

نیازمند بجهای صبح تهران قبول آگهی تلفنی: ۳/۱۰ صبح تا ۶ بعد از ظهر

Table with multiple columns containing business listings, contact numbers, and descriptions of services. Includes categories like 'کلیه اقدامات', 'اجناس شام را', 'کباب پز ماهر', 'کباب پز ماهر', 'کباب پز ماهر', etc.

راهنمای همیشگی

سه شنبه ۹ بهمن ۱۳۹۷

<p>بازاریاب املک</p> <p>زندگی خود را تغییر دهید آموزش رایگان زامدر آملک ۷ میلیون... با یک کلیک... (کیوان) ۰۹۱۲۳۳۹۳۴ ۰۹۱۲۳۳۹۳۴</p>	<p>بازاریاب خاتم و آقا</p> <p>جهت فروش آرایشی بهداشتی بازاریاب خاتم و آقا ۰۹۱۳۳۳۶۱۱۰ ۰۸۳۱۵۶۷۰</p>	<p>بازاریاب مجرب خاتم</p> <p>جهت فروش لوازم صنعتی تازه‌مدید (محدوده بانک ملت و ملت) ۳۳۹۳۸۱۳۷۰ ۰۹۱۳۳۳۶۱۱۰</p>	<p>بازاریاب حضوری آقا یا خاتم</p> <p>جهت فروش پروژکتور بازاریاب خاتم ۰۹۱۳۳۳۶۱۱۰ ۰۵۶۳۸۳۸۵</p>	<p>فناور، شریک، یاز، ناوا</p> <p>نان فانتزی کار ماهر آقا</p> <p>جهت کار در رستوران در شهر شهر کرج نیازمندیم ۰۲۹۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۲۹۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳</p>	<p>بازاریاب</p> <p>بازاریاب مجرب در زمینه خدمات رنگ خودرو با پورسانت بالا ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۵۶۱۷۴۱۳ ۰۹۰۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳</p>	<p>بازاریاب مجرب در زمینه</p> <p>بازاریاب حرفه‌ای تلفنی حضوری با فن بیان و روابط عمومی بالا نیازمندیم (با حقوق عالی و بیمه) ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳</p>	<p>بازاریاب مجرب در زمینه</p> <p>بازاریاب حرفه‌ای تلفنی حضوری با فن بیان و روابط عمومی بالا نیازمندیم (با حقوق عالی و بیمه) ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳</p>
<p>شرکت لبنیات صباح</p> <p>(شعبه تهران) استخدام می‌نماید ۱- فروشنده حضوری ۲- سرپرست فروش حقوق ثابت + پورسانت + مزایا بسیار متگرمانه - مراجه حضوری بزرگراه فتح - خیابان فتح ۱۷ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۵۸۰۷۱۴۸</p>	<p>در منطقه خودتان برای</p> <p>شیرآلات بهداشتی</p> <p>بازاریابی کنید مزایا: کار پاره وقت دورکاری پورسانت عالی در صورت تعلیل رزومه خود را به آدرس ذیل ارسال نمایند opp.jobapply@gmail.com ۲۲۹۸۱۵۵۶</p>	<p>بازاریاب خاتم و آقا</p> <p>استخدام بازاریاب (خاتم و آقا) پایه ۱ / ۷ میلیون (بدون قید و شرط) پاداش ۱ میلیون هر هفته به ۳ نفر برتر آموزش رایگان + بیمه ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۷۷۰۹۲۵۱۸</p>	<p>بازاریاب مجرب در زمینه</p> <p>بازاریاب حرفه‌ای تلفنی حضوری با فن بیان و روابط عمومی بالا نیازمندیم (با حقوق عالی و بیمه) ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳</p>	<p>بازاریاب مجرب در زمینه</p> <p>بازاریاب حرفه‌ای تلفنی حضوری با فن بیان و روابط عمومی بالا نیازمندیم (با حقوق عالی و بیمه) ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳</p>	<p>بازاریاب مجرب در زمینه</p> <p>بازاریاب حرفه‌ای تلفنی حضوری با فن بیان و روابط عمومی بالا نیازمندیم (با حقوق عالی و بیمه) ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳</p>	<p>بازاریاب مجرب در زمینه</p> <p>بازاریاب حرفه‌ای تلفنی حضوری با فن بیان و روابط عمومی بالا نیازمندیم (با حقوق عالی و بیمه) ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳</p>	<p>بازاریاب مجرب در زمینه</p> <p>بازاریاب حرفه‌ای تلفنی حضوری با فن بیان و روابط عمومی بالا نیازمندیم (با حقوق عالی و بیمه) ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳</p>
<p>شرکت نان تلاش</p> <p>فروشنده (بازاریاب) مندی و حرفه‌ای با درآمد استثنایی (دفتر فروش - محدوده ۴۵۵)</p>	<p>فروشنده بازاریاب جهت پخش</p> <p>(کلچه) با وانت شرکت نیازمندیم ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳</p>	<p>بازاریاب مجرب در زمینه</p> <p>بازاریاب حرفه‌ای تلفنی حضوری با فن بیان و روابط عمومی بالا نیازمندیم (با حقوق عالی و بیمه) ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳</p>	<p>بازاریاب مجرب در زمینه</p> <p>بازاریاب حرفه‌ای تلفنی حضوری با فن بیان و روابط عمومی بالا نیازمندیم (با حقوق عالی و بیمه) ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳</p>	<p>بازاریاب مجرب در زمینه</p> <p>بازاریاب حرفه‌ای تلفنی حضوری با فن بیان و روابط عمومی بالا نیازمندیم (با حقوق عالی و بیمه) ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳</p>	<p>بازاریاب مجرب در زمینه</p> <p>بازاریاب حرفه‌ای تلفنی حضوری با فن بیان و روابط عمومی بالا نیازمندیم (با حقوق عالی و بیمه) ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳</p>	<p>بازاریاب مجرب در زمینه</p> <p>بازاریاب حرفه‌ای تلفنی حضوری با فن بیان و روابط عمومی بالا نیازمندیم (با حقوق عالی و بیمه) ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳</p>	<p>بازاریاب مجرب در زمینه</p> <p>بازاریاب حرفه‌ای تلفنی حضوری با فن بیان و روابط عمومی بالا نیازمندیم (با حقوق عالی و بیمه) ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳</p>
<p>شرکت نان تلاش</p> <p>فروشنده (بازاریاب) مندی و حرفه‌ای با درآمد استثنایی (دفتر فروش - محدوده ۴۵۵)</p>	<p>فروشنده بازاریاب جهت پخش</p> <p>(کلچه) با وانت شرکت نیازمندیم ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳</p>	<p>بازاریاب مجرب در زمینه</p> <p>بازاریاب حرفه‌ای تلفنی حضوری با فن بیان و روابط عمومی بالا نیازمندیم (با حقوق عالی و بیمه) ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳</p>	<p>بازاریاب مجرب در زمینه</p> <p>بازاریاب حرفه‌ای تلفنی حضوری با فن بیان و روابط عمومی بالا نیازمندیم (با حقوق عالی و بیمه) ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳</p>	<p>بازاریاب مجرب در زمینه</p> <p>بازاریاب حرفه‌ای تلفنی حضوری با فن بیان و روابط عمومی بالا نیازمندیم (با حقوق عالی و بیمه) ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳</p>	<p>بازاریاب مجرب در زمینه</p> <p>بازاریاب حرفه‌ای تلفنی حضوری با فن بیان و روابط عمومی بالا نیازمندیم (با حقوق عالی و بیمه) ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳</p>	<p>بازاریاب مجرب در زمینه</p> <p>بازاریاب حرفه‌ای تلفنی حضوری با فن بیان و روابط عمومی بالا نیازمندیم (با حقوق عالی و بیمه) ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳</p>	<p>بازاریاب مجرب در زمینه</p> <p>بازاریاب حرفه‌ای تلفنی حضوری با فن بیان و روابط عمومی بالا نیازمندیم (با حقوق عالی و بیمه) ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳</p>

راهنمای همشهری

سه شنبه ۹ بهمن ۱۳۹۷

Table with multiple columns containing job listings. Each listing includes a title (e.g., 'تعدادی پیک موتوری', 'تعمیرکار مکانیک ماهر'), location, and contact information (phone number, email, or website). The listings are organized in a grid format across the page.

نیازمند همجای صبح تهران

استخدام



مژون پرگز مزدی دوز ماهر سوئیمین مجلسی مژون پرگز بازرگانی باستان نیازمند ۵۵۵۹۱۳۲۷ +۳۳۳۰۳۵۸۱	استخدام کمک حسابداری فوری ترجیحا خانم حتی مبتدی جهت کار در حسابداری شرکت ۵۵۳۹۱۴۷۰	کمک حسابداری (حتی بدون تجربه) سایر رشته ها ۶۶۹۰۳۷۴۰	حسابدار خانم نیازمندیم ۰۹۱۰۵۵۳۱۰۱	شرکت صفر تا صد تجارت ایرانیان رییس حسابداری آشنا به حسابداری صنعتی حداقل ۳ سال سن حداقل ۳ سال تجربه کار مفید ارسال رزومه : h.ahmadi@upto100.com	یک شرکت معتبر تولیدی جهت تکمیل کادر مالی خود « حسابداری خانم » با حداقل ۲ سال سابقه کار استخدام می نماید. ۸۸۵۴۶۵۰۸۱۰	حسابدار نام و وقت مساله به کلیه امور مالیاتی جهت شرکت خدمات مالی آدرس چهار راه ولیعصر ساعت کار ۸ الی ۱۷ kgi.group.co gmail.com	مونتاز کار حرفه ای قطعات الکترونیک SMD با حداقل ۵ سال سابقه مرتبط jobtr76@yahoo.com
خیابا چرخکار	خیابا تعمیرکار حرفه ای لباس جهت کار در مژون محدوده مینا سنی نیازمندیم ۳۳۳۶۱۰۶۵۰۹۳۵۶۲۲۲۲۵	یک شرکت معتبر برای تکمیل کادر خود نیاز به کمک حسابداری دارد ۳۶۶۰۶۹۰۹	حسابدار خانم آشنا به نرم افزار آسان جهت کار در بازار بورس شوش ۵۵۳۹۱۴۵۱	یک شرکت معتبر تولیدی جهت تکمیل کادر مالی خود « حسابداری خانم » با حداقل ۲ سال سابقه کار استخدام می نماید. ۸۸۵۴۶۵۰۸۱۰	حسابدار تمام وقت ۳ ماه سابقه کار آشنا به همکاری سیستم. ثبت سند معاملات حسابداری. ارزش افزوده حقوق دستمزدها (پوشه) (تهراس) ارسال رزومه به فکس: ۴۴۵۹۰۸۶۹	تکمیل کامپیوتر یک نفر آشنا به عملیات کامپیوتر نیازمندیم ۳۳۱۴۵۹۳۳	
مژون پرگز مزدی دوز ماهر سوئیمین مجلسی مژون پرگز بازرگانی باستان نیازمند ۵۵۵۹۱۳۲۷ +۳۳۳۰۳۵۸۱	خیابا تعمیرکار حرفه ای لباس جهت کار در مژون محدوده مینا سنی نیازمندیم ۳۳۳۶۱۰۶۵۰۹۳۵۶۲۲۲۲۵	کمک حسابداری خانم دارای تعویضات مرتبط و با سابقه کار - محدوده آرژانتین ۸۸۵۵۵۰۰۱	کمک حسابداری خانم با حداقل ۳ سال سابقه کار ۸۸۸۸۰۴۴۰۰۱	یک شرکت معتبر تولیدی جهت تکمیل کادر مالی خود « حسابداری خانم » با حداقل ۲ سال سابقه کار استخدام می نماید. ۸۸۵۴۶۵۰۸۱۰	حسابدار تمام وقت ۳ ماه سابقه کار آشنا به همکاری سیستم. ثبت سند معاملات حسابداری. ارزش افزوده حقوق دستمزدها (پوشه) (تهراس) ارسال رزومه به فکس: ۴۴۵۹۰۸۶۹	مهاجرت استخدام می نماید: کارشناس نصب مودم ADSL - LTE دانش منور سول سول سول سول سول سول میانگین درآمد ۲ میلیون تومان hr@mahan.net.ir ۸۷۷۷۴۴۴۴	
مژون پرگز مزدی دوز ماهر سوئیمین مجلسی مژون پرگز بازرگانی باستان نیازمند ۵۵۵۹۱۳۲۷ +۳۳۳۰۳۵۸۱	خیابا تعمیرکار حرفه ای لباس جهت کار در مژون محدوده مینا سنی نیازمندیم ۳۳۳۶۱۰۶۵۰۹۳۵۶۲۲۲۲۵	کمک حسابداری خانم ویژه مبتدی ها - سایر رشته ها دعوت به کار ۶۶۹۰۶۵۵۶	کمک حسابداری خانم با حداقل ۳ سال سابقه کار ۸۸۸۸۰۴۴۰۰۱	یک شرکت معتبر تولیدی جهت تکمیل کادر مالی خود « حسابداری خانم » با حداقل ۲ سال سابقه کار استخدام می نماید. ۸۸۵۴۶۵۰۸۱۰	حسابدار تمام وقت ۳ ماه سابقه کار آشنا به همکاری سیستم. ثبت سند معاملات حسابداری. ارزش افزوده حقوق دستمزدها (پوشه) (تهراس) ارسال رزومه به فکس: ۴۴۵۹۰۸۶۹	مهاجرت استخدام می نماید: کارشناس نصب مودم ADSL - LTE دانش منور سول سول سول سول سول سول میانگین درآمد ۲ میلیون تومان hr@mahan.net.ir ۸۷۷۷۴۴۴۴	
مژون پرگز مزدی دوز ماهر سوئیمین مجلسی مژون پرگز بازرگانی باستان نیازمند ۵۵۵۹۱۳۲۷ +۳۳۳۰۳۵۸۱	خیابا تعمیرکار حرفه ای لباس جهت کار در مژون محدوده مینا سنی نیازمندیم ۳۳۳۶۱۰۶۵۰۹۳۵۶۲۲۲۲۵	کمک حسابداری خانم ویژه مبتدی ها - سایر رشته ها دعوت به کار ۶۶۹۰۶۵۵۶	کمک حسابداری خانم با حداقل ۳ سال سابقه کار ۸۸۸۸۰۴۴۰۰۱	یک شرکت معتبر تولیدی جهت تکمیل کادر مالی خود « حسابداری خانم » با حداقل ۲ سال سابقه کار استخدام می نماید. ۸۸۵۴۶۵۰۸۱۰	حسابدار تمام وقت ۳ ماه سابقه کار آشنا به همکاری سیستم. ثبت سند معاملات حسابداری. ارزش افزوده حقوق دستمزدها (پوشه) (تهراس) ارسال رزومه به فکس: ۴۴۵۹۰۸۶۹	مهاجرت استخدام می نماید: کارشناس نصب مودم ADSL - LTE دانش منور سول سول سول سول سول سول میانگین درآمد ۲ میلیون تومان hr@mahan.net.ir ۸۷۷۷۴۴۴۴	
مژون پرگز مزدی دوز ماهر سوئیمین مجلسی مژون پرگز بازرگانی باستان نیازمند ۵۵۵۹۱۳۲۷ +۳۳۳۰۳۵۸۱	خیابا تعمیرکار حرفه ای لباس جهت کار در مژون محدوده مینا سنی نیازمندیم ۳۳۳۶۱۰۶۵۰۹۳۵۶۲۲۲۲۵	کمک حسابداری خانم ویژه مبتدی ها - سایر رشته ها دعوت به کار ۶۶۹۰۶۵۵۶	کمک حسابداری خانم با حداقل ۳ سال سابقه کار ۸۸۸۸۰۴۴۰۰۱	یک شرکت معتبر تولیدی جهت تکمیل کادر مالی خود « حسابداری خانم » با حداقل ۲ سال سابقه کار استخدام می نماید. ۸۸۵۴۶۵۰۸۱۰	حسابدار تمام وقت ۳ ماه سابقه کار آشنا به همکاری سیستم. ثبت سند معاملات حسابداری. ارزش افزوده حقوق دستمزدها (پوشه) (تهراس) ارسال رزومه به فکس: ۴۴۵۹۰۸۶۹	مهاجرت استخدام می نماید: کارشناس نصب مودم ADSL - LTE دانش منور سول سول سول سول سول سول میانگین درآمد ۲ میلیون تومان hr@mahan.net.ir ۸۷۷۷۴۴۴۴	
مژون پرگز مزدی دوز ماهر سوئیمین مجلسی مژون پرگز بازرگانی باستان نیازمند ۵۵۵۹۱۳۲۷ +۳۳۳۰۳۵۸۱	خیابا تعمیرکار حرفه ای لباس جهت کار در مژون محدوده مینا سنی نیازمندیم ۳۳۳۶۱۰۶۵۰۹۳۵۶۲۲۲۲۵	کمک حسابداری خانم ویژه مبتدی ها - سایر رشته ها دعوت به کار ۶۶۹۰۶۵۵۶	کمک حسابداری خانم با حداقل ۳ سال سابقه کار ۸۸۸۸۰۴۴۰۰۱	یک شرکت معتبر تولیدی جهت تکمیل کادر مالی خود « حسابداری خانم » با حداقل ۲ سال سابقه کار استخدام می نماید. ۸۸۵۴۶۵۰۸۱۰	حسابدار تمام وقت ۳ ماه سابقه کار آشنا به همکاری سیستم. ثبت سند معاملات حسابداری. ارزش افزوده حقوق دستمزدها (پوشه) (تهراس) ارسال رزومه به فکس: ۴۴۵۹۰۸۶۹	مهاجرت استخدام می نماید: کارشناس نصب مودم ADSL - LTE دانش منور سول سول سول سول سول سول میانگین درآمد ۲ میلیون تومان hr@mahan.net.ir ۸۷۷۷۴۴۴۴	

استخدام راهنمای همشهری

Table with multiple columns containing business listings, including categories like 'برشکار ماهر', 'تعمیرات', 'خدمات', and 'تعمیرات'. Each entry includes a brief description, contact information, and location details.

گرافیکست خانم مسلب به برنامه فتوشاپ و کرل فازمندی ۰۹۱۰۱۵۵۳۱۰۱	فست شعلی طرح مسلب به فتوشاپ و کرل ترجمه آگهیها به امور چاپ (محل کار محدود به بازار ستان) ۰۹۱۰۱۷۳۸۱۹۱۰۱۲۲۸۴۱۷۲	طراح (خانم) محدوده هرمن حقوق ۲ بهم + مزایا ۰۲۵۳۳۳۷۷۹	طراح وب سایت استخدام طراح سایت (حتی دانشجو) ۰۶۶۰۰۷۵۶۹	زدهماک ۵ نفر نیروی جوان و فعال (خانم و آقای) مهندسین و مهندسان جوان (پیشرفت روایی) با مایکرو و آفیس و مستانه آموزش رایگان در حین کار بدون سرمایه و تجربه آموزشی ۴۴۱۰۴۰۴۷۰۰۹۱۰۷۷۴۱۶۵	زدهماک ۴ نفر درآمدهای تقنینی خرامه مدیر با تجربه همسفران پر سود آموزش و پیشرفت از شما وسرما یا (پول یا قرضه) میخواهید کلاس کارهایی را بیاموزید ۴۴۱۰۵۵۴۱۰۹۱۱۸۳۲۸۰۶	زدهماک ۲ نفر درآمدهای تقنینی خرامه مدیر با تجربه همسفران پر سود آموزش و پیشرفت از شما وسرما یا (پول یا قرضه) میخواهید کلاس کارهایی را بیاموزید ۴۴۱۰۵۵۴۱۰۹۱۱۸۳۲۸۰۶	زدهماک ۲ نفر درآمدهای تقنینی خرامه مدیر با تجربه همسفران پر سود آموزش و پیشرفت از شما وسرما یا (پول یا قرضه) میخواهید کلاس کارهایی را بیاموزید ۴۴۱۰۵۵۴۱۰۹۱۱۸۳۲۸۰۶	فروشده ورزشی تمام وقت و پاره وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶	فروشده حرفه ای - خانم جهت کار در فروشگاه پوشاک زنانه محدود به شهرک غرب ۰۹۱۲۳۸۴۶۵۵۷	فروشده تعدادی فروشنده خانم جهت بهره برداری از فروشگاه (خانم) جهت مدیریت با حقوق ۷۰۰ (م به با) / م به با (محل کار: محدوده خیابان جمهوری) (تمامی ۱۶ بعد) ۰۹۱۰۶۸۵۸۸۹۰۹۱۰۶۸۵۸۸۹	فروشده خانم به تعدادی فروشنده خانم نیازمندیم، ۱۲ نفر در نظر داریم حقوق بالا، محدوده شهرک غرب ۰۹۱۶۶۹۶۷۱۹۳	فروشده خانم به تعدادی فروشنده خانم جهت مدیریت با حقوق ۷۰۰ (م به با) / م به با (محل کار: محدوده خیابان جمهوری) (تمامی ۱۶ بعد) ۰۹۱۰۶۸۵۸۸۹۰۹۱۰۶۸۵۸۸۹	فروشده خانم به تعدادی فروشنده خانم جهت مدیریت با حقوق ۷۰۰ (م به با) / م به با (محل کار: محدوده خیابان جمهوری) (تمامی ۱۶ بعد) ۰۹۱۰۶۸۵۸۸۹۰۹۱۰۶۸۵۸۸۹	دعوت به همکاری کادر حرفه‌ای فروش خانم جهت برندهای ایتالیایی در مراکز خرید معتبر فقط فروشنده خانم ارگ - ستان تلفن: ۰۲۲۷۵۸۲۸۲	فروشده خانم به یک نفر فروشنده با تجربه پوشاک در محدوده فرمانیه خانم تمام وقت ۰۶۶۰۰۶۵۳۸۲۲۲	فروشده خانم به یک نفر فروشنده خانم جهت کار در فروشگاه خانم مهربا در مرکز خرید معتبر خانم تمام وقت ۰۶۶۰۰۶۵۳۸۲۲۲	فروشده خانم به یک نفر فروشنده خانم جهت کار در فروشگاه خانم مهربا در مرکز خرید معتبر خانم تمام وقت ۰۶۶۰۰۶۵۳۸۲۲۲	فروشده خانم به یک نفر فروشنده خانم جهت کار در فروشگاه خانم مهربا در مرکز خرید معتبر خانم تمام وقت ۰۶۶۰۰۶۵۳۸۲۲۲	فروشده خانم به یک نفر فروشنده خانم جهت کار در فروشگاه خانم مهربا در مرکز خرید معتبر خانم تمام وقت ۰۶۶۰۰۶۵۳۸۲۲۲
---	--	--	---	--	--	--	--	--	--	---	---	--	--	---	--	--	--	--	--

پنج روش برای مدیریت کارمند اعصاب خردکن!



چگونه می‌توان در محل کار با همکار یا کارمندی که موجب ناراحتی و اعصاب خردی شما بشود، کنار آمد؟ این مساله واقعا نوعی درگیری درونی است و عادت کردن به اخلاقی‌های بد طرف مقابل نیز سخت‌ترین کار دنیا است. اما این مساله هم راهکار دارد.

چرا حضور این فرد مزاحم می‌دهد؟

این شرکت مال شما است. چرا فردی را استخدام می‌کنید که روی اعصاب شما راه برود و روحیه‌تان را خراب کند؟ چرا او را اخراج نمی‌کنید؟ اگر کارمندی تا این اندازه آزاردهنده است، بهترین کار اخراج او است. اما اگر یکی از کارمندان شما فرد بد و زنده‌های نیست و فقط برخی کارهای او باعث ناراحتی شما می‌شود، بهتر است برای حل این مساله راهی پیدا کنید. البته وجود انسان‌های مخالف در یک شرکت بد هم نیست. آن‌ها با اختلاف عقیده و سلیقه‌ی خود بحث و گفتگو می‌کنند و گاهی به شرکت بد وجود می‌آورند که می‌تواند نتایج سازنده‌ای در بر داشته باشند. اما وجود آدم‌هایی که حاضر نیستند حتی یک دقیقه هم خارج از شرکت تا آن‌ها برخورد یا مکالمه داشته باشند کاهی به قدری آزاردهنده است که خلاقیت ما را نیز از بین می‌برد و باعث می‌شوند همه ذهن‌تان درگیر کارهای زشت و رفتارهای اعصاب خردکن او بشود.

اما چگونه باید این فرد را مدیریت کرد؟

۱. کارهای او را بد تصور نکنید
از نقطه نظر کاربردی در مورد مسایل کاری و اصول مدیریتی، دوست داشتن زیاد افرادی که آن‌ها را مدیریت می‌کنید بسیار سخت‌تر از دوست داشتن کم آن‌ها است. کارمندی که مدیری بیشتر آن‌ها را دوست و قبول دارند آن‌ها می‌توانند کار خوبی بکنند، اخبار بد ندارند و ثابت رفتار می‌کنند.

۲. برخورد خوبی داشته باشید

علیرغم همه احساس‌های بدی که به کارمند خود دارید، باید مراقب رفتار و طرز برخورد خود با او باشید. وظیفه‌ی شما به عنوان مدیر این است که عادلانه و بدون دخالت احساسات شخصی در مورد کارمندان تصمیم‌گیری کنید و اگر کارمند آزاردهنده مستحق پاداشی بود، آن را از او دریغ نکنید.

۳. تمرکز روی خود

به جای این که مدام به کارهای آزاردهنده‌ی کارمند خود بیندیشید، به این فکر کنید که شما چرا این گونه واکنش نشان می‌دهید. آن‌ها چیزی را درست نمی‌کنند و فقط اوضاع را بدتر می‌کنند. شما به جای این که به آن‌ها توجه کنید، ببینید واقعا چه مسایلی باعث ناراحتی و آزار روحی شما می‌شوند؟ پس از کشف آن‌ها مسلما می‌توانید کنترل بهتری روی آن‌ها داشته باشید و واکنش‌های ملامت‌تری نشان دهید.

۴. غرض‌مندی خود را در تصمیمات دخالت ندهید

اگر فردی روی اعصاب شما بود و نمی‌توانستید رفتارهایش را تحمل کنید، هرگز غرض‌مندی خود را در واکنش‌های خود به کارهای خوب یا بد او دخالت ندهید. در این مواقع بهتر است با خود صادق باشید و از خود بپرسید: "آیا کاری که با او می‌کنم همان استاندارد است که برای بقیه اجزا می‌کنم؟"

۵. زمان بیشتری را با هم باشید

شاید این راهکار به هیچ وجه موردیست شما نباشد و حتی دل‌تان نخواهد در مورد آن چیزی بشنود. اما صرف زمان بیشتر در کنار چنین کارمندی باعث می‌شود تا راحت‌تر با رفتارهای او کنار بیایید. هرگونه نظرسنجی و انتشار خود را در مورد اطلاعات عمومی درج شده در راهنمای مشتریان به آدرس PH@rahnama.com ارسال کنید.

فروشده خانم

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و حرفه‌ای جهت کار در فروشگاه

تعدادی فروشنده خانم جهت بهره‌برداری از فروشگاه (خانم) جهت مدیری با حقوق ۷۰۰ (م به با) / م به با (محل کار: محدوده خیابان جمهوری) (تمامی ۱۶ بعد) ۰۹۱۰۶۸۵۸۸۹۰۹۱۰۶۸۵۸۸۹

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

فروشده خانم و پاره وقت تمام وقت ساعت تماس ۱۷ ان ۱۰ ۸۸۶۰۹۹۱۶

راهنمای همشهری

سه شنبه ۹ بهمن ۱۳۹۷

استخدام

Table with multiple columns containing job listings. Each listing includes a title (e.g., 'کارگر ماهر', 'سرایدار با فرزند'), a brief description of the job, and contact information (phone numbers, address, website). The table is organized into a grid with 4 columns and 20 rows.

نیازمند بهیچای صبح تهران

قبول آگهی تلفنی: ۸/۳۰ صبح تا ۶ بعد از ظهر

نصاب پرچسب شیشه دودی انومیل نیازمند محدوده بافت آباد ۰۹۳۶۰۰۵۶۶۶۱	دعوت به همکاری ۱- مدیر فنی بند الف ۲- کانتر تور داخلی (طاهگشت) ۲۴۲۵ سپرست زرواسون هتل حداقل ۵ سال سابقه کار مسئله به زبان انگلیسی آشنا به سیستم های زرواسون آنتن cv@eligasht.com ali.gksh@2019 ۴۲۶۶۳۰۸	کارمند استخدام در آژانس هواپیمایی همراه با کارورزی رایگان ۷۷۳۱۸۴۰ ۶۶۴۰۱۳۶-۴۴۴۷۱۹۶۱-۶۶۴۰۱۳۶	استخدام کارمند تور بیلب پس از کارورزی رایگان ۶۶۴۰۱۳۶ ۴۴۴۷۱۹۶۱-۷۷۹۳۱۸۴۰	۱- کارمند (اروپا کار) ۲- کارمند (تور خارجی) ۳- کارمند (تور داخلی) ۴- کارمند حرفه ای (ویزا کار) ۵- کارمند (زرواسون هتل) * با حقوق و مرخصی بالا * ترنلن گشت ۲۲۸۹۱۶۰	کارمند با تجربه تور خارجی جهت آژانس هواپیمایی + سعادت آباد + ۲۲ ۱۴۰ ۱۳۰ دعوت همکاری آژانس هواپیمایی پس از کارورزی رایگان دخالی و خارجی ۶۶۴۰۱۳۶ ۴۴۴۷۱۹۶۱-۷۷۹۳۱۸۴۰	آژانس معتبر مسافرتی گردشگری کارمند و کار آموز خانم جهت فروش تور داخلی و خارجی نیازمند است ۸۸۷۵۶۴۸۱	به آنفر خانم جهت کار فروش تلفنی و دیجیتال با آموزش رایگان و بیمه با حقوق مکنی در شرکتی قدیمی و بزرگ نیازمند ۸۸۶۵۴۷۸ ۰۲۱۴۸۰۰۰۴۸۶-۴۴۵۷۳۸۰	آژانس کارمند به آنفر خانم جهت کار فروش تلفنی و دیجیتال با آموزش رایگان و بیمه با حقوق مکنی در شرکتی قدیمی و بزرگ نیازمند ۸۸۶۵۴۷۸ ۰۲۱۴۸۰۰۰۴۸۶-۴۴۵۷۳۸۰	# کارمند اپراتور خانم مدنی کاظمی زنده باغبان بیانی حقوق: پورسانت بالا (متر و وسایل) ۶۶۵۰۱۸۰۰۳۰-۰۹۱۳۱۱۵۶۵۸۷	کارمند آقا با مدرک لیسانس منابع جهت کار در شرکت و نقل معتبر نیازمند ترجیحا ساکن استانتهنر با ربات باغ Job.nbhtc@gmail.com	یک نفر خانم مسئله به کارگردار و کامپیوتر داخلی ۱۰۸ - ۳ - ۷۷۵۳۶۶۱ کارمند اداری خانم مسلط به Word و Excel نیازمند است مخفی روزانه ۵۰۰ هزار (پرتاب تهران) ۵۵۰۰۰۸۰۰	یک نفر خانم مسئله به کارگردار و کامپیوتر داخلی ۱۰۸ - ۳ - ۷۷۵۳۶۶۱ کارمند اداری خانم مسلط به Word و Excel نیازمند است مخفی روزانه ۵۰۰ هزار (پرتاب تهران) ۵۵۰۰۰۸۰۰	یک نفر خانم مسئله به کارگردار و کامپیوتر داخلی ۱۰۸ - ۳ - ۷۷۵۳۶۶۱ کارمند اداری خانم مسلط به Word و Excel نیازمند است مخفی روزانه ۵۰۰ هزار (پرتاب تهران) ۵۵۰۰۰۸۰۰	یک نفر خانم مسئله به کارگردار و کامپیوتر داخلی ۱۰۸ - ۳ - ۷۷۵۳۶۶۱ کارمند اداری خانم مسلط به Word و Excel نیازمند است مخفی روزانه ۵۰۰ هزار (پرتاب تهران) ۵۵۰۰۰۸۰۰	یک نفر خانم مسئله به کارگردار و کامپیوتر داخلی ۱۰۸ - ۳ - ۷۷۵۳۶۶۱ کارمند اداری خانم مسلط به Word و Excel نیازمند است مخفی روزانه ۵۰۰ هزار (پرتاب تهران) ۵۵۰۰۰۸۰۰	یک نفر خانم مسئله به کارگردار و کامپیوتر داخلی ۱۰۸ - ۳ - ۷۷۵۳۶۶۱ کارمند اداری خانم مسلط به Word و Excel نیازمند است مخفی روزانه ۵۰۰ هزار (پرتاب تهران) ۵۵۰۰۰۸۰۰	یک نفر خانم مسئله به کارگردار و کامپیوتر داخلی ۱۰۸ - ۳ - ۷۷۵۳۶۶۱ کارمند اداری خانم مسلط به Word و Excel نیازمند است مخفی روزانه ۵۰۰ هزار (پرتاب تهران) ۵۵۰۰۰۸۰۰	یک نفر خانم مسئله به کارگردار و کامپیوتر داخلی ۱۰۸ - ۳ - ۷۷۵۳۶۶۱ کارمند اداری خانم مسلط به Word و Excel نیازمند است مخفی روزانه ۵۰۰ هزار (پرتاب تهران) ۵۵۰۰۰۸۰۰	یک نفر خانم مسئله به کارگردار و کامپیوتر داخلی ۱۰۸ - ۳ - ۷۷۵۳۶۶۱ کارمند اداری خانم مسلط به Word و Excel نیازمند است مخفی روزانه ۵۰۰ هزار (پرتاب تهران) ۵۵۰۰۰۸۰۰	یک نفر خانم مسئله به کارگردار و کامپیوتر داخلی ۱۰۸ - ۳ - ۷۷۵۳۶۶۱ کارمند اداری خانم مسلط به Word و Excel نیازمند است مخفی روزانه ۵۰۰ هزار (پرتاب تهران) ۵۵۰۰۰۸۰۰	یک نفر خانم مسئله به کارگردار و کامپیوتر داخلی ۱۰۸ - ۳ - ۷۷۵۳۶۶۱ کارمند اداری خانم مسلط به Word و Excel نیازمند است مخفی روزانه ۵۰۰ هزار (پرتاب تهران) ۵۵۰۰۰۸۰۰	یک نفر خانم مسئله به کارگردار و کامپیوتر داخلی ۱۰۸ - ۳ - ۷۷۵۳۶۶۱ کارمند اداری خانم مسلط به Word و Excel نیازمند است مخفی روزانه ۵۰۰ هزار (پرتاب تهران) ۵۵۰۰۰۸۰۰	یک نفر خانم مسئله به کارگردار و کامپیوتر داخلی ۱۰۸ - ۳ - ۷۷۵۳۶۶۱ کارمند اداری خانم مسلط به Word و Excel نیازمند است مخفی روزانه ۵۰۰ هزار (پرتاب تهران) ۵۵۰۰۰۸۰۰	یک نفر خانم مسئله به کارگردار و کامپیوتر داخلی ۱۰۸ - ۳ - ۷۷۵۳۶۶۱ کارمند اداری خانم مسلط به Word و Excel نیازمند است مخفی روزانه ۵۰۰ هزار (پرتاب تهران) ۵۵۰۰۰۸۰۰
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

راهنمای همشهری

سه شنبه ۹ بهمن ۱۳۹۷

کارشناس خانم زیر ۳۰ سال

با حقوق و مزایا مکتبی... hr.mr808080@gmail.com

فرستادن... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

کارمند اداری خانم... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

منشی خانم آشنا به روبات عمومی... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

به یکنفر آشنا به شرایب سنی زیر ۳۷ سال... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

یک خانم مسلط به امور بیمه درمان تکمیلی... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

کارمند بازنشسته جهت وصول مطالبات بانکها... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

مدیر بازرگانی و مارکتینگ با سابقه اجرایی... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

به تعدادی صندوقدار خانم جهت کار در قسمت فود... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

کارمند صندوقدار

به تعدادی صندوقدار خانم ساعت کار ۸ ساعت... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

صنایع غذایی مهگل به تعدادی فروشنده خانم... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

بازرگانی سهند SUMSUNG... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

کارمند فروش (خانم) محدوده هروی... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

کارمند فروش خانم جهت فعالیتهای در دفتر... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

کارمند فروش (خانم) کارمند فروش (خانم)... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

کارمند فروش (خانم) کارمند فروش (خانم)... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

کارمند فروش (خانم) کارمند فروش (خانم)... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

کارمند به تعدادی صندوقدار خانم جهت کار در قسمت فود... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

به یکنفر کارمند فروش خانم جهت نمایشگاه اتومبیل... ۸۸۵۳۴۱۱۶-۸

اهورا فودز فقط ۳ نفر جوان آقا خوش تیپ... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

بازرگانی سهند SUMSUNG... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

کارمند فروش (خانم) محدوده هروی... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

کارمند فروش خانم جهت فعالیتهای در دفتر... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

کارمند فروش (خانم) کارمند فروش (خانم)... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

کارمند فروش (خانم) کارمند فروش (خانم)... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

کارمند فروش (خانم) کارمند فروش (خانم)... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

کارمند فروش (خانم) کارمند فروش (خانم)... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

کارمند به تعدادی صندوقدار خانم جهت کار در قسمت فود... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

استخدام مترجم زبان انگلیسی بصورت پاره وقت و دورکاری... ۹۱۹۵۷۰۱۳۰۹

کافی شاپ کار بهیگتکافینس با تجربه... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

مدرس به دو نفر خانم جهت فروش تلفنی... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

یک پرزوه بزرگ بانکی با امکان رشد شغلی بالا... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

مدرس استخدام و جذب مدرسه معرفی به مراکز آموزشی... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

آموزشگاه سینتاک مدرسه با تجربه IELTS... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

مدرس زبان انگلیسی مدیر داخلی توئیتد و فعال... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

به تعدادی مدرس با تجربه و فعال جهت تکمیل کادر مدرسین... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

کارمند مترجم عربی به انگلیسی و روسی... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

فراخوان استخدام سوپروایزر انگلیسی استاد توئیتد و مدرس... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

مدیر املاک

تاج سراسرستان و مدیران محترم آشنا به منطقه با ۵ رنج های ۱۵ نفره... ۹۱۹۴۸۱۰۴۵۱

آسمان گل از مدیران و سرپرستان فعال... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

آتاف پ.پ سرپرستان حرفه‌ای و فعال بصورت گروهی... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

آراد نیاوران از مدیران توانمند همراه با رنج... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

مدیر رستوران سوپروایزر و سوپر وایزر مدیر... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

مسدیر فست فود ترجیحا باهسال سابقه جهت برندهای غذایی... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

مدیر بازرگانی و مارکتینگ با سابقه اجرایی... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

مدیر فروش فعال داخلی و بازاریابی بین المللی در محدوده خیابان دولت نیازمند... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

مدیر بازرگانی و مارکتینگ با سابقه اجرایی جهت مدیریت کلینیک دندانپزشکی... ۹۱۲۷۷۷۶۳۳

راهنمای همیشگی

سه شنبه ۹ بهمن ۱۳۹۷

Table with multiple columns containing job listings. Each listing includes a title (e.g., 'ممنشی خانم فعال', 'ممنشی', 'ممنشی خانم'), a brief description of the role, and contact information (phone number, email, website). The listings are organized in a grid format across the page.

دوازده راهکار طلایی برای تقویت مغز

128514

۱- کاری انجام دهید
برای سلامت دائمی مغز، روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی (دویدن و نرمش‌های هوازی) می‌تواند نقش شایان توجیهی داشته باشد.

۲- متعادل بخورید
انرژی بسیار زیاد یا انرژی بسیار کم خیلی بزرگ در کارایی مغز ایجاد میکند. رژیم غذایی تشکیل شده از مواد قندی کم یا فیبر بالا و چربی و پروتئین معمولی بسیار آرام تر از غذاهایی با میزان قند بالا (مانند شیرینی‌ها و نشاسته) در بدن تجزیه می‌شوند.
سرعت ثابت و ملایم هضم در روده مقدار انرژی بیشتری را به مغز می‌رساند، باعث بهینه‌سازی سوخت و ساز در ارگان‌هایی می‌شود که می‌توانند در سلامتی طولانی مدت نقش بسزایی داشته باشند.

۳- مراقب رژیم غذاییان باشد
در حالی که پر خوری فعالیت مغز را کند می‌کند و در طولانی مدت فشار آمدن به مغز می‌شود، کمبود کالری هم می‌تواند اثر مشابهی را بر مغز گذارد.

۴- مراقب بدن خود باشید
بسیاری از بیماری‌های قابل پیشگیری مانند دیابت نوع دوم، چاقی، فشار خون و... می‌توانند تأثیر بسزایی در پیر شدن مغز داشته باشند. فعال و سالم نگه داشتن سیستم گردش خون با کارهایی از قبیل سیگار نکشیدن و عدم استفاده از چربی‌های اشباع شده مانع از پیری زودرس مغز می‌شود.

۵- از استراحت و آرامش لذت ببرید
در زمان استراحت و روپا، خاطرات به آرامی مرور می‌شوند، بعضی دور ریخته و بعضی ذخیره می‌شوند. مطالعات نشان می‌دهند وقتی دچار کمبود خواب هستیم، پروتئینی که سیناپس‌ها (محل تماس دو عصب) را شکل می‌دهد توانایی کافی برای تفکر و فرایندی را از دست می‌دهد، علاوه بر این خواب ناکافی با فراموشی در ایام کهولت رابطه‌ی مستقیم دارد.

۶- از قهوه نان لذت ببرید
تحقیقات نشان داده است که استفاده منظم از کافئین از مغز محافظت می‌کند. بر اساس یک مطالعه‌ی علمی الی ۲ بار سرحال آملن بعد از خستگی در یک روز می‌تواند به کاهش فراموشی کمک کند و تا ۳۰ تا ۶۰ درصد از بروز آلزایمر پیشگیری کند.

۷- ماهی بخورید
براساس تئوری‌های جدید وجود ماهی در رژیم غذایی انسان‌ها می‌تواند نقش بسزایی در تقویت حافظه‌ی انسان‌ها داشته باشد. اسیدهای چرب مورد نیاز مانند امگا ۳، برای ساختمان مغز مهم بشمار می‌آیند و تأثیر آن‌ها برای درمان بیماری‌های مغزی بسیار موثر است.

۸- خوشنود باشید
استرس تأثیر بد و مخربی روی مغز می‌گذارد و با ترشح هورمون‌های خطرناکی در ناحیه‌ی هیپوکامپوس (hippocampus) و سایر قسمت‌های مغز، حافظه را تحت تأثیر قرار می‌دهد.
بعضی از دانشمندان بر این عقیده‌اند که داشتن یک زندگی متعادل و دنبال کردن فعالیت‌های آرامش بخش مانند یوگا، حضور در اجتماع و انجام فعالیت‌های هنری می‌تواند روند فراموشی بر اثر کهولت سن و پیری مغز را به تأخیر بیندازد.

۹- از مکمل‌ها استفاده نکنید
اخیراً استفاده از مکمل‌ها و وسیله‌ای برای جبران کاستی‌ها تبدیل شده اند، لطفاً از مواد طبیعی استفاده کنید.

۱۰- زغال اخته بخورید
مصرف زغال اخته با افزایش سرعت عملکرد مغز باعث رشد سلول‌های هیپوکامپوس می‌شود. زغال اخته را می‌توان همراه با غلات یا ماست مصرف کرد.

۱۱- سودوکو حل کنید
حل جدول سودوکو که امروزه به پرطرفدارترین جدول در دنیا نیز مشهور شده است، سرعت انتقال و تصمیم‌گیری در مغز را به نحو عجیبی افزایش می‌دهد. علاوه بر این مواد، ورزش منظم بویژه ابرویینگ و پیاده‌روی تأثیرات بسیار مثبتی بر عملکرد مغز داشته و سرعت و شفافیت تفکر را بالا می‌برد.

۱۲- بادام بخورید
علاوه بر همه این‌ها باید گفت بادام حافظه را تقویت می‌کند و اگر در ترکیب با شیر قبل از رفتن به رختخواب یا پس از برخاستن از خواب به هنگام صبح مصرف شود، تأثیر بهتری دارد.

برگرفته از: **سایت جام جم**
پیشنهاد و انتقاد خود در مورد اطلاعات عمومی‌های راهنمای هفت‌شنبه به **PH@rahnama.com** ایمیل بزنید.

مهندس عمران پایه ۳
جهت شرکت آزماینهگاه تک
مهندسین
۷۷۱۲۳۴۳۶۷ و ۰۹۱۲۳۴۳۶۷
صدف فرمایانه
مسیر رشد سریع و عالی
با درآمد ایده‌آل
بدون سرهای بدون تجربه
آموزش سریع و رایگان
کف تعداد محدود (پرشا آدم)
۲۳۳۴۳۰۰۰ و ۰۹۱۲۳۴۳۶۷
آقای زیر ۳۵
دارای مدرک مهندسی عمران
بمطرت پایه وقت و تمام وقت
۸۸۱۹۹۱۶۵۴

مهندس و کارخان با سابقه
راه، ساختمان، آب، برق
جهت رتبه بندی فوری نیازمندیم
۰۹۱۹۴۴۸۳۷۹
مهندس عمران معماری مکانیک
حد ۱۴ سال سابقه محاسبات سازه
جهت رتبه بندی (نوسریه نقدی)
۴۴۳۶۳۶۹۰ و ۰۹۱۹۵۸۱۰۵۶۲

پروانه اشتغال به کار
عمران و معماری
جهت شرکت حقوقی
۰۹۷۲۳۹۹۲۶۷
سرپرست کارگاه (مناطق جنوب)
با حداقل ۱۰ سال سابقه کار
ارسال رزومه به **مهرداد موسوی**
۰۹۱۲۳۵۷۲۸۹

عمران، ساختمان معماری
۸ / ۵۵۵ / نقدی
لاجهت رتبه بندی X
حداقل ۳ سال سابقه سازه
۸۸۱۷۷۷۱۲
۲۲۸۹۲۰۶۸
۰۹۱۲۵۶۸۱۳۵۳

مهندس معماری
آماده همکاری با مهندسین
دارای پروانه مهندسی سازه برقی و
مکانیک پایه ۳ و ۴ در مشاغل
۰۹۲۳۴۳۶۷۹ - ۲۲۹۴۴۳۶۷۹

مهندس معماری
مهندس معماری تمام آشنایی
کامل با MAX ۵ جهت دفتر
تازه (مدیریت و مدیریت)
۲۲۸۹۳۷۱۰ و ۰۹۱۲۳۴۳۶۷

مهندسین دارای پروانه
سهمیه ۹۷ حقیقی، حقوقی
مهندسین دارای پروانه اشتغال
مکانیک پایه ۳ و ۴ در مشاغل
۴۴۹۷۳۶۰۱

مهندسین دارای پروانه
سهمیه ۹۷ حقیقی، حقوقی
(داخلی ۳۱۱) ۲۲۳۲۲۹۳۰
۰۹۲۱۲۳۴۳۶۷

مهندسین معماری
آشنا به نرم افزارهای
دو بعدی و سه بعدی
و شیت بندی
و ارائه جوت کار در
شرکت معماری نیازمندیم
محدوده خدمات
نحاس ۱۰ الی ۱۵
۸۸۶۱۴۸۴۵

تعدادی مهندسین معماری
طراح داخلی و نقشه کش
تمام وقت
(حقوق وزارت کار)
ویا پروژه ای
شهرک غرب
emp@parsa-epc.com

همکاری با مهندسین
پروانه اشتغال پایه ۳ و ۴
نوسریه نقدی
۲۲۶۱۵۸۷۸ و ۰۹۱۲۰۵۷۲۷۰۹

همکاری با مهندسین
پایه ۳ جهت شرکت حقوقی
عضویت محدود خارج از شرکاه
۰۹۱۲۸۱۷۰۸۷۱

مهندس کامپیوتر
کارشناس فنی () helpdesk
با حقوق ثابت ۴ بیسه ثابت
با مدرک کامپیوتری
۰۸۸۶۷۹۷۷

مهندس کامپیوتر
مسئله به ++ C و C#
نوسریه نقدی
ryn.job@gmail.com

مهندسین دارای پروانه
سهمیه ۹۷ حقیقی، حقوقی
پشتیبان فنی
سخت افزار و شبکه
با ۵ سال سابقه کار
jobs@lgvir

شرکت وارداتی
تجهیزات آزمایشگاهی
نیاز به یک کارشناس IT
آقا یا خانم مسلط
با سابقه کار مفید
و تجربه کافی دارد
۶۶۴۲۹۹۵۵

آمادگی همکاری
مهندسین دارای پروانه اشتغال
مکانیک پایه ۳ و ۴ در مشاغل
۲۲۸۹۳۷۱۰ و ۰۹۱۲۳۴۳۶۷

انباردار ماهر آقا در حوزه
خودرو و ماشین CDL و
فرم انبار (مدیریت و نگهداری)
۴۴۱۹۳۵۷۲

مهندس مکانیک
کارشناس - کاردان (فوری)
در انبار صنعتی محل کار:
کلیه رشته‌ها جهت رتبه بندی
باسابقه تا مازشته نوسریه نقدی
۴۴۵۷۸۱۸ و ۰۹۱۰۴۴۰۹۲۱

مهندس مکانیک پایه ۳ و ۴
انباردار (IT)
مسئله به امور انبارداری
(محدوده پاسداران)
۲۲۸۹۳۶۹۰ و ۰۹۱۲۳۴۳۶۷

کامک انبار دار جوان
نیازمندیم
۸۸۵۸۱۳۹۰

مهندس با پروانه جهت شرکت
حقوقی فقه مکانیک و برق
عضویت محدود - پایه ۳ و ۴
۰۹۱۲۳۵۷۱۷ و ۰۹۱۲۳۴۳۶۷

مهندسین با پروانه اشتغال به کار
پایه ۳ و ۴ جهت شرکت حقوقی
عضویت محدود خارج از شرکاه
۰۹۱۲۳۴۳۶۷ و ۰۹۱۲۳۴۳۶۷

مهندس مکانیک
یا نقشه کش صنعتی
مسئله به سالیانه و رتبه
ساکن اسفندشهر یا ریابکریم
محل کار: شهرک صنعتی شمس آباد
ارسال رزومه به:
Behifar@ar-vin.com

همکاری با مهندسین #
دارای پروانه اشتغال مکانیک
پایه ۳ و ۴ بهترین شرایط
۰۹۱۲۳۵۷۱۷۰ و ۰۹۱۲۳۴۳۶۷

مهندسین دارای پروانه
سهمیه ۹۷ حقیقی، حقوقی
بازرسی، گویندگی، دیوایه، ساینده
سیمنا، تلویریون، تیولیات
مشاوره تخصصی رایگان
همکاری پایش از ۱۰۰ پروژه
باشگاه هنر دیده می‌شود!
۲۲۶۱۵۸۷۸ و ۰۹۱۲۰۵۷۲۷۰۹

علاقه‌مندان به بازگویی
جهت حضور در ۳ سیرال و ۲
سیسمالی فوری تماس بگیرید
۷۷۰۳۵۲۱۴ - ۷۷۶۹۶۴۰

علاقه‌مندان به بازاری
در فیلم سیسمالی خیدار
دعوت به همکاری می‌تواند
۶۶۶۲۶۳۰۵ و ۰۹۱۰۹۷۸۴۷۷

انباردار
کامک انباردار
غرب تهران
نیازمندیم
۴۴۳۶۶۹۱

شرکت تولیدی
به یک انباردار
با حداقل ۵ سال سابقه کار
و آشنا به کامپیوتر
جهت کار در
شهرک صنعتی پردرد نیازمندیم
۷۷۱۲۰۰۸۹ - ۷۷۱۲۶۹۰۳

مکانیک، آتومکانیک

مکانیک

کامک انبار دار جوان

بازرسی، گوینده، دولور

همکاری با مهندسین

همکاری با مهندسین

مهندس کامپیوتر

مهندسین دارای پروانه

مهندسین دارای پروانه

انباردار

شرکت تولیدی

مکانیک، آتومکانیک

مکانیک

