

استخدام		نیازمندیهای صبح تهران				قول آکهی تلفنی : ۰۸/۰۵/۰۶ صبح تا ۶ بعد از ظهر	
مسئول دفتر خانم با روایت معموق بالا	آشنا به کامپیوتر و امور دفتری مسله به ورد و اکسل و جواهروی تلفن حقوق پادشاه از وزارت ارتباطات + بهمه فوری ۸۸۰۵۵۱۴۱	مدتش خانم دفاتر خانم دیمه و وقت در غرفت ساختمانی حقوق نایاب + بهمه و پایداش (رسالت فرمایند) ۰۹۱۲۱۷۳۰۰ + ۰۲۲ ۰۹۳۹۰۶۴۶۲۸	مدتش خانم جهت کادر فروش حقوق نایاب + بهمه + پایداش ۰۹۱۲۱۷۳۰۰ + ۰۲۲ ۰۹۳۹۰۶۴۶۲۸	عده‌ای خانم شفعت کار مسلاط حقوق نایاب + بهمه + پایداش ۰۹۱۲۱۷۳۰۰ + ۰۲۲ ۰۹۳۹۰۶۴۶۲۸	مدتش خانم بخشنامه کار مسلاط حقوق نایاب + بهمه + پایداش ۰۹۱۲۱۷۳۰۰ + ۰۲۲ ۰۹۳۹۰۶۴۶۲۸	مدتش خانم بخشنامه کار مسلاط به تاب و کامپیوتور سن ۲۳ rasooljarideh@yahoo.com	منشی آشنا به امور اداری آشنا به حسابداری با روایت معموق بالا به صورت مجازی بنیاد مندیم جدوذه شاهزاده (عزم) ۰۳۳۹۸۱۱۳۷
منشی مدیر عامل خانم سلط به کامپیوتر و تایپ با سایه کار با حقوق و مزايا محل کار کاربر نهاده سمالی ۰۶۱۵۵۰۰۱۰۴ info@aradgroup.co	منشی خانم بخدمت رسوان	مدشی خانم جهت پاسخگویی تلفن با روایت معموق بالا ۰۶۰۴۸۵۱۶۳	مدشی خانم جهت پاسخگویی تلفن با روایت معموق بالا ۰۶۰۴۸۵۱۶۳	مدشی خانم جهت پاسخگویی تلفن کار در شرکت واقع در جردن جهت پاسخگویی تلفن ۰۶۵۷۷۶۵۶	مدشی خانم جهت شفعت بعدازظهر ۰۷۷۷۹۵۶۵۶ ۰۷۷۷۹۵۶۵۶	(توپلایرس) (خانم) آشنا به کامپیوتور و سند پاسخگویی ترجیحات اینترنتی ۰۷۷۷۹۵۶۵۶ ۰۷۷۷۹۵۶۵۶	منشی خانم آشنا به حسابداری با روایت معموق بالا به صورت مجازی بنیاد مندیم جدوذه شاهزاده (عزم) ۰۶۶۸۰۵۱۱
<p style="text-align: center;">مسئول دفتر مدیرعامل</p> <p>ترجیحات اینترنتی سلام شعبانی آزاده</p> <p>۰۲۱-۲۸۱۱۵ ۴۳۸۵۳۱۵۷ HR@avazeh.ir</p>		مدشی خانم دوشنبه بخدمت	مدشی خانم جهت شرکت دستورالعمل مددوده دروازه دوات (عزم) ۰۳۳۹۸۵۱۶۳	مدشی خانم با حقوق مکاف (مزدیک عزم) اعمال بر هر نهضت با حقوق مکاف (مزدیک عزم) ۰۱ ۰۳۳۹۸۵۱۶۳	مدشی خانم دوشنبه با حقوق مکاف (مزدیک عزم) اعمال بر هر نهضت با حقوق مکاف (مزدیک عزم) ۰۱ ۰۳۳۹۸۵۱۶۳	مدشی خانم دوشنبه با کامپیوتور و اکسل سیستم ۰۷۷۷۱۴۳۹	منشی خانم آشنا به امور اداری آشنا به حسابداری با روایت معموق بالا به صورت مجازی بنیاد مندیم جدوذه شاهزاده (عزم) ۰۶۶۸۰۵۱۱
<p style="text-align: center;">••• دانستنی های پیدا شست و سلامت •••</p>		مدشی خانم با حقوق مکاف (مزدیک عزم) اعمال بر هر نهضت با حقوق مکاف (مزدیک عزم) ۰۱ ۰۳۳۹۸۵۱۶۳	مدشی خانم با حقوق مکاف (مزدیک عزم) اعمال بر هر نهضت با حقوق مکاف (مزدیک عزم) ۰۱ ۰۳۳۹۸۵۱۶۳	مدشی خانم با حقوق مکاف (مزدیک عزم) اعمال بر هر نهضت با حقوق مکاف (مزدیک عزم) ۰۱ ۰۳۳۹۸۵۱۶۳	مدشی خانم با حقوق مکاف (مزدیک عزم) اعمال بر هر نهضت با حقوق مکاف (مزدیک عزم) ۰۱ ۰۳۳۹۸۵۱۶۳	مدشی خانم دوشنبه با کامپیوتور و اکسل سیستم ۰۷۷۷۱۴۳۹	منشی خانم آشنا به امور اداری آشنا به حسابداری با روایت معموق بالا به صورت مجازی بنیاد مندیم جدوذه شاهزاده (عزم) ۰۶۶۸۰۵۱۱
۵ اصل برای تضمین سلامت کارمندان							
<p>وقتی کارمندان در یک وضعیت ثابت به مدت طولانی کار می‌کنند، کار در دیدشان آغاز می‌شود. ثابت بودن بدین در یک حالت، فشار عضلانی ایجاد می‌کند و سبب کندی جریان خون در ماهیچه می‌شود. انجام حرکات تکراری نیز باعث ایجاد درد و ارهاختی در کارمندان می‌شود.</p> <p>میزی که پشت آن می‌نشینید</p> <p>یک میز کاری خوب باید فضای کافی برای انجام کار و قرار گرفتن وسایل داشته باشد. از جنسی باشد که به راحتی قابل تمیز کردن باشد و سطوح آن سیقلى نباشد که باعث اتفاکس نور شود. فضای کافی برای یافا داشته باشد. خمام از زیرپایی استفاده کنید تا ارتفاع و زاویه مناسب زانو حفظ شود. در مشاغل اداری ارتفاع مناسب آرچین تا چشم از ۷۰ تا ۷۵ سانتی متر است. ارتفاع کمتر باعث خم شدن به جلو و ناراحتی در ناحیه یست و گردن و ارتفاع بیشتر باعث فشار با یافوها و شانه خواهد شد.</p> <p>صندلی پشت هیز</p> <p>صندلی مناسب باید راحت باشد و بهتر است جنس روش آن پارچه‌ای باشد. برای ایجاد تعادل نیز بپرتو است بین چیزی که داشته باشد و قابلیت تنظیم ارتفاع داشته و در قسمت پشت انحنای داشته باشد تا گوی کمر را بر کن. دو دسته در گناهه‌های صندلی برای استراحت دست لازم است هنگام کار نباید پای شما از صندلی اوزیزان باشد.</p> <p>روشنایی مناسب</p> <p>بیشتر است روشناخی به گونه‌ای طراحی شود که متن‌ها به خوبی قابل روت باشد.</p> <p>بیشتر است برای استفاده از روشناخی روز، محل کار پنجه داشته باشد و پنجه‌های دارای پرده قابل تنظیم باشد.</p> <p>نور کم و روشنایی نامناسب باعث می‌شود فرد برای دید بهتر خود را به جلو خم کند و این کار باعث درد گردن و کمر و ایجاد خستگی و خیزگی چشم می‌شود.</p> <p>نور مناسب در قضاهای اداری بهتر است از روشنایی طبیعی تأمین شود. اگر از نور مصنوعی استفاده می‌شود بیشتر است از لامپ‌های ترکیبی سفید و زرد استفاده شود. طبق تحقیقات انجام شده، نور سفید لامپ‌های فلوروست (به تنهایی) باعث ایجاد خستگی و کاهش تعریز و پهپادی می‌شود.</p> <p>هوای تازه</p> <p>تقویتی مطبوع و مناسب در محل کار، باعث افزایش تمرکز و کاهش خستگی کارکنان و افزایش بازدهی آنها می‌شود. طبق استاندارد برای جریان هوای تازه و تامین اکسیژن در محل کار، جریان هوایی معمولی یک تا دو دهم مترا بر تانیه توصیه می‌شود. سیستم‌های سرامایشی و گرمایشی هم بیشتر است به گونه‌ای طراحی شود که همای هوا در تمام فضای یکنواخت و یکسان باشد و افراد به طور مستقیم در معرض جریان هوای سرد با گرم قرار نگیرند.</p> <p>قدرت فضای لازم است؟</p> <p>در محل کار باید فضای کافی برای عبور و مرور، تقویتی مناسب و قرار گیری وسایل کاری مانند میز، صندلی و قفسه‌ها در نظر گرفته شود. طبق استاندارد و به منظور تامین این فضاهای برای هر فرد، ۱۰ متر مربع فضا نیاز است.</p> <p>بیشتر و انتقاد خود در مورد اطلاعات عمومی‌های راهنمای شهری به PH@rahnama.com ایمیل بزنید.</p>							

کار و سرگرمیه

۳۱

تیازمندی‌جی‌سی صح تهران			
# سعادت ایرانیان فروز	تعدادی خانم حقوق ۵/۲	(فوری) فروخت	موسسه حفاظتی مراغه
بیون پورسانت	مراغه بیمار - نگهدار کودک	ازکودک و سالمند بپرست	گویان جوان و بازنشسته ۷۳
نمایندگی اداری اهل خانه کاربرانه	روزانه و شبانه روزی	روزانه و شبانه روزی	حقوق تا ۴:۰۰ صبح - معاشر
کاربری راهگان (این دیدشان)	سیدخندان نیش چ کالی	پاکی ۱۳۶۳۹/۱۱ تا ۱۱:۰۰	بانکهای هنرمندانه
۶۶۴۴۲۱۳۶۸۰۲	پاک ۱۳۶۲۱۸۶ وادج	با حقوق ۱۳:۰۰ تا ۲۰:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶ - ۶۶۴۹۵۱۵
۶۶۴۴۱۳۱۳۸۰۷	۸۸۴۲۴۲۵۴۵	۶:۰۰ تا ۲۰:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
گذرا کار مساعده	مراغه خام	لاین من فقط پایانشته	به یک کارآموز رایان و کاربد
طراحی و ساخت طلا و جواهر	شبانه روزی چهپ کودک و سالمند	دوشنبه - آشنا به کامپیومن	جهت کار کارآموز رایان
۸۸۴۷۸۸۵۸۷	انفلات فروزی بالا	۷:۰۰ تا ۱۳:۰۰	۶۱۳۷۶۳۷۱۲
صدارت	نیرو خامن خود	نکهدار کودک و سالمند	جهت بارگردانی و گاس
# درآمد مابهانه ۱۵	نیرو خامن خود	دوشنبه در منزل نورسته	پس از کارآموز رایان
تخصیصی #	نگهدار کودک از سالمند	جهت نگهداری از سالمند	۶۵۶۳۷۷۴۲۶
آموزش رایان و شعبه	روزانه و شبانه روزی	وارد واردی سالمند	۶۵۶۳۷۷۴۲۶
بیون پاره بر سرمهیه و تبلیغ	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
موظفیت زنگ است (اکسسان)	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
۶۶۴۴۱۳۸۵۴۹	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
نفوذ به کار مهارت	(آرام) نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
پس از کارآموز رایان	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
۶۶۴۱۳۷۵۷۳	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
کار و سرگرمیه	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
۹	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
آماده به کار	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
جوان با ظاهری آسته و	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
خوشبیر خود را مدرک کارداش	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
۶۶۴۱۳۷۱۵	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
آماده به کار	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
آماده به کار (سازمانی)	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
۶۶۴۱۳۷۵۷۳	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
آماده به کار	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
آماده به کار (سازمانی)	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
آزمون هدایتی	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
آذار ۱۴۰۰	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
آذار ۱۴۰۰	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
# شاهراهی	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
مشاوره مالی	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
۶۶۴۱۳۷۵۷۳	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
گواهی ارزش افزوده	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
افزارهای ارزش افزوده	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
دفتران - کارکوشات	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
جذع	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
آماده به کار (سازمانی)	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
رجوع متفهد با تجربه	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
رجوع سازمانی تجربه	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
مکانیزی کودک و سالمند ناتن	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
سروایر زوج	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
خدمات	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
بازاریابی و فروش	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
کارنهای شما در ایران، عراق، افغانستان	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
سرمایه، پاکستان	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
۸۹۱۷۱۳۷۶۸۷۷	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
تیازمندی‌جی‌سی	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
برای رفع نیازمندیهای روزانه شما	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
جامع ترین نیازمندیهای ایرانی	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
۱۰۱۴۰۹۴	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶
تیازمندی‌جی‌سی	نیرو خامن خود	با حقوق ۱۴:۰۰ تا ۱۸:۰۰	۶۶۴۹۷۷۴۲۶