

راهنمای همشهری استخدام

Table with multiple columns containing job listings. Each listing includes a title (e.g., 'ماینر عروس', 'یک وردست جهت کاردر آرایشگاه'), location, and contact information (phone numbers). The table is organized into a grid with alternating background colors for readability.

راهنمای هوشمندی

سه شنبه ۴ دی ۱۳۹۷

بازاریاب خانم
با حقوق ثابت + پورسانت
فروشنده نایز میندیم
۷۷۵۳۳۳۳۱

بازاریاب فروش خانم
۰۹۰۱۶۶۰۵۸۰

بازاریاب مواد غذایی خارجی
بازاریاب فروش خانم
حقوق ثابت پورسانت + بیمه + مزایا
۶۶۶۷۷۵۴۴
۰۹۱۲۶۱۱۴۱۹۸

یک نفر خانم با سابقه کار
جهت جذب اشتراک رستوران (منطقه ونگ)
۸۸۸۸۲۲۹۰۹۱۲۳۳۰۱۲۷۱

به تعدادی بازار اسباب
حضوری (خانم و آقا)
حقوق ثابت ۲ میلیون
پورسانت + بیمه
دفتر مرکزی : نوباد
۶۶۶۷۷۵۴۴
۰۹۱۲۶۱۱۴۱۹۸

برنامه نویسی وب
تسلط کامل به
java script , ASP.NET MVC , HTML5
آشنایی با نرم افزارهای مالی
و نرم افزار ساخت گزارش بصورت تمام وقت
حداقل ۲ سال سابقه کار
ارسال رزومه به:
job@tp-co.com

برنامه نویس اندروید
برنامه نویسی اندروید
تمام وقت ارسال رزومه:
sys40106@gmail.com

برنامه نویسی PHP
به تعدادی بازار اسباب
فروش محصولات غذایی خارجی
نیازمندیم
۸۸۴۸۷۸۸۸
۵۵۱۳۹۱۵۱

به تعدادی خانم جهت
کار در تولیدی جوراب
نیازمندیم (ساعتی ۱۸ تا ۲۵)
۵۵۵۳۱۹۶۶

ایر انور ایگزیز پزشکی
دعوت به همکاری بعنوان ایر انور ایگزیز
پس از کارورزی رایگان
۴۴۴۳۲۰۳
۶۶۶۰۴۴۵۳

به یک دکتر مشاور ژنتیک
و کارشناس ماهیابی
نیازمندیم
۳۳۱۹۸۷۳۱ + ۰۹۱۲۳۲۱۷۳۳۳

پزشک عمومی با پروانه تهران
جهت معاینه در شیفتان عصر و شب
در درمانگاه فعال در شهرری
۳۳۳۳۰۵۵۵

نیازمند پزشک عمومی
با تخصص پوست و مو خانم
با پروانه همه روزه جهت
مشاورت های طب زیبایی و لیزر
پر مشرتای ویژه با نانو واقع در
تهران شهر جدید پردیس هشتم
جهت کار در
۰۹۱۶۳۱۱۶۲۲۵

متخصصی پیوسته
جهت کار در
بیمارستان لولگار
نیازمندیم
۴۴۰۵۸۹۷۶

ایر انور سونوگرافی
پس از کارورزی رایگان
۴۴۳۳۳۳۳
۷۷۷۹۴۴۹۹ - ۶۶۶۰۱۴۱۰

تکسین گانت مو (خانم)
زیر ۳۰ سال رشته های
پرستاری، ماساژ، آشنایی موشوری
ژنتیک و علوم آزمایشگاهی
آموزش زبان و استعداد تحصیلی
در کلینیک جراحی (ساعات آبد)
۰۹۱۲۰۷۵۱۲۰۴

مختصین طب کار زنان و کودکان
حقوق کار در آزمایشگاه
تلفن: ۰۲۱۳۳۳۶۵۰۳
۶۶۶۰۳۷۹۰۷ - ۷۷۷۹۴۴۷۷

دندانپزشک
دندانپزشک خانم متخصص اطفال
با پروانه تهران نیازمندیم
ساعات تهران الی ۱۵ الی ۲۰
۸۸۳۳۸۸۰۰۰۹۳۵۰۹۳۵۳۸

دندانپزشک
دندانپزشک خانم با سابقه کار
بهرت کلینیک تخصصی با بیمه و
حقوق مگنی (محدوده نیاوران)
۴۴۲۰۳۹۷۱

دندانپزشک خانم
و سابقه کار روابط عمومی بالا
حقوق کار ۳۰۰۰۰
۸۸۴۴۴۴۴

بازاریاب حرفه ای
مواد غذایی
(ثابت + پورسانت + پاداش + بیمه)
۲۲۸۸۴۹۶۴
۷۷۷۵۶۱۱۸۰ + ۰۹۱۲۳۳۶۶۳۳۳

یک نفر بازاریاب خانم
جهت تهیه غذا
با حقوق ثابت پورسانت نیازمندیم
۰۹۱۲۵۱۷۸۸۹۰

به چند بازاریاب محرب
در زمینه فروش مواد غذایی
با حقوق ثابت کانون کار
+ بیمه + پورسانت
با وسیله نقلیه نیازمندیم.
۰۹۰۲۵۵۱۱۰۱۷

بازاریاب مواد غذایی
خانم یا آقا برای مناطق
۲ و ۳ تهران نیازمندیم
۷۷۷۵۶۱۱۸۰ + ۰۹۱۲۳۳۶۶۳۳۳

بازاریاب محرب جهت
فروش محصولات لبنی
با درآمد مگنی نیازمندیم
۰۹۱۲۰۷۵۱۲۰۴

ویزیتور جهت بخش مواد غذایی
با حقوق ثابت + پورسانت
۰۹۳۰۲۲۲۲۷۶۶

بسته بند آقا
جهت کار در انبار نیازمندیم
(واقع در شهرک غرب)
۷۷۷۰۴۰۸

سازمان کار محرب و کارآموز
با حقوق مگنی و بسته بند غذا
نیازمندیم
۶۶۱۷۷۸۸۵

به یک بسته بند
جهت کار در رستوران
(محدوده ستارخان/نیازمندیم
۶۶۵۳۸۹۶۰

پزشک عمومی
جهت مرکز ترک اعتیاد
حوالی
خ استاد هوشیار شریف عصر ۱۶
۰۹۹۰۵۰۳۳۸۵

پزشک عمومی خانم
جهت مجتمع پزشکی نیازمندیم
رسالت - کرمان چوبی
۲۲۲۲۷۷۷۰ + ۰۹۱۲۶۶۵۳۸۸۴

پزشک عمومی، متخصص زنان، کودکان
شبهت صبح (انبار) مگنی ۱۷
شهروردر درمانگاه و آموزش رایگان
۳۳۵۱۹۴۳۰ + ۰۹۱۲۱۴۳۳۱۶۲

پزشک عمومی
جهت مرکز ترک اعتیاد
حوالی
خ استاد هوشیار شریف عصر ۱۶
۰۹۹۰۵۰۳۳۸۵

پزشک عمومی خانم
جهت مجتمع پزشکی نیازمندیم
رسالت - کرمان چوبی
۲۲۲۲۷۷۷۰ + ۰۹۱۲۶۶۵۳۸۸۴

پزشک عمومی، متخصص زنان، کودکان
شبهت صبح (انبار) مگنی ۱۷
شهروردر درمانگاه و آموزش رایگان
۳۳۵۱۹۴۳۰ + ۰۹۱۲۱۴۳۳۱۶۲

پزشک عمومی
جهت مرکز ترک اعتیاد
حوالی
خ استاد هوشیار شریف عصر ۱۶
۰۹۹۰۵۰۳۳۸۵

پزشک عمومی خانم
جهت مجتمع پزشکی نیازمندیم
رسالت - کرمان چوبی
۲۲۲۲۷۷۷۰ + ۰۹۱۲۶۶۵۳۸۸۴

پزشک عمومی، متخصص زنان، کودکان
شبهت صبح (انبار) مگنی ۱۷
شهروردر درمانگاه و آموزش رایگان
۳۳۵۱۹۴۳۰ + ۰۹۱۲۱۴۳۳۱۶۲

تکسین گانت مو (خانم)
زیر ۳۰ سال رشته های
پرستاری، ماساژ، آشنایی موشوری
ژنتیک و علوم آزمایشگاهی
آموزش زبان و استعداد تحصیلی
در کلینیک جراحی (ساعات آبد)
۰۹۱۲۰۷۵۱۲۰۴

مختصین طب کار زنان و کودکان
حقوق کار در آزمایشگاه
تلفن: ۰۲۱۳۳۳۶۵۰۳
۶۶۶۰۳۷۹۰۷ - ۷۷۷۹۴۴۷۷

دندانپزشک
دندانپزشک خانم متخصص اطفال
با پروانه تهران نیازمندیم
ساعات تهران الی ۱۵ الی ۲۰
۸۸۳۳۸۸۰۰۰۹۳۵۰۹۳۵۳۸

دندانپزشک
دندانپزشک خانم با سابقه کار
بهرت کلینیک تخصصی با بیمه و
حقوق مگنی (محدوده نیاوران)
۴۴۲۰۳۹۷۱

دندانپزشک خانم
و سابقه کار روابط عمومی بالا
حقوق کار ۳۰۰۰۰
۸۸۴۴۴۴۴

یک شرکت معتبر تولیدی
فراورده های دارویی، بهداشتی و آرایشی
واقع در خیابان ستارخان، خیابان باقرخان
از افرادی با شرایط زیر دعوت به همکاری می نمائیم:

برنامه نویسی تمام وقت حرفه ای
مسلط به:

- # VB.NET, SQL, C#
- # برنامه نویسی انترنیت
- # پشتیبان نرم افزار

توجه: برای آقایان در دست داشتن
کارت پایان خدمت الزامی می باشد

از متقاضیان خواهشمند است رزومه خود را به ایمیل
empavand@gmail.com
ارسال فرمائید

بازاریاب حرفه ای
مناطق تخصصی که
فصلیت دارند
در شرق غرب خانم و آقا
حقوق ثابت ۳ م و بیمه و پاداش
پورسانت + بیمه نیازمندیم
۷۷۷۵۶۱۱۸۰ + ۰۹۱۲۳۳۶۶۳۳۳

تعدادی بازار اسباب
با حقوق ثابت + پورسانت
نیازمندیم
۰۹۱۲۰۷۵۱۲۰۴

برنامه نویسی
برنامه نویسی و
دیجیتال مارکتینگ
نیازمندیم
۶۶۰۱۷۷۶۹

بسته بند آقا
جهت کار در انبار نیازمندیم
(واقع در شهرک غرب)
۷۷۷۰۴۰۸

سازمان کار محرب و کارآموز
با حقوق مگنی و بسته بند غذا
نیازمندیم
۶۶۱۷۷۸۸۵

به یک بسته بند
جهت کار در رستوران
(محدوده ستارخان/نیازمندیم
۶۶۵۳۸۹۶۰

پزشک عمومی
جهت مرکز ترک اعتیاد
حوالی
خ استاد هوشیار شریف عصر ۱۶
۰۹۹۰۵۰۳۳۸۵

پزشک عمومی خانم
جهت مجتمع پزشکی نیازمندیم
رسالت - کرمان چوبی
۲۲۲۲۷۷۷۰ + ۰۹۱۲۶۶۵۳۸۸۴

پزشک عمومی، متخصص زنان، کودکان
شبهت صبح (انبار) مگنی ۱۷
شهروردر درمانگاه و آموزش رایگان
۳۳۵۱۹۴۳۰ + ۰۹۱۲۱۴۳۳۱۶۲

پزشک عمومی
جهت مرکز ترک اعتیاد
حوالی
خ استاد هوشیار شریف عصر ۱۶
۰۹۹۰۵۰۳۳۸۵

پزشک عمومی خانم
جهت مجتمع پزشکی نیازمندیم
رسالت - کرمان چوبی
۲۲۲۲۷۷۷۰ + ۰۹۱۲۶۶۵۳۸۸۴

پزشک عمومی، متخصص زنان، کودکان
شبهت صبح (انبار) مگنی ۱۷
شهروردر درمانگاه و آموزش رایگان
۳۳۵۱۹۴۳۰ + ۰۹۱۲۱۴۳۳۱۶۲

پزشک عمومی
جهت مرکز ترک اعتیاد
حوالی
خ استاد هوشیار شریف عصر ۱۶
۰۹۹۰۵۰۳۳۸۵

پزشک عمومی خانم
جهت مجتمع پزشکی نیازمندیم
رسالت - کرمان چوبی
۲۲۲۲۷۷۷۰ + ۰۹۱۲۶۶۵۳۸۸۴

پزشک عمومی، متخصص زنان، کودکان
شبهت صبح (انبار) مگنی ۱۷
شهروردر درمانگاه و آموزش رایگان
۳۳۵۱۹۴۳۰ + ۰۹۱۲۱۴۳۳۱۶۲

تکسین گانت مو (خانم)
زیر ۳۰ سال رشته های
پرستاری، ماساژ، آشنایی موشوری
ژنتیک و علوم آزمایشگاهی
آموزش زبان و استعداد تحصیلی
در کلینیک جراحی (ساعات آبد)
۰۹۱۲۰۷۵۱۲۰۴

مختصین طب کار زنان و کودکان
حقوق کار در آزمایشگاه
تلفن: ۰۲۱۳۳۳۶۵۰۳
۶۶۶۰۳۷۹۰۷ - ۷۷۷۹۴۴۷۷

دندانپزشک
دندانپزشک خانم متخصص اطفال
با پروانه تهران نیازمندیم
ساعات تهران الی ۱۵ الی ۲۰
۸۸۳۳۸۸۰۰۰۹۳۵۰۹۳۵۳۸

دندانپزشک
دندانپزشک خانم با سابقه کار
بهرت کلینیک تخصصی با بیمه و
حقوق مگنی (محدوده نیاوران)
۴۴۲۰۳۹۷۱

دندانپزشک خانم
و سابقه کار روابط عمومی بالا
حقوق کار ۳۰۰۰۰
۸۸۴۴۴۴۴

صنایع غذایی رباط
تعدادی ویزیتور حضوری (مغرب)
آشنایه مناطق ۱ و ۲ و ۵ و ۷ و ۱۲
۶۶۶۹۵۱۸۰ - ۶۶۶۸۳۰۳۵

تعدادی بسته بند خانم
زیر ۳۵ سال، جهت کار در
تولیدی پوشاک نیازمندیم
با بیمه و حقوق ۱/۲۰۰
ساعت کار ۸ تا ۱۸ - آدرس:
جمهوری فلسطین ک رازی پ ۵
۶۶۹۶۱۷۵۵

تعدادی اتوکار بسته بند
(خانم) جهت پوشاک چکونه
محدوده مولوی کمر در منزل نداریم
۵۵۱۵۸۸۱۲ + ۵۵۱۵۹۸۸۷

پزشک عمومی
جهت مرکز ترک اعتیاد
حوالی
خ استاد هوشیار شریف عصر ۱۶
۰۹۹۰۵۰۳۳۸۵

پزشک عمومی خانم
جهت مجتمع پزشکی نیازمندیم
رسالت - کرمان چوبی
۲۲۲۲۷۷۷۰ + ۰۹۱۲۶۶۵۳۸۸۴

پزشک عمومی، متخصص زنان، کودکان
شبهت صبح (انبار) مگنی ۱۷
شهروردر درمانگاه و آموزش رایگان
۳۳۵۱۹۴۳۰ + ۰۹۱۲۱۴۳۳۱۶۲

پزشک عمومی
جهت مرکز ترک اعتیاد
حوالی
خ استاد هوشیار شریف عصر ۱۶
۰۹۹۰۵۰۳۳۸۵

پزشک عمومی خانم
جهت مجتمع پزشکی نیازمندیم
رسالت - کرمان چوبی
۲۲۲۲۷۷۷۰ + ۰۹۱۲۶۶۵۳۸۸۴

پزشک عمومی، متخصص زنان، کودکان
شبهت صبح (انبار) مگنی ۱۷
شهروردر درمانگاه و آموزش رایگان
۳۳۵۱۹۴۳۰ + ۰۹۱۲۱۴۳۳۱۶۲

پزشک عمومی
جهت مرکز ترک اعتیاد
حوالی
خ استاد هوشیار شریف عصر ۱۶
۰۹۹۰۵۰۳۳۸۵

پزشک عمومی خانم
جهت مجتمع پزشکی نیازمندیم
رسالت - کرمان چوبی
۲۲۲۲۷۷۷۰ + ۰۹۱۲۶۶۵۳۸۸۴

پزشک عمومی، متخصص زنان، کودکان
شبهت صبح (انبار) مگنی ۱۷
شهروردر درمانگاه و آموزش رایگان
۳۳۵۱۹۴۳۰ + ۰۹۱۲۱۴۳۳۱۶۲

تکسین گانت مو (خانم)
زیر ۳۰ سال رشته های
پرستاری، ماساژ، آشنایی موشوری
ژنتیک و علوم آزمایشگاهی
آموزش زبان و استعداد تحصیلی
در کلینیک جراحی (ساعات آبد)
۰۹۱۲۰۷۵۱۲۰۴

مختصین طب کار زنان و کودکان
حقوق کار در آزمایشگاه
تلفن: ۰۲۱۳۳۳۶۵۰۳
۶۶۶۰۳۷۹۰۷ - ۷۷۷۹۴۴۷۷

دندانپزشک
دندانپزشک خانم متخصص اطفال
با پروانه تهران نیازمندیم
ساعات تهران الی ۱۵ الی ۲۰
۸۸۳۳۸۸۰۰۰۹۳۵۰۹۳۵۳۸

دندانپزشک
دندانپزشک خانم با سابقه کار
بهرت کلینیک تخصصی با بیمه و
حقوق مگنی (محدوده نیاوران)
۴۴۲۰۳۹۷۱

دندانپزشک خانم
و سابقه کار روابط عمومی بالا
حقوق کار ۳۰۰۰۰
۸۸۴۴۴۴۴

شرکت تکین هاله گوهر توس
ویزیتور مویچی: منطقه A تا A (اولویت مناطق غرب)
قابت ماهانه (۲۰۰۰/۲۰۰۰/تومان)
حقوق و مزایا: پورسانت + پاداش + بیمه
آدرس: تهرانپارس تلفن: ۷۷۳۲۲۰۸۰

استخدام جهت پروژه بانکی

- ۱- توسعه دهنده جاوا
- ۲- توسعه دهنده وب (React, Angular)
- ۳- طراح ارشد (ترجیحاً سامانه های بانکی)
- ۴- راهبر بانک اطلاعاتی و میان افزار مسلط به لینوکس

info@osveh.com

پزشک عمومی
جهت مرکز ترک اعتیاد
حوالی
خ استاد هوشیار شریف عصر ۱۶
۰۹۹۰۵۰۳۳۸۵

پزشک عمومی خانم
جهت مجتمع پزشکی نیازمندیم
رسالت - کرمان چوبی
۲۲۲۲۷۷۷۰ + ۰۹۱۲۶۶۵۳۸۸۴

پزشک عمومی، متخصص زنان، کودکان
شبهت صبح (انبار) مگنی ۱۷
شهروردر درمانگاه و آموزش رایگان
۳۳۵۱۹۴۳۰ + ۰۹۱۲۱۴۳۳۱۶۲

پزشک عمومی
جهت مرکز ترک اعتیاد
حوالی
خ استاد هوشیار شریف عصر ۱۶
۰۹۹۰۵۰۳۳۸۵

پزشک عمومی خانم
جهت مجتمع پزشکی نیازمندیم
رسالت - کرمان چوبی
۲۲۲۲۷۷۷۰ + ۰۹۱۲۶۶۵۳۸۸۴

پزشک عمومی، متخصص زنان، کودکان
شبهت صبح (انبار) مگنی ۱۷
شهروردر درمانگاه و آموزش رایگان
۳۳۵۱۹۴۳۰ + ۰۹۱۲۱۴۳۳۱۶۲

تکسین گانت مو (خانم)
زیر ۳۰ سال رشته های
پرستاری، ماساژ، آشنایی موشوری
ژنتیک و علوم آزمایشگاهی
آموزش زبان و استعداد تحصیلی
در کلینیک جراحی (ساعات آبد)
۰۹۱۲۰۷۵۱۲۰۴

مختصین طب کار زنان و کودکان
حقوق کار در آزمایشگاه
تلفن: ۰۲۱۳۳۳۶۵۰۳
۶۶۶۰۳۷۹۰۷ - ۷۷۷۹۴۴۷۷

دندانپزشک
دندانپزشک خانم متخصص اطفال
با پروانه تهران نیازمندیم
ساعات تهران الی ۱۵ الی ۲۰
۸۸۳۳۸۸۰۰۰۹۳۵۰۹۳۵۳۸

دندانپزشک
دندانپزشک خانم با سابقه کار
بهرت کلینیک تخصصی با بیمه و
حقوق مگنی (محدوده نیاوران)
۴۴۲۰۳۹۷۱

دندانپزشک خانم
و سابقه کار روابط عمومی بالا
حقوق کار ۳۰۰۰۰
۸۸۴۴۴۴۴

یک شرکت تجهیزات پزشکی جهت تکمیل
کادرفنی خود به نیروهای ماهر با تخصص های
برق - مکانیک - الکترونیک - مهندسی پزشکی
فوق دیپلم به بالا ماهر در کار اجرایی
نیازمند است.
ساعت تماس: ۱۰ تا ۱۲ صبح روزهای ۲شنبه و ۴شنبه
۷۶۲۱۸۶۹۶ - ۷

فروشنده لوازم دیجیتال ۲ فروشنده کامپیوتر یا موبایل ساعتکاری ۱۶:۵۸ تا ۲۲:۵۱۴ حقوق ۲م + بیمه (کرج و شهرری) ۸۸۹۴۵۳۳	تعدادی فروشنده مبتدی و حرفه‌ای (خانم و آقا) متین، مؤسسه و رابطه‌مومی با در زمینه کیف و کفش حقوق ثابت + درصد از فروش پاساژ قائم تبریز ۰۹۱۲۳۵۹۳۷۹	فروشنده پوشاک مردانه به تعدادی فروشنده مجرب آقا جهت کار پوشاک مردانه محدوده جردن نیزمندی ۰۹۱۲۳۷۷۷۴۳۷ - ۶۶۲۹۱۵۹۱	دعوت به همکاری کادر حرفه‌ای فروش خانم جهت برندهای ایتالیایی در مراکز خرید معتبر فقط فروشندهگان خلاق آرت - سانا تلفن: ۲۲۲۵۸۲۸۲	همکار فروشنده خانم جهت کار عمده فروشی ماتوی نیزمندی ۰۹۱۲۳۳۹۶۱۵	فروشنده با سابقه خانم ۳ روز در هفته . با حقوق بالا جهت کار در بوتیک (نماس ۱ بعد) اقدسیه ۰۹۱۲۱۳۶۲۷۹۱	فروشنده خانم و آقا جهت پوشاک بچه گانه تمام وقت نیزمندی ۲۳۳۹۶۷۶۱	تعدادی فروشنده ماهر آقا جهت فرشته پوشاک با حقوق عالی (شهرری-ولیمسر) ۶۵۵۶۱۴۵	
فروشنده لوازم و آتانه خانگی فروشنده ماهر آقا جهت کار در نمایشگاه مبلمان راحتی (بندای شهرک صنعتی چهراندگه) ۰۹۱۲۵۸۹۳۳۷۷ و ۵۵۸۲۸۹۴۷-۵	فروشنده آقا فقط ۳ نفر کارشناس فروش شیک پوش و تصدیق کرده آموزش رایگان درخین انجام کار هفته‌ای ۳ الی ۸ میلیون درآمد تسویه درجا (جهان دوست) ۴۴۴۳۳۳۷۷ و ۰۹۰۳۳۳۳۳۳۳۳	فروشنده کیف، کفش گروه چرمی پاندورا نیزمندی در تهران و شهرستانها با حقوق بالا و بیمه و همگامی شود ۴۴۴۳۳۳۳۳ و ۰۹۱۲۳۳۳۳۳۳	فروشنده خانم و آقا مجرب جهت پوشاک زنانه (محدوده پورساز) ۰۹۱۲۳۳۳۳۳۳	فروشنده خانم به تعدادی فروشنده مجرب جهت کار در پوشاک زنانه (مردان هفت تیر) ۰۹۱۲۱۸۳۳۳۷۱	فروشنده خانم به یک فروشنده مجرب و متعهد جهت پوشاک زنانه نیزمندی (مردن) ۲۶۶۱۱۸۰۰	فروشنده آقا جهت پوشاک بچه گانه با حقوق و مزایای عالی غرب تهران ۴۴۴۹۸۴۴۷	فروشنده آقا به فروشنده مجرب خانم آقا ترچینازیر - ۳۳ سال با ظاهر مرتب و منسجم پوشاک زنانه نیزمندی ونگ - تبریز ۸۸۸۸۵۹۳۹	فروشنده ماهر آقا جهت پوشاک بچه گانه با حقوق و مزایای عالی غرب تهران ۴۴۴۹۸۴۴۷
فروشنده پوشاک زنانه به چند فروشنده خانم مجرب جهت پوشاک زنانه (بیمه و تمام وقت) نیزمندی ۸۸۸۲۸۰۷۴	فروشنده خانم به یک فروشنده مجرب و متعهد جهت پوشاک زنانه با حقوق عالی ۰۹۱۰۸۳۳۳۷۹۳	فروشنده آقا به تعدادی فروشنده مجرب جهت کار در پوشاک زنانه (مردان هفت تیر) ۰۹۱۲۳۳۳۳۳۳	فروشنده خانم به تعدادی فروشنده مجرب جهت کار در پوشاک زنانه (مردان هفت تیر) ۰۹۱۲۳۳۳۳۳۳	فروشنده خانم به یک فروشنده مجرب و متعهد جهت پوشاک زنانه با حقوق عالی ۰۹۱۰۸۳۳۳۷۹۳	فروشنده آقا به تعدادی فروشنده مجرب جهت کار در پوشاک زنانه (مردان هفت تیر) ۰۹۱۲۳۳۳۳۳۳	فروشنده خانم به یک فروشنده مجرب و متعهد جهت پوشاک زنانه با حقوق عالی ۰۹۱۰۸۳۳۳۷۹۳	فروشنده آقا به تعدادی فروشنده مجرب جهت کار در پوشاک زنانه (مردان هفت تیر) ۰۹۱۲۳۳۳۳۳۳	فروشنده آقا به تعدادی فروشنده مجرب جهت کار در پوشاک زنانه (مردان هفت تیر) ۰۹۱۲۳۳۳۳۳۳

هیجده درمان طبیعی برای اضطراب (۲)

به جای این افکار بیهوده، نفس عمیق بکشید، پیاده روی کنید و روی مسایل واقعی تمرکز کنید.

۱۴- حمام آب گرم

هرچقدر هم احساس اضطراب داشته باشید، پس از استراحت در سونای خشک یا بخار، احساس آرامش خواهید داشت. با گرم کردن بدن خود، گرفتگی عضلات و استرس خود را کاهش می دهید. احساس گرما به عصب ما دستور کنترل حالت می دهد که روی سروتونین فرارسان‌های عصبی تاثیر می گذارد. گرم کردن بدن را می توان نوعی ورزش نیز دانست.

۱۵- حمام جنگل

زاینی ها به حمام جنگل، «شیرین-بوکو» می گویند. حمام جنگل در واقع راه رفتن در میان درختان است. محققان زاینی واکنش های بدن افرادی که به مدت ۲۰ دقیقه در میان جنگل و بوی خوب چوب و چمن و صدای جریان آب، پیاده روی کرده بودند را مورد بررسی قرار دادند. مشخص شد این افراد استرس کمتری دارند و آرام تر هستند.

۱۶- مراقبه‌ی ذهنی

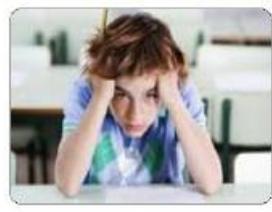
مراقبه‌ی ذهنی در اصل برای بودایی‌ها است اما در عصر حاضر از آن به عنوان درمانی برای تشویش و اضطراب نیز استفاده می کنند. تمرینات ذهنی برای آگاهی بیشتر به افراد کمک می کند تا واقعیت جاری را به جای ترس و واهمه‌های خود از آینده ببینند. برای این منظور می توانید ابتدا از تمرکز روی زمان حال یا هشیاری کامل و بدون هیچ فضاوتی آغاز کنید.

۱۷- گل ساعتی

گل ساعتی نوعی مسکن به شمار می رود و متخصصین آلمانی آن را به عنوان درمانی برای بی خوابی‌های عصبی تایید کرده‌اند. یافته‌های علمی ثابت کرده اند این گیاه نشانه‌های اضطراب را کاهش می دهد و خاصیتی همچون داروهای آرامش بخش دارد. این گیاه را بیشتر برای درمان بی خوابی تجویز می کنند. همچون دیگر مسکن ها، این گیاه نیز باعث خواب آلودگی و گیجی می شود بنابراین آن را فقط هنگام خواب مصرف کنید. مراقب باشید مصرف بیش از یک نوع گیاه دارویی در زمان واحد خطرناک است و هرگز گل ساعتی را بیشتر از یک بار در ماه مصرف نکنید.

۱۸- به خود اعتماد داشته باشید

آیا افکار مشوش و نگران کننده در سر دارید؟ تبریک می گویم. شما کاملا به حالت های روحی خود آگاه هستید و این نوع آگاهی در واقع نخستین قدم برای کاهش اضطراب است. همیشه به این دلیل که اضطراب‌های خود را می شناسید و از تغییرات بدن خود آگاه هستید، به خود اعتماد به نفس بدهید. این مساله واقعا برای برطرف کردن اضطراب الزامی است. قدم بعدی داشتن مکالمه‌ی مثبت با خود، تغییر درک و فهم یا استفاده از روش های آرامش بخش است.



۹- حبس نفس

نفس خود را بگیرد و رها کنید. البته لازم نیست این کار را تا حدی که گیج شوید ادامه دهید. فقط کافیست همچون تمرینات یوگا با تنفس های عمیق روح خود را آرام کنید. یکی از بهترین تنفس های عمیق روش ۴-۷-۸ یوگا است. برای این منظور به طور کامل از طریق دهان هوا را بیرون بدهید سپس از طریق بینی هوا را به داخل بکشید و تا ۴ بشمارید. نفس خود را تا ۷ بشمارید و نگه دارید و سپس اجازه دهید از دهان شما با شمارش تا عدد ۸ خارج شود. این کار را دست کم دویار در روز انجام دهید.

۱۰- سریعاً غذا بخورید

برخی از مواقع مردم در نتیجه گرسنگی مضطرب و عصبی می شوند. بنابراین، هنگامی که دچار اضطراب شدید یعنی قند خون شما کاهش پیدا کرده است و بهترین کار خوردن یک میان وعده‌ی سبک همچون گردو یا یک تکه‌ی شکلات تلخ به همراه یک لیون آب یا چای گرم است. رژیم غذایی مناسب در طولانی مدت موجب کاهش استرس می شود. سعی کنید از گیاهان همچون کلم غذاهای دریایی و گوشت در وعده های غذایی خود استفاده کنید. این نوع مواد اسید فولیک و فیتونوترین دارند که به کاهش اضطراب کمک شایانی می کنند.

۱۱- صرف صبحانه

از این که به خودتان گرسنگی بدهید دست بردارید. بیشتر افرادی که دچار تشویش و استرس فراوان هستند صبحانه نمی خورند. توصیه‌ی ما این است که حتما چیزی همچون تخم مرغ که سرشار از پروتئین و کولین است، میل کنند. کمبود کولین باعث افزایش اضطراب بیهوده در انسان می شود.

۱۲- مصرف امگا ۳

شما می دانید که روغن ماهی برای قلب مفید است و از افسردگی نیز جلوگیری می کند. امگا ۳ موجب کاهش اضطراب نیز می شود. در تحقیقاتی ثابت شده است، دانش آموزانی که ۲/۵ میلی گرم در روز از ترکیب اسیدهای چرب امگا ۳ به مدت ۱۲ هفته استفاده می کنند اضطراب کمتری از دانش آموزانی دارند که قرص آرام بخش می خورند. کارشناسان توصیه می کنند تا حد امکان در وعده‌های غذایی خود از امگا ۳ استفاده کنید. ماهی‌های چرب آب‌های سرد همچون سالمون منبع غنی اسیدهای چرب هستند.

۱۳- دست برداشتن از تفکرات منفی

وقتی دچار اضطراب هستید، بسیار آسان است که همیشه افکار منفی داشته باشید و به دنبال انتهای بد یا فاجعه باشید. ذهن شما درگیر مسایل غیر قابل تحمل می شود و همیشه هراس این را دارد اگر این اتفاق‌ها واقعا رخ دهند چه می شود؟ این مساله واقعا زندگی انسان را خراب می کنند و روح را از بین می برند.

راهنمای همشهری

سه شنبه ۴ دی ۱۳۹۷

<p>کارگر ماهر جهت تعویض روغن با محل خواب و حقوق مفکی اشرفی - امینیه - باغ فیض خیابان طاق نور خ تاج الناصب اتوسروس باغ فیض ۰۹۱۳۴۶۱۴۶۱۷</p>	<p>کارگر ساده آقا جهت کاردر آبمیوه بستنی با جای خواب و غذا حقوق ۱۲۰۰ م - محدوده مهریز ۰۹۲۶۷۵۵۶۱۲</p>	<p>زوج سرایدار با فرزند با حقوق و مزایای عالی جهت خانه ویلایی نیاوران / سه راه یاسر بیمه + حقوق ۱۷۰۰ کافی شاپ (محدوده شهریار) همراه با جای خواب نیازمندی ۰۹۱۹۶۸۳۳۸۱۳</p>	<p>کارگر ساده رستوران** جای خواب+ غذا+ بیمه+پاداش حقوق ۱۲۰۰ م + ۱۵۰۰ آقای ترک ۱۵۷۰۱۵۷۰۱۵۷۰ کارگر ساده آشپز/موتورسواری جهت رستوران بخون جای خواب محدوده سعادت آباد ۰۹۱۲۷۳۷۳۰۴۳</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در فست فود منطقه یوسف آباد ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>به یک کفتر کارگر ساده ترجیحا آشنا به امور آشپزی جهت کار در رستوران نیازمندی ۰۹۱۳۵۰۵۳۷۶۱</p>	<p>آشپز خانه ششمیری واقع در بلوار اندرزگو ماهانه ۱/۶۵ میلیون با جای خواب استفاده می‌شود اندرزگو سمت باور کانه و قیصریه ۲۶۴۵۹۴۸۰</p>	<p>تراکت پخش کن بجای خواب حقوق عالی ساعتی ۶۵۰۰ محدوده ونک - کهریز ۲۲۴۰۶۸۸۰</p>
<p>یک نفر فرز کار ماهر حداقل ۵ سال سابقه یک نفر اپراتور فرز CNC حداقل ۵ سال سابقه کارگر ساده ترجیحا ساکن شهر قدس ۰۹۱۲۱۲۶۰۰۹۷</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در آبمیوه و بستنی با جای خواب و غذا - محدوده سعادت آباد ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>سرایدار با فرزند حقوق ۱/۸۰۰ میلیون بیمه تامین اجتماعی + تعویض سوئیت سرایدار (کافه) در مجتمع مسکونی (کافه) ۰۹۰۹۵۲۲۸۱۳ ۰۹۳۰۵۱۰۵۹۰۲۶</p>	<p>کارگر ساده قرفشوی کارگر ساده قرفشوی نیازمندی ۰۹۳۶۷۱۱۱۶۴۴ ۰۹۷۷۵۱۳۹۱</p>	<p>کارگر ساده جهت تهیه غذا نیازمندی ۰۹۱۹۴۵۷۹۷۸۲</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در رستوران اپتالایی واقع در قیصریه با شرایط مناسب ۰۹۱۲۶۱۰۰۳۷۵</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در فست فود حقوق ۱۲۰۰ م الی ۱۳۰۰ م در رستوران با جای خواب و غذا ۰۹۲۸۰۰۴۴۳۰۰</p>	<p>تراکت پخش کن حرفه ای با حقوق ماهانه ۱/۷۰ محدوده مهریز سعادت کهریز ۰۹۱۶۱۶۷۰۵۵۷</p>
<p>کارگر ساده جهت کار در آبمیوه و بستنی بجای خواب و غذا - محدوده سعادت آباد ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در آبمیوه و بستنی بجای خواب و غذا - محدوده سعادت آباد ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>کارگر ساده سرایدار ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>کارگر ساده و قرفشوی و سالن کار بجای خواب و غذا آبمیوه رستوران (تماس با شماره) ۰۹۱۶۳۰۱۱۸۱</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در فست فود نیازمندی با جای خواب (محدوده امامزاده حسن) ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>کارگر ساده رستوران با جای خواب+ غذا+ زیر ۳سال نیازمندی (خانم گلین) ۰۹۱۳۰۳۷۴۶۰۹</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در فست فود حقوق ۱۲۰۰ م الی ۱۳۰۰ م در رستوران با جای خواب و غذا ۰۹۲۸۰۰۴۴۳۰۰</p>	<p>تعدادی لیبل زن در غرب تهران نیازمندی ۰۹۱۲۶۱۰۰۳۷۵</p>
<p>کارگر ساده کف، گشت ۰۵۵۲۶۵۷۷۹</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در آبمیوه و بستنی بجای خواب و غذا - محدوده سعادت آباد ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>کارگر ساده سرایدار ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>کارگر ساده و قرفشوی و سالن کار بجای خواب و غذا آبمیوه رستوران (تماس با شماره) ۰۹۱۶۳۰۱۱۸۱</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در فست فود نیازمندی با جای خواب (محدوده امامزاده حسن) ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>کارگر ساده رستوران با جای خواب+ غذا+ زیر ۳سال نیازمندی (خانم گلین) ۰۹۱۳۰۳۷۴۶۰۹</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در فست فود حقوق ۱۲۰۰ م الی ۱۳۰۰ م در رستوران با جای خواب و غذا ۰۹۲۸۰۰۴۴۳۰۰</p>	<p>کارگر ساده آشنا به چینه سازی محدوده شرق تهران ۰۹۱۳۰۳۷۴۶۰۹</p>
<p>کارگر ساده کف، گشت ۰۵۵۲۶۵۷۷۹</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در آبمیوه و بستنی بجای خواب و غذا - محدوده سعادت آباد ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>کارگر ساده سرایدار ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>کارگر ساده و قرفشوی و سالن کار بجای خواب و غذا آبمیوه رستوران (تماس با شماره) ۰۹۱۶۳۰۱۱۸۱</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در فست فود نیازمندی با جای خواب (محدوده امامزاده حسن) ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>کارگر ساده رستوران با جای خواب+ غذا+ زیر ۳سال نیازمندی (خانم گلین) ۰۹۱۳۰۳۷۴۶۰۹</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در فست فود حقوق ۱۲۰۰ م الی ۱۳۰۰ م در رستوران با جای خواب و غذا ۰۹۲۸۰۰۴۴۳۰۰</p>	<p>کارگر ساده آشنا به چینه سازی محدوده شرق تهران ۰۹۱۳۰۳۷۴۶۰۹</p>
<p>کارگر ساده کف، گشت ۰۵۵۲۶۵۷۷۹</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در آبمیوه و بستنی بجای خواب و غذا - محدوده سعادت آباد ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>کارگر ساده سرایدار ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>کارگر ساده و قرفشوی و سالن کار بجای خواب و غذا آبمیوه رستوران (تماس با شماره) ۰۹۱۶۳۰۱۱۸۱</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در فست فود نیازمندی با جای خواب (محدوده امامزاده حسن) ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>کارگر ساده رستوران با جای خواب+ غذا+ زیر ۳سال نیازمندی (خانم گلین) ۰۹۱۳۰۳۷۴۶۰۹</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در فست فود حقوق ۱۲۰۰ م الی ۱۳۰۰ م در رستوران با جای خواب و غذا ۰۹۲۸۰۰۴۴۳۰۰</p>	<p>کارگر ساده آشنا به چینه سازی محدوده شرق تهران ۰۹۱۳۰۳۷۴۶۰۹</p>
<p>کارگر ساده کف، گشت ۰۵۵۲۶۵۷۷۹</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در آبمیوه و بستنی بجای خواب و غذا - محدوده سعادت آباد ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>کارگر ساده سرایدار ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>کارگر ساده و قرفشوی و سالن کار بجای خواب و غذا آبمیوه رستوران (تماس با شماره) ۰۹۱۶۳۰۱۱۸۱</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در فست فود نیازمندی با جای خواب (محدوده امامزاده حسن) ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>کارگر ساده رستوران با جای خواب+ غذا+ زیر ۳سال نیازمندی (خانم گلین) ۰۹۱۳۰۳۷۴۶۰۹</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در فست فود حقوق ۱۲۰۰ م الی ۱۳۰۰ م در رستوران با جای خواب و غذا ۰۹۲۸۰۰۴۴۳۰۰</p>	<p>کارگر ساده آشنا به چینه سازی محدوده شرق تهران ۰۹۱۳۰۳۷۴۶۰۹</p>
<p>کارگر ساده کف، گشت ۰۵۵۲۶۵۷۷۹</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در آبمیوه و بستنی بجای خواب و غذا - محدوده سعادت آباد ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>کارگر ساده سرایدار ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>کارگر ساده و قرفشوی و سالن کار بجای خواب و غذا آبمیوه رستوران (تماس با شماره) ۰۹۱۶۳۰۱۱۸۱</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در فست فود نیازمندی با جای خواب (محدوده امامزاده حسن) ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>کارگر ساده رستوران با جای خواب+ غذا+ زیر ۳سال نیازمندی (خانم گلین) ۰۹۱۳۰۳۷۴۶۰۹</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در فست فود حقوق ۱۲۰۰ م الی ۱۳۰۰ م در رستوران با جای خواب و غذا ۰۹۲۸۰۰۴۴۳۰۰</p>	<p>کارگر ساده آشنا به چینه سازی محدوده شرق تهران ۰۹۱۳۰۳۷۴۶۰۹</p>
<p>کارگر ساده کف، گشت ۰۵۵۲۶۵۷۷۹</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در آبمیوه و بستنی بجای خواب و غذا - محدوده سعادت آباد ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>کارگر ساده سرایدار ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>کارگر ساده و قرفشوی و سالن کار بجای خواب و غذا آبمیوه رستوران (تماس با شماره) ۰۹۱۶۳۰۱۱۸۱</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در فست فود نیازمندی با جای خواب (محدوده امامزاده حسن) ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>کارگر ساده رستوران با جای خواب+ غذا+ زیر ۳سال نیازمندی (خانم گلین) ۰۹۱۳۰۳۷۴۶۰۹</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در فست فود حقوق ۱۲۰۰ م الی ۱۳۰۰ م در رستوران با جای خواب و غذا ۰۹۲۸۰۰۴۴۳۰۰</p>	<p>کارگر ساده آشنا به چینه سازی محدوده شرق تهران ۰۹۱۳۰۳۷۴۶۰۹</p>
<p>کارگر ساده کف، گشت ۰۵۵۲۶۵۷۷۹</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در آبمیوه و بستنی بجای خواب و غذا - محدوده سعادت آباد ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>کارگر ساده سرایدار ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>کارگر ساده و قرفشوی و سالن کار بجای خواب و غذا آبمیوه رستوران (تماس با شماره) ۰۹۱۶۳۰۱۱۸۱</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در فست فود نیازمندی با جای خواب (محدوده امامزاده حسن) ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>کارگر ساده رستوران با جای خواب+ غذا+ زیر ۳سال نیازمندی (خانم گلین) ۰۹۱۳۰۳۷۴۶۰۹</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در فست فود حقوق ۱۲۰۰ م الی ۱۳۰۰ م در رستوران با جای خواب و غذا ۰۹۲۸۰۰۴۴۳۰۰</p>	<p>کارگر ساده آشنا به چینه سازی محدوده شرق تهران ۰۹۱۳۰۳۷۴۶۰۹</p>
<p>کارگر ساده کف، گشت ۰۵۵۲۶۵۷۷۹</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در آبمیوه و بستنی بجای خواب و غذا - محدوده سعادت آباد ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>کارگر ساده سرایدار ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>کارگر ساده و قرفشوی و سالن کار بجای خواب و غذا آبمیوه رستوران (تماس با شماره) ۰۹۱۶۳۰۱۱۸۱</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در فست فود نیازمندی با جای خواب (محدوده امامزاده حسن) ۰۹۱۲۳۴۷۱۰۴۷</p>	<p>کارگر ساده رستوران با جای خواب+ غذا+ زیر ۳سال نیازمندی (خانم گلین) ۰۹۱۳۰۳۷۴۶۰۹</p>	<p>کارگر ساده جهت کار در فست فود حقوق ۱۲۰۰ م الی ۱۳۰۰ م در رستوران با جای خواب و غذا ۰۹۲۸۰۰۴۴۳۰۰</p>	<p>کارگر ساده آشنا به چینه سازی محدوده شرق تهران ۰۹۱۳۰۳۷۴۶۰۹</p>

نیازمند بیهیای صبح تهرانی

قبول آگهی تلفنی: ۸/۳۰ تا ۶ بعد از ظهر

کار و سرمایه

۲۹

کار کار انبار مواد غذایی
حداکثر ۳۵ ساله
 با سواد و با تجربه
 نیازمند
 مراجعه فوری (۱۸ - ۱۵)
 میدان رازی خیابان ایرانی بعد از چهارراه ابراهیم پالک ۱۵۰/۲
شرکت تولیدی واقع در شهرک صنعتی عباس آباد
 استخدامی میخاید:
 ۱- انباردار با حداقل ۱۰ سال سابقه
 ۲- حسابدار با اسامیل ساتنگار
 ۳- سانان ۰۰@sanat.gostar@gmail.com

آگهی تخصصی اوان
عکاسی و روتوش کار خاتم
 باروبایه عمومی بالا
 به صورت تمام وقت
 حقوق مکتبی + بیمه
 (فوری)
 ۷۷۹۰۴۴۲۲ + ۹۰۱۱۳۰۷۱۴۷
دعوت به کار در آتیه گامگی
 پس از کارورزی رایگان
 ۴۴۳۷۲۲۴۴
 ۶۶۶۰۱۸۴۱ - ۷۷۶۹۴۹۷

تعدادی نگهبان با سابقه و
 ۱۰ ساله به دلیل پایان خدمت از سوی
 ارتش با حقوق ۱۲۰۰۰ الی ۱۳۰۰۰
 ۰۹۱۵۵۲۲۶۲۵۳
 ۰۹۳۵۱۷۶۵۲۷۳
نگهبان
جهت مجتمع تجاری اداری
 در منطقه پاسداران
 بیمه + حقوق + ۱/۷۰
 + جای خواب و غذا
 (فوری)
 ۰۹۱۹۶۸۳۳۸۱۷
تعدادی نگهبان
 ۱ نفر پارکبان نگهبان
 ۱/۵ بیمه و خواب
 (محدوده جنوب و جنوب غرب)
 ۷۷۵۹۸۶۶

تعدادی نیروی حراست جهت
 نگهبانی و مراقب حرفه ای
(خاتم)
 به صورت شبانه روزی
 جهت نگهداری از
 کودگ، کودک، سالمند
 بدون پورسات
 با حقوق بالای ۲ میلیون
 ۸۸۹۲۳۳۳۴ - ۶
به یک خانم
جهت نگهداری از سالمند
 شبانه روزی - محدوده شهران
 ۰۹۳۹۴۷۷۳۳۸

تعدادی مراقب حرفه ای
(خاتم)
 به صورت شبانه روزی
 جهت نگهداری از
 کودگ، کودک، سالمند
 بدون پورسات
 با حقوق بالای ۲ میلیون
 ۸۸۹۲۳۳۳۴ - ۶
به یک خانم
جهت نگهداری از سالمند
 شبانه روزی - محدوده شهران
 ۰۹۳۹۴۷۷۳۳۸

تعدادی مراقب حرفه ای
(خاتم)
 به صورت شبانه روزی
 جهت نگهداری از
 کودگ، کودک، سالمند
 بدون پورسات
 با حقوق بالای ۲ میلیون
 ۸۸۹۲۳۳۳۴ - ۶
به یک خانم
جهت نگهداری از سالمند
 شبانه روزی - محدوده شهران
 ۰۹۳۹۴۷۷۳۳۸

تعدادی مراقب حرفه ای
(خاتم)
 به صورت شبانه روزی
 جهت نگهداری از
 کودگ، کودک، سالمند
 بدون پورسات
 با حقوق بالای ۲ میلیون
 ۸۸۹۲۳۳۳۴ - ۶
به یک خانم
جهت نگهداری از سالمند
 شبانه روزی - محدوده شهران
 ۰۹۳۹۴۷۷۳۳۸

بهترین فضای تفریحی
 نیرو پارک (هفت) تهران
 جشنی بیهیای ساتنگار ۱۰ تومان
 ۸۸۱۰۰۹۳۷ - ۸۸۱۰۰۲۲۹
اپراتور دستگاه های مراقبت از پوست
 پوست یونیورسیتی کارگزینی رایگان
 ۴۴۳۳۶۸۱
 ۶۶۴۸۷۶۹۲ - ۷۷۶۵۴۳۷۳
استخدام فنی
و کارگری رایگان
 تکنسین اسپکت و یکج
 ۷۷۹۴۹۳۷ - ۶۶۴۹۱۳۸۰

به یک سرپرست انبار دار
(ترجیحا آشنا به سیبدر)
 نیازمند
 ارسال رزومه: ۰۹۳۷۹۵۶۷۱۵
 ۳۶۴۳۳۳۸۷ - ۸۸

مازاور
دعوت به کار در مازور پس از
 کارورزی رایگان (یک اندیشگان)
 ۶۶۴۸۱۳۴
 ۴۴۳۳۹۲۰۲ - ۷۷۶۵۲۴۰۵

موزسین
به یک گروه موسیقی
نیازمند
 ۰۹۱۱۳۳۹۰۰۸۹۱

تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳
برج مسکونی شهر آرا
نگهبان تمام وقت
 شیفت شب و روز
 ۸۶۰۱۶۹۱۳
تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳

تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳
تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳

تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳
تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳

تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳
تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳

تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳
تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳

جهت حضور در فیلمهای سینمایی
 به مدت ۳ ماه نیازمند لطف اعتماد
 رایانه ۰۲۲۱۵۰۰۲۲۱۵۰۰
 ۷۷۲۷۹۶۰۴ - ۷۷۲۷۴۴۴۲
علاقه مندان به بازیگری
جهت حضور در ۳ سریال و
 ۱۲ فیلمی فوری تماس بگیرید
 ۷۷۰۳۵۲۱۴ - ۷۷۶۹۶۹۴۰

تفحص گش صنعتی
 با آشنایی کامل به محل سازی
 با نرم افزار نیازمند
 ۰۹۹۰۵۸۱۳۵۶
تفحص گش سازه
با حداقل ۵ سال سابقه کار
 جهت شرکت هندسی
 مشاور ساختمان نیازمند
 ۰۹۹۰۵۸۱۳۵۶

تفحص گش صنعتی
 با آشنایی کامل به محل سازی
 با نرم افزار نیازمند
 ۰۹۹۰۵۸۱۳۵۶
تفحص گش سازه
با حداقل ۵ سال سابقه کار
 جهت شرکت هندسی
 مشاور ساختمان نیازمند
 ۰۹۹۰۵۸۱۳۵۶

تفحص گش صنعتی
 با آشنایی کامل به محل سازی
 با نرم افزار نیازمند
 ۰۹۹۰۵۸۱۳۵۶
تفحص گش سازه
با حداقل ۵ سال سابقه کار
 جهت شرکت هندسی
 مشاور ساختمان نیازمند
 ۰۹۹۰۵۸۱۳۵۶

تفحص گش صنعتی
 با آشنایی کامل به محل سازی
 با نرم افزار نیازمند
 ۰۹۹۰۵۸۱۳۵۶
تفحص گش سازه
با حداقل ۵ سال سابقه کار
 جهت شرکت هندسی
 مشاور ساختمان نیازمند
 ۰۹۹۰۵۸۱۳۵۶

تفحص گش صنعتی
 با آشنایی کامل به محل سازی
 با نرم افزار نیازمند
 ۰۹۹۰۵۸۱۳۵۶
تفحص گش سازه
با حداقل ۵ سال سابقه کار
 جهت شرکت هندسی
 مشاور ساختمان نیازمند
 ۰۹۹۰۵۸۱۳۵۶

تفحص گش صنعتی
 با آشنایی کامل به محل سازی
 با نرم افزار نیازمند
 ۰۹۹۰۵۸۱۳۵۶
تفحص گش سازه
با حداقل ۵ سال سابقه کار
 جهت شرکت هندسی
 مشاور ساختمان نیازمند
 ۰۹۹۰۵۸۱۳۵۶

تفحص گش صنعتی
 با آشنایی کامل به محل سازی
 با نرم افزار نیازمند
 ۰۹۹۰۵۸۱۳۵۶
تفحص گش سازه
با حداقل ۵ سال سابقه کار
 جهت شرکت هندسی
 مشاور ساختمان نیازمند
 ۰۹۹۰۵۸۱۳۵۶

بازیگری کویتنگی دوبله سینما
 سینما، تلویزیون، تبلیغات
 مشاوره تخصصی رایگان
 همکاری با بیش از ۱۰ پروژه
 باشکوه هنر دیده می شوید!
 ۸۸۹۳۴۷۹۳ - ۴

تفحص گش صنعتی
 با آشنایی کامل به محل سازی
 با نرم افزار نیازمند
 ۰۹۹۰۵۸۱۳۵۶
تفحص گش سازه
با حداقل ۵ سال سابقه کار
 جهت شرکت هندسی
 مشاور ساختمان نیازمند
 ۰۹۹۰۵۸۱۳۵۶

تفحص گش صنعتی
 با آشنایی کامل به محل سازی
 با نرم افزار نیازمند
 ۰۹۹۰۵۸۱۳۵۶
تفحص گش سازه
با حداقل ۵ سال سابقه کار
 جهت شرکت هندسی
 مشاور ساختمان نیازمند
 ۰۹۹۰۵۸۱۳۵۶

تفحص گش صنعتی
 با آشنایی کامل به محل سازی
 با نرم افزار نیازمند
 ۰۹۹۰۵۸۱۳۵۶
تفحص گش سازه
با حداقل ۵ سال سابقه کار
 جهت شرکت هندسی
 مشاور ساختمان نیازمند
 ۰۹۹۰۵۸۱۳۵۶

تفحص گش صنعتی
 با آشنایی کامل به محل سازی
 با نرم افزار نیازمند
 ۰۹۹۰۵۸۱۳۵۶
تفحص گش سازه
با حداقل ۵ سال سابقه کار
 جهت شرکت هندسی
 مشاور ساختمان نیازمند
 ۰۹۹۰۵۸۱۳۵۶

تفحص گش صنعتی
 با آشنایی کامل به محل سازی
 با نرم افزار نیازمند
 ۰۹۹۰۵۸۱۳۵۶
تفحص گش سازه
با حداقل ۵ سال سابقه کار
 جهت شرکت هندسی
 مشاور ساختمان نیازمند
 ۰۹۹۰۵۸۱۳۵۶

تفحص گش صنعتی
 با آشنایی کامل به محل سازی
 با نرم افزار نیازمند
 ۰۹۹۰۵۸۱۳۵۶
تفحص گش سازه
با حداقل ۵ سال سابقه کار
 جهت شرکت هندسی
 مشاور ساختمان نیازمند
 ۰۹۹۰۵۸۱۳۵۶

تفحص گش صنعتی
 با آشنایی کامل به محل سازی
 با نرم افزار نیازمند
 ۰۹۹۰۵۸۱۳۵۶
تفحص گش سازه
با حداقل ۵ سال سابقه کار
 جهت شرکت هندسی
 مشاور ساختمان نیازمند
 ۰۹۹۰۵۸۱۳۵۶

جهت کدگ کتاب»
 جهت انجام مسافرتی فیلمبرداری
 روتوش ممتد به ادیت میکس و مونتاز
 ۲۲۰۵۴۵۴۱
فرآوان جذب فضای
و فیلمبرداری حرفه ای
 مشتری از ما همیشه گذرایی از شما
 در آید!
 و فعالیت به میزان دلخواه شما
ساعت تماس از ۱۸ تا ۱۸
۰۹۰۲۲۰۱۳۷۸۵
عکاسی با تجربه
 جهت فعالیت در آتیه کودگ
 ۲۲۷۳۴۴۵۷
 ۰۹۱۴۳۴۶۵۷۱

تعدادی آقا جوان و آراسته
 با حقوق ۲ م + بیمه شیفت ۱۶ / ۸
 ۱۲ فوری نیازمند خدمت ما
 ۶۶۹۷۲۷۱۷ + ۹۰۱۹۰۹۱۵۶۶۲

نگهبان
 نیازمند
 ۰۹۰۳۳۴۳۸۳۸۰
موسسه هنرهای دکوراسیون و
اجرای طرح های دکوراسیون و
 حقوق ۳۰۰ الی ۳۵۰ الی بیمه
 با جای خواب (نیازمند خدمت ما)
 ۰۹۳۹۹۸۶۰۰ + ۹۰۱۹۰۹۱۵۶۶۲
 ۰۹۳۹۹۸۶۰۰ + ۹۰۱۹۰۹۱۵۶۶۲
نگهبان و راننده پایه ۱ و ۲
کارگر ساده، سرایداری و خدماتی
 با جای خواب، غذا، زیر ۵۰۰ سال
 ۰۹۰۵۷۹۱۱۸۱۷ + ۰۹۰۵۷۹۱۱۸۱۷

تعدادی نیروی حراست و
 ۱۰ ساله به دلیل پایان خدمت از سوی
 ارتش با حقوق ۱۲۰۰۰ الی ۱۳۰۰۰
 ۰۹۱۵۵۲۲۶۲۵۳
 ۰۹۳۵۱۷۶۵۲۷۳
نگهبان
جهت مجتمع تجاری اداری
 در منطقه پاسداران
 بیمه + حقوق + ۱/۷۰
 + جای خواب و غذا
 (فوری)
 ۰۹۱۹۶۸۳۳۸۱۷
تعدادی نگهبان
 ۱ نفر پارکبان نگهبان
 ۱/۵ بیمه و خواب
 (محدوده جنوب و جنوب غرب)
 ۷۷۵۹۸۶۶

تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳
تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳

تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳
تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳

تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳
تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳

تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳
تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳

به یک خانم
جهت نگهداری از سالمند
 شبانه روزی - محدوده شهران
 ۰۹۳۹۴۷۷۳۳۸
تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳
تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳

تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳
تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳

تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳
تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳

تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳
تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳

تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳
تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳

تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳
تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳

تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳
تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳

تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳
تعدادی نگهبان
 آقا قد ۱۸۰ و خاتم
 جهت شمال تهران
 ۰۹۱۵۹۷۷۸۱۳