

قبول آگهی تلغی : ۱۳۹۸/۸ صبح تا ۶ بعد از ظهر

استخدام

نیازمندیهای صبح تهران		فقط نقدي	فقط نقدي	فقط نقدي
# آشپز ماهر (عربی) نمام وات محدوده قیطره ۰۹۱۵۱۲۴۹۷۵۶	ظرف اشترن، ناخن کار و سستیر صلیبیه پلکان و بیتس (عربی) نمودرگز نامن، قلوو شدنی، هرگز ایتوس ۰۷۷۷۶۰۱۶۰۱۰۰۲۰۱۰۳	آپلیساون کار ماهر فویی نیازمندیم (محدوده پوینک)	ریگ و مش سطح به کار محدوده سرهوری شعبانی	به یک ورdest جوان در تمام زیبدها با مشتری (حوالی فاقدی)
به ۲ نفر آشپز خانم در محدوده پازار پازار نیازمندیم ۰۹۱۴۸۸۷۸۹	به یک دستیار ناخن ترجیحا حرفة ای محدوده شرکه ای ناخن محدوده نیازمندیم ۰۹۱۴۶۱۰۷۲۵	ناخن کار ناخن کار حرفة ای ترجیحا پا مشتری در مقنهه الهیه نیازمندیم	ورdest ریگ و مش محدوده الهیه نیازمندیم	آرایشگر ماهر ۲۷ سال جهت همکاری در نیازمندی با آپلیساون کارهای روزی محدوده نیازمندیم
آشپز و کارگردان جهت کاریکی، نیازمندیم ۰۵۵۶۷۲۸۸-۰۹۱۲۱۱۴۰۵۱	آشپز	سالان زیبایی نخن کار حرفة ای ترجیحا پا مشتری در مقنهه الهیه نیازمندیم	به یک دستیار ناخن نیازمندیم	آرایشگر ماهر زیر ۲۷ سال جهت همکاری در نیازمندی با آپلیساون کارهای روزی محدوده نیازمندیم
آشپز هوت سلفر خانه سلسی یک شاهزادی جای خواب محدوده اسما شهور نیازمندیم ۰۵۶۱۲۷۶	سالان زن جهت قشت فود سعادت آباد	پیکنکر ناخن کار حرفيه (فویی) و اپاره نیز ناخن محدوده مهندسی مهندسی ۰۹۱۷۲۳۵۰۷	به ۲ نفر ورdest آنچه به ریگ و مش در محدوده خان آباد	سالان زیبایی وقایع در ریشتہ کوب لار اصلان کارهای نیازمندیکار هزه کار، اکستشن کار
پیاز مداد - آشپز - سالان کار محدوده کارکشی، خودکارهای آشپز کار یکی ایون محدوده نیازمندیم ۰۹۱۴۵۲۸۱۱۵	استخدام آشپز (پیاز یکان) ۰۸۸۷۰۳۹۱۷	ناخن کار حرفة ای ترجیحا پا مشتری محدوده الهیه نیازمندیم	به ۲ نفر ورdest آنچه به ریگ و مش در محدوده خان آباد	آرایشگر ماهر زیر ۲۷ سال جهت همکاری در نیازمندی با آپلیساون ساسکار محدوده الهیه نیازمندیم
آشپز خدمت پا راهمه سطح به یقه لشکاری ایرانی هوت و سوتوران در جاده ای ایلان، بخارا، ناخن محدوده نیازمندیم ۰۸۸۵۱۶۱۰۵	آشپز	ناخن کار حرفة ای ترجیحا پا مشتری محدوده الهیه نیازمندیم	به ۲ نفر ورdest آنچه به ریگ و مش در محدوده خان آباد	آرایشگر ماهر جهت سالان زیبایی محدوده الهیه ۰۹۱۰۳۰۳۸۵
آشپز خدمت پا راهمه سطح به یقه (لشکاری) با ایلان نیازمندیم ۰۹۱۱۰۳۰۰۰۰۰۰	آشپز	ناخن کار حرفة ای ترجیحا پا مشتری محدوده الهیه نیازمندیم	پیکنکر ورdest و بیکارن گار مرویان ریگوش هردان (زبان) سعادت آباد	کارکن ایون کار (بصورت درصدی) نمودر میتوان ایون (زبان) دار مرکز کارکن ایون کارکوب کار چهارخانه، اسلام شهر دهدزد
کمک آشپز ماهر (فویی) (در حد آشپز) نیازمندیم کرج - هرگز شدنی، استان سلطان ۰۹۰۶۵۲۵۲۴	کروه روست ایناهی پارس	سالان زیبایی فوک حرفيه دربیرو مفتشی و حرفة ای در نظر دارد چند نفر سر آشپز و کمک آشپز	به یک دستیار فوک ناین کار خودمه پاسداران نیازمندیم	آرایشگر ماهر جهت سالان زیبایی محدوده الهیه ۰۹۱۰۳۰۳۸۵
آشپز و کمک آشپز حرفاهاي جهت کریکت محدوده پارس (نیازمندیم کرج - هرگز شدنی، استان سلطان ۰۹۰۶۵۲۵۲۴	با شراب یک دیل استخدام نایاید - جنسیت مرد / زن - سن ۲۷ تا ۴۵ سال	ناخن کار حرفة ای زیر ۲۷ سال جهت سالان کار فوک تهران ۰۳۳۴۱۸۴۸۱	ناخن کار همه کار نیازمندیم	آرایشگر ماهر جهت سالان زیبایی محدوده الهیه ۰۹۱۰۳۰۳۸۵
آشپز ماهر آشپز گذاشتهای گیکی نیازمندیم با حقوقی ۰۷۲۱ نیازمندیم ۰۹۰۳۰۳۴۵۰۵	# آشپز حرفه ای آشپز کارکل باید با غذاهاي فریگن غذاهاي هرگز شده ایرانی، کباب و سالاد	ناخن کار حرفة ای ترجیحا پا مشتری محدوده ایستادنیم ۰۹۰۹۱۲۵۰۳۵۰	دستیار ریگ کار آشنا به کار نیازمندیم	آرایشگر ماهر جهت سالان زیبایی محدوده الهیه ۰۹۱۰۳۰۳۸۵
به یک نفر فرکار (ساندونجن) محدوده سالم ۱۰ م با جای خواب و حقوق مقبیر از آموزشگاهها تل های معتبر الزام اسست تمام ریگو مسلط به سینگ کدن گیاب تمام ریگو مسلط به سینگ (تهرشام) تمام ریگو مسلط به سینگ ریگه شرق تهران ۰۹۱۲۳۵۲۹۷۷	tamadonmanage@ gmail.com	ناخن کار ورگ و کار ناین کار خودمه سطح به ایوان گیلان	ریگ و مش کار نیازمندیم	اجاره انتاق در مکان پرورفت آمد اجاره ای و ایون نیازمندی سکان کار گیلان
تمددی خوان آقا آشپز تمددی خوان ریگ ۰۷۰۰ نیازمندیم جهت شکر شرق تهران ۰۹۱۲۳۵۴۸۶	به یک آشپز فوک جهت فروخته ای بایانی خواهی با مسند و خیل خواب	نیازمندیم	اصلاح ریگ و بیهه و نیاز	اجاره انتاق در مکان پرورفت آمد اجاره ای و ایون نیازمندی سکان کار گیلان
سر آشپز حرفه ای با ساقهه کار جهت تالار و سوتوران محدوده شرق تهران ۰۷۷۸۱۳۶۸	به یک آشپز فریگن و پریگن ایرانی خوب و بیهه با مسند و خیل خواب	نیازمندیم	ریگ و مش کار نیازمندیم	اجاره انتاق در مکان پرورفت آمد اجاره ای و ایون نیازمندی سکان کار گیلان
سر آشپز حرفه ای با ساقهه کار جهت تالار و سوتوران محدوده شرق تهران ۰۷۷۸۱۳۶۸	به یک آشپز فریگن و پریگن ایرانی خوب و بیهه با مسند و خیل خواب	نیازمندیم	ریگ و مش کار نیازمندیم	اجاره انتاق در مکان پرورفت آمد اجاره ای و ایون نیازمندی سکان کار گیلان
آشپز مهندانه ۱/۳۰ صبح الی ۱ ظهر	به یک آشپز فریگن و پریگن ایرانی خوب و بیهه با مسند و خیل خواب	نیازمندیم	ریگ و مش کار نیازمندیم	اجاره انتاق در مکان پرورفت آمد اجاره ای و ایون نیازمندی سکان کار گیلان
جهت و سوتوران در شرق تهران با ساقهه کار مسنهانه ۰۸۸۵۷۱۰۱۰	به یک آشپز فریگن و پریگن ایرانی خوب و بیهه با مسند و خیل خواب	نیازمندیم	ریگ و مش کار نیازمندیم	اجاره انتاق در مکان پرورفت آمد اجاره ای و ایون نیازمندی سکان کار گیلان
آشپز و کمک آشپز با جای خواب ماهر یاکه شده ای پسندیده ۰۹۱۴۷۲۴۴۵	به یک آشپز فریگن و پریگن ایرانی خوب و بیهه با مسند و خیل خواب	نیازمندیم	ریگ و مش کار نیازمندیم	اجاره انتاق در مکان پرورفت آمد اجاره ای و ایون نیازمندی سکان کار گیلان
واحد ارتباط با مشتری ۸۸۸۶۱۸۱۹	به یک آشپز ماهر با جای خواب ماهر یاکه شده ای پسندیده ۰۹۱۴۷۲۴۴۵	نیازمندیم	ریگ و مش کار نیازمندیم	اجاره انتاق در مکان پرورفت آمد اجاره ای و ایون نیازمندی سکان کار گیلان
دستوران فریگی واقع در سعادت آباد دعوت به همکاری مینماید :	آشپز فریگن حرفه ای پیاز زن ایلایی مالاد زن حرفه ای صلند و مقارن پار کبان تمام ۱۰ الی ۱۴	آشپز مهندانه ۱/۳۰ صبح الی ۱ ظهر	سالان زیبایی VIP فوقی در لایه های ایپلیساون کار	اجاره انتاق در مکان پرورفت آمد اجاره ای و ایون نیازمندی سکان کار گیلان
	✓ آشپز فریگن حرفه ای ✓ پیاز زن ایلایی ✓ مالاد زن حرفه ای ✓ صلند و مقارن پار کبان ۰۹۱۴۷۲۴۴۶۶۲		فوقی در لایه های ایپلیساون کار سالان زیبایی VIP فوقی در لایه های ایپلیساون کار ۰۹۱۴۵۵۷۸	اجاره انتاق دستوران فریگی واقع در سعادت آباد دستوران فریگی واقع در سعادت آباد
	✓ آشپز فریگن حرفه ای ✓ پیاز زن ایلایی ✓ مالاد زن حرفه ای ✓ صلند و مقارن پار کبان تمام ۱۰ الی ۱۴		فوقی در لایه های ایپلیساون کار سالان زیبایی VIP فوقی در لایه های ایپلیساون کار ۰۹۱۴۵۵۷۸	اجاره انتاق دستوران فریگی واقع در سعادت آباد دستوران فریگی واقع در سعادت آباد

قبول آگهی تلفنی : ۰۸/۱۵ صبح تا ۶ بعد از ظهر

استخدام

۲۹	نیازمندیهای صحیح تهران
املا	استخدام
مدیر املا	مدیر آذان مسافرتی
مسکن بزرگ لیسان سرپرست (۶۰۰)	مدیر رزرواسیون و مدیر تور آژانس همراه با مسافرتی با فروش ای با فروش ای دعت به همکاری شود موسیقی ۶۶۸۵۳۳۷۹ ۹۱۲۱۴۶۶۶
عکس	چشمی کارشناس واحد ارتباطی با مشتری trdiaexco@gmail.com ۸۸۸۶۱۸۱۹
جهت پیشنهاد به آن‌هایی که همیشه دلشوره دارند	دشوار در علم روانشناسی به اصطلاح «اضطراب» نامیده می‌شود. اضطراب یک حس مبهم و ناشناخته‌ای است که افراد احساس می‌کنند که هر لحظه امکان دارد اتفاق خاصی برای خود و یا اطراط ایشان که برای آن‌ها بسیار با ارزش و عزیز استند، بیفتد. اما دقیقاً نیما دانند که چه حسی داشته و چه اتفاقی قرار است پیشتند؟ اضطراب مسئله‌ای است که امروزه می‌شود آن را به عنوان «آنفلوئزی فرن» نامید. اکثر افراد دچار دلشوره و اضطراب تأثیر یافته هستند و هر روز آن را تجربه می‌کنند. اگر اضطراب و دلشوره درگاه شدید و یا بدتر آن زیاد باشد، نیاز به درمان‌های رفتاری و شناختی دارد که افراد باید حتماً به مشاور یا متخصصین مراجعه کنند؛ اما اگر مدت و مقدار آن کم باشد، می‌توانند افکار منفی را تخلیه کرده و با یک سری تکنیک‌ها، دلشوره را زیان ببرند. مانند:
۱- تخلیه کردن افکار بد از طریق بیان کردن، نوشتن و ضبط کودن	یکی از تکنیک‌هایی که تجربه می‌کنند که افراد با خودشان خلوت گنند و تمام افکاری که در ذهن خود دارند را به بیرون بزیرزند و با صدای بلند آن‌ها را تکرار کنند و یا این افکار را بخط کرده و با بر روی کاغذ بیاورند تا زنای درونی و صدای ذهنی خود با خیر شوند تا بیشتر خود را شناخته و بتوانند افکاری که باعث اضطراب و دلشوره آن‌ها می‌شود را از ذهن خود تخلیه کنند.
۲- صحبت کردن با دوست و همدم	البته این روش برای آن افرادی که سواس فکری دارند، کار ساز نیست؛ زیرا این افراد از گفتگو برعی مسائل و افکار شرم آور عاجز هستند و داشتگویان مشغول است و دلشوره و اضطراب شدیدی را در طی روز تجربه می‌کنند.
۳- مطالعه کتاب، فیلم و اشعاری که جنبه‌ی مشت گرامی دارد	صحبت کردن، گفتگو، نشست و برحاست با افرادی که هم‌دل و هم‌رازو هم‌چنین افرادی که می‌توانند افراد ماضی و دارای دلشوره را درک کنند، در گاهش اضطراب‌اشان بسیار موثر است. هر انسانی برای این که حروف‌های درونی خود را به بیرون تخلیه کرده و در دل کند به یک دوست صمیعی احتیاج دارد.
۴- یاد خدا و معنویات	روی آوردن به یک قدرت بزرگ‌تر و الهی انسان را از تنها بودن در می‌آورد و او بر این باور است که کسی هست که او را از سختی و گرفتاری نجات دهد. یاد خدا و روی آوردن به معنویات در حد زیادی می‌تواند برای افراد ماضی و اطمینان یافتن باشد.
۵- انجام ورزش برای آرامش عضله	افراد ماضی و افرادی را که می‌توانند در روحیه ای افراد ماضی را در بازار توزیع می‌شود و یا ورزش‌های یوگا و تمرین کردن و روزانه انجام می‌دهند. آرام بخش عضله‌ها تا حدودی دلشوره را از بین می‌برند.
۶- دیدن مناظر زیبا و طبیعی	افراد ماضی و اسافت برای روانش رفتن و یا دیدن مناظر زیبا و طبیعی می‌توانند دلشوره و اضطراب را تا حدی از خودشان دور گنند و به آرامش برسند.
۷- استفاده از دارو با تجویز روانیزشک	استفاده از دارو برای درمان، یا بدی با تجویز روانیزشک صورت گیرد و افراد نباید خودشان از دارو استفاده کنند. برخی از افراد هم زمانی که دکتر برای آن‌ها دارو تجویز می‌کنند و این باور غلط را دارند که امکان دارد این داروها اعتماد اور وابستگی ایجاد کنند. در هر صورت افراد و تقویت اصلاح جایز نیست. بارها تجربه تأثیر کرده است که برخی از افراد با مصرف دارو، اضطراب و دلشوره را برای همشه از خود دور می‌کنند.
پیشنهاد و انتقاد خود در مورد اطلاعات عمومی‌های راهنمای همشهری به PH	برگرفته از: مجله شادگامی و موقفیت

