

دوشنبه

۱۷ شهریور ۱۳۹۹

سال سی و سوم

شماره ۹۳۳۷

ضمیمه نیازمندی‌ها

وکسب و کار روزنامه قدس

شماره ۲۲۷

نیازمندی‌ها

ما برای بهتر دیده شدن شما اینجا هستیم

R J A I H S K A I R

نیازمندی‌ها

رفع نگرانی بدون خرابی
با ضمانت نامه نامحدود
استخر، پشت بام، سرویس بهداشتی
-۹۱۵۲۵۰۲۰۰۱

فوری
لوله باز کنی
تشخیص ترکیدگی 100%
با تجهیزات مکانیزه و کادر مجرب
تمام نقاط شهر
شبانه روزی ۰۹۱۵۱۰۲۱۳۳۴

۳۶۰۴۲۰۰۱
۳۸۶۴۶۰۷۰
۳۶۶۲۹۲۹۲
۳۶۰۵۱۲۷۲
۳۵۰۱۴۱۵۱
۳۷۵۱۳۲۲۲

۰۹۱۵۳۱۷۸۳۱۸

کتاب، دفتر
خریدار
روزنامه باطله
در محل
۵۰۰۰ ت
ضایعات کاغذ و ...
۰۹۱۵۴۷۲۷۵۱۱

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

سامانه تلفنی سازمان آگهی‌ها
۳۷۰۸۸

سامانه تلفنی نیازمندی‌های روزنامه قدس

37088

قدس را در فضای مجازی دنبال کنید



QR codes linking to Quds Online TV and Quds Newspaper on various social media platforms:

- @qudsonlineTV (Facebook)
- @qudsnewspaper (Instagram)
- @qudsdaily (Telegram)
- @qudsonlineTV (Twitter)
- qudsonlineTV (YouTube)
- @quds_daily (Twitter)
- qudsonline (Facebook)
- qudsonline (YouTube)
- qudsonlineTV (YouTube)

www.qudsonline.ir

لطفاً کدها را با نرم افزار بارکدخوان اسکن کنید

فهرست آگهی‌های طبقه‌بندی شده

۱ تلفن و موبایل

گوشی و لوازم جانبی	۱۰۱
تعمیرات تلفن و موبایل	۱۰۲

۲ کامپیوتر و اینترنت

کامپیوتر و لوازم جانبی	۲۰۱
لپ‌تاپ	۲۰۲
اینترنت و شبکه	۲۰۳
تعمیر و نگهداری	۲۰۴

۳ حمل و نقل

حمل و نقل کالا و اثاثیه	۳۰۱
تاکسی تلفنی و پیک موتوری	۳۰۲
کرایه خودرو	۳۰۳

۴ بازار خودرو

پراید / تیبا	۴۰۱
پژو / سمند / رانا	۴۰۲
پیکان / رنو / پیکو	۴۰۳
دنا / ال ۹۰	۴۰۴
وانت / نیسان	۴۰۵
خودروهای سنگین	۴۰۶
سایر خودروها	۴۰۷
خودروهای فرسوده	۴۰۸
موتور و دوچرخه	۴۰۹
لوازم یدکی و تعمیرات	۴۱۰
خدمات خودرو	۴۱۱
بیمه خودرو	۴۱۲

۵ خدمات ساختمانی

نقاشی و کاغذ دیواری	۵۰۱
پیمانکاری ساختمان	۵۰۲
دزدگیر / سیستم‌های حفاظتی و ایمنی	۵۰۳
درهای اتوماتیک	۵۰۴
در و پنجره	۵۰۵
شیشه و سکوریت	۵۰۶
نماسازی، آب‌نما و آبشار	۵۰۷
داربست	۵۰۸
ایزوگام و عایق‌کاری	۵۰۹
گچبری و رایبیتس‌بندی	۵۱۰
اجرای سقف	۵۱۱
تخریب ساختمان	۵۱۲
سنگ‌سابی / سنگ‌بری و نماشویی	۵۱۳
جرثقیل و بالابر	۵۱۴
آسانسور	۵۱۵
کابینت / ام‌دی‌اف	۵۱۶
مصالح ساختمانی	۵۱۷
نرده و حفاظ	۵۱۸
گازرسانی	۵۱۹
لوله‌کشی / شبکه فاضلاب	۵۲۰
سوله و کانکس کارگاهی	۵۲۱
جوشکاری	۵۲۲
خدمات مهندسی (نقشه‌کشی)	۵۲۳
برق و آیفون ساختمان	۵۲۴

۶ املاک و مستغلات

مشاورین املاک	۶۰۱
رهن و اجاره آپارتمان	۶۰۲
رهن و اجاره خانه، باغ و ویلا	۶۰۳
رهن و اجاره تجاری و اداری	۶۰۴
رهن و اجاره صنعتی و کشاورزی	۶۰۵
خرید و فروش آپارتمان	۶۰۶
خرید و فروش خانه و ویلا	۶۰۷
خرید و فروش باغ و زمین	۶۰۸
خرید و فروش تجاری و اداری	۶۰۹
خرید و فروش صنعتی و کشاورزی	۶۱۰

۷ خرید و فروش لوازم و اثاثیه

خرید و فروش لوازم منزل و اثاثیه	۷۰۱
تصفیه هوا / تصفیه آب	۷۰۲
فرش و موکت	۷۰۳
کالای خواب	۷۰۴

۸ خدمات منزل و تعمیرات

تعمیرات لوازم منزل	۸۰۱
قالی‌شویی	۸۰۲
تخلیه چاه، لوله بازکنی و رفع نم	۸۰۳
خدمات نظافتی	۸۰۴
آنتن	۸۰۵
پرده و مبلمان	۸۰۶
کولرگازی / پکیج و آبگرمکن	۸۰۷
سم‌پاشی	۸۰۸
تزیینات داخلی	۸۰۹

۹ پوشاک

پوشاک، کیف و کفش	۹۰۱
پارچه و چادر	۹۰۲
مزون و لباس عروس	۹۰۳
خیاطی و دوخت لباس	۹۰۴

۱۰ خدمات اداری و مالی

خدمات بیمه	۱۰۰۱
سرمایه‌گذاری و مشارکت	۱۰۰۲
خدمات مالی و حسابداری	۱۰۰۳
ثبت شرکت‌ها	۱۰۰۴
خدمات بازرگانی	۱۰۰۵

۱۱ پزشکی سلامت و زیبایی

خدمات پزشکی و درمانی	۱۱۰۱
مشاوره و روانشناسی	۱۱۰۲
خدمات آرایشی و بهداشتی	۱۱۰۳
ترک اعتیاد	۱۱۰۴
باشگاه‌های ورزشی	۱۱۰۵

۱۲ خدمات آموزشی و فرهنگی

آموزشگاه‌های تخصصی	۱۲۰۱
آموزشگاه‌های رانندگی	۱۲۰۲
تدریس خصوصی و مشاوره تحصیلی	۱۲۰۳
کتاب و وسایل کمک آموزشی	۱۲۰۴
محصولات فرهنگی	۱۲۰۵

۱۳ مجالس و مراسم

آشپزخانه و رستوران	۱۳۰۱
برگزاری مجالس و مراسم	۱۳۰۲
عکاسی و تصویربرداری	۱۳۰۳
تالار پذیرایی و باغسرا	۱۳۰۴
شیرینی‌سرا	۱۳۰۵
کرایه‌چی	۱۳۰۶
قصابی و دامداری	۱۳۰۷
مواد غذایی و پروتئینی	۱۳۰۸

۱۴ استخدام

بازاریاب	۱۴۰۱
منشی و تایپیست	۱۴۰۲
حسابدار	۱۴۰۳
امور پزشکی و درمانی	۱۴۰۴
تعمیرکار	۱۴۰۵
نیروی خدماتی و خدمتگزار	۱۴۰۶
راننده	۱۴۰۷
فروشنده و مندوقدار	۱۴۰۸
کارگر ماهر	۱۴۰۹
کارگر ساده	۱۴۱۰
خیاط و چرخکار	۱۴۱۱
آرایشگر	۱۴۱۲
آشپز	۱۴۱۳
طراح سایت / گرافیکست / امور رایانه	۱۴۱۴
پیک موتوری	۱۴۱۵
جویای کار	۱۴۱۶
مشاغل گوناگون	۱۴۱۷

۱۵ خدمات چاپ و تبلیغات

تایپ و تکثیر	۱۵۰۱
چاپ و پخش تراکت	۱۵۰۲
چاپ افست و بنر	۱۵۰۳
تابلوسازی	۱۵۰۴
تبلیغات پیامکی و فضای مجازی	۱۵۰۵
هدایای تبلیغاتی	۱۵۰۶

۱۶ خدمات گردشگری

آژانس‌های مسافرتی	۱۶۰۱
تورهای مسافرتی	۱۶۰۲
فروش بلیت	۱۶۰۳

۱۷ خدمات صنعتی و کشاورزی

خرید و فروش ضایعات	۱۷۰۱
ماشین‌آلات صنعتی	۱۷۰۲
خدمات و ملزومات صنعتی	۱۷۰۳
خدمات و ملزومات کشاورزی	۱۷۰۴

۱۸ گوناگون

مفقود شده	۱۸۰۱
متفرقه	۱۸۰۲

۱۹ صفحات ویژه

خدمات آستان قدس رضوی	۱۹۰۱
----------------------	------

قابل توجه آگهی دهندگان محترم! آگهی‌های صفحات نیازمندی‌ها توسط نرم‌افزار (و طبق الگوریتم تعریف شده برای آن) در ذیل کدهای اختصاص یافته، چیده می‌شود و نیروی انسانی در تغییر چیدمان و جابجایی آگهی‌ها دخالتی ندارد.

ایزوگام شرق قیرگونی، آسفالت لکه گیری حتی ۱ متر «حاجی رضانی» ۳۷۵۷۱۰۶۸-۰۹۱۵۳۰۵۹۳۰۲	۵۰۸ داربست	نقاشی نظری ۳ ۶ ۰۷ ۲ ۷۶۰ ۰۹۱۵۵۰۳۸۵۶۴	۵ خدمات ساختمانی	۳ حمل و نقل	۲ کامپیوتر و اینترنت
۵۱۲ تخریب ساختمان	داربست رحمتی با بیمه مسولیت نصب همین امروز ۰۹۱۵۷۰۳۳۷۴۴	۵۰۳ دزدگیر/سیستم‌های حفاظتی و ایمنی	۵۰۱ نقاشی و کاغذ دیواری	۳۰۱ حمل و نقل کالا و اثاثیه	۲۰۱ کامپیوتر و لوازم جانبی
کرگیری ، کاشت انواع بلت ، شیارزنی و تخریب موسوی ۰۹۱۵۸۰۲۲۵۳۳	کار با پتاب شستشو پیچ و رولپلاک نور پردازی و غیره بدون نیاز به داربست و بالابر ۰۹۳۶۷۷۸۸۷۰۳	فروشگاه آنلاین دوربین مدار بسته و دزدگیر Karapro.ir ۳۶۰۳۷۰۰۹-۰۹۱۵۶۲۰۰۰۷۱	۵۰۴ درهای اتوماتیک	۳۰۳ کرایه خودرو	پخش انواع کامپیوتر، تبلت، موبایل لپ تاپ lenovo-asus-hp-acer از ۵/۳۰۰ م به بالا کامپیوترهای خانگی اداری نو از ۶/۵۰۰ م به بالا کامپیوترهای حرفه ای نو از ۶/۹۰۰ م به بالا لپ تاپ و کامپیوترهای گیمینگ مبتدی از ۷/۸۰۰ م به بالا گیمینگ حرفه ای از ۱۱/۸۰۰ م به بالا کانال تلگرام @moeincomputer ۳۷۲۳۳۳۰۰ ۰۹۳۸۴۳۸۰۹۰۲ بازرگانی معین **تعمیرات تخصصی**
تخریب فوری ساختمان و خاکبرداری کلیه مصالح شما را به بالاترین قیمت خریداریم ۰۹۱۵۱۱۰۴۷۰۸	داربست پردیس با بیمه مسئولیت تخفیف ویژه جاده قدیم و سنتو ۳۶۶۷۶۴۳-۰۹۱۵۳۰۷۹۳۱۵	میلاد در مجری کلیه سیستم های درب اتومات شیشه ای، جکی، ریلی کرکره ای، راهبند ۰۹۱۵۱۱۵۴۹۳ ۳۸۶۹۶۸۶۸	اقساط ۳ تا ۱۲ ماهه انواع کاغذ دیواری خارجی و ایرانی کفپوش ، پارکت، پرده تور، افقی ، بامبو ، زبرا ، موکت طراحی و ارسال آلبوم رایگان شعبه ۱ ۳۲۲۸۱۱۲۹ شعبه ۲ ۳۶۲۳۷۶۵۵ ۰۹۱۵۳۰۴۵۹۳۴	طالب بار ارزاتر از همه جا ۳۷۵۱۹۲۹۳ ۳۷۵۲۹۲۹۳ ۳۷۵۳۱۹۹۰ ۰۹۱۵۹۱۶۹۷۶۳	خسروبار وانت - خاور - کارگر ۳۶۶۷۴۴۰۰-۳۷۶۶۲۱۲۶ ۳۸۹۱۵۱۵۹
۵۱۵ آسانسور	پنج و رولپلاک و داربست اترک ۳۲۱۱۷۳۹۳-۰۹۱۵۳۲۳۶۹۷۹ خرید فروش	۵۰۹ ایزوگام و عایق کاری	۵۰۵ در و پنجره	کرایه اتومبیل رهنورد ارائه لوکس ترین خودروهای ایرانی و خارجی با راننده و بدون راننده ۳۶۰۲۶۶۹۶-۰۹۱۵۵۱۱۵۶۹۲	اتومبیل کرایه بدون راننده استان خراسان رضوی سعید علیزاده ۰۹۱۵۳۵۵۲۹۸۳-۰۹۱۵۳۵۵۹۴۶۷
کار آسان ایده نصب و اجرا، سرویس نگهداری آسانسور هر توقف ۸۰۰۰ ۳۸۸۲۴۴۹۴	ایزوگام شرق قیرگونی ، آسفالت کلی ، جزئی ۰۹۱۵۰۰۲۰۰۵۲	۵۱۶ کابینت / ام دی اف	پنجره دوجداره آلومینیوم اختتامی توری جمع شونده ۰۹۰۲۱۵۷۱۹۳۹-۰۹۱۵۷۱۹۳۹ ۳۵۵۹۳۶۰۰-۰۹۱۵۱۵۷۱۹۳۹	نقد اقساط کاغذ دیواری، کابینت، پارکت، کفپوش پنل، نقاشی، بلکا، کنتکس سقف کاذب، تعمیرات کنتکس، بلکا، گرانولیت نقاشی با ۳۰ سال تجربه، دفتر خراسان نما، محبوب ۳۶۵۱۹۷۷۶-۰۹۱۵۳۱۳۸۰۱۸ ۳۷۶۶۵۳۴۴-۰۹۱۵۸۹۱۰۵۸۹	سامانه تلفنی سازمان آگهی‌ها ۳۷۰۸۸
صنایع فلزی و MDF برادران حسن پور - ساخت انواع کابینت ، اشکاف و ... ۰۹۱۵۱۰۹۳۹۵-۰۹۱۵۶۴۸۹۹۲۵	ایزوگام شرق (گمران نخریسد) از ۲۰ الی ۳۵ هزار تومان شرافتی ۰۹۳۶۵۲۶۵۷۰۴	۵۱۴ کابینت / ام دی اف	۵۰۴ درهای اتوماتیک	۳۰۳ کرایه خودرو	۳۰۳ کرایه خودرو
بر توزیع روزنامه نظارت کنید! ۳۷۶۸۵۰۱۱-۴	ایزوگام شرق به قیمت درب کارخانه ۳۲۷۲۱۷۸۹-۰۹۱۵۳۱۳۲۵۰۴ ۰۹۳۶۶۴۸۴۴۴۹	۵۱۴ کابینت / ام دی اف	۵۰۴ درهای اتوماتیک	۳۰۳ کرایه خودرو	۳۰۳ کرایه خودرو

نگاهی به کارایی شتاب دهنده ها

شتاب دهنده چیست؟

ویژه کسب و کار

دارند و در یک دوره شتاب‌دهی شرکت می‌کنند، خیلی سریع‌تر وارد مرحله بعدی سرمایه‌گذاری خود می‌شوند. در واقع، هدف مجموعه شتاب‌دهنده این است که با برگزاری دوره‌های فشرده، شرکت‌های نوپا 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 شتاب‌دهنده، سهام‌های آتی شرکت‌های تحت حمایت خود است. دو نمونه از شتاب‌دهنده‌های موفق جهانی که از طریق شتاب‌دهنده‌ها رشد کرده و هم‌اکنون کسب و کارهای بزرگی هستند، تویتر و دراپ باکس هستند.

منبع درآمد شتاب‌دهنده‌ها کجاست؟

مثل تمام کسب و کارها، این مدل نیز می‌تواند متفاوت باشد اما، درآمد شتاب‌دهنده‌های استارت‌آپ‌ها در قالب مالکیت شرکت است. این بدین معنی است که اگر شرکت شما برای شرکت در دوره برنامه شتاب‌دهی پذیرفته شد، ممکن است شتاب‌دهنده درصدی از شرکت شما را از آن خود کند. برخی از شتاب‌دهنده‌ها حتی برای خدمات خاصی هم که می‌دهند پول مطالبه می‌کنند که این چندان معمول نیست.

استارت‌آپ به همراه تیم خود برای اثبات طرحش و به مرحله تجاری رساندن آن چند ماه زمان دارد. در عوض این کمک مالی که شتاب‌دهنده به استارت‌آپ می‌کند، درصدی از سهام استارت‌آپ را نیز برمی‌دارد. علاوه بر کمک مالی، شتاب‌دهنده امکانات و حتی فضا در اختیار استارت‌آپ منتخب قرار می‌دهد و همچنین مربیان و مشاوران حرفه‌ای نیز بر کار تیم‌ها نظارت می‌کنند و تجربیات خود را در اختیار آن‌ها قرار می‌دهند. شتاب‌دهنده‌ها ۴ مشخصه دارند که آن‌ها را از بقیه متمایز می‌کند:

- * دارای دوره‌ای ثابت هستند.
- * مبنای کارشان گروهی و بر پایه همکاری است.
- * بر مبنای منتورینگ و آموزش، تیم‌ها را هدایت می‌کنند.

دلایل فعالیت شتاب‌دهنده چیست؟

اگر دو تیم را در نظر بگیریم که یکی با شتاب‌دهنده همکاری داشته و دیگری نداشته است و آن دو را مقایسه کنیم، می‌بینیم که تیمی که با برنامه شتاب‌دهنده همراهی داشته است، در دستیابی به موفقیت در کسب و کار خود شتاب و سرعت بیشتری داشته است. هم‌چنین با مقایسه این دو تیم درمی‌یابیم تیم‌هایی که تحت حمایت شتاب‌دهنده قرار

شتاب‌دهنده استارت‌آپ، در واقع مجموعه و مکانی است که استارت‌آپ‌ها در مرحله اول می‌توانند برای گرفتن مشاوره و راهنمایی لازم به آن‌جا بروند و به شبکه‌های مربوطه دسترسی پیدا کنند تا به رشد مناسب و سریع آن‌ها کمک کنند. دنیای امروز، دنیای کارآفرینی است. امروزه استارت‌آپ‌ها توانسته‌اند در سطح جهانی تبدیل به کسب و کار چند میلیون دلاری شوند. در کشور ما نیز کارآفرینان به سرعت خود را با موج استارت‌آپ‌ها در سطح جهانی همراه ساخته‌اند. 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 استارت‌آپ‌های ایران مقاله‌ای چاپ کرد. مفهوم شتاب‌دهنده

شتاب‌دهنده در واقع شرکت‌هایی هستند که ایده‌های جدید را مطالعه کرده و روی آن‌ها سرمایه‌گذاری می‌کنند. این شرکت‌ها به ایده‌پردازان کمک می‌کنند تا بتوانند با کمک آن‌ها ایده‌های خود را به مرحله اجرا درآورند. آن‌ها در ابتدا ایده‌ها را بررسی می‌کنند و از میان آن‌ها ایده‌های برگزیده را گلچین کرده و مورد حمایت قرار می‌دهند. روند کار به این صورت است که پس از انتخاب ایده برتر، شتاب‌دهنده مبلغی را در اختیار استارت‌آپ قرار می‌دهد و

نمایندگی های پذیرش آگهی در شهر مشهد

نمایندگی الهیه حمیدی‌نیا
۰۹۱۵۴۲۲۶۶۸

نمایندگی طلاب رحمتی
۰۹۱۵۱۲۰۳۷۵۲

نمایندگی راهنمایی سلیمی
۰۹۱۵۳۱۲۷۸۷

نمایندگی قاسم آباد قلمی
۰۹۱۵۱۱۴۱۳۰

۵۱۷
ممالح ساختمانی

بورس کلیه ممالح ساختمانی کلی و جزئی-با نازلترین قیمت
۳۶۹۰۷۳۳۵
۰۹۱۵۵۰۴۸۵۸۸

۵۱۹
گازرسانی

گازرسانی با تاییدیه نرده و تعمیرات پذیرفته می‌شود.
۰۹۱۵۳۰۵۸۰۷۴

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

۵۲۲
جوشکاری

جوشکاری و برشکاری
اجرای اسکلت، پله، نما، سایبان
پارکینگ، خورده کاری، درب و پنجره
آبگرمکن
۰۹۱۵۵۱۸۴۲۴۸

جوشکار سیار
خرده کاری گاز و غیره
۰۹۳۳۴۴۹۳۰۴۰

۶
املاک و مستغلات

۶۰۱
مشاورین املاک

خریدار زمین جلدک
۰۹۱۵۱۰۱۶۲۸۸

مشارکت در ساخت تبریزی
۰۹۱۵۱۰۱۶۲۸۸

مشاور املاک مرکزی طبقه مشاورین
۰۹۱۵۳۱۶۸۸۱۶-۳۴۲۳۴۳۱۹
مدیریت: قنبری
طبقه، هر قدر دور میدان

ملک از شما ساخت از ما
بهبترین متریال زینلی
۰۹۱۰۵۵۰۲۷۲۴

۶۰۲
رهن و اجاره آپارتمان

اقامتگاه ارزان و خوابگاه ویژه شاغلین
۰۹۱۵۷۰۶۴۶۲۲

۶۰۸
خرید و فروش باغ و زمین

شان‌دیز خرید و فروش زمین، باغ و ویلا
۰۹۱۵۱۱۱۶۷۳۳

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

۳۷۰۸۸
سازمان آگهی‌های روزنامه قدس

پذیرش اشتراک روزنامه قدس
SMS
عدد ۸۸۸ را به شماره بالا پیامک کنید
۳۰۰۰۷۲۳۰۴

۸
خدمات منزل و تعمیرات

۸۰۲
قالی شویی

قالی شوئی
تکت پوشی بیمه ایران، سرویس دهی در تمام نقاط شهر
هیچ شعبه دیگری ندارد واحد نمونه سال ۸۹ و ۸۸
۳۸۸۲۵۷۴۷-۳۸۸۹۵۱۳۶-۳۷۳۲۹۸۵۹
۳۳۶۴۲۲۰۱-۳۳۶۸۰۸۴۱-۳۲۷۳۱۸۹۲
۳۲۴۲۴۹۷۱-۳۲۱۳۵۹۴۸-۹
ایام تعطیل ۰۹۱۵۵۱۵۶۹۵۳
مدیریت: سید علی عدالتیان

قالیشویی سید
۱۰۰٪ اسلامی رفو سرویس دهی به تمام نقاط شهر
۳۲۷۷۷۸۹۳
۳۲۵۶۸۵۲۵
۳۷۳۴۱۱۳-۳۳۴۹۰۸۴۸
۳۲۱۴۱۷۹۷
۳۲۸۴۱۷۱۵۹
۳۶-۱-۹۷۶
ایام تعطیل ۰۹۱۵۵۲۹۱۵۹۸

قالیشویی مدرن عدالتیان
۳۲۱۲۱۴۳۶
۳۵۱۳۴۲۱۳
۳۸۸۴۶۲۶۸
قالیشویی امیرکبیر
۳۳۸۷۲۴۵۰
۰۹۱۵۳۱۴۱۳۴۳
۰۹۳۶۶۶۶۲۰۴۶

قالیشویی عدالتیان
رفو پذیرفته می‌شود
۳۲۱۲۱۴۳۶ - ۳۲۱۱۸۲۹۵ - ۳۵۱۳۴۲۱۳
سید رحیم
عدالتیان و پسران ۳۲۱۳۹۵۳۴ - ۳۸۸۴۶۲۶۸

قالیشویی ستاره شرق
۳۲۷۱۶۸۳-۳۲۵۱۱۳۲-۳۳۴۴۶۸۸۲-۳۷۴۱۶۶۱۹-۳۶-۳۱۲۸۵-۳۸۴۶۱۴۹۴-۳۲۱۳۱۱۲۸
۱۰۰٪ اسلامی رفو سرویس دهی به تمام نقاط شهر
ایام تعطیل ۰۹۱۵۵۰۸۶۱۲۲

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

سیب نیوتون در دستان استیو جابز



در دنیای دیجیتال رقابت همیشه سخت است. و روز به روز سخت‌تر هم می‌شود. اما در این دنیا همیشه شرکت و برند اپل، یک سر رقابت بوده است. رقابتی از جنس سیستم‌عامل، سوکت، پردازنده، سی‌پی‌یو و ... شرکت اپل و برندی که با سیبی گاز زده شناخته می‌شود از جمله برندهای محبوب دنیای دیجیتال است. که در میان بسیاری از شیفتگان این دنیای صفر و یکی، حرف اول را می‌زند. قبل از هر برند دیگری و با قدرت. اپل که داستان تأسیسش، بی‌شبهت به داستان نیوتون و آن سیب پر حاشیه نیست، در سال ۱۹۷۱ میلادی و با دوستی استیو و زیناک بیست 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 دست‌ساز بود و در گاراژ خانه جابز ساخته شده بود، پا به عرصه وجود گذاشت. و دقیقاً از همین جا بود که می‌توان گفت رقابت در دنیای دیجیتال رنگ و بوی تازه‌ای گرفت. و اما با گذشت زمان اپل، با تغییرات بسیار چشمگیری روبه‌رو شد. شرکتی که در ابتدا با یک رایانه ساده شروع کرد و در اصل به همان رایانه‌هایش شهره بود، فراتر از حال حاضر پیش رفت و با ساخت تلفن‌های همراه، دنیای جدیدی را پیش روی خود و جهان خاکی به وجود آورد. سری تلفن‌های همراه اپل که بیشتر به نام

آیفون هم شناخته می‌شوند، از جمله ابتکارات و جذابیت‌هایی است که اپل به وجود آورد. این تلفن‌های همراه به حدی مورد استقبال واقع شدند که پس از مدتی تعداد قابل توجهی از مردم آن‌ها 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 می‌شویم که همین شرکت بارها به شکل‌هایی جدی شکست خورد. در مسیر نزولی و افت قرار گرفت، اما رویاهایش را به واقعیت تبدیل کرد و حال ما او را به نام اپل می‌شناسیم. اپل حال از نیاکان دنیای دیجیتال محسوب می‌شود.

تجربه حس و کار



قالی شویی ممتاز ایران
 سروس دهی تمام نقاط شهر
 ۳۸۷۰۵۳۴۷ - ۳۲۷۰۱۳۱۳
 ۳۳۸۵۱۲۳۵ - ۳۲۴۲۶۶۳۵
 ۰۹۱۵۵۰۰۴۶۹۳ - ۰۹۰۲۵۰۰۴۶۹۳
 ايم نطيل

قالی و مبیل شوئی نمونه
 تحت پوشش بیمه ایران
 ۳۷۴۹۰۲۳۱ - ۳۷۳۲۹۷۰۵ - ۳۷۳۳۶۰۶۰
 ۳۶۶۱۲۵۸۶ - ۳۸۸۲۲۵۰۰
 ۰۹۱۵۵۰۹۲۵۱۸ - ۰۹۱۵۵۰۹۲۵۱۸
 شستشو ۱۰۰٪ اسلامی

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

تخلیه چاه سعید
 در تمام نقاط شهر مشهد
 بنز ده چرخ و بنز ده تن
 ۰۹۱۵۳۰۱۲۰۸۰
 ۰۹۳۳۳۲۹۲۹۴۹۵
 www.khadamatsaeed.ir

۸۰۴
 خدمات نظافتی

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

۸۰۶
 پرده و میلمان

کاور مبیل ماندگار
 تلقی و پارچه ای
 نادریان
 ۰۹۳۵۷۴۹۷۳۴۹

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

قالیشویی ابتکار
 شستشوی ۱۰۰٪ اسلامی
 سروس تمام نقاط شهر

۸۰۳
 تخلیه چاه لوله بازکنی و رفع نم

قالیشویی غزال
 عضو درجه یک اتحادیه
 رفوگری، شستشو با اصول مذهبی
 تحت پوشش بیمه ایران
 ۳۸۱۱۲۰۳۰
 ۳۷۲۸۶۰۵۰
 ۳۶۲۲۲۲۳
 ۳۳۶۶۱۱۱۵
 ۳۳۶۷۰۹۷۶
 ۰۹۱۵۳۲۱۲۰۳۴
 مدیریت روحبخش

قالی شوئی نیما
 بهترین کیفیت را با ما تجربه کنید
 تخصص در شستشوی فرشهای گرم، دست باف و ماشینی تراکم بالا
 ۳۸۴۶۵۴۲۳ - ۳۷۲۳۶۱۳۵ - ۰۹۱۵۵۰۹۹۶۷۲
 ۳۸۸۱۹۲۱۱ - ۳۷۴۱۳۱۹۷ - ۳۲۷۹۳۵۰۲
 ۱۰۰٪ اسلامی یا ضمانت
 پاره نشدن و رنگ نداشتن

قالی شویی حافظ
 ۱۰۰٪ اسلامی
 بدون چین و چروک
 لکه گیری چای، قهوه، آب
 انار، جوهر، قطره آهن و ...
 ۳۸۸۴۸۸۸۱، ۳۳۸۹۶۸۰۰، ۳۷۶۳۶۱۰۰، ۳۶۲۰۳۸۰۰
 ۳۳۸۶۴۹۳۳، ۳۲۱۴۷۰۱۸، ۳۳۴۴۹۲۶۴، ۳۷۳۴۷۹۳۸
 ۳۲۷۴۵۸۱۵، ۰۹۱۵۴۴۶۶۶۵۵
 سروس رایگان



پذیرش اشتراک ۳۷۶۵۵۷۷۴
 درخواست اشتراک با
 ارسال عدد ۸۸۸ به شماره
 ۳۰۰۰۷۲۳۰۴
 توزیع رایگان

لوله بازکنی، رفع نم بدون خرابی
 تشخیص با دستگاه دیجیتال ضمانت نامه کتبی
 سجاد/فلسطین ۳۷۶۶۳۲۰۲ احمدآباد/کوهسنگی ۳۸۴۰۱۶۶۳
 هاشمیه/هنرستان ۳۸۸۱۴۰۳۶ امامت/معلم ۳۶۰۱۲۷۳۷
 وکیل آباد/اقبال ۳۵۰۱۱۹۳۵ قاسم آباد/میتاق ۳۶۰۱۰۵۷۲
 فرامرز/فردوسی ۳۶۰۹۱۳۷۰ دانشجو/هفت تیر ۳۸۶۴۸۰۴۷
 پیروزی ۳۸۷۶۶۶۰۲ تمام نقاط ۰۹۱۵۳۰۴۵۵۲۴

۳۷۰۸۸

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

توانمندی ها و تخصص های خود را به ادارات، فروشندگان، کارخانجات، صاحبان کسب و کار، پیمانکاران پروژه های عمرانی و خدماتی و شرکتهای تولیدی و خدماتی معرفی کنید.

فقط کافی است با ۳۷۰۸۸ تماس بگیرید...

ضایعات مشهدی
خریدار کلیه ضایعات فلزی
آهن، آلومینیوم
جمع آوری موتور خانه
خورده ریز انباری
حمل و بازدید رایگان
۰۹۳۳۴۹۵۹۰۱۶

۱۷
خدمات صنعتی
و کشاورزی

۱۴۱۰
کارگر ساده
به یک کارگر ساده
نیاز مندیم
۰۹۱۵۵۰۸۵۹۵۲
۰۹۱۰۵۶۲۱۶۶۵

۱۳۰۶
کرایه‌چی
**اجناس کرایه
مصطفی
مصار نجیب**
مستدلی، مبل، میز، ظروف
فرش، Lcd، رقص نور، باند و...
۰۹۱۵ ۳۰۵ ۵۶۰۰
۰۹۳۹ ۷۳۹ ۵۶۰۰

۱۱۰۱
خدمات
پزشکی و درمانی
پرستاری سفید بالان
ویزیت، فیزیوتراپی، خدمات
پرستاری مراقبت و نگهداری
در منازل و بیمارستان ها
اجاره تجهیزات پرستاری پزشکی
تست زردی نوزادان (فتوتراپی)
بین عبدالملک ۱۴۰۱۲
پلاک ۱۹۸ جنب بانک انصار
۳۷۱۲۷۱۳۷

**خرید ضایعات
و آهن آلات**
۳۶۹۰۱۷۹۶
۰۹۱۵۱۱۱۸۴۴۱
مرادی

۱۷۰۱
خرید و فروش
ضایعات
خرید آهن آلات
تخریبی و ضایعات و...
(عضویت ۸۳۳) ۰۹۱۵۷۰۰۶۱۰۴
غلام آذر ۰۹۳۹۷۳۹۶۱۰۴

۱۵۰۴
تابلوسازی
تابلوساز صنعت آذین
چلینیوم، استیل، LED
کامپوزیت، بنر، فلکس، چاپ اجسام، برش
لیزر، هدایت تبلیغاتی ۰۹۱۵۴۲۰۵۷۲۹

۱۴
استخدام
**به تعداد ۱۰۰ راننده
با ماشین نیاز مندیم**
آژانس خوشی: ۰۹۱۵۹۲۶۶۸۸۳

۱۲۰۱
آموزشگاه‌های
تخصصی
**قابل توجه جوانان
جویای کار و آموزش
آموزشگاه نمونه
آرایش و پیرایش گل**
(بامدیریت علی اکبر گل زاده)
با ۵۳ سال سابقه آموزشی
بامربیان مجرب و به همراهی
طراح و مجری گرم سینما و تلویزیون
(امیدگل زاده)
پذیرای شما جوانان علاقمندانست
نبش چهارراه خواجه ربیع
(عبادی) آموزشگاه گل
۳۷۲۴۶۲۰۹-۳۷۲۴۷۶۷۴
۰۹۱۵۱۳۵۵۱۳-۳۷۲۴۸۶۳۷
۰۹۳۶۲۸۱۰۰۹۲

**ضایعات
حاضری**
خرید انواع ضایعات آهن،
آلومینیوم مس، برنج، در و
پنجره و خرده ریز انباری
ضایعات عمده هتل ها
کارخانجات، ادارات
بازدید و حمل بار رایگان
۰۹۱۵۵۰۴۷۱۹

نعمی
در پنجره و کابینت
خورده ریز و غیره
۰۹۳۵۴۶۰۴۷۴۵

۱۶۰۱
آژانس‌های مسافرتی
کیش - قشم
تضمین پایین ترین نرخ تور
آترینا پرواز
۳۷۶۰۴۸۰۹-۳۲۲۳۵۶۵۶

۱۴۰۷
راننده
سازمان آگهی‌ها
۰۲۷-۸۸

سازمان تلفنی نیازمندی‌های روزنامه قدس
۸۸۰۸۰۲۳

مجتمع چاپ و نشر روزنامه قدس

واحد سفارشات

صرف دارها
صرف دارها
کار مرکنتر

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

کارمندی که افسردگی دارد را چگونه مدیریت کنیم

چگونه محیطی شاداب برای کسب و کارمان ایجاد کنیم

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 دائم 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 به‌اندازه‌ای برای کارمند سخت باشد که احساس کند یکی از این سناریوها درحال 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 درنهایت به شرکت خود کمک می‌کنید و درواقع 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.

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 نگرفتن 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 موعد مقرر اتمام پروژه صحبت نکنید

کارمندان دچار افسردگی معمولاً نمی‌توانند استرس ناشی از مهلت‌هایی که برای انجام پروژه تعیین می‌شوند را به‌خوبی مدیریت کنند. بنابراین تا جای ممکن از بازگو کردن مهلت اتمام پروژه خودداری کنید. فرد متخصصی که به افسردگی مبتلا است با نحوه 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.

موعدهای مقرر کوتاه‌مدت برای انجام 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. به‌جای برجسته کردن شکست‌ها، کارمندان را

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 در 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.

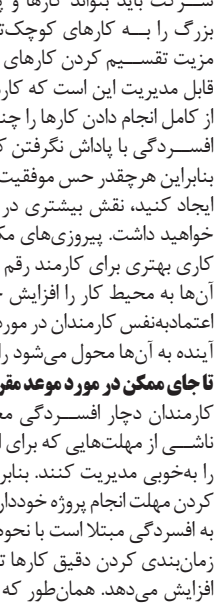
برنامه‌ی کاری انعطاف‌پذیر داشته باشید

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





ضمیمه نیازمندی ها و کسب و کار روزنامه قدس

ما برای بهترین دیده شدن شما اینجاییم



- نشانی سازمان آگهی ها:
- مشهد، بلوار سجاد، نبش سجاد یک
- سامانه تلفنی سازمان آگهی ها ۳۷۰۸۸
- سامانه پیامکی سازمان آگهی ها ۳۵۰۳۷۶۰۸۸
- تلفن ۰۵۱۳۷۶۰۸۵ / ۰۵۱۳۷۶۰۸۴
- صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی قدس (وابسته به آستان قدس رضوی)
- سرپرست موسسه فرهنگی قدس: سید محمود مرویان حسینی
- سرمدیر: امیرجلیل نژاد
- مسئول سازمان آگهی ها: داود دشتی



نماینده فعال در تمام استان های کشور

طلاب
خیابان مفتح،
داخل مفتح ۳، سمت چپ
۳۲۷۶۷۰۰۸ - ۳۲۷۰۶۹۰۲
۰۹۱۵۱۲۰۳۷۵۲
آقای رحمتی

مطهری جنوبی
بین مطهری ۱۵۱۳
۳۷۲۷۸۳۴۲ - ۳۷۲۷۹۶۴۵
۰۹۱۵۵۱۵۵۲۵۰
آقای منشادی

نمایندگان استان های خراسان

کوهسنگی
کوهسنگی، خیابان بهشتی
بهشتی ۳، پلاک ۱۰۱/۱
۳۸۴۱۰۶۷۲
۰۹۱۵۵۱۷۳۸۲۲
آقای ابراهیم بای

توس
۰۹۱۵۱۰۳۷۲۵۱
آقای یزدانی

دفتر مرکزی
۳۷۰۸۸

قاسم آباد
چهارراه مخابرات
داخل شریعتی ۳
۳۶۶۲۳۵۱۲
۳۶۶۱۳۸۰۸
۰۹۱۵۱۱۴۱۳۲۰
آقای قدمی

الهیه
بلوار الهیه،
الهیه ۳، روبه روی
شهید شفا ۲
۳۵۲۴۶۶۸۳
۳۵۲۴۶۶۸۲
۰۹۱۵۴۴۲۲۶۶۸
آقای حمیدی نیا

پیروزی
بین پیروزی ۴۶ و
میدان هنرستان، پلاک ۱۷۰،
جنب ساختمان پزشکان ار ۳
۳۸۸۴۶۰۳۸ - ۳۸۸۴۶۰۳۹
۰۹۱۵۵۱۴۶۴۵۹
آقای امانی مقدم

دانشجو
بلوار دانشجو،
بین دانشجو ۱۶ و ۱۴، پلاک ۱۸۸
۳۸۹۳۹۴۳۹ - ۳۸۹۳۹۳۵۰
۰۹۱۵۱۶۲۵۲۷۷
خانم برات نژاد

راهنمایی
خیابان راهنمایی، نبش راهنمایی ۳
مجتمع تجاری زهره، طبقه ۲، واحد ۷
۳۸۴۳۵۲۵۴ - ۳۸۴۴۵۵۱۳
۰۹۱۵۳۱۲۷۷۸۷
آقای سلیمی

مخاطبان گرامی می توانند
پیشنهادات، انتقادات و شکایات خود نسبت به نمایندگان پذیرش آگهی
در سطح شهر مشهد و سراسر کشور را با شماره ذیل در میان بگذارند.

دفتر مرکزی: بلوار سجاد، بین سجاد و ۳۱، ساختمان مرکزی روزنامه قدس

۳۷۰۸۸

