

راهنما

نیازمندی‌ها

رازهای رئیسی موفق شدن

۵

چرا برای کسب و کار خود نیاز به
لوگو دارید؟

۲

لطفا چرت نزنید!

۴



راهکارهایی برای رفع خواب‌آلودگی

جای تعجب نیست که همه در تلاش برای بیدار ماندن در محیط کار هستند. اگر به دنبال راه‌حلی برای چرت زدن ظهرتان هستید، این ۱۱ راهنمایی را امتحان کنید تا در ...

لگو؛ هوشمندترین اسباب‌بازی جهان

در دنیای برندها و مشاغل، برخی از کارها و مشاغل وجود دارند که قبل از آن که بخواهند شغل و یا کاری باشند، اسباب‌سازگر می‌و تفریح هستند.

اهمیت لوگو برای کسب و کارها

اهمیت لوگو بسیار فراتر از چیزی است که فکر می‌کنید گاهی مواقع یک لوگو حرفه‌ای باعث تغییرات تفکر مردم نسبت به برند و کسب و کار شما می‌شود



محل
موفقیت

اهمیت لوگو برای کسب و کارها

چرا برای کسب و کار خود نیاز به لوگو دارید؟

۴- به شما در طراحی بخش های مختلف کمک می کند! بعد از این که لوگوی خودتان را طراحی کردید می توانید خیلی سریع به سراغ تکمیل بخش های دیگری از طراحی برندتان بروید، با داشتن یک لوگو دیگر می دانید که باید از چه رنگ هایی در طراحی سایت و یا کارت ویزیتتان استفاده کنید (به طوری که هماهنگ به نظر برسند)

در واقع شما با داشتن یک لوگو و سپس تکمیل طراحی بخش های مختلف سایتتان طبق شکل همان لوگو می توانید یک برند به یاد ماندنی را برای کاربران ایجاد نمایید. ۵- باعث می شود در رسانه های مختلف بهتر نتیجه بگیرید: هنگامی که یک کسب و کار جدید راه اندازی می کنید، باید لیست عظیمی از کارها را انجام دهید مثل: طراحی سایت، تاسیس یک اکانت اینستاگرام برای کسب و کارتان، کارت ویزیت و..... ممکن است بسیاری از این فعالیت ها در صورتی که لوگوی خوبی نداشته باشید بی نتیجه باشد (مخاطبین جذب شما نشوند) به همین خاطر تا حدود زیادی می توانید با داشتن یک لوگوی حرفه ای به دلیل ایجاد هویت و اعتماد در درون کاربران از وب سایت و یا شبکه های اجتماعی خود نتیجه بهتری را بگیرید.

۶- کمپین های تبلیغاتی شما نتیجه بهتری خواهد داد: اگر واقعا لوگوی خوبی برای کسب و کار خودتان نداشته باشید به احتمال بسیار زیاد در کمپین های تبلیغاتی مختلف شکست می خورید! همان طور که در قبل نیز اشاره کردیم داشتن یک لوگو حرفه ای به شما کمک می کند که برای برند خود هویت ایجاد کنید و هم بتوانید در درون مشتریان حس اعتماد را نسبت به برند خودتان ایجاد نمایید، همین دو فاکتور در تبلیغات نتیجه بسیار مثبتی را برای شما ایجاد خواهد کرد و باعث می شود که از تبلیغات نتیجه بهتری بگیرید.

همان طور که اشاره کردیم، اهمیت لوگو بسیار فراتر از چیزی است که فکر می کنید گاهی مواقع یک لوگو حرفه ای باعث تغییرات تفکر مردم نسبت به برند و کسب و کار شما می شود گاهی مواقع یک لوگو می تواند سبک زندگی مردم را تغییر دهد همانند اپل که با لوگوی زیبا خود تبدیل به سبک زندگی مردم شده است، لوگو می تواند باعث سود بیش تر، محبوبیت بیش تر، کسب اعتماد بیشتر و در نهایت پیشرفت کسب و کار شما شود، اگر لوگوی ندارید و یا لوگوی الان کسب و کارتان مناسب نیست، همین الان به فکر یک لوگو خوب و حرفه ای برای کسب و کارتان باشید....

هستید به هیچ عنوان لازم نیست در لوگو خودتان علامت دلار و یا تومان را قرار دهید، تنها چیزی که برای ایجاد هویت در طراحی لوگو خودتان نیاز دارید این است که با استفاده از نماد ها، رنگ ها، شکل ها و شعار ها برند خودتان را برای کاربر توصیف کرده و به برند خودتان هویت ببخشید.

۲- در ذهن مخاطبین خود ماندگار می شوید: شاید مخاطبین شما اسم کسب و کار شما را نیز فراموش کنند، اما تحقیقات نشان داده که تا حدود زیادی لوگو و آرم شما در حافظه آن ها باقی می ماند! از همین جهت داشتن یک لوگو خوب به شما کمک می کند تا مخاطبینتان علاوه بر این که با شما زودتر آشنا می شوند بلکه برند شما را نیز راحت تر به یاد بیاورند....

نتایج تحقیقات نشان داده است که مغز انسان دیدن و بینایی را ۶۰ هزار برابر سریع تر از متن پردازش می کند و مردم ۸۰ درصد تصاویری که قبلا دیده اند را به خاطر می آورند (فقط ۲۰ درصد متن ها و اسم هایی که شنیده اند را دوباره به یاد می آورند!)

به همین خاطر در هنگام طراحی لوگو برای کسب و کارتان: خودتان را جای فردی بگذارید که قرار است لوگوی شما را به یاد بیاورد، و به این فکر کنید که چگونه می توانید لوگوی خودتان را به شیوه ای طراحی کنید که هم در ذهن مخاطب تصویری از خود به جای بگذارد و هم یادآوری آن آسان تر باشد.

۳- داشتن لگو زیبا باعث اعتماد کاربران به شما می شود هنگامی که کسب و کار جدیدی را تاسیس می کنید فاکتور اعتماد کاربران به شما خیلی مهم است، بیش تر کاربران (چیزی حدود ۹۰ درصد) قبل از این که محصول و یا خدمات شما را انتخاب کنند ابتدا ظاهر برند و کسب و کارتان را بررسی می کنند، شاید اگر ظاهر لوگو کسب و کارتان ضعیف باشد کاربران به شما اعتماد نکنند و یا اصلا از قصد خود برای خرید از شما منصرف شود، در مقابل اگر کسب و کار شما که لوگو حرفه ای و زیبایی داشته باشد می تواند به مشتریانی که اصلا شما را نمی شناسند الهام ببخشد و در درون مشتریان حس اعتماد نسبت به برند شما ایجاد شود و طبیعتا نتیجه این جلب اعتماد ایجاد شدن فروش برای کسب و کارتان است، و در نتیجه کسب و کار شما به مرور حتی طرفداران خود را پیدا خواهید کرد، با طراحی یک لوگو عالی و بی نقص و قرار دادن آن در وب سایت، کارت ویزیت و.... مشتری مداری کنید!

هنگامی که به دنبال تاسیس یک کسب و کار و یا یک تجارت جدید هستید شاید اصلا به فکر طراحی یک لوگو برای کسب و کارتان نباشید.... اما اگر اندکی به نحوه فعالیت تجارتتان و شیوه تبلیغاتتان و... فکر کنید داشتن یک لوگو امری واجب تری به نظر می رسد! در واقع هر چه به لانچ و معرفی نهایی کسب و کارتان نزدیک تر می شوید نیاز داشتن لوگو برای مواردی مثل کارت ویزیت و یا وب سایت خود را بیش تر از قبل نشان می دهد!

ممكن است حتی همین الان که این مقاله را می خوانید با خودتان بگویید: می توانم طراحی لوگو را کمی عقب تر بیندازم و به سراغ کارهای واجب تر بروم، مگر یک لوگو چقدر مهم و تاثیر گذار است؟

اما واقعیت چیز دیگری را بیان می کند در واقع داشتن یک لوگو برای یک کسب و کار امری بسیار واجب است، در این مقاله با ما همراه باشید تا از اهمیت داشتن یک لوگو برای کسب و کار شما صحبت کنیم:

۱- یک لوگوی زیبا به برند و کسب و کار شما هویت می بخشد:

پل رند، طراح معروف نوشت: " یک آرم به طور مستقیم نمی فروشد بلکه به برند شما اعتبار می بخشد "

گاهی مواقع برای این که اولین اثر مثبت را در ذهن مخاطبین خود ایجاد کنید، فقط هویت و جذب لحظه ای به شما کمک می کند، و این کار تا حدود زیادی توسط لوگو کسب و کار شما انجام می شود، در رسانه های اجتماعی، تبلیغات و.... یکی از موارد تاثیر گذار لوگوی شما می باشد و گاهی مواقع شاید نتوانیم به وسیله کلمات هویت برند خودمان را به خوبی توضیح بدهیم و به همین خاطر در این مواقع یک لوگو مناسب در جذب لحظه ای مخاطبان به ما کمک می کند.

با داشتن یک لوگوی حرفه ای و زیبا کاربران به برند شما به چشم یک برند سطح پایین نگاه نمی کنند و حتی به صورت ناخودآگاه در درون آن ها حس خوبی نسبت به برند شما ایجاد می شود، به همین خاطر به وسیله یک لوگوی خوب می توانید نام تجاری خودتان را تقویت کند و حتی مخاطبین مخصوص خودتان را جذب نماید! البته لازم نیست لوگوی شما برای جذب مخاطبین هدفان دقیقا شکل کاری باشد که برند و یا کسب و کار شما انجام می دهد، مثلا اگر محصولات مخصوص لاغری می فروشید لازم نیست در لوگوی خودتان بزرگ بنویسید " لاغر کنید " و یا اگر شرکتی در حوزه ارائه خدمات مالی



شایان ضیایی
روزنامه نگار

اهمیت لوگو بسیار فراتر از چیزی است که فکر می کنید گاهی مواقع یک لوگو حرفه ای باعث تغییرات تفکر مردم نسبت به برند و کسب و کار شما می شود



۵۱۵ آسانسور

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

۵۰۵ در و پنجره

پنجره آرا
تولیدکننده درب و پنجره UPVC
آلومینیوم، توری، سجادی
۳۷۵۱۱۷۱۴-۰۹۱۵۵۱۲۴۶۷

۴ بازار خودرو

تنظیم موتور بهرام
را در گوگل جستجو کنید
(عضویت : ۱۱۰۸)
۰۹۱۵۵۱۱۲۷۵۶

۲ کامپیوتر و اینترنت

پخش انواع کامپیوتر، تبلت، موبایل لپ تاپ
lenovo-asus-hp-acer
از ۵۰۰/۳۳ به بالا
کامپیوترهای خانگی اداری نو
از ۵۰۰/۳۴ به بالا
کامپیوترهای حرفه ای نو
از ۵۰۰/۳۶ به بالا

۵۱۶ کابینت / ام‌دی‌اف

منابع فلزی و MDF
برادران حسن پور - ساخت
انواع کابینت، آشکاف و ...
۰۹۱۵۱۲۰۹۳۹۵-۰۹۱۵۶۴۸۹۹۲۵

۵۰۶ شیشه و سکوریت

شیشه نظری
نصب و فروش سکوریت نو
و دست دوم و گرگره برقی
۰۹۱۵۵۰۷۲۱۵۰-۰۹۳۵۱۰۱۴۸۲

۴۱۱ خدمات خودرو

تنظیم موتور بهرام
را در گوگل جستجو کنید
(عضویت : ۱۱۰۸)
۰۹۱۵۵۱۱۲۷۵۶

۲۰۱ کامپیوتر و لوازم جانبی

پخش انواع کامپیوتر، تبلت، موبایل لپ تاپ
lenovo-asus-hp-acer
از ۵۰۰/۳۳ به بالا
کامپیوترهای خانگی اداری نو
از ۵۰۰/۳۴ به بالا
کامپیوترهای حرفه ای نو
از ۵۰۰/۳۶ به بالا

۵۱۸ نرده و حفاظ

حفاظ-بوته ای-کمانی
میگردی-آکاردنونی
تولید انبوه و ارزان
۳۸۶۶۱۱۹۴-۰۹۱۵۳۱۲۸۴۱۱

۵۰۸ داربست

داربست طریقت
از ۵۰۵/۱۰۵۲۰ بیمه مسئولیت
۰۹۱۵۵۰۷۲۱۵۰-۰۹۳۵۱۰۱۴۸۲

۵ خدمات ساختمانی

نقاشی و کاغذ دیواری
نقاشی و کاغذ دیواری، کابینت، پارکت، کفپوش، پتل، نقاشی، بلکا، کنتکس، سقف کاذب، تعمیرات

۳ حمل و نقل

اتوبار سید
وانت، نیسان، خاور
۳۶۳۹۸۱۰-۱۱-۰۹۱۵۵۰۷۸۵۷۳

۵۱۹ گازرسانی

گازرسانی
تفکیک کنتور گاز، تعمیرات نرده
نقد و اقساط "اسمیعی"
۰۹۱۵۵۵۹۷۶۱۸-۰۹۳۵۹۸۹۹۷۲

۵۰۹ ایزوگام و عایق کاری

ایزوگام شرق
(گمران نخرید)
از ۱۵ متری الی ۲۵ هزار تومان
شرافتی
۰۹۳۶۵۲۶۵۷۴-۰۹۳۶۵۲۶۵۷۴

۵۰۱ نقاشی و کاغذ دیواری

نقاشی نظری
نقاشی و کاغذ دیواری، کابینت، پارکت، کفپوش، پتل، نقاشی، بلکا، کنتکس، سقف کاذب، تعمیرات

۳۰۱ حمل و نقل کالا و اثاثیه

اتوبار سید
وانت، نیسان، خاور
۳۶۳۹۸۱۰-۱۱-۰۹۱۵۵۰۷۸۵۷۳

۵۱۸ نرده و حفاظ

گازرسانی
تفکیک کنتور گاز، تعمیرات نرده
نقد و اقساط "اسمیعی"
۰۹۱۵۵۵۹۷۶۱۸-۰۹۳۵۹۸۹۹۷۲

۵۰۹ ایزوگام و عایق کاری

ایزوگام شرق
(گمران نخرید)
از ۱۵ متری الی ۲۵ هزار تومان
شرافتی
۰۹۳۶۵۲۶۵۷۴-۰۹۳۶۵۲۶۵۷۴

۵۰۱ نقاشی و کاغذ دیواری

نقاشی نظری
نقاشی و کاغذ دیواری، کابینت، پارکت، کفپوش، پتل، نقاشی، بلکا، کنتکس، سقف کاذب، تعمیرات

۳۰۱ حمل و نقل کالا و اثاثیه

اتوبار سید
وانت، نیسان، خاور
۳۶۳۹۸۱۰-۱۱-۰۹۱۵۵۰۷۸۵۷۳

۵۱۹ گازرسانی

گازرسانی
تفکیک کنتور گاز، تعمیرات نرده
نقد و اقساط "اسمیعی"
۰۹۱۵۵۵۹۷۶۱۸-۰۹۳۵۹۸۹۹۷۲

۵۰۹ ایزوگام و عایق کاری

ایزوگام شرق
(گمران نخرید)
از ۱۵ متری الی ۲۵ هزار تومان
شرافتی
۰۹۳۶۵۲۶۵۷۴-۰۹۳۶۵۲۶۵۷۴

۵۰۱ نقاشی و کاغذ دیواری

نقاشی نظری
نقاشی و کاغذ دیواری، کابینت، پارکت، کفپوش، پتل، نقاشی، بلکا، کنتکس، سقف کاذب، تعمیرات

۳۰۱ حمل و نقل کالا و اثاثیه

اتوبار سید
وانت، نیسان، خاور
۳۶۳۹۸۱۰-۱۱-۰۹۱۵۵۰۷۸۵۷۳

۶ املاک و مستغلات

مشاورین املاک
مشاور املاک مرکزی طر قبه
۰۹۱۵۳۱۶۸۸۱۶-۳۴۲۳۴۳۱۹

۵۰۹ ایزوگام و عایق کاری

ایزوگام شرق
(گمران نخرید)
از ۱۵ متری الی ۲۵ هزار تومان
شرافتی
۰۹۳۶۵۲۶۵۷۴-۰۹۳۶۵۲۶۵۷۴

۵۰۴ درهای اتوماتیک

میلاد در
مجری کلیه سیستم های
درب اتومات
شیشه ای، چک، ریلی
کرکره ای، راهبند
۰۹۱۵۱۱۵۴۹۳
۳۸۶۹۶۸۶۸

۳۰۱ حمل و نقل کالا و اثاثیه

اتوبار سید
وانت، نیسان، خاور
۳۶۳۹۸۱۰-۱۱-۰۹۱۵۵۰۷۸۵۷۳

۵۱۲ تخریب ساختمان

مشاور املاک مرکزی طر قبه
مدیریت: قنبری
طر قبه، طر قدر دور میدان
۰۹۱۵۳۱۶۸۸۱۶-۳۴۲۳۴۳۱۹

۵۱۲ تخریب ساختمان

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

۵۰۴ درهای اتوماتیک

میلاد در
مجری کلیه سیستم های
درب اتومات
شیشه ای، چک، ریلی
کرکره ای، راهبند
۰۹۱۵۱۱۵۴۹۳
۳۸۶۹۶۸۶۸

۳۰۱ حمل و نقل کالا و اثاثیه

اتوبار سید
وانت، نیسان، خاور
۳۶۳۹۸۱۰-۱۱-۰۹۱۵۵۰۷۸۵۷۳

۶۰۱ مشاورین املاک

مشاور املاک مرکزی طر قبه
مدیریت: قنبری
طر قبه، طر قدر دور میدان
۰۹۱۵۳۱۶۸۸۱۶-۳۴۲۳۴۳۱۹

۵۱۲ تخریب ساختمان

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

۵۰۴ درهای اتوماتیک

میلاد در
مجری کلیه سیستم های
درب اتومات
شیشه ای، چک، ریلی
کرکره ای، راهبند
۰۹۱۵۱۱۵۴۹۳
۳۸۶۹۶۸۶۸

۳۰۱ حمل و نقل کالا و اثاثیه

اتوبار سید
وانت، نیسان، خاور
۳۶۳۹۸۱۰-۱۱-۰۹۱۵۵۰۷۸۵۷۳

فهرست نیازمندی‌ها

۱	تلفن و موبایل	۱۱۱	گوشی و لوازم جانبی	۱۱۱
۱۱۲	تعمیرات تلفن و موبایل	۱۱۲	تعمیرات تلفن و موبایل	۱۱۲
۲	کامپیوتر و اینترنت	۲۰۱	کامپیوتر و لوازم جانبی	۲۰۱
۳	حمل و نقل	۳۰۱	حمل و نقل کالا و اثاثیه	۳۰۱
۴	بازار خودرو	۴۱۱	خدمات خودرو	۴۱۱
۵	خدمات ساختمانی	۵۰۱	نقاشی و کاغذ دیواری	۵۰۱
۶	املاک و مستغلات	۶۰۱	مشاورین املاک	۶۰۱
۷	لوازم و اثاثیه	۷۰۱	خرید و فروش لوازم منزل و اثاثیه	۷۰۱
۸	خدمات منزل و تعمیرات	۸۰۱	تعمیرات منزل و تعمیرات	۸۰۱
۹	پوشاک	۹۰۱	پوشاک	۹۰۱
۱۰	خدمات اجاری و عالی	۱۰۰۱	خدمات اجاری و عالی	۱۰۰۱
۱۱	پزشکی سلامت و زیبایی	۱۱۰۱	پزشکی سلامت و زیبایی	۱۱۰۱
۱۲	خدمات آموزشی و فرهنگی	۱۲۰۱	خدمات آموزشی و فرهنگی	۱۲۰۱
۱۳	مخاطب و مراسم	۱۳۰۱	مخاطب و مراسم	۱۳۰۱
۱۴	استخدام	۱۴۰۱	استخدام	۱۴۰۱
۱۵	خدمات چاپ و تبلیغات	۱۵۰۱	خدمات چاپ و تبلیغات	۱۵۰۱
۱۶	خدمات گردشگری	۱۶۰۱	خدمات گردشگری	۱۶۰۱
۱۷	خدمات صنعتی و کشاورزی	۱۷۰۱	خدمات صنعتی و کشاورزی	۱۷۰۱
۱۸	گوناگون	۱۸۰۱	گوناگون	۱۸۰۱
۱۹	صفحات ویژه	۱۹۰۱	صفحات ویژه	۱۹۰۱

طالب بار
ارزانتتر از همه جا
۳۷۵۱۹۲۹۳
۳۷۵۲۹۲۹۳
۳۷۵۳۱۹۹۰
۰۹۱۵۹۱۶۹۷۶۳

پیروز بار
ارزانتتر از همه جا
سراسر مشهد
۳۷۲۹۴۳۴۲
ابوطالب، عبدالمطلب
۳۷۲۹۴۱۱۲
طلاب، طبرسی
۳۷۲۷۱۰۱۰
هدایت، هنرور
۳۷۵۲۸۳۱۶
تهران و شهرستان همه روزه

سامانه تلفنی سازمان آگهی‌ها
۳۷۰۸۸

بر توزیع روزنامه نظارت کنید!
۳۷۶۸۵۰۱۱-۴

راهکارهایی برای رفع خواب آلودگی

لطفا چرت نزنید!



آرژین اعشاد، روزنامه نگار

جای تعجب نیست که همه در تلاش برای بیدار ماندن در محیط کار هستند. اگر به دنبال راه حل هایی برای چرت زدن ظهرتان هستید، این ۱۱ راهنمایی را امتحان کنید تا در صورت احساس خواب آلودگی در محیط کار به شما کمک کند تا بیدار بمانید

تغذیه نشان می دهد که حتی کم آبی خفیف می تواند باعث خستگی و مشکلات تمرکز شود.

۷. روی صورتتان آب سرد بپزید:

به سرویس بهداشتی بروید و صورت خود را با آب سرد کمی خنک کنید تا سریعاً خوابتان ببرد. بدن شما پاسخ فیزیولوژیکی به آب خواهد داد و این واکنش بدنتان را از حالت آرامش بیرون می آورد.

۸. ماساژ بگیرید:

"ماساژ دادن خود یک راه عالی برای جذب گردش خون و تحریک سیستم اعصاب شما است." مالش پشت گردنتان و جمجمه تان می تواند موجب شدت انرژی و هم چنین پد بین انگشت شست و انگشت سبابه و نرمه گوش شما نیز همین تاثیر را دارد.

۹. نفس عمیق بکشید

۱۰. آدامس بجوید:

یک مطالعه از مجله روانشناسی بریتانیا نشان داده است که شرکت کنندگانی که ۱۵ دقیقه آدامس جویده اند، احساس هوشیاری بیشتری از کسانی که هیچ آدامسی نجویده اند دارند. تحریک عضلات صورتتان با جویدن، کمک می کند تا جریان خون به سر افزایش یابد.

بر چیزی های لذت بخش تمرکز کنید:

این به نظر ساده است، اما زمانی که به کاری که انجام می دهید، علاقمند باشید. مغز شما در حالت پیروی قرار دارد و متمرکز و هوشیار است. چیزی در مورد وظیفه ای پیدا کنید که به آن علاقه مند هستید، آیا این کار را برای مشتریانی که واقعا دوستشان دارید انجام می دهید، موضوعی که در دست دارید را دوست دارید یا ممکن است با استفاده از کلیدهای میانبر اکسل هیجان زده شوید.

هر آنچه که هست، چیز جالبی پیدا کنید و روی آن تمرکز کنید. هیچ چیز نمی تواند جایگزین یک خواب خوب شود اما اگر در خلال کارتان خسته شدید از یک قهوه استفاده کنید.

۳. از عرق نعنا استفاده کنید:

عرق نعنا نعنا یک محرک طبیعی است که به خوبی برای بالا بردن انرژی کارآمد است. یک بطری کوچک یک انسی از عرق نعنا را می توانید به صورت غیر علنی در محل کارتان نگهداری کنید. "یک جرعه کوچک بنوشید، سپس خواهید دید که فوراً انرژی و تمرکز شما به صورت طبیعی بالا می رود."

۴. خوراک مختصری بخورید:

اگر احساس می کنید که کم در حال غش کردن هستید، غذاهایی را انتخاب کنید که به طور طبیعی به شما انرژی می دهند. مانند تخم مرغ، آووکادو، دانه های کامل و آجیل. روی میز خود بنشینید و خوراک مختصر سالمی بخورید. ممکن است احساس خستگی کنید، اما ممکن است گرسنه باشید. گاهی اوقات زمانی که مشغول کاری هستیم فراموش می کنیم که هر چند ساعت یکبار چیزی بخوریم. اگر نیاز دارید یادآور روی گوشی خود تنظیم کنید تا هر دو تا سه ساعت یکبار یک میان وعده مختصر (اما سالم) بخورید.

۵. درست بنشینید:

اگر احساس خواب آلودگی می کنید، احتمالاً روی صندلیتان بد نشسته اید. با این حال، تلاش برای نشستن درست می تواند کارهای اعجاب آوری انجام دهد. یک مطالعه از مجله روانشناسی بهداشتی دریافته است که وضعیت نشستن می تواند سطح انرژی شما را تحت تاثیر قرار دهد. افرادی که راحت می نشینند، پر انرژی تر و هیجان زده تر از کسانی که بد روی صندلی خود می نشینند، هستند.

۶. مقداری آب بنوشید:

شاید گرسنه نیستید، اما به جای آن تشنه اید. "یک بطری آب قابل استفاده مجدد را در میز خود نگه دارید." "صبح آن را پر کنید، و برای یک روز خوب آماده شوید. اغلب اوقات، تنها یک لیوان آب نیاز است، تا ما احساس چابکی بیشتری داشته باشیم. یک مطالعه از مجله

حس خواب آلودگی و خستگی در محیط کار اتفاقی شایع برای تمامی ساعات کاری بوده و به ویژه برای افرادی که در ساعات بعد از ظهر و شیفت های شبانه به کار می پردازند، حسی آزاردهنده و متداول است. برای رفع این احساس روشهای مناسبی را در این بخش پیشنهاد می کنیم.

احساس خواب آلودگی در محیط کار یک اتفاق غیر معمول نیست از نظر آمریکایی ها که هفت تا هشت ساعت در شب می خوابند، ۴۵ درصد از آن ها سه بار در هفته احساس خستگی یا ماندگی را گزارش می کنند، بر اساس یک مطالعه انجام شده، از بین کسانی که شش ساعت یا کمتر می خوابند، ۵۴ درصد از مردم در هفته ۴ روز یا بیشتر احساس خستگی می کنند.

با وجود این همه افراد کم خواب در اطرافمان، جای تعجب نیست که همه در تلاش برای بیدار ماندن در محیط کار هستند. اگر به دنبال راه حل هایی برای چرت زدن ظهرتان هستید، این ۱۱ راهنمایی را امتحان کنید تا در صورت احساس خواب آلودگی در محیط کار به شما کمک کند تا بیدار بمانید.

۱. حرکت کنید:

امکان ندارد که بتوانید در راه دستشویی بخوابید! در اطراف دفتر کار قدم بزنید. با همکاران گپ بزنید؛ اگر می توانید هوای تازه ای بخورید. فقط جایتان را تغییر دهید. ممکن است به دلیل اینکه چند دقیقه از میزتان دور شده اید، عذاب وجدان داشته باشید. اما زمانی که دوباره بر می گردید، خیلی کارآمدتر هستید.

۲. ارتباط رو در رو برقرار کنید:

"با دیگران تماس بگیرید، بهترین حالت تماس رو در رو است." ما موجودات اجتماعی هستیم؛ از یکدیگر انرژی می گیریم. حتی افراد درونگرا هم با روابط اجتماعی تقویت روحیه می شوند. هر چند که ممکن است آن ها به اندازه برونگرا ها به روابط اجتماعی تمایل نداشته باشند.

رازهای رئیس موفق شدن



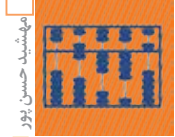
رئیس شدن و ریاست می تواند خواسته ی هر کدام از کارمندان یک شرکت و.. باشد ولی قبل از آنکه به این خواسته فکر کنیم باید بدانیم که برای قرار گرفتن در این جایگاه چه خصوصیات اخلاقی را بایستی در خود رشد دهیم. برای رئیس شدن باید چه نکاتی را رعایت کنیم؟

شاید خیلی از کارمندان و کارکنان یک مجموعه آرزوی رئیس شدن را داشته باشند درحالیکه هیچ اطلاعاتی در مورد خصوصیات و ویژگی های رفتاری یک رئیس خوب ندارند. این مسئله بسیار مهم است که قبل از رسیدن به یک مقام رازهای موفقیت در آن را بدانید. در این بخش از سبک زندگی به شما ویژگی و صفت هایی را که یک فرد برای رئیس شدن باید داشته باشد را معرفی میکنیم با رعایت این نکات می توانید پتانسیل رئیس شدن را در خود بالا ببرید.

از اعضای گروه باشید و خود را از دیگران جدا ندانید اگر میخواهید رئیس خلاق باشید با سایر افراد گروه همکاری کنید و خودتان را با همکارانتان تطبیق دهید زیرا همکاری با یکدیگر کارها را با سرعت بیشتری پیش می برد.

در جایی که باید و لازم است قرار بگیرید یک رئیس را نمی شود فقط از عنوان آن شناخت یکی از کارهای سختی که باید بکنید این است که قبل از این که به سمت مدیریت و ریاست برسید به مسئولیت های تان فکر کنید باید روابط خود را گسترش و کارهای سختی را انجام دهید ریاست فقط به درآمد بالا نیست.

کارشناس باشید و مهارت های پیشرفته و جدید بیاموزید یکی از قانون های مهم که باید به آن توجه کنید است به خودتان بنگرید ببینید چه مهارتهایی است که به ماهر شدن شما کمک می کند روی آن تمرکز و روی شغل تان پیاده کنید مدیران با تجربه افرادی که اظهار رضایت میکنند و وظایفشان را در سطح بالایی انجام می دهند توجه می کنند این گونه افراد تشنه یادگیری هستند.



همیشه حسن یوز روزنامه نگار

یک رئیس را نمی شود فقط از عنوان آن شناخت یکی از کارهای سختی که باید بکنید این است که قبل از این که به سمت مدیریت و ریاست برسید به مسئولیت های تان فکر کنید باید روابط خود را گسترش و کارهای سختی را انجام دهید ریاست فقط به درآمد بالا نیست

رئیسان موفق همیشه به دنبال راهی برای بهبود تولید محصولاتشان هستند واز هر موقعیتی برای ارتباط با ارباب رجوع استفاده تا متوجه نیاز آن ها شوند.

یاد بگیرید خوب ارتباط برقرار کنید رئیسان مستقل آموختند خوب صحبت کنند و بنویسند شفاف و صریح صحبت کردن نشان می دهد که چه نیاز است و چه باید کرد به جای درگیری های احساسی خوب و دقیق صحبت کنید. عمل کنید

پیشنهاد برای ارتقای موسسه یا کارخانه کار شما نیست اینجا یسار بگیرید ترس هایتان را کنار بگذارید و عمل کنید راهی که برای مشتری و کارخانه مثر است را انتخاب و انجام دهید و وفاداری خود را به گروه نشان دهید.

از انتقادات برای رشد استفاده کنید

از سرپرست بخواهید که شما را اصلاح کند ممکن است برای شما سخت باشد اما نشان می دهد که به توانایی های تان اکتفا نمی کند و باعث رشد جدی شما در زمینه شغلی می شود وقتی اشتباهی می کنید از سرپرست بخواهید راه درست را به شما نشان دهد که چه کنید. به نیاز مشتری توجه کنید

لگو؛ هوشمندترین اسباب بازی جهان

او اوله کیرک کریستیانسن کارآفرین و نجار دانمارکی است. کریستیانسن شاید هیچگاه به آینده برندش نگاه نکرده بود. برندی که حال جزو ارکان اصلی دنیای سرگرمی است. اما آیا ما توانسته ایم این اسباب بازی فوق العاده را بشناسیم؟ این سوالی است که احتمالا همه ما برای آن جوابی داریم. اما آیا تمام جوابها برای این جذاب معمایی صادق است. قطعاً خیر. بیاییم با اشاره به یکی از صرفل های کتاب دنیای سوفی کار را پیش ببریم. "هوشمندانه ترین اسباب بازی جهان ..."; و به راستی که لگو لایق این معرفی و شناسه است. لگو را هوشمندانه ترین اسباب بازی جهان می دانند. چرا که لگو و قطعات آن را می توان به عناصر سازنده جهان و بشریت شباهت داد. عناصری که به معنای خاص آن می توان اتم را نام برد. بگذریم ...

این اسباب بازی فوق العاده طبق اشاراتی پس از جنگ جهانی دوم بود که معنای واقعی لگو را به خود اختصاص داد. در آن زمان کریستیانسن با خرید یک دستگاه تزریق پلاستیک و قالب گیری برای کارگاه خود، اولین محصول خود که کامیونی پلاستیکی بود را تولید کرد. پس از آن و با دیدن نمونه هایی از آجرهای پلاستیکی یک شرکت انگلیسی به فکر تولید چنین مدلی افتاد. اما در آن دوره به دلیل استقبال کم مردم از محصولات پلاستیکی، این طرح شکست خورد. اما بعد از مدتی و با انتخاب گادفرد پسر کریستیانسن به عنوان مدیرعامل این شرکت، آن ها اسباب بازی را روانه بازار کردن که جذابیتی دو چندان داشت و باعث شد تا لگو کم کم در سیر محبوبیت قرار بگیرد. امروزه اسباب بازی لگو مهمان هر خانه ای است که کودکی دارد، و همین موضوع باعث شده تا لگو شناخته شده ترین اسباب بازی جهان و بزرگترین شرکت اسباب بازی در جهان باشد



محمد قدوسی

روزنامه نگار

در دنیای برندها و مشاغل، برخی از کارها و مشاغل وجود دارند که قبل از آن که شناخته شوند و یا کاری باشند، اسباب سرگرمی و تفریح هستند.

در دنیای برندها و مشاغل، برخی از کارها و مشاغل وجود دارند که قبل از آن که بخوانند شغل و یا کاری باشند، اسباب سرگرمی و تفریح هستند. که خوب افراد شاغل در این مشاغل می طلبند تا افرادی پر شور و نشاط باشند. و افرادی با ذوق و خلاقیت بالا مناسب ترند نسبت به سایر افراد در این شغل ها. در این مطلب و متن قرار است تا شما را با برندی آشنا کنیم که از همان برندهاست. "لگو" نامی آشنا در دنیای سرگرمی و کودکان. برندی که نامش نام محصول شده است و امروزه هر بازی با شکل و شمایل لگو هر چند از برند و شرکت دیگری باشد را، لگو می نامند. برند لگو در سال ۱۹۳۲ و در کشور دانمارک متولد شد. بنیانگذار



قالی و مبیل شویی 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 - کاور به دلخواه

رنگ برداری
شامپو شویی
رفوگری

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

قالی و مبیل شوئی امین

دوگزی

تحت پوشش بیمه ایران

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

قالی و مبیل شوئی نمونه

دوگزی

تحت پوشش بیمه ایران

ایام تعطیل ۰۹۱۵۵۰۹۲۵۱۸
۳۷۴۹۰۲۳۱-۳۷۳۲۹۷۰۵-۳۷۳۳۶۰۶
۳۶۶۱۲۵۸۶-۳۸۸۲۲۵۰۰
۳۲۷۶۵۵۵۱-۳۲۱۳۵۹۵۶ شستشو ۱۰۰٪ اسلامی

قالی و مبیل شوئی عدالتیان

دوگزی

تحت پوشش بیمه ایران

سرویس سراسر شهر

۳۷۴۹۰۲۸۴-۳۶۶۱۲۷۶۶
۳۵۱۳۰۴۷۳-۳۲۷۶۲۸۷۷
۳۲۲۹۸۰۸۰-۳۵۰۲۴۰۴۰

قالیشویی سپید

۱۰۰٪ اسلامی رفوگری

سرویس دهی به تمام نقاط شهر

۳۲۷۷۵۸۹۲
۳۲۵۶۸۵۲۵
۳۷۳۴۱۱۲۰
۳۳۴۹۰۸۴۸
۳۲۱۴۱۷۹۷
۳۸۸۴۷۱۵۹
۳۶۰۱۰۹۷۶
ایام تعطیل ۰۹۱۵۵۲۹۱۵۹۸

قالی شویی ملت

شست و شو به روش اسلامی تحت پوشش بیمه ایران دارای مجوز رسمی

تلفن کارخانه: ۳۶۶۶۳۳۰
۳۶۶۵۲۸۲۰
۳۲۲۱۳۴۳۳

تلفن دفاتر: ۳۶۶۱۱۱۱۶
۳۲۲۲۰۲۳۳
۳۶۰۹۸۵۸۴
۰۹۱۵۵۱۳۴۰۰۶
۰۹۱۵۵۰۴۸۵۹۵
۳۶۵۸۰۴۵۷

قالیشویی مدرن عدالتیان

رفو پذیرفته می شود

۳۲۱۲۱۴۳۶ - ۳۲۱۱۸۲۹۵ - ۳۵۱۳۴۲۱۳
سید رحیم
عدالتیان و پسران ۳۲۱۳۹۵۳۴ - ۳۸۸۴۶۲۶۸

۸۰۲ قالی شویی

خدمات منزل و تعمیرات

۶۰۸ خرید و فروش باغ و زمین

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

سوران خرید و فروش زمین باغ ویلا ۰۹۳۵۳۰۷۴۱۴۱ ۰۹۱۵۳۰۷۶۴۴۵

قالیشویی غزال

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

۳۸۱۱۲۰۳۰
۳۷۲۸۶۰۵۰
۳۶۲۲۲۲۲۳
۳۳۶۶۱۱۱۵
۳۳۶۷۰۹۷۶
۰۹۱۵۳۲۱۲۰۳۴

مدیریت روحبخش

قالی شوئی عدالتیان

دوگزی

تحت پوشش بیمه ایران، سرویس دهی در تمام نقاط شهر عضو درجه یک اتحادیه

هیچ شعبه دیگری ندارد واحد نمونه سال ۸۹ و ۸۸

۳۸۸۲۵۷۴۷-۳۸۵۹۵۱۳۶-۳۷۳۲۹۸۵۹
۳۳۴۴۲۲۰۱-۳۳۶۸۰۸۴۱-۳۲۷۳۱۸۹۲
۳۲۴۲۴۹۷۱-۳۲۱۳۵۹۴۸-۹
ایام تعطیل ۰۹۱۵۵۱۵۶۹۵۳

مدیریت: سید علی عدالتیان

قالی شوئی مدرن عدالتیان

دوگزی

۳۶۰۴۷۵۷۶
۳۸۴۵۳۸۸۷
۳۲۲۴۳۲۳۹
۰۹۱۵۷۰۰۷۴۱۰

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

قالیشویی تهران

۳۶۰۴۷۵۷۶
۳۸۴۵۳۸۸۷
۳۲۲۴۳۲۳۹
۰۹۱۵۷۰۰۷۴۱۰

قطعات زمین در گلبهار

۲۰۰ متری ۴ میلیون
۴۵۰ متری ۵ میلیون
۳۰۰ متری ۶ میلیون
با سند حاکمی، نقشه ثبتی و کلیه مستندات در گلبهار در محضر

۰۹۱۵۶۲۶۲۵۸۱
۰۹۱۵۲۳۹۱۰۰۲

بر توزیع روزنامه نظارت کنید! ۳۷۶۸۵۰۱۱-۴

پذیرش اشتراک روزنامه قدس ۳۷۶۵۵۷۷۴

در یافت اشتراک یا بیک تماس به شماره فوق

قالی و مبیل شوئی قدس

دوگزی

۳۸۷۱۶۲۷۷-۳۸۴۲۱۰۸۶-۳۷۶۵۹۴۲۹
۳۷۲۴۲۱۲۵-۳۶۰۹۹۰۳۵-۳۶۰۹۸۶۹۳
۳۲۷۹۴۲۶۴-۳۲۱۲۱۲۸۸

اب کتی اسلامی یا ضمانت بیمه

قالیشویی مدرن عدالتیان

دوگزی

۳۲۱۲۱۴۳۶
۳۵۱۳۴۲۱۳
۳۸۸۴۶۲۶۸

با کانال سروش سازمان آگهی های روزنامه قدس همراه شوید سفارش آگهی از هر مکانی که هستید!

09020037088

- متن آگهی خود را در سروش به شماره 09020037088 ارسال کنید؛
- متن آگهی بررسی و مبلغ قابل پرداخت به شما اعلام می شود؛
- وجه آگهی را به حساب سازمان آگهی های روزنامه قدس نزد بانک ملت واریز می کنید؛ شماره حساب: 5858483778 شماره کارت: 6104337754465142
- طرح آگهی را برای شما ارسال می کنیم، پس از تایید شما...
- آگهی برای چاپ ارسال می شود.

ادگار

نماینده توس
۰۹۱۵۱۰۳۷۲۵۱
یزدانی

نماینده کوهسنگی
۰۹۱۵۵۱۷۳۸۲۳
ابراهیم بای

نماینده پیروزی
۰۹۱۵۵۱۶۶۴۵۹
امان مقدم

نماینده دانشجو
۰۹۱۵۱۶۲۵۳۷۷
برات نژاد

نماینده مطهری
۰۹۱۵۵۱۵۵۲۵۰
منشای

۱۶
خدمات گردشگری

۱۶۰۱
آژانس‌های مسافرتی

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

۱۷
خدمات صنعتی
و کشاورزی

۱۷۰۱
خرید و فروش
ضایعات

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

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

نعمی
در، پنجره و کابینت
خورده ریز و غیره
۰۹۳۵۴۶۰۴۷۴۵

۱۴۱۱
خیاط و چرخکار

به تعدادی
زیگزاگ دوز
و بردست آقا
نیاز مندیم
۰۹۱۵۱۰۲۶۹۸۶

۱۴۱۷
مشاغل گوناگون

کار و آموزش طب سنتی و
فروشنده گیاهان دارویی (فنی)
و حرفه ای (خانم و آقا آغاز شد
موسسه کرامت ۳۲۲۵۶۳۴۴

۱۵
خدمات چاپ
و تبلیغات

۱۵۰۴
تابلوسازی

تابلوساز صنعت آذین
چلیخوم، استیل، LED
کامپوزیت، بنر، فلکسی، چاپ اجسام، برش
لیزر، هدایت تبلیغاتی ۰۹۱۵۴۲۰۵۷۲۹

سبک تبلیغات شما
چیست؟!

۱۳۰۶
کرایه‌چی

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

۱۴
استخدام

۱۴۰۲
منشی و تایپیست

به یک منشی خانم
جهت دفتر پرستاری
شبهت صبح نیاز مندیم
ساکتین محدوده خیابان
امام رضا در الویت هستند
۳۸۵۵۷۶۵۵

اتحادیه مرکزی
شرکتهای تعاونی
تولید استان
در نظر دارد برای تکمیل
کادر بازرگانی خود
از افراد دارای حداقل
۳ سال سابقه
مرتبط با بازرگانی
دعوت به همکاری
نماید. متقاضیان
حداکثر تا ۹۹/۲/۲۵
رزومه کاری خود را
به شماره ۳۶۰۷۰۶۱۹
فاکس نمایند.

۱۲
خدمات آموزشی
و فرهنگی

۱۲۰۱
آموزشگاه‌های
تخصصی

شغل مناسب
با کمترین هزینه
دوره تعمیرات تخصصی موبایل
و تبلت کاملا کاربردی دوره
سیستمهای ایمنی حفاظتی
(دزدگیر، دوربین مدار بسته، اعلام
حریق، آیفون تصویری، دربهای
اتوماتیک)، تعمیر لوازم خانگی،
دوره های برق صنعتی و PLC
و تابلوهای روان، دوره مونتاز
کامپیوتر و تعمیرات تخصصی
سخت افزار، دوره های
ICDL، اتو کد، فتوشاپ و...
دوره های حسابداری +
نرم افزار، مهارت های دیجیتال
ویژه بازرگانان از تحصیل
آموزشگاه شهریار
با گواهینامه فنی و حرفه ای
مطهری جنوبی ۱۳
۳۷۲۸۵۶۶۲

قابل توجه جوانان
جویای کار و آموزش
آموزشگاه نمونه
آرایش و پیرایش گل
(بامدریست علی اکبر گل زاده)
با ۵ سال سابقه آموزشی
بامریان مجرب و به همراهی
طراح و مجری گریم سینما و تلوویزیون
(امیدگل زاده)
پذیرای شما جوانان علاقمندانست
نیش چهارراه خواجه ربیع
(عبادی) آموزشگاه گل
۳۷۲۴۶۶۰۹-۳۷۲۴۷۶۷۴
۰۹۱۵۱۱۳۵۵۱۳-۳۷۲۴۸۶۳۷
۰۹۳۶۲۸۱۰۰۹۲

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

قالی شویی
ممتاز ایران
سرویس دهی
تمام نقاط شهر
۳۲۷۰۱۳۱۳ - ۳۲۷۰۱۳۱۳
۳۳۸۵۱۲۳۵ - ۳۲۴۲۶۶۳۵
۰۹۱۵۵۰۰۴۶۹۳ - ۰۹۰۲۵۰۰۴۶۹۳
ایام تعطیل

۸۰۷
کولرگازی، پکیج
و آبگرمکن

هوا صنعت
تنها مرکز پخش
جنرال اصلی
۳۸۶۴۱۲۳۰
۰۹۳۸۲۳۷۹۰۳۷
انواع کولر گازی

۱۱
پزشکی
سلامت و زیبایی

۱۱۰۴
ترک اعتیاد

مرکز اقامتی
بهبود و باز توانی
بهار زندگی مشهد
درمان اعتیاد تخصص ماست
با مجوز رسمی از سازمان
بهبود، 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 خواص ۰۹۱۵۳۱۸۶۳۵۸۰۵۰۹۲

مرکز درمان اعتیاد بهار
با مسئولیت فنی - دکتر قربانی
۳۷۶۸۴۹۶۹-۰۹۱۵۱۲۶۴۱۴

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

قالی شویی بازوبندی
تمام اتوماتیک
۳۳۶۶۹۷۴۶-۳۶۵۸۵۷۰۰
۳۷۶۰۵۶۱۴-۳۲۷۹۰۶۰۱
۳۶۱۱۰۵۵۰۲
۰۹۱۵۴۰۲۰۷۶۹
۰۹۰۱۴۱۲۷۷۰۰

۸۰۳
تخلیه چاه
لوله بازکنی و رفع تم
وصل آگوی مطمئن
۰۹۱۵ ۲۰ ۰۰۰۰۹۲
۳۶۲۰۰۰۱۳

۳۷۰۸۸
سازمان آگهی‌های روزنامه قدس

سامانه تلفنی نیازمندی‌های روزنامه قدس
37088

سالن‌های مجهز و مدرن همایش و کنفرانس خبری
مؤسسه فرهنگی قدس

سالن همایش	سالن کنفرانس خبری	اتاق ویژه جلسات
۲۲۰ نفر	۱۱۰ نفر	۲۵ نفر

شماره تماس رزرو و هماهنگی
(۰۵۱) ۳۷۶۸۵۰۱۱
مشهد، نیش سجادیک



ویدئو پروژکتور | پرده نمایش و تلویزیون | اتاق مانیتورینگ | تجهیزات صوتی پیشرفته | امکانات تصویربرداری | سالن پذیرایی مجزا

<p>رفع نم بدون خرابی با ضمانت نامه نامحدود استخر، پشت بام، سرویس بهداشتی</p> <p>۰۹۱۵۲۵۰۲۰۰۱</p>	<p>آزادشهر - معلم - وکیل آباد ۳۶۰۴۲۰۰۱ سجاد - فرامرز - سیدرضی ۳۶۰۶۷۴۷۴ فردوسی - خیام - نسا ۲۷۵۱۳۲۲۲ ابوطالب - کلاهدوز - سناپاد ۲۸۶۴۶۰۷۰ عدل خمینی - ضد - چهارراه لشکر</p>	<p>لوله باز کنی تشخیص نریکیدگی 100% شبانه روزی</p> <p>۳۸۶۴۶۰۷۰ ۳۶۶۲۹۲۹۲ ۳۵۰۱۴۱۵۱ ۲۷۵۱۳۲۲۲</p> <p>بیروزی - احمدآباد - کوهسنگی رضاشهر - آب و برق - سرافرازان قاسم آباد - الهیه - ستو شاهد - طرهبه - شانددیز ۱۰۰ متری - مطهری - خواجه ربیع</p>
--	---	---

پذیرش اشتراک
۳۷۶۵۵۷۷۴

درخواست اشتراک با
ارسال عدد ۸۸۸ به شماره
۳۰۰۰۷۲۳۰۴

توزیع رایگان

باتری جواد پور
نصب در محل رایگان

عوضه کننده
انواع باتری اتومبیل ایرانی و خارجی
تلفن: ۳۸۳۸۱۰۰۰
۰۹۱۵۱۰۰۱۷۹
آدرس: خیابان امام رضا (ع)، نبش امام رضا ۶۸

خریدار روزنامه باطله
در محل ۴۰۰۰
کتاب، دفتر
ضایعات کاغذ و ...
۰۹۱۵۲۷۲۷۵۱۱

مشهد کاور قدیم
طلق و بارجه بدون پرو
۱۷ سال سابقه
۰۹۱۵۷۷۹۹۹۷۱ - ۰۹۳۸۰۹۰۴۴۹۱

۳۷۶۵۵۷۷۴
دریافت اشتراک با یک تماس به شماره فوق

لوله باز کنی، رفع نم بدون خرابی

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

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

صرف ارها با
صرف ارها
کار مرکنتر

Email: qqudsnews@yahoo.com

۰۵۱-۳۷۶۷۶۵۹۶

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