

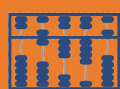
نیازمندی ها

کرونا در دور کاری!

۵

آموزش تصمیم گیری در شرایط خاص

۰۰۰۲



زوج های شاغل، چگونه از بحران ویروس کرونا عبور کنند؟
همه ی ما به پشتیبانی یکدیگر نیاز داریم اما این نیاز در مورد شما چه نمودهایی دارد؟ عاطفی است یا کاری؟ آیا نیاز دارید مطمئن شوید که صبح ها، ۱۵ دقیقه توسط همسر تان مورد ...

قوانین جدید واتسآپ فوروارد پیام های وایرال را ۷۰ درصد کاهش داد
کاربران اعلام کرده اند نرخ فوروارد پیام هایی که ممکن است آسیب زا یا حاوی اطلاعات گمراه کننده باشد، ...

تمرکز بر مجهولات می تواند موجب کاهش اعتماد به نفس بیش از حد شود
ناتوانی در لحاظ کردن متغیرهای ناشناخته، در یک مطالعه، محققین سوژه ها را واداشتند تا به پرسش های چند...



محل
موفقیت

تمرکز بر مجهولات می‌تواند موجب کاهش اعتمادبه‌نفس بیش‌از‌حد شود

آموزش تصمیم‌گیری در شرایط خاص

شد «مجهولات را در نظر بگیرند» (یک گروه کنترل هم بود که هیچ دستوری دریافت نکرد). هر دو گروه میزان اعتمادبه‌نفس کمتری را نسبت به گروه کنترل نشان دادند - با عنایت به اینکه گروه لحاظ‌کننده‌ی مجهولات، کاهش اعتمادبه‌نفس برابر یا غالباً بیشتری نسبت به گروهی داشت که جایگزین‌ها را در نظر می‌گرفت.

محققین می‌نویسند «افراد تمایل دارند آنچه خودشان نمی‌دانند را دست‌کم بگیرند. بنابراین اعتمادبه‌نفس بیش‌از‌حد تا حدودی به خاطر ملاحظه‌ی ناکافی از اسناد مجهول به وجود می‌آید». بنابراین به‌جای اینکه تنها روی خروجی‌های محتمل تمرکز کنید، به مجهولاتی توجه نمایید که می‌توانند در مسیر ظاهر شوند.

ناتوانی در لحاظ کردن متغیرهای ناشناخته. در یک مطالعه، محققین سوژه‌ها را واداشتند تا به پرسش‌های چندگزینه‌ای پاسخ دهند، احتمال درست بودن پاسخ‌هایشان را برآورد کنند، دلایل این برآوردها را توضیح دهند و به میزان اتکایی که آن دلایل به اطلاعات معلوم یا مجهول دارند نمره بدهند (مثلاً یک سوژه تلاش می‌کند میزان کالری آیتم‌های فست‌فود متنوع را ارزیابی کند اما اطلاعاتی از میزان چربی یک تکه گوشت ندارد). سوژه‌هایی که به میزان بالایی از اطلاعات مجهول ارجاع می‌دادند، اعتمادبه‌نفس بسیار کمتری از دیگران داشتند. در مطالعه‌ای متعاقب که از پرسش‌های چندگزینه‌ای بهره گرفت، از برخی سوژه‌ها خواسته شد که «جایگزین‌ها را در نظر بگیرند»، درحالی‌که به دیگران گفته

اعتمادبه‌نفس بیش‌از‌حد باعث می‌شود تصمیمات ضعیف در حوزه‌های مختلف از کمپین‌های نظامی تا درمان‌های پزشکی و سرمایه‌گذاری‌های شرکتی و انتخاب‌های استراتژیک صورت بگیرد. این مشکل فراگیر و هزینه‌بر است، بنابراین محققان باید سال‌ها را صرف سرمایه‌گذاری بر روی بررسی علت‌های این موضوع کنند. اکثر محققین تمایل افراد به تمرکز بر نتایجی که به آن‌ها باور دارند را مقصر می‌دانند و اعتقاد دارند که سایر احتمالات را نادیده می‌گیرند. به‌منظور مقابله با این گرایش، به گروه‌ها غالباً توصیه می‌شود که یک وکیل مدافع شیطان را برگزینند یا به مردم دستور دهند که جایگزین‌ها را در نظر بگیرند.

تحقیقات جدید به بررسی منبع دیگری برای اعتمادبه‌نفس بیش‌از‌حد می‌پردازند:



دنیال والترز

ناتوانی در لحاظ کردن متغیرهای ناشناخته. در یک مطالعه، محققین سوژه‌ها را واداشتند تا به پرسش‌های چندگزینه‌ای پاسخ دهند، احتمال درست بودن پاسخ‌هایشان را برآورد کنند، دلایل این برآوردها را توضیح دهند و به میزان اتکایی که آن دلایل به اطلاعات معلوم یا مجهول دارند نمره بدهند



۵۰۹
ایزوگام و عایق‌کاری

ایزوگام شرق
به قیمت درب کارخانه
۰۹۱۵۳۱۳۳۵۰۴-۳۷۲۷۱۷۸۹
۰۹۳۶۶۴۸۴۴۶۹

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

ایزوگام شرق
(گران نخرید)
از متری ۱۵ الی ۲۵ هزار تومان
شرافتی ۰۹۳۶۵۲۶۵۷۰۴

۵۱۲
تخریب ساختمان

کرگیری ، کاشت انواع
بلت ، شیارزنی و تخریب
موسوی ۰۹۱۵۸۰۲۲۵۳۳

تخریب
خرید ضایعات وسازه نگهبان
۰۹۱۵۵۵۹۶۵۹۱

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

۵۱۵
آسانسور

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

آسانسور
با نیم قرن تجربه
پرداخت طی ۵ فقره چک
۰۹۱۵۳۰۳۸۴۸۹

ساخت، تعمیر، اجاره بالابر
ساختمانی، ساخت انواع اسانبرها
حمل بار، UK، غذا، تقریبا قیمت مناسب
۰۹۱۵۳۱۰۴۷۴۳-۳۶۶۶۱۶۶۱

۵۱۶
کابینت / ام‌دی‌اف

مصنای فلزی و MDF
برادران حسن پور- ساخت
انواع کابینت ، اشکاف و ...
۰۹۱۵۱۲۰۹۳۹۵-۰۹۱۵۶۴۸۹۹۲۵

MDF سناتور طرح و
مجری کابینت آشپزخانه ، کمد
دیواری و ... با قیمت مناسب
۰۹۱۵۲۲۹۹۸۰۳

۵۱۷
مصالح ساختمانی

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

نقاشی نظری
۰۹۱۵۵۰۳۸۵۶۴۵۰۴
درهای اتوماتیک۵۰۳
میلاد در

مجری کلیه سیستم های

درب اتومات

شیشه ای، جکی، ریلی

کرکره ای، راهبند

۰۹۱۵۱۱۱۵۴۹۳

۵۰۵
در و پنجره

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

پنجره های UPVC
آلومینیوم و توری با بهترین
کیفیت و خدمات پس از فروش
رایگان ۰۹۱۵۴۴۳۸۴۸۹

۵۰۶
شیشه و سکوریت

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

۵۰۸
داربست

پیچ و رولپلاک
و داربست اترک
۰۹۱۵۳۲۳۶۹۷۹-۳۲۷۱۱۷۳۹۳

طریقت
داربست ۰۹۱۵۵۱۰۵۲۰
بیمه مسولیت
۰۹۱۵۶۰۱۵۵۲۰-۳۲۷۳۹۱۲۲

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

داربست محمدپور
نصب سریع تخته
۰۹۱۵۵۱۸۶۸۴۳-۳۶۶۶۷۶۴۳

لوله ها
به فروش می رسد
۰۹۱۵۱۲۴۰۵۵۴

داربست رحمتی
با بیمه مسوولیت
نصب همین امروز
۰۹۱۵۷۰۳۳۷۴۲

پیروز بار

ارزانتتر از همه جا

سراسر مشهد ۳۵۲۲۴۳۴۲

ابوطالب، عبدالمطلب ۳۷۲۹۴۱۱۲

طلاب، طبرسی ۳۲۷۷۱۰۱۰

هدایت ، هنرور ۳۷۵۲۸۳۱۶

تهران و شهرستان همه روزه

طالب بار

ارزانتتر از همه جا

۳۷۵۱۹۲۹۳

۳۷۵۲۹۲۹۳

۳۷۵۳۱۹۹۰

۰۹۱۵۹۱۶۹۷۶۲

۴
بازار خودرو۴۱۱
خدمات خودرو

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

۵
خدمات ساختمانی۵۰۱
نقاشی و کاغذ دیواری

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

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

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

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

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

طاها و یاسین بار
بدون شعار
۳۲۱۳۶۳۹۳-۴
۰۹۰۱۳۵۶۳۸۲۸

خسرو بار
وانت - خاور - کارگر
۳۶۶۷۴۴۰۰-۳۷۶۶۱۲۱۶
۳۸۹۱۵۱۵۹

۱
تلفن و موبایل۱۰۱
گوشی و لوازم جانبی

فروش ویژه پاوربانک

www.hmpb.ir

۰۹۳۵۵۲۲۳۱۴۴

۲
کامپیوتر و اینترنت۲۰۱
کامپیوتر و لوازم جانبی

پخش انواع کامپیوتر، تبلت، موبایل

لپ تاب

از ۵۰۰/۳۳ به بالا

کامپیوترهای خانگی اداری نو

از ۵۰۰/۴۴ به بالا

کامپیوترهای حرفه ای نو

از ۵۰۰/۶۶ به بالا

لپ تاب و کامپیوترهای گیمینگ

از ۸۰۰/۵۵ به بالا

گیمینگ حرفه ای

از ۸۰۰/۹۹ به بالا

کانل تلگرام @moeincomputer

۳۷۲۳۳۳۰۰

۰۹۳۸۴۳۸۰۹۰۲

بازرگانی معین

تعمیرات تخصصی

بازرگانی معین

۰۹۱۵۵۱۱۲۷۵۶

۳
حمل و نقل۳۰۱
حمل و نقل کالا و اثاثیه۱۷
خدمات صنعتی و کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

ماشین آلات صنعتی

خدمات و ملزومات صنعتی

خدمات و ملزومات کشاورزی

خرید و فروش ضایعات

زوج‌های شاغل، چگونه از بحران

کرونادر



در شبانه روز و ۷ روز هفته، کنار هم هستیم؟ و به عنوان زوج‌های دارای فرزند، چطور بچه‌ها را بدون دوستانشان، مادر بزرگ و پدر بزرگشان و یا پرستار، سرگرم کنیم و در خانه به آن‌ها آموزش دهیم؟

پاسخ‌هایی که به این سوال‌ها داده می‌شود اغلب به زوج‌ها توصیه می‌کند که روی انجام کارهای خاصی متمرکز شوند. به طور مثال «برای هر روز، برنامه ریزی کنید، هرگز بر روی میز آشپزخانه کار نکنید، در اتاق را ببندید، با رستوران مشورت کنید، کارهای خانه و مراقبت از فرزندان را به صورت گردشی انجام دهید، در فواصل منظم استراحت کنید، از خوابتان زنید و از فناوری‌های روز استفاده کنید.» این کارها قطعاً مهم هستند و همه‌ی زوج‌های شاغل به آن‌ها نیاز خواهند داشت. اما ۶ سال پژوهش به من نشان داد آنچه که باعث می‌شود برخی زوج‌ها پس از اتمام بحران به سمت جدایی بروند و برخی دیگر، ماه عسل دومی را برنامه ریزی کنند (یا شاید یک نوزاد جدید)، چگونگی انجام این کارها نیست. اینکه چه کسی خطر خریدن شیر در دوران شیوع بیماری را برعهده می‌گیرد، عاملی تعیین کننده در این موضوع نیست.

بلکه طبق پژوهشی که طی آن با بیش از ۱۰۰ زوج مصاحبه کرده‌ام، زوج‌هایی می‌توانند بحران را بدون آسیب دیدن روابط و شغلشان سپری کنند که در آغاز بحران، درباره‌ی اصول مشخصی گفتگو کرده و به توافق رسیده باشند. این گفتگوها شامل این هستند که چه چیزی برایشان مهم‌تر است، نیازهایشان چیست، خواسته‌شان چیست، چه نیازی به یکدیگر دارند و در عوض، چه کار باید انجام دهند. یک‌بار که روی این اصول توافق شود، راه‌حل‌های عملی در هنگام بروز بحران، توسط این اصول هدایت خواهند شد. «قرارداد بحران» بر مبنای قراردادی است که در کتابم با عنوان «همسرانی که شاغل هستند» شرح دادم و برای موفقیت همه‌ی زوج‌های شاغل حیاتی است. اما نباید پس از انجام توافق، آن را رها کرد، بلکه همسران باید همگام با آمدن تغییرات جدید و بخصوص وقوع یک بحران، آن را بروز کنند.

بستن یک قرارداد بحران، زمان زیادی نمی‌خواهد.

اوبیل تعطیلی چین به دلیل ویروس کرونا، درست زمانی که محدودیت‌ها در حال کاهش بودند، پدیده‌ای تیرا خبر شد: افزایش نرخ طلاق در شهر شیآن، مرکز استان شانشی. در حالی که اطلاعاتی از کشور ایتالیا در دسترس نبود، اما مردم آنجا هم شوخی‌های بسیاری با این موضوع داشتند. یکی از اقوام ایتالیایی‌ام که ساکن فرانسه است، پس از تعطیلی ایتالیا به کنایه می‌گفت: «از این تعطیلات یا با نوزاد جدید بیرون می‌آیی یا با طلاق!» من در حیطه شغلی‌ام به مطالعه‌ی زوج‌های شاغل می‌پردازم و به وضوح می‌بینم که آن‌ها با وجود نیاز بیشتر به کنار آمدن با یکدیگر، می‌توانند هم در شغل و هم در روابطشان، موفق باشند. اکنون، میلیون‌ها زوج شاغل (مانند من و همسر) در سراسر دنیا، خود را در شرایطی می‌بینند که یک ماه گذشته برایشان غیرقابل تصور بود! (شرایطی که هر دو نفر مجبورند در خانه به صورت تمام وقت کار کنند). آن‌ها در حال مدیریت این اوضاع بدون نقشه راه هستند. بسیاری از زوج‌ها علاوه بر این، به صورت تمام وقت از فرزندانشان نیز مراقبت می‌کنند درحالی‌که به دلیل محدودیت‌های فاصله گذاری اجتماعی، نمی‌توانند از کمک دیگران بهره‌مند شوند.

در این وضعیت، کار کردن به خودی خود، بسیار استرس زاست، از تبدیل شدن کارهای حضوری به حالت آنلاین گرفته تا تلاش سازمان برای خدمت رسانی به مشتریان و کاهش امنیت شغلی‌مان. بنابراین، خستگی و اضطراب زیادی را از کار به خانه می‌آوریم. برای ما جایی شده که در آن با تمامی این چالش‌ها سروکله می‌زنیم. در صورت نبودن تقسیم کار واضح بین کارهای خانه و کارهای مربوط به شغل، زوج‌های شاغل، میزبان چالش‌های جدیدی خواهند بود. همسران چطور می‌توانند زیر یک سقف با بهره‌وری بالا کار کنند؟ هر کدام چندساعت از اتاق مطالعه به عنوان دفتر کار استفاده کنند؟ چطور از افتادن در دام کار کردن افراطی و بی‌انگیزه شدن که در دور کاری رایج است، جلوگیری کنیم؟ چطور می‌توانیم با خرده عادات آزاردهنده‌ی یکدیگر کنار بیاییم در صورتیکه ۲۴ ساعت



جنگل پتربگبری
برگرفته از مجله
کسب و کار هاروارد

همه‌ی ما به
بیشترین یکدیگر
نیاز داریم اما این
نیاز در مورد شما
چه نموده‌ای دارد؟
عاطفی است یا
کاری؟ آیا نیاز دارید
مطمئن شوید که
صبح‌ها، ۱۵ دقیقه
توسط همسرتان
مورد توجه قرار
می‌گیرید و برای
کل روز انرژی
کسب می‌کنید؟
آیا نیاز دارید که
همسرتان بخشی
از مسئولیت‌هایی
که قبلاً به طور کامل
به عهده شما بوده
را قبول کند؟

جعبه سینه انتخابی

قوانین جدید واتس

قوانین جدید واتساپ درباره‌ی پیام‌های وایرال شده در این پیام‌رسان، فوراً در چنین پیام‌هایی را به اندازه‌ی چشمگیری کاهش داده است. واتساپ ماه گذشته، قوانین جدیدی برای فوراً در پیام‌های وایرال شده در این پیام‌رسان اعمال کرد. بررسی‌ها نشان می‌دهد این قوانین باعث کاهش ۷۰ درصدی نرخ انتشار اطلاعات غلط واتساپ برای کاهش نرخ انتشار اطلاعات غلط درباره‌ی ویروس کرونا این قوانین جدید را وضع کرده است. براساس قوانین جدید، پیام‌هایی که پنج کاربر به کاربران دیگر فوراً در کنند، تنها قابلیت فوراً در به یک شخص یا یک گروه واتساپی را خواهند داشت.

WhatsApp

رضارحیمی
روزنامه نگار

کاربران اعلام کرده‌اند نرخ فوراً در پیام‌هایی که ممکن است آسیب‌زا یا حاوی اطلاعات گمراه‌کننده باشد، به شکل چشمگیری افزایش پیدا کرده است. برای ما بسیار مهم است که نرخ انتشار این پیام‌ها را کاهش دهیم تا واتساپ نیز بتواند برای گفت‌وگوهای شخصی باشد.

مسئولیت‌هایی که قبلاً به طور کامل به عهده شما بوده را قبول کند؟ برای اینکه به «قرارداد بحران» پایبند باشید، به چه کمکی از سمت همسران نیاز دارید؟ قاعدتاً نیازهای شما و همسران با هم متفاوت خواهد بود. سازگاری با نیازهای شریک زندگی تان نشان دهنده‌ی حسن نیت و عشق شماست که همه‌ی ما در این ایام سخت به آن نیاز داریم.

بزرگترین نگرانی‌هایتان کدامند؟

بحران پیش رو و پدیده‌ی کار از منزل برای مدتی طولانی، اکثر ما را مضطرب ساخته است. آیا نگران امنیت شغلی‌تان یا مدیریت تعادل بین کار و رسیدگی به بچه‌ها و یا کیفیت زمان مشترک با همسران هستید؟ آیا احساس کسالت می‌کنید؟ اگر یکی از شما یا هر دو نفرتان بیمار شوید، چه خواهید کرد؟ در زمان بحران، بسیاری از ما نگرانی‌هایمان را بروز نمی‌دهیم که بین زوج‌ها، کار نادرستی است. فهمیدن نگرانی‌های اصلی یکدیگر حیاتی است چرا که ما را متوجه و حساس به یکدیگر می‌کند. وقتی نگرانی‌های شریکمان را می‌فهمیم، آنگاه می‌توانیم قدم‌های کاربردی برای کاهش یا تسکین آن برداریم.

معمولاً هنگام مواجهه با بحران، تمرکزمان به وظایف فوری جاری محدود می‌شود. یکی از خانم‌هایی که با او مصاحبه کردم گفت: «در این شرایط، تمایل به غرق شدن در وظایف به راحتی رخ می‌دهد. من متوجه شدم که ما برای عبور از آن، به یک توافق جدید نیاز داریم.» پژوهشی که انجام دادم نشان می‌دهد که زوج‌های شاغل، تنها پس از توافق است که می‌توانند کارهای کمک‌کننده را انجام دهند.

تا زمانی که اصول توافق شده را بعنوان منطق کارهایتان در نظر می‌گیرید و به گفتگو ادامه می‌دهید، از این دوران به موفقیت عبور خواهید کرد. حتی ممکن است روابطتان مستحکم‌تر از قبل شود. شاید به ماه غسل جدید یا بافتن لباس برای نوزادتان رسیدگی کنید! که در این صورت، به مذاکره درباره‌ی قراردادی جدید نیاز خواهید داشت!

اولویت مرتبط با شغلان در ماه آینده چیست؟

اگر همزمان به انجام کار در منزل و مدیریت سایر کارها از جمله مراقبت از کودکان و سالمندان می‌پردازید، نیاز به اولویت بندی دارید. آیا به صورت یک قانون نانوشته، شغل یکی از شما بر دیگری ارجحیت دارد؟ آیا سعی می‌کنید که همه چیز را به صورت ۵۰-۵۰ تقسیم کنید؟ یا هفته‌های خاصی وجود دارد که یکی از شما، فقط باید روی شغلش تمرکز کند؟

طبق پژوهشی که انجام دادم، هر کدام از حالات بالا جواب می‌دهد. اما بهترین خروجی را زمانی می‌بینید که دقیقاً مشخص کنید شما کدام مورد هستید. اینکار، منطقی را برای تقسیم ساعات کاری روزانه به شما خواهد داد. اگر شما دونفر بفهمید که چرا در زمان مشخصی، کار نفر مقابل اولویت پیدا می‌کند، پذیرش فداکاری‌ای که در این ایام خواهید داشت، آسان‌تر می‌شود و ناراضی نمی‌شوید.

در این ایام، وظایف شما به عنوان والدین چیست؟

این روزها فرصتی فوق العاده برای والدین شاغل است به شرطی که قواعد گذشته‌شان را به روز کنید. آیا نیاز به آسان‌گیری بیشتر درباره زمان کار با گوشی و کامپیوتر فرزندان دارید؟ تا چه اندازه نیاز است و تمایل دارید که در کارهای مدرسه‌ی فرزندان مشارکت کنید؟ کدام جنبه‌های زندگی فرزندان برای شما مهم‌تر است؟ زمان بیرون رفتن، زمان خواندن کتاب، ورزش یا مطالعه دروس؟ چطور درباره بحران با فرزندان صحبت می‌کنید و آن‌ها را آرام می‌کنید؟ اگر شما و همسران با هم هماهنگ باشید و بتوانید این اصول را به وضوح به فرزندانانتان انتقال دهید، در این صورت، آرامش بیشتری در منزل خواهید داشت.

در چه اموری به کمک یکدیگر نیاز دارید؟

همه‌ی ما به پشتیبانی یکدیگر نیاز داریم اما این نیاز در مورد شما چه نموده‌ای دارد؟ عاطفی است یا کاری؟ آیا نیاز دارید مطمئن شوید که صبح‌ها، ۱۵ دقیقه توسط همسران مورد توجه قرار می‌گیرید و برای کل روز انرژی کسب می‌کنید؟ آیا نیاز دارید که همسران بخشی از



در این دوره، چه چیزی برای شما از همه مهم‌تر است؟

اولین پاسخ همه‌ی ما سلامتی و امنیت عزیزانمان است. بجز این موارد، سه هدف مهم‌تان در این دوره کدامند؟ آیا پروژه‌ی کاری خاصی وجود دارد که می‌خواهید به تمام برسانید؟ رابطه‌ای هست که می‌خواهید بهبود دهید؟ آیا می‌خواهید از این زمان برای ترسیم تغییر مسیر پیشرفتتان استفاده کنید؟ آیا مهم‌ترین مسئله، تحصیل فرزندان است؟

فهمیدن و اشتراک گذاری این اهداف، به این دلیل مهم است که بهترین راهنما برای زمان بندی شماست. احتمالاً بیشتر ما در این ایام، بهره‌وری کمتری داریم اما خودتان را در سه ماه آینده تصور کنید که به عقب نگاه می‌کنید: از کجا می‌فهمید که این ایام را هوشمندانه سپری کرده‌اید یا خیر؟

پاپ فوروارد پیام‌های وایرال را ۷۰ درصد کاهش داد

برای ما بسیار مهم است که نرخ انتشار این پیام‌ها را کاهش دهیم تا واتساپ نیز پلتفرمی برای گفت‌وگوهای شخصی باشد.

این نخستین بار نیست که واتساپ قوانین خود را برای کاهش نرخ انتشار اطلاعات گمراه‌کننده تغییر می‌دهد. این پیام‌رسان در سال ۲۰۱۸ الصاق نام صاحب پیام فوروارده شده را به قوانین خود اضافه کرد. همچنین سال گذشته، امکان فوروارد گروهی یک پیام را به امکان فوروارد یک پیام به پنج نفر به‌صورت هم‌زمان را محدود کرد. واتساپ در همه‌گیری ویروس کرونا ربات سازمان بهداشت جهانی را در اختیار کاربران قرار داده است.

گروه بزرگی از کاربران این پیام‌رسان پخش شود. ماه گذشته، گزارش داد اطلاعات نادرستی درباره‌ی ویروس کرونا در حال انتشار روی واتساپ است. دولت هند هم از واتساپ و شبکه‌های اجتماعی درخواست کرد تلاش برای کنترل اطلاعاتی را افزایش دهند که در این شبکه‌ها منتشر می‌شود.

واتساپ بیانیه‌ای برای اعلام تغییر قوانین منتشر و در آن اعلام کرد:

کاربران اعلام کرده‌اند نرخ فوروارد پیام‌هایی که ممکن است آسیب‌زا یا حاوی اطلاعات گمراه‌کننده باشد، به‌شکل چشمگیری افزایش پیدا کرده است.

مند کاربران واتساپ همچنان می‌توانند پیام نظر خود را به‌صورت دستی به هر تعداد کاربر گروه دلخواه فوروارد کنند، قوانین جدید به پاپ کمک کرده نرخ فوروارد پیام‌های وایرال را شش دهد. باوجوداین، همچنان امکان تشخیص موضوع وجود ندارد که پیام‌های وایرال‌شده ی اطلاعات غلط یا پیام‌هایی حاوی پیام‌های نظر هستند.

پاپ یکی از شرکت‌هایی بود که در جریان گیری ویروس کرونا با انتقادهای بسیار زیادی روبرو گسترش اطلاعات غلط مواجه شد. هر روه واتساپی امکان حضور ۲۵۶ نفر را دارد و یعنی یک پیام می‌تواند خیلی سریع و بین

در این وضعیت،
کار کردن به
خودی‌خود، بسیار
استرس‌زا است،
از تبدیل شدن
کارهای حضوری به
حالت آنلاین گرفته
تا تلاش سازمان
برای خدمت
رسانی به مشتریان
و کاهش امنیت
شغلی‌مان. بنابراین،
خستگی و اضطراب
زیادی را از کار
به خانه می‌آوریم.
خانه، برای ما جایی
نشده که در آن با
تمامی این چالش‌ها
سر و کله می‌زنیم.
در صورت نبودن
تقسیم کار واضح
بین کارهای خانه
و کارهای مربوط
به شغل، زوج‌های
شاغل می‌زبان

نماینده‌های
پذیرش آگهی
در شهر مشهد

نماینده‌ی الهیه
۰۹۱۵۴۴۲۲۶۶۸
حمیدی نیا

نماینده‌ی طلاب
۰۹۱۵۱۲۰۳۷۵۲
رحمتی

نماینده‌ی راهنمایی
۰۹۱۵۳۱۲۷۷۸۷
سلیمی

نماینده‌ی قاسم آباد
۰۹۱۵۱۱۴۱۳۰
قدمی

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

قالی و مبیل شوئی
نمونه
تحت پوشش بیمه ایران
سرویس دهی
تمام نقاط شهر
۳۷۴۹۰۲۳۱-۳۷۳۲۹۷۰۵-۳۷۳۳۶۰۶۰
ایام تعطیل ۰۹۱۵۵۰۹۲۵۱۸
شستشو ۱۰۰٪ اسلامی
۳۶۶۱۲۵۸۶-۳۸۸۲۲۵۰۰
۳۲۷۶۵۵۵۱-۳۲۱۳۵۹۵۶

قالی شوئی
ممتاز ایران
سرویس دهی
تمام نقاط شهر
۳۸۷۰۵۳۴۷-۳۲۷۰۱۳۱۳
۳۳۸۵۱۲۳۵-۳۲۴۲۶۶۳۵
۰۹۱۵۵۰۰۴۶۹۳-۰۹۰۲۵۰۰۴۶۹۳

قالی و مبیل شوئی
ترنج
هیچ شعبه دیگری ندارد
نقلش
دکتر
۳۷۴۹۰۲۸۴-۳۶۶۱۲۷۶۴
۳۵۱۳۰۴۷۳-۳۲۷۶۲۸۷۷
۳۲۲۹۸۰۸۰-۳۵۰۲۴۰۴۰

قالی شوئی
اولین قالی شوئی 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 - کاروبه دلخواه
۳۷۴۹۰۲۳۱-۳۷۳۲۹۷۰۵-۳۷۳۳۶۰۶۰
ایام تعطیل ۰۹۱۵۵۰۹۲۵۱۸
شستشو ۱۰۰٪ اسلامی
۳۶۶۱۲۵۸۶-۳۸۸۲۲۵۰۰
۳۲۷۶۵۵۵۱-۳۲۱۳۵۹۵۶

قالی شوئی
ممتاز ایران
سرویس دهی
تمام نقاط شهر
۳۸۷۰۵۳۴۷-۳۲۷۰۱۳۱۳
۳۳۸۵۱۲۳۵-۳۲۴۲۶۶۳۵
۰۹۱۵۵۰۰۴۶۹۳-۰۹۰۲۵۰۰۴۶۹۳

قالی شوئی
عدالتیان
تحت پوشش بیمه ایران، سرویس دهی در تمام نقاط شهر
هیچ شعبه دیگری ندارد واحد نمونه سال ۸۹ و ۹۰
۳۸۸۲۵۷۴۷-۳۸۵۹۵۱۳۶-۳۷۳۲۹۸۵۹
۳۳۴۴۲۲۰۱-۳۳۶۸۰۸۴۱-۳۲۷۳۱۸۹۲
۳۲۴۲۴۹۷۱-۳۲۱۳۵۹۴۸-۹
ایام تعطیل ۰۹۱۵۵۱۵۶۹۵۳

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

قالی شوئی
حافظ
سرویس رایگان
بدون چروک و چروک
لکه گیری چای، قهوه، آب انار،
جوهر، قطره آهن و ...
۳۸۸۴۸۸۸۱، ۳۳۸۹۶۸۰۰، ۳۷۶۳۶۱۰۰، ۳۶۲۰۳۸۰۰
۳۳۸۶۴۹۳۳، ۳۲۱۴۷۰۱۸، ۳۳۴۴۹۲۶۴، ۳۷۳۴۷۹۳۸
۳۲۷۴۵۸۱۵، ۰۹۱۵۴۴۶۶۶۵۵

گازرسانی
۵۱۹
خرید
طرقه، ویلاشهر
۳۴۲۲۴۲۰۰-۰۹۱۵۳۱۴۲۶۱۱

گازرسانی
خرده کاری
تعمیرات
نرده، حفاظ
۰۹۱۵۱۱۸۳۰۱

لوله کشی گاز
نرده لوله‌ای، تعمیرات گاز
۳۳۶۳۰۰۰۷ / ۰۹۱۵۳۱۸۲۴۱۱
نقد و اقساط / مدیریت گرمی

گازرسانی احسان شکوه
خراسان تفکیک کنتور گاز، اجرای
نرده و لوله کشی روکار و توکار
۰۹۱۵۳۵۸۰۳۴۳

گازرسانی
تفکیک کنتور گاز، تعمیرات نرده
نقد و اقساط "سمعی"
۰۹۱۵۵۹۷۶۱۸-۰۹۳۵۹۹۷۹۷۲

املاک و مستغلات
۶
خرید و فروش زمین باغ ویلا
۰۹۳۵۳۰۷۴۱۴۱
۰۹۱۵۳۰۷۶۴۲۵

مشاورین املاک
۶۰۱
مشاور املاک مرکزی طرقه
۰۹۱۵۳۱۶۸۸۱۶-۳۴۲۳۳۳۱۹
مدیریت: قنبری
طرقه، طرقدور میدان

معافه یا فروش
مغازه واقع در حاشیه بلوار
معلم ۱۲۰ متر همکف
۱۶۰ متر زیر زمین
نقدی یا معاوضه با
آپارتمان، ماشین یا باغ
فی ۵/۲۰۰ میلیارد
۰۹۱۵۷۰۳۵۴۵۸

سوران
خرید و فروش زمین باغ ویلا
۰۹۳۵۳۰۷۴۱۴۱
۰۹۱۵۳۰۷۶۴۲۵

سوران
خرید و فروش زمین باغ ویلا
۰۹۳۵۳۰۷۴۱۴۱
۰۹۱۵۳۰۷۶۴۲۵

سوران
خرید و فروش زمین باغ ویلا
۰۹۳۵۳۰۷۴۱۴۱
۰۹۱۵۳۰۷۶۴۲۵

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

قالی شوئی نیما
بهترین کیفیت را با ما تجربه کنید
تخصص در شستشوی فرشهای گرم، دست باف و ماشینی تراکم بالا
کارکرده
۳۸۴۶۵۴۲۳-۳۷۲۳۶۱۳۵-۰۹۱۵۵۰۹۹۴۷۲
۳۸۸۱۹۲۱۱-۳۷۴۱۳۱۹۷-۳۲۷۹۳۵۰۲
پاره نشدن و رنگ ندادن

قالی و مبیل شوئی
قدسی
۳۸۷۱۶۲۷۷-۳۸۴۲۱۰۸۶-۳۷۶۵۹۴۲۹
۳۷۲۴۲۱۲۵-۳۶۰۹۹۰۳۵-۳۶۰۹۸۶۹۳
۳۲۷۹۴۲۶۴-۳۲۱۲۱۲۸۸
سرویس سراسر شهر

قالی و مبیل شوئی
قدسی
۳۸۷۱۶۲۷۷-۳۸۴۲۱۰۸۶-۳۷۶۵۹۴۲۹
۳۷۲۴۲۱۲۵-۳۶۰۹۹۰۳۵-۳۶۰۹۸۶۹۳
۳۲۷۹۴۲۶۴-۳۲۱۲۱۲۸۸
سرویس سراسر شهر

قالیشوئی
مدرن
عدالتیان
۳۲۱۲۱۴۳۶
۳۵۱۳۴۲۱۳
۳۸۸۴۶۲۶۸

قالیشوئی
مدرن
عدالتیان
۳۲۱۲۱۴۳۶
۳۵۱۳۴۲۱۳
۳۸۸۴۶۲۶۸

قالیشوئی
مدرن
عدالتیان
۳۲۱۲۱۴۳۶
۳۵۱۳۴۲۱۳
۳۸۸۴۶۲۶۸

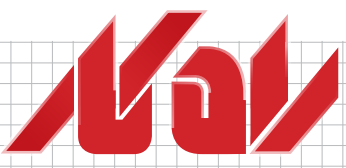
قالیشوئی
مدرن
عدالتیان
۳۲۱۲۱۴۳۶
۳۵۱۳۴۲۱۳
۳۸۸۴۶۲۶۸

قالیشوئی
مدرن
عدالتیان
۳۲۱۲۱۴۳۶
۳۵۱۳۴۲۱۳
۳۸۸۴۶۲۶۸

قالیشوئی
مدرن
عدالتیان
۳۲۱۲۱۴۳۶
۳۵۱۳۴۲۱۳
۳۸۸۴۶۲۶۸

قالیشوئی
مدرن
عدالتیان
۳۲۱۲۱۴۳۶
۳۵۱۳۴۲۱۳
۳۸۸۴۶۲۶۸

قالیشوئی
مدرن
عدالتیان
۳۲۱۲۱۴۳۶
۳۵۱۳۴۲۱۳
۳۸۸۴۶۲۶۸



نماینده‌ی توس
۰۹۱۵۱۰۳۷۲۵۱
یزدانی

نماینده‌ی کوهسنگی
۰۹۱۵۵۱۷۲۸۲۲
ابراهیم بای

نماینده‌ی پیروزی
۰۹۱۵۵۱۴۶۴۵۹
امانی مقدم

نماینده‌ی دانشجو
۰۹۱۵۱۶۲۵۲۷۷
برات نژاد

نماینده‌ی مطهری
۰۹۱۵۵۱۵۵۲۵۰
منشادی

۱۵
خدمات چاپ
و تزیینات

۱۵۰۴
تابلوسازی

تابلوساز صنعت آذین
چلچلیوم، استیل، LED
گاموزیت، پتر، فلکسی، چاپ اجسام، برش
لیزر، هدایا، تبلیغاتی
۰۹۱۵۴۲۰۵۷۲۹

۱۶۰۱
آژانس‌های مسافرتی

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

۱۷
خدمات صنعتی
و کشاورزی

۱۷۰۱
خرید و فروش
ضایعات

نعمی
در: پنجره و کابینت
خورده ریز و غیره
۰۹۳۵۴۶۰۴۷۴۵

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

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

مشاور تبلیغاتی
شما کیست؟!

۱۴۱۰
کارگر ساده

به چند نیروی جوان
جهت برق ساختمان نیاز مندیم
۰۹۳۵۳۴۳۲۵۱۲ پویا

۱۴۱۱
خیاط و چرخکار

به تعدادی زیگزاگ دوز
و بردست خانم و آقا
نیاز مندیم.
جهت کار در تریکو
۳۲۷۱۷۰۸۸
۰۹۱۵۱۰۲۶۹۸۶

۱۴۱۵
پیک موتوری

به یک نفر نیروی آقا جهت
فعالیت در یک فروشگاه همراه
با موتور نیاز مندیم .
۳۷۳۴۸۴۵۹

۱۴۱۷
مشاغل گوناگون

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

شماره سبز سازمان آگهی‌ها
۰۹۰۲۰۰۳۷۰۸۸

۱۳۰۷
قصابی و دامداری

گوشت کوسفندی
شقه وزنده
قیمت درب کشتارگاه و بازار
۰۹۱۵۳۰۳۸۴۸۹

۱۴۰۲
منشی و تایپیست

به یک نفر خانم جهت فعالیت
در یک دفتر کار لوازم خانگی
محدوده هدایت نیاز مندیم .
۳۷۳۴۸۴۵۹

۱۴۰۷
راننده

به یک راننده پایه ۲ خاور
نیاز مندیم
۰۹۱۵۴۰۸۳۰۰۱

۱۴۰۹
کارگر ماهر

به تعدادی جوشکار CO۲ و
زیر پودری نیاز مندیم.
۰۹۱۵۹۲۵۴۸۲۸

به تعدادی کارگر ماهر
جهت ساخت و نصب درب چوبی
نیاز مندیم . گلپار
۰۹۱۵۳۲۵۰۱۹۳ - ۰۹۱۵۷۱۵۸۳۵
دلبری

۱۲
خدمات آموزشی
و فرهنگی

آموزشگاه‌های
تخصصی

قابل توجه جوانان
جویای کار و آموزش
آموزشگاه نمونه
آرایش و پیرایش گل
(بامدیریت علی اکبر گل زاده)
با ۵۳ سال سابقه آموزش
بامر بیان مجرب و به همراهی
طراح و مجری گریم سینما و تلویزیون
(امیدگل زاده)
پذیرای شما جوانان علاقمندانست
نیش چهارراه خواجه ربیع
(عبادی) آموزشگاه گل
۳۷۲۴۶۶۲۰۹-۳۷۲۴۷۶۷۴
۰۹۱۵۱۱۳۵۵۱۳-۳۷۲۴۸۶۳۷
۰۹۳۶۲۸۱۰۰۹۲

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

۱۳
مجالس و مراسم

۱۳۰۶
کرایه‌چی

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

فروش
کولرگازی و پکیج
شارژ گاز، نصب، جابه جایی، تعمیرات
۰۹۱۰۵۵۶۶۲۵۶

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

۱۱
پزشکی
سلامت و زیبایی

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 عبدالطلب ۱۴۰۱۲
پلاک ۱۹۸ جنب بانک انصار
۳۷۱۲۷۱۳۷

۱۱۰۴
ترک اعتیاد

مرکز اقامتی
بهبود و بازتوانی
بهار زندگی مشهد
درمان اعتیاد تخصص ماست
با مجوز رسمی از سازمان
بهریستی، کادر مجرب پزشکی،
روانشناسی، مددکاری
سالن مجزا برای نوجوانان دارای
استخر، باشگاه، سالن غذا خوری،
حسینیه و فضای سبز
برگزاری جلسات بهبود و مهارتی
و گروه درمانی و مشاور خانواده
دفتر ۳۶۷۷۵۳۶۱
عاقبت خواه ۰۹۱۵۳۱۸۶۳۵۸

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

قالیشویی
ابتکار
۳۶۰۱۱۸۲۰
۳۶۲۳۶۲۱۰
۳۸۷۱۳۳۱۲
۳۲۱۷۳۲۴۲
۳۸۸۰۰۰۰۷۹
شستشوی ۱۰۰٪ اسلامی
سرویس تمام نقاط شهر

۸۰۳
تخلیه چاه
لوله‌بازکنی و رفع تم

لوله بازکنی
مشهد الرضا
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

وصل اگوی مطمئن
۰۹۱۵ ۲۰ ۰۰۰۰۹۲
۳۶۲۰۰۰۰۱۳

۸۰۷
کولرگازی، پکیج
و آبگرمکن

کولرگازی، پکیج، رادیاتور
قیمت کف بازار
حمل بار رایگان
۰۹۱۵۳۰۳۸۴۸۹

نیازمندی‌ها

سالن‌های مجهز و مدرن همایش و کنفرانس خبری
مؤسسه فرهنگی قدس
سالن همایش ۲۲۰ نفر
سالن کنفرانس خبری ۱۱۰ نفر
اتاق ویژه جلسات ۲۵ نفر

شماره تماس رزرو و هماهنگی
(۰۵۱) ۳۷۶۸۵۰۱۱
مشهد؛ نبش سجاد یک



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

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

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

لوله باز کنی
تشخیص ترکیدگی 100%
شبانهاروژی

پیروزی - احمدآباد - کوهسنگی ۳۸۶۴۶۰۷۰
رضاشهر - آب و برق - سرافرازان ۳۶۶۲۹۲۹۲
قاسم آباد - الهیه - سنتو ۳۵۰۱۴۱۵۱
شاهد - طرهبه - شانديز ۳۷۵۱۳۲۲۲
۱۰۰ متری - مطهری - خواجه ربیع ۳۷۵۱۳۲۲۲

خریدار
روزنامه باطله
در محل
۵۰۰۰ ت

کتاب، دفتر
ضایعات کاغذ و ...
۰۹۱۵۴۷۴۷۵۱۱

تنبه نامه روز
تشخیص با دستگاه دیجیتال ضمانت نامه کتبی

لوله باز کنی، رفع نم بدون خرابی

سجاد/فلسطین ۳۷۶۶۳۲۰۲ احمدآباد/کوهسنگی ۳۸۴۰۱۶۶۳
هاشمیه/هنرستان ۳۸۸۱۴۰۳۶ امامت/معلم ۳۶۰۱۲۷۳۷
وکیل آباد/اقبال ۳۵۰۱۱۹۳۵ قاسم آباد/میناق ۳۶۰۱۰۵۷۲
فرامرز/فردوسی ۳۶۰۹۱۳۷۰ دانشجو/هفت تیر ۳۸۶۴۸۰۴۷
پیروزی ۳۸۷۶۶۶۰۲ تمام نقاط ۰۹۱۵۳۰۴۵۵۲۴

نصب در محل رایگان
باتری جوادپور

عرضه کننده
انواع باتری اتومبیل ایرانی و خارجی

تلفن: ۳۸۳۸۱۰۰۰
۰۹۱۵۱۰۰۱۷۹

آدرس: خیابان امام رضا (ع)، نبش امام رضا ۶۸

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

در بین خطوط برانید

اوقات شرمه ماه مبارک رمضان
برافق مشهور ۱۳۹۹

ایام هفته	ماه شمسی	رمضان	اکن صبح	طلوع آفتاب	اکن ظهر	غروب آفتاب	اکن مغرب	نیمه شب
شنبه	۱۳۹۹/۲/۶	۱	۴:۱۳	۵:۴۵	۱۲:۲۹	۱۹:۱۴	۱۹:۳۳	۲۳:۴۴
یکشنبه	۱۳۹۹/۲/۷	۲	۴:۱۲	۵:۴۴	۱۲:۲۹	۱۹:۱۵	۱۹:۳۴	۲۳:۴۳
دوشنبه	۱۳۹۹/۲/۸	۳	۴:۱۰	۵:۴۳	۱۲:۲۹	۱۹:۱۶	۱۹:۳۵	۲۳:۴۳
سه شنبه	۱۳۹۹/۲/۹	۴	۴:۰۸	۵:۴۲	۱۲:۲۹	۱۹:۱۷	۱۹:۳۶	۲۳:۴۳
چهارشنبه	۱۳۹۹/۲/۱۰	۵	۴:۰۷	۵:۴۱	۱۲:۲۹	۱۹:۱۸	۱۹:۳۷	۲۳:۴۲
پنجشنبه	۱۳۹۹/۲/۱۱	۶	۴:۰۶	۵:۳۹	۱۲:۲۹	۱۹:۱۹	۱۹:۳۸	۲۳:۴۲
جمعه	۱۳۹۹/۲/۱۲	۷	۴:۰۴	۵:۳۸	۱۲:۲۹	۱۹:۱۹	۱۹:۳۹	۲۳:۴۲
شنبه	۱۳۹۹/۲/۱۳	۸	۴:۰۳	۵:۳۷	۱۲:۲۸	۱۹:۲۰	۱۹:۴۰	۲۳:۴۱
یکشنبه	۱۳۹۹/۲/۱۴	۹	۴:۰۱	۵:۳۶	۱۲:۲۸	۱۹:۲۱	۱۹:۴۱	۲۳:۴۱
دوشنبه	۱۳۹۹/۲/۱۵	۱۰	۴:۰۰	۵:۳۵	۱۲:۲۸	۱۹:۲۲	۱۹:۴۲	۲۳:۴۱
سه شنبه	۱۳۹۹/۲/۱۶	۱۱	۳:۵۸	۵:۳۴	۱۲:۲۸	۱۹:۲۳	۱۹:۴۳	۲۳:۴۱
چهارشنبه	۱۳۹۹/۲/۱۷	۱۲	۳:۵۷	۵:۳۳	۱۲:۲۸	۱۹:۲۴	۱۹:۴۳	۲۳:۴۰
پنجشنبه	۱۳۹۹/۲/۱۸	۱۳	۳:۵۶	۵:۳۲	۱۲:۲۸	۱۹:۲۵	۱۹:۴۴	۲۳:۴۰
جمعه	۱۳۹۹/۲/۱۹	۱۴	۳:۵۴	۵:۳۱	۱۲:۲۸	۱۹:۲۵	۱۹:۴۵	۲۳:۴۰
شنبه	۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۵	۳:۵۳	۵:۳۰	۱۲:۲۸	۱۹:۲۶	۱۹:۴۶	۲۳:۴۰
یکشنبه	۱۳۹۹/۲/۲۱	۱۶	۳:۵۲	۵:۲۹	۱۲:۲۸	۱۹:۲۷	۱۹:۴۷	۲۳:۳۹
دوشنبه	۱۳۹۹/۲/۲۲	۱۷	۳:۵۰	۵:۲۸	۱۲:۲۸	۱۹:۲۸	۱۹:۴۸	۲۳:۳۹
سه شنبه	۱۳۹۹/۲/۲۳	۱۸	۳:۴۹	۵:۲۷	۱۲:۲۸	۱۹:۲۹	۱۹:۴۹	۲۳:۳۹
چهارشنبه	۱۳۹۹/۲/۲۴	۱۹	۳:۴۸	۵:۲۷	۱۲:۲۸	۱۹:۳۰	۱۹:۵۰	۲۳:۳۹
پنجشنبه	۱۳۹۹/۲/۲۵	۲۰	۳:۴۷	۵:۲۶	۱۲:۲۸	۱۹:۳۰	۱۹:۵۱	۲۳:۳۹
جمعه	۱۳۹۹/۲/۲۶	۲۱	۳:۴۶	۵:۲۵	۱۲:۲۸	۱۹:۳۱	۱۹:۵۱	۲۳:۳۸
شنبه	۱۳۹۹/۲/۲۷	۲۲	۳:۴۴	۵:۲۴	۱۲:۲۸	۱۹:۳۲	۱۹:۵۲	۲۳:۳۸
یکشنبه	۱۳۹۹/۲/۲۸	۲۳	۳:۴۳	۵:۲۳	۱۲:۲۸	۱۹:۳۳	۱۹:۵۳	۲۳:۳۸
دوشنبه	۱۳۹۹/۲/۲۹	۲۴	۳:۴۲	۵:۲۳	۱۲:۲۸	۱۹:۳۴	۱۹:۵۴	۲۳:۳۸
سه شنبه	۱۳۹۹/۳/۳۰	۲۵	۳:۴۱	۵:۲۲	۱۲:۲۸	۱۹:۳۴	۱۹:۵۵	۲۳:۳۸
چهارشنبه	۱۳۹۹/۳/۳۱	۲۶	۳:۴۰	۵:۲۱	۱۲:۲۸	۱۹:۳۵	۱۹:۵۶	۲۳:۳۸
پنجشنبه	۱۳۹۹/۳/۱	۲۷	۳:۳۹	۵:۲۱	۱۲:۲۸	۱۹:۳۶	۱۹:۵۷	۲۳:۳۸
جمعه	۱۳۹۹/۳/۲	۲۸	۳:۳۸	۵:۲۰	۱۲:۲۸	۱۹:۳۷	۱۹:۵۷	۲۳:۳۷
شنبه	۱۳۹۹/۳/۳	۲۹	۳:۳۷	۵:۱۹	۱۲:۲۸	۱۹:۳۸	۱۹:۵۸	۲۳:۳۷

دفتر مرکزی:
مشهد مقدس، بلوار سجاد
نبش سجاد یک
تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۸۵۰۱۱

طراحی و پذیرش آگهی:
تلفن: ۳۷۰۸۸