باطله در محل ۴۰۰۰

کتاب، دفتر
ضایعات کاغذ و ...

۰۹۱۵۴۷۲۷۵۱۱

تولید و پخش مقوای ۲۵۰ گرمی
قیمت مناسب
۰۹۱۵۱۱۲۶۲۹۹

لوله باز کنی، رفع نم بدون خرابی

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

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

در بین خطوط برانید

پیروزی - احمدآباد - کوهسنگی ۳۸۶۴۶۰۷۰
رضاشهر - آب و برق - سرافرازان ۳۶۶۲۹۲۹۲
قاسم آباد - الهیه - ستو ۳۵۰۱۴۱۵۱
شاهد - طرهبه - شاندیز ۳۷۵۱۳۲۲۲
۱۰۰ متری - مظهری - خواجه ربیع ۳۷۵۱۳۲۲۲

لوله باز کنی
نشیخ ترکیدگی 100%
شیانگروزی

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

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 ای
صرفه ای
کار مرکز

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.

۳۷۰۸۸

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