

راهنمای همشهری

شنبه ۳۰ بهمن ۱۳۹۷

Main content table with multiple columns containing event details, dates, and prices. Includes sections like 'روزانه', 'تقدیر از...', 'تلاش نگین', 'ظروف شبان', etc.

Advertisement for 'Shengri' (شنگری) featuring a large logo and text: 'تور + ویزا + بلیط + هتل', 'ایالتیاسپانیا', 'آلمان', 'ایران', 'کانادا', 'ویزا توریستی', 'موتلی ۵ ساله وقت سفارت VIP', 'آمریکا، کانادا، انگلستان', 'نمایندگی فروش کلیه خطوط هوایی', 'تازترین قیمت', 'فهرات تهران ۷۴۴ ۷۴۴ ۲۲'.

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

نیازمند همجای صبح تهران

استخدام

۱۵

Table with multiple columns and rows containing job advertisements. Each ad includes a title (e.g., 'کتاب زن، خانه کار', 'پیتاز زن ماهر'), a description of the role, and contact information (phone numbers). The ads cover various industries including retail, education, and services.

Advertisement for 'شرکت تپسی' (Tepsi Company). The ad features the company logo, contact number '۰۲۱-۸۸۸۶۱۸۱۹', and a list of 7 services offered, such as 'حقوق ماهیانه حداقل ۲/۵ میلیون تومان' and 'پاداش ۵۰۰ هزار تومانی'. It also includes a note about the company's location in Tehran.

Advertisement for 'کافه رستوران و تنگ' (Cafe Restaurant and Teng). The ad lists services like 'کافه آتش فرنگی', 'رستوران ایرانی', and 'کافه رستوران و تنگ'. It provides contact information and a phone number '۰۲۱-۸۸۸۶۱۸۱۹'. The ad also mentions 'مجموعه سورا نهایی لایتن' and 'پیتاز زن ماهر'.

نیازمند بجهای صبح تهران

Table with multiple columns containing job advertisements. Each ad includes a title (e.g., 'دستیار دلفینز', 'استخدام پیک موتوری'), location, and contact information (phone numbers, email addresses). The ads cover various roles such as delivery riders, assistants, and office staff across different districts of Tehran.

راهنمای همشهری

شنبه ۳۰ بهمن ۱۳۹۷



<p>فروشده خانم و آقا جهت کار در فروشگاه کفش و کمپ استایل های</p> <p>۰۹۱۹۱۳۳۷۱۰ - ۰۲۶۶۰۷۵۸۵</p>	<p>فروشده خانم یا آقا جهت همکاری در تامیناسا محدوده تهر بازمندیم</p> <p>۰۹۱۲۳۱۰۹۸۱۴</p>	<p>فروشده حرفه ای خانم با سابقه کار جهت لباس زیر زنانه</p> <p>۰۹۱۲۰۸۹۷۷۵</p>	<p>همکار خانم و آقا محدوده پارسا پاداش پورسات مرخصی</p> <p>۷۷۸۰۱۲۱۸</p>	<p>فروشده آقا یا خانم (بازار) جهت کار در لوازم دامپزشکی</p> <p>۰۹۳۵۴۹۵۸۹۶۶</p>	<p>دانا ماهانه بیش از ۱۰ میلیون</p> <p>۰۹۱۲۳۳۳۹۳۰۷ - ۰۲۸۲۸۹۱۹۰۹</p>	<p>فروشده کار ماهر جهت کار در مکانس</p> <p>۰۹۳۳۶۹۶۶۰</p>	<p>به تعدادی راننده نیسان نیازمندیم</p> <p>۰۵۵۸۸۰۸۵۴</p>
<p>فروشده آقا جهت کفش و کمپ نیازمندیم</p> <p>۰۳۴۴۴۳۳۸۰ - ۰۳۴۴۳۳۳۷۰</p>	<p>فروشده خانم (ماتو) تمام وقت و نیمه وقت شهرک کعبه</p> <p>۰۹۱۲۳۳۳۳۰۰ - ۰۲۶۶۰۷۵۸۵</p>	<p># پاساز قائم شماره لیزه # فروشده جریب خانم</p> <p>۰۹۱۲۳۳۳۳۳۳۰</p>	<p>همکاری در بردهمتر ترک فروشده جریب خانم</p> <p>۰۲۶۶۲۱۸۱۹۴ - ۰۲۶۶۲۱۹۱۳۳</p>	<p>به تعدادی فروشده خانم با روابط عمومی بالا</p> <p>۰۲۸۲۸۹۱۹۰۹ - ۰۲۸۲۸۹۱۹۰۹</p>	<p>کارمند اداری / مسلط به کارمند اداری / مسلط به</p> <p>۰۹۱۲۳۳۳۳۳۳۰</p>	<p>فروشده کار ماهر جهت کار در مکانس</p> <p>۰۹۳۳۶۹۶۶۰</p>	<p>فروشده خانم و آقا جهت همکاری در فروشگاه کفش</p> <p>۰۳۴۴۴۳۳۸۰ - ۰۳۴۴۳۳۳۷۰</p>
<p>فروشده خانم و آقا جهت همکاری در فروشگاه کفش</p> <p>۰۳۴۴۴۳۳۸۰ - ۰۳۴۴۳۳۳۷۰</p>	<p>فروشده خانم و آقا جهت همکاری در فروشگاه کفش</p> <p>۰۳۴۴۴۳۳۸۰ - ۰۳۴۴۳۳۳۷۰</p>	<p>فروشده خانم و آقا جهت همکاری در فروشگاه کفش</p> <p>۰۳۴۴۴۳۳۸۰ - ۰۳۴۴۳۳۳۷۰</p>	<p>فروشده خانم و آقا جهت همکاری در فروشگاه کفش</p> <p>۰۳۴۴۴۳۳۸۰ - ۰۳۴۴۳۳۳۷۰</p>	<p>فروشده خانم و آقا جهت همکاری در فروشگاه کفش</p> <p>۰۳۴۴۴۳۳۸۰ - ۰۳۴۴۳۳۳۷۰</p>	<p>فروشده خانم و آقا جهت همکاری در فروشگاه کفش</p> <p>۰۳۴۴۴۳۳۸۰ - ۰۳۴۴۳۳۳۷۰</p>	<p>فروشده خانم و آقا جهت همکاری در فروشگاه کفش</p> <p>۰۳۴۴۴۳۳۸۰ - ۰۳۴۴۳۳۳۷۰</p>	<p>فروشده خانم و آقا جهت همکاری در فروشگاه کفش</p> <p>۰۳۴۴۴۳۳۸۰ - ۰۳۴۴۳۳۳۷۰</p>

نیازمند بجهای صبح تهران

استخدام

Table with 4 columns: Job Title, Description, Contact Info, and Location. Includes roles like 'کارشناس فروش', 'مدیر فروش', 'کارشناس بازرگانی', etc.

Table with 4 columns: Job Title, Description, Contact Info, and Location. Includes roles like 'مدیر فروش', 'کارشناس بازرگانی', 'مدیر فروش', etc.

Table with 4 columns: Job Title, Description, Contact Info, and Location. Includes roles like 'مدیر فروش', 'کارشناس بازرگانی', 'مدیر فروش', etc.

Table with 4 columns: Job Title, Description, Contact Info, and Location. Includes roles like 'مدیر فروش', 'کارشناس بازرگانی', 'مدیر فروش', etc.

Table with 4 columns: Job Title, Description, Contact Info, and Location. Includes roles like 'مدیر فروش', 'کارشناس بازرگانی', 'مدیر فروش', etc.

Advertisement for Nestle Waters, featuring the brand logo and contact information for recruitment.

Advertisement for 'یک شرکت معتبر در زمینه تولید قطعات خودرو در شهرک صنعتی شمس آباد', listing various engineering and production roles.

Advertisement for 'شرکت کاسل نوش' (Castle Nough), a food and beverage company, listing recruitment details.

Main content table with 5 columns and 22 rows. Each row contains an advertisement for various jobs such as construction workers, welders, and laborers. Includes contact numbers and job details.

نیازسنجیهای صبح تهران

<p>رستوران ایتالیایی کارگر ساده یا پای خواب محدوده زعفرانیه رستوران جو ۰۹۲۴۸۱۲۶۹</p>	<p>کارگر ساده مطروقی</p>	<p>زوج سرایداری زیر ۳۵ سال ترجیحاً بدون فرزند (با امکان سکونت) مومن و مذهبی حسن شهرت در محل فعلی و ضمان معتبر ۰۹۲۰۳۲۰۱۴۷۴</p>	<p># کارگر ساده # جهت کار در بوفه سینما (محدوده خیابان هشتاد و نه) ۰۹۱۲۱۰۵۵۴۶</p>	<p>به تعدادی کارگر ماهر جهت کار در کارواش در شهرستان نور استان آزادگان نیازمندیم ۰۹۱۱۳۲۷۲۳۰۰۰۹۱۵۶۶۲۱۳</p>	<p>کارگر ماهر تالیساز</p>	<p>به یک برشکار و مونتاژ کار (جهت تعمیرات بدنه با کار تمام) نیازمندیم. محدوده اتحاد ۰۹۱۲۷۱۴۱۱۹</p>
<p>کارگر ساده آشپزخانه کاردر رستوران سنتی (نرگس شهرستان) ۳۰۰۰محدوده + غذای خواب + حقوق ۰۹۱۳۳۳۷۰۷۰۰۹۱۳۳۳۷۰۷۰</p>	<p>به یک نفر کارگر ساده پودون جای خواب محدوده میدان فردوسی حقوق ۱/۲۰۰ یا بیمه ساعت کاری ۷ صبح الی ۱۸ نیازمندیم ۰۹۱۲۵۱۸۶۳۱۹</p>	<p>به یک زوج سرایداری ترجیحاً بدون فرزند با سابقه کار در نیازمندیم ۰۹۰۵۸۲۸۸۴۹</p>	<p>کافی شاپ کار خانم شهرک غرب ۰۹۳۴۴۴۴۰۰۰۹۳۴۴۴۴۰۰۰</p>	<p>به تعدادی برشکار ماهر و نیمه ماهر نیازمندیم محدوده فردوسک نیازمندیم ۰۹۱۲۴۹۹۴۴۰</p>	<p>نیروی QA آشنا به فابریکاسی نیروی خانم اپراتور و اپراتور مداخله (بسیار عمل کارخان آباد) ۰۹۲۱۲۳۳۰۰۰۰۹۱۲۳۳۰۰۰</p>	<p>به تعدادی ماهر و تمام کار مبل جهت تعمیرات بدنه با کار تمام محدوده فردوسک جای خواب ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۱</p>
<p>کارگر ساده جهت رستوران روزی ۴۰ هزار با غذا (۸ الی ۱۸ - کوچه مویز) ۰۹۱۲۵۷۷۸۰۵۱</p>	<p>کارگر ساده جهت رستوران سریع - حرفه‌ای جهت سوپر پودون عطر نیازمندیم ۲۲۲۵۹۶۲۴</p>	<p>نیروی جوان و علاقمند به کار در محیطی دوستانه با روحیه کار گروهی نیازمندیم ۰۹۳۵۳۹۸۲۷۵۷</p>	<p>کافی شاپ کار ساده کافی شاپ کار ساده نوشیدنی سرد و گرم محدوده آژودانیه نیازمندیم ۰۹۱۲۳۳۰۵۳۳۸</p>	<p>کارگر پر درآمد کار نیازمندیم محدوده فخریه و سعادت آباد در زمینه کسب و کار و بازرگانی ۰۹۳۵۳۹۸۲۷۵۷</p>	<p>نیروی CNC با سابقه نیازمندیم حقوق باوقی (محل کار پاکدشت) ۰۹۱۳۳۳۳۰۲۲۱</p>	<p>کارگر ساده جهت رستوران محدوده فردوسی نیازمندیم ۰۹۱۲۳۳۳۳۳۷۰</p>
<p>* استخدام آماده ستاز * آدرس رستوران - فرشته دریم غربی - پیامز کولین سنتر ۳۳۶۱۱۵۹</p>	<p>کارگر ساده جهت رستوران با جای خواب و غذای (حقوق ۱/۲۰۰ الی ۱/۳۰۰) ۰۹۰۱۰۱۰۱۰۱۰۱۰۱۰</p>	<p>کارگر ساده جهت رستوران سریع - حرفه‌ای جهت سوپر پودون عطر نیازمندیم ۲۲۲۵۹۶۲۴</p>	<p>کارگر ساده جهت رستوران سریع - حرفه‌ای جهت سوپر پودون عطر نیازمندیم ۲۲۲۵۹۶۲۴</p>	<p>کارگر ساده جهت رستوران سریع - حرفه‌ای جهت سوپر پودون عطر نیازمندیم ۲۲۲۵۹۶۲۴</p>	<p>کارگر ساده جهت رستوران سریع - حرفه‌ای جهت سوپر پودون عطر نیازمندیم ۲۲۲۵۹۶۲۴</p>	<p>کارگر ساده جهت رستوران سریع - حرفه‌ای جهت سوپر پودون عطر نیازمندیم ۲۲۲۵۹۶۲۴</p>
<p>کارگر ساده شهرستانی زیر ۳۰ سال با پای خواب و غذا جهت رستوران (محل کار تهران) ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳</p>	<p>کارگر ساده شهرستانی زیر ۳۰ سال با پای خواب و غذا جهت رستوران (محل کار تهران) ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳</p>	<p>کارگر ساده جهت رستوران سریع - حرفه‌ای جهت سوپر پودون عطر نیازمندیم ۲۲۲۵۹۶۲۴</p>	<p>کارگر ساده جهت رستوران سریع - حرفه‌ای جهت سوپر پودون عطر نیازمندیم ۲۲۲۵۹۶۲۴</p>	<p>کارگر ساده جهت رستوران سریع - حرفه‌ای جهت سوپر پودون عطر نیازمندیم ۲۲۲۵۹۶۲۴</p>	<p>کارگر ساده جهت رستوران سریع - حرفه‌ای جهت سوپر پودون عطر نیازمندیم ۲۲۲۵۹۶۲۴</p>	<p>کارگر ساده جهت رستوران سریع - حرفه‌ای جهت سوپر پودون عطر نیازمندیم ۲۲۲۵۹۶۲۴</p>



راهنمای همشهری

Table with multiple columns and rows containing job advertisements. Each row includes a job title, company name, location, and contact information. The table is organized into several vertical sections, each with a specific header like 'مشتری خانم' or 'مشتری خانم'. The content is dense and covers various job openings across different industries.

تعدادی خانم جهت پاسخگویی به تلفن با حقوق مگنی نیازمندیم ۷۷۳۸۲۸۵۸

منشی خانم
بمورت نیمه وقت
محدوده نوبت خواب نیازمندیم ۶۶۳۷۱۱۶۵

منشی رستوران

منشی پاسخگویی تلفن خانم
۳۰ سال نیازمندیم سن زیر ۳۵ ۲۲۰۳۳۲۶۵۸

«توبه غذای نگین» اپراتور با تجربه خانم
مسلط به نرم افزار سپیدز ساعت کار ۱۱ تا ۱۶ حقوق ماهیانه ۱۱ میلیون حقوق چمت‌چیت ۱۴ میلیون ۸۶۰۸۰۱۳۴

دعوت به همکاری مهندسی دارای
پروانه اشتغال کلیه گرایش‌ها ساختمانیه جهت شرکت حقوقی (داخلی ۱۵۰ و ۱۰۲) ۲۲۶۰۹۷۳۴۰ - ۳۱

مهندسین دارای سابقه
بیمه تا پانزدهم، جهت رتبه بندی (گردد) پیمانکاری و مشاورین مترجم در زمینه فروش و بازاریابی جهت کار در یک شرکت معتبر تجهیزات برقی ۰۲۳۳۷۷۸۱۶۰۰ - ۰۹۰۳۳۶۳۰۰۰

مهندس شیمی یا پلیمیر
شرکت دانش بنیان واقع در شهرک صنعتی ضلع ۲ آید HR.khanexir@gmail.com

یک نفر منشی
و یک نفر اپراتور لیزر با آموزش رایگان - کلینیک زیبایی (محدوده مدیانه) ۳۴۰۹۷۳۳۰۰

منشی خانم جهت مطب لافری
تمام وقت ساعت ۴ نیمه محل: کرمبوه بوک-تهران-محدوده ۸۸۸۷۳۶۰۰

منشی و اپراتور رادیولوژی
دندان پزشکی تمام وقت با بیمه (فقه خانم) ۸۸۹۹۸۲۰۴

مهندس برق، الکترونیک
۸۸۷۵۰۲۳۳۳

تکنسین تعمیر یا کارشناس با تجربه الکترونیک
(محدوده سه راه افسریم) خاورشهر، قیام دست و باگذشت hr@sednaco.ir

مهندس برق
آشنا با سیستم های: تلفن ساترنا - اعلام حریق دوربین های مدار بسته - آداکس جهت حضور در شیفبت شب نیازمندیم info@familyjupiter.com

همکاری با مهندسی دارای پروژه اشتغال پایه ۳۰۴
۴۴۷۶۶۲۱۷ - ۰۹۳۳۱۱۰۰۴۱۵

یک نفر منشی خانم
به زبان انگلیسی با رومی جهت انجام پروژه های بین المللی ارسال رزومه به آدرس: gitgroup.co@gmail.com

مهندس برق و مکانیک
پایه ۳ و ۲ جهت شرکت حقوقی نیازمندیم ۵۵۳۲۹۰۴۰ و ۰۲۱۲۲۶۵۸۳۳۵

منشی خانم - دندان پزشکی
روزهای فرد ساعت ۱۰ تا ۲۰ ماه اول حقوق ۸۰۰ هزار تومان (اندرز کونرسیده) دکا کافه انیمه جنب سپهر زوار ساختمان افرا طبقه ۳ واحد ۱۰ ۲۲۸۲۲۲۷۲

به یک نفر منشی خانم
۲۰ الی ۳۰ ساله جهت کار در کلینیک زیبایی بمورت تمام وقت با حقوق، مزایا و پاداش فوقی و مگنی نیازمندیم ۲۶۲۰۵۸۷۱۷ - ۲۶۲۰۵۰۵۵

منشی - جهت کلینیک دندان پزشکی
ساعات آید ۸۸۶۸۱۸۱۹

منشی خانم با روابط عمومی عالی
جهت کلینیک زیبایی ساعات آید ۲۲۰۷۲۱۲۲

دعوت به همکاری
یک شرکت معتبر بازرگانی به یک نفر خانم جهت منشی دفتر مدیریت آشنا به زبان انگلیسی و کامپیوتر نیازمند است farasouy@farasouy.com ۴۰۲۲۷۷۱۸

خانم با فن بیان بالا ترجیحاً
گزارشگر، کامپیوتر مسلط به امور دفتری و کامپیوتر حقوق + مزایا + بیمه ۸۸۶۷۶۹۶۴

منشی دفتر عامل با سابقه
روابط عمومی عالی جهت کلینیک زیبایی-ساعات آید ۲۲۰۷۲۱۲۲

دعوت به همکاری
از منشی خانم جهت کلینیک پوست محدود و تک دعوت به همکاری می‌شود. ۸۸۶۶۵۵۳۲

مهندس
یک شرکت مشاور مهندسی و بازرگانی به مهندس متالورژ (کارشناس پودمان) نیازمند است ۲۶۲۹۳۳۲۲ و ۲۶۲۹۳۳۶۱

شرکت معتبر بازرگانی دارو، دعوت به همکاری می نماید.
مسئول دفتر - خانم با حداقل دو سال تجربه کاری - مسلط به زبان انگلیسی. ارسال رزومه به ایمیل: M.yaghubkhabi@hizhaco.com

دعوت به همکاری
سرپرست کارگاه دونفر (حداقل ۵ و ۱۰ سال سابقه) نیروی اجرایی (حداقل ۲سال سابقه) نیروی بازاریابی (حداقل یکسال سابقه) نیروی تحقیق و توسعه (حداقل یکسال سابقه) نیروی HSE دونفر (حداقل ۱ و ۵ سال سابقه) نیروی اداری (حداقل یکسال سابقه) نگهبان (حداقل یکسال سابقه)

دعوت به همکاری
یک شرکت معتبر به منظور تکمیل پرسنل خود تعدادی نیروی مجرب با مدرک و تجربه کاری مرتبط به شرح ذیل استخدام می‌نماید.

مهندسی
نمنا محل کار در منطقه معلویه می‌باشد. در صورت تمایل رزومه‌های خود را به این ایمیل ارسال نماید. عنوان ایمیل ارسال: پست شغلی مورد نظر باشد. resume1101@gmail.com

دعوت به همکاری
سرپرست کارگاه دونفر (حداقل ۵ و ۱۰ سال سابقه) نیروی اجرایی (حداقل ۲سال سابقه) نیروی بازاریابی (حداقل یکسال سابقه) نیروی تحقیق و توسعه (حداقل یکسال سابقه) نیروی HSE دونفر (حداقل ۱ و ۵ سال سابقه) نیروی اداری (حداقل یکسال سابقه) نگهبان (حداقل یکسال سابقه)

مهندسی
نمنا محل کار در منطقه معلویه می‌باشد. در صورت تمایل رزومه‌های خود را به این ایمیل ارسال نماید. عنوان ایمیل ارسال: پست شغلی مورد نظر باشد. resume1101@gmail.com

نگرانی‌های تان را سرکوب کنید

۱- اگر واقعا قرار است اتفاق بدی بیفتد، شما هم واقعا مسئول هستید که برای آن نگران باشید حتی اگر شما ذاتاً هم آدمی دانشوره‌ای باشید، لزوماً نباید به هر نوع فکر آزاردهنده‌ای که به سر تان راه می‌یابد توجه کنید و درصدد رفع آن برآیید. ولی اگر مسئولیت کاری به عهده شماست، دیگر قضیه فرق می‌کند و بهتر است حتماً نسبت به انجام آن حساسیت نشان دهید. گاهی مواقع بهترین راه برای خلاصی از شر احساسات ناخوشایند همراهی با آن‌ها و سد نکردن روند طبیعی بروز احساسات و عواطف درونی است.

۲- لازم نیست همیشه از همه چیز مطمئن باشید شما به عنوان یک فرد مضطرب حتماً می‌دانید که نمی‌توانید بدلیکلینی را تحمل کنید و جملاتی شبیه «باید مطمئن شوم که خطری من را تهدید نمی‌کند؛ یا من می‌خواهم مطمئن شوم که همسر من هیچ وقت مرا ترک نمی‌کند، بر این‌ها آشنا است. شما به عنوان یک فرد مضطرب همیشه به دنبال مطمئن شدن از صحت و درستی امور، جستجو برای یافتن اطلاعات بیشتر و امتحان کردن مردم هستند تا دوباره از همه چیز اطمینان حاصل کنید. اما همیشه کم لزومی ندارد که قبل از انجام کاری صد درصد از نتیجه آن اطمینان حاصل نمایید.

۳- هر گاه مطمئن شدید افکار منفی تان به وقوع می‌پیوندد برایش دلشوره بگیرید، در غیر این صورت بی خیال دلشوره شوید! در حالی که بیشتر مردم با احساسات منفی خود به عنوان امری جانبی و نه چندان مهم به‌ر خود می‌کنند شما طوری رفتار می‌کنید که گویی این احساسات علامتی قطعی از وقوع اتفاق بدی هستند. شاید همین احساس بد آنقدر کارایی شما را کم کند که به‌رغم تمام تلاشی که کرده‌اید، همان نتیجه‌ای را کسب کنید که به‌خاطرش نگران بودید.

۴- آیا هر آن چیز بدی که ممکن است اتفاق بیفتد باز تانی از شخصیت شماست؟ وقتی احتمال می‌دهید اتفاقات بدی برای تان رخ می‌دهد، باور دارید که این اتفاقات به این دلیل به‌وقوع می‌پیوندند که شما به اندازه‌ی کافی شایستگی لازم برای جلوگیری از آن‌ها را نداشته‌اید. وقتی که در به جای می‌رسید، اینطور نتیجه‌گیری می‌نمایید که همه فکر می‌کنند شما کاملاً فرد نالایفی هستید. شاید هیچ وقت در کار تان با مشکلاتی مواجه هستید، به این نتیجه می‌رسید که کاملاً فرد نالایفی هستید. شاید هیچ وقت کسی در مورد شما آن‌طور که خودتان تصور می‌کنید فکر نکنند، اما شما حاضر نیستید دست از این نتیجه‌گیری‌های منفی بردارید. شما فکر می‌کنید این اتفاقات و مشکلات فقط به‌خاطر این رخ می‌دهند که من هستم. ولی لاف‌ها کمی با خودتان مهربان باشید و اینقدر دست به تخریب شخصیت تان نزنید

۵- شکست غیر قابل اجتناب است. حتماً تا بحال متوجه شده‌اید که چقدر نقص در انجام کارها برای شما غیر قابل قبول است. اما شاید به این دلیل که شما نقص را با شکست یکسان فرض می‌کنید، شکست برای شما کشنده، ترسناک و به معنی رسیدن به آخر خط است.

پس اینطور خود را قانع می‌کنید که وقتی نگرانی‌های بیشتری برای تلاش پیدا می‌کنید و وقتی برای وقوع اتفاقات بد در حالت آماده باش به سر می‌برید، دیگر با وقوع آن‌ها غافلگیر نمی‌شوید. شاید حق با شما باشد و کمی نگرانی، البته تاکیید می‌کنیم کمی نگرانی انگیزه‌ی خوبی برای تلاش و جلوگیری از شکست باشد اما لاف‌ها بیش از اندازه مته به خشخاش نگذارید و کمی هم واقع بین باشید. هیچ‌گاه فراموش نکنید که عدم موفقیت در کارها یکی از طبیعی‌ترین جنبه‌های زندگی است.

۶- هر چه زودتر خود را از شر احساسات منفی خلاص کنید. مثل بقیه‌ی افراد مضطرب شما هم تصور می‌کنید هر چه زودتر باید فکری به حال افکار منفی خود بکنید و آن‌ها را کنترل یا در بهترین حالت از ذهن تان حذف کنید. شاید این طرز تفکر به این دلیل است که تصور می‌کنید اگر جلوی افکار منفی را نگیریم بالاخره روزی زندگی‌ام را خراب می‌کنند، اما شاید قضیه به این بدی هم که شما می‌گویید نباشد.

افراد عادی در چنین مواقعی با خود فکر می‌کنند، بالاخره برای هر کسی پیش می‌آید که با احساسات منفی دست و پنجه نرم کند و نهایتاً از دست آن‌ها خلاص شود. پس بد نیست شما هم که مثل همه‌ی آدم‌ها از این قاعده مستثنی نیستید، طرز فکر تان را کمی تغییر دهید.

۷- در آخر بهتر است قانون هفتم را نیز با دقت بیشتری بخوانید: شما مجبورید که همین الان از نگرانی دست بکشید یا این که خدای نکرده با ادامگی چنین وضعی کار تان به جنون برسد! فرض کنید هم‌اکنون آنقدر نگران هستید که می‌توسید نکنند این نگرانی‌ها سرانجام کار شما را به جنون بکشاند، بیماریان کند و نهایتاً کنترل زندگی را از دست شما خارج کند. پس تصمیم می‌گیرید دست از نگران بودن بردارید، به خودتان می‌گویید، خوب، حالا وقت آن شده که دست از این افکار منفی و نگرانی‌های بی‌معنی بردارم. اما بهتر است بدانید که این راه هم جواب نمی‌دهد و کارگر نیست، چراکه شما فکر می‌کنید باید نگرانی‌های تان را کنترل کنید و وقتی از عهده‌ی چنین کاری بر نمی‌آید به خاطر این ناتوانی از دست خودتان عصبانی می‌شوید.

بر گرفته از: سایت سلامتیی
پیشنهاد و انتقاد خود در مورد اطلاعات عمومی‌های راهنمای همشهری به PH@rahnama.com ایمیل بزنید.

راهنمای همشهری

شنبه ۳۰ بهمن ۱۳۹۷

<p>کارگر ساده و نگهدار فوری فوری جای خواب - بیمه - غذا سنوات - مزایا - حقوق ۱۷۵۰ ۰۹۰۳۳۹۲۴۵ ۰۹۳۷۶۲۰۴۱۷۴ ۰۹۳۲۱۶۹۳۲۴۲</p>	<p>نگهبان سرایداری در مرکز گسترده با جای خواب و حقوق بالا فوری ۳۳۷۹۶۵۰۱ ۰۳۳۷۹۶۵۰۱ ۰۳۳۷۹۶۵۰۱</p>	<p>علاقه‌مندان به بازیگری جهت حضور در ۳ سریال و ۴ سینمایی فوری تماس بگیرید ۷۷۰۳۵۲۱۴ - ۷۷۵۹۶۹۴۰ ۰۹۰۱۰۱۷۸۳۷۳ ۰۹۰۱۰۱۷۸۳۷۳</p>	<p>Nazari سرپرست انبار مسئله به نرم افزارهای انبارداری با حداقل ۳ سال سابقه کار سرپرستی انبار jobs@ nazari-ind.com</p>	<p>مهندسین دارای پروانه سه‌ماهه ۹۷ حقیقی ، حقوقی ↓ ↓ (داخلی) ۳۱۱ ۲۳۳۲۹۲۳۰ ۰۹۲۱۲۸۳۱۷۶۱</p>	<p>مهندسین دارای پروانه سه‌ماهه ۹۷ حقیقی ، حقوقی ↓ ↓ (داخلی) ۳۱۱ ۲۳۳۲۹۲۳۰ ۰۹۲۱۲۸۳۱۷۶۱</p>	<p>مهندس اجرایی با سابقه آشنایی به پیل سازی کار در کارگاه شمال کشور ۰۹۱۲۴۴۳۸۰۷ ۸۸۰۸۰۸۰۸۶۶</p>	<p>کارشناس الکترونیک آقا جهت واحد تولید نیازمندیم Job.fanoon@yahoo.com</p>
<p>تعدادی نیروی سرپرست زیر ۳۵ سال ۳۵ تا ۱۸۰ به بالا حقوق ۱۸۰۰ تا ۲۰۰۰ م - بیمه ۰۹۱۹۳۹۴۰۵۵ ۰۹۱۹۳۹۴۰۵۵</p>	<p>تعدادی جوان و باتجربه جهت شرکت حقوق ۱۸۰۰ تا ۲۰۰۰ م - بیمه ۰۹۱۹۳۹۴۰۵۵ ۰۹۱۹۳۹۴۰۵۵</p>	<p>عکاسی فیلتر داره ، دوربین مجموعه آتلیه فریما از افراد متخصص در زمینه دوربین فریم دوت به همکاری می نمایند ۲۲۵۸۳۳۰۰</p>	<p>انباردار آقا جهت رستوران واقع در ونجسک شیفت صبح (از ساعت ۶/۳۰ الی ۱۷) و شیفت عصر (از ساعت ۱۴ الی ۱۲ شب) با حقوق ۳/۵ الی ۳ میلیون نیازمندیم ۰۹۱۳۳۱۰۸۲۲۱</p>	<p>مهندسین دارای پروانه سه‌ماهه ۹۷ حقیقی ، حقوقی ↓ ↓ گروسی ۰۹۱۰۹۹۳۷۹۸ تعدادی مهندس مکانیک با مواد جهت آزمایشگاه CNG درجه یک مکانیک درجه ۱۹ منطقه ۱ ۵۵۰۱۰۲۸</p>	<p>مهندس مکانیک مسئله به طراحی داخلی sketchup و نما و کار آموز رایگان ۰۹۳۴۷۳۲۰۱۹ به یک مهندس معمار مسئله به AutoCAD 2 نظام ۰۹۱۳۰۸۴۴۵۷۵</p>	<p>مهندس عمران معماری مکانیک برق ، زمین ، جهت رتبه بندی بازمهندس ۰۴۴۰۵۹۳۵۸ ۰۴۴۰۵۹۳۵۸</p>	<p>Nazari کارشناس سیستم ها و روشها کارشناسی مهندسی صنایع حداقل ۱ سال سابقه کار مرتبط ارسال رزومه به: jobs@ nazari-ind.com</p>
<p>تعدادی جوان و باتجربه جهت شرکت حقوق ۱۸۰۰ تا ۲۰۰۰ م - بیمه ۰۹۱۹۳۹۴۰۵۵ ۰۹۱۹۳۹۴۰۵۵</p>	<p>تعدادی جوان باتجربه سرپرست در مجموعه های عالی جای خواب و بیمه حقوق ۵۱۷۰۰۰ الی ۱۶۰۰۰ ۰۹۱۹۳۹۴۰۵۵ ۰۹۱۹۳۹۴۰۵۵</p>	<p>پک شرکت معتبر تولیدی بازیگرانی به یک مستندساز حرفه ای مسئله به امور دوربین فیلمبرداری و فتوگرافی و آشنا به ایستو و موشن گرافیک نیازمند ارسال نمونه کار (ترانه ایست) kh.job2@gmail.com</p>	<p>انباردار آقا جهت حضور در فیلمهای سینمایی نحاص سینما مهندسین با تخصص رایه ۱ / ۰۴۲۱۶۰۰ - ۰۴۲۱۶۰۰ ۷۷۴۳۰۴۰ - ۷۷۳۲۱۰۰ ۰۹۱۳۳۱۰۸۲۲۱</p>	<p>مهندسین گروهی ۰۹۱۰۹۹۳۷۹۸ تعدادی مهندس مکانیک با مواد جهت آزمایشگاه CNG درجه یک مکانیک درجه ۱۹ منطقه ۱ ۵۵۰۱۰۲۸</p>	<p>مهندسین دارای پروانه سه‌ماهه ۹۷ حقیقی ، حقوقی ↓ ↓ گروهی ۰۹۱۰۹۹۳۷۹۸ تعدادی مهندس مکانیک با مواد جهت آزمایشگاه CNG درجه یک مکانیک درجه ۱۹ منطقه ۱ ۵۵۰۱۰۲۸</p>	<p>مهندس عمران معماری مکانیک برق ، زمین ، جهت رتبه بندی بازمهندس ۰۴۴۰۵۹۳۵۸ ۰۴۴۰۵۹۳۵۸</p>	<p>Nazari کارشناس صنایع و تمام وقت با حداقل ۵ سال سابقه کار ارسال رزومه به اینجیل: ارسال فایل بصورت pdf نام خانوادگی و شماره تماس الزامیست کارشناس صنایع جهت کنترل کیفیت چوب و فلز ساکنان بوشهر یا پردیس farahi@nazari-ind.com</p>
<p>تعدادی جوان و باتجربه جهت شرکت حقوق ۱۸۰۰ تا ۲۰۰۰ م - بیمه ۰۹۱۹۳۹۴۰۵۵ ۰۹۱۹۳۹۴۰۵۵</p>	<p>تعدادی جوان باتجربه سرپرست در مجموعه های عالی جای خواب و بیمه حقوق ۵۱۷۰۰۰ الی ۱۶۰۰۰ ۰۹۱۹۳۹۴۰۵۵ ۰۹۱۹۳۹۴۰۵۵</p>	<p>عکاسی با تجهیزات جهت حضور در فیلمهای سینمایی نحاص سینما مهندسین با تخصص رایه ۱ / ۰۴۲۱۶۰۰ - ۰۴۲۱۶۰۰ ۷۷۴۳۰۴۰ - ۷۷۳۲۱۰۰ ۰۹۱۳۳۱۰۸۲۲۱</p>	<p>انباردار آقا جهت حضور در فیلمهای سینمایی نحاص سینما مهندسین با تخصص رایه ۱ / ۰۴۲۱۶۰۰ - ۰۴۲۱۶۰۰ ۷۷۴۳۰۴۰ - ۷۷۳۲۱۰۰ ۰۹۱۳۳۱۰۸۲۲۱</p>	<p>مهندسین گروهی ۰۹۱۰۹۹۳۷۹۸ تعدادی مهندس مکانیک با مواد جهت آزمایشگاه CNG درجه یک مکانیک درجه ۱۹ منطقه ۱ ۵۵۰۱۰۲۸</p>	<p>مهندسین دارای پروانه سه‌ماهه ۹۷ حقیقی ، حقوقی ↓ ↓ گروهی ۰۹۱۰۹۹۳۷۹۸ تعدادی مهندس مکانیک با مواد جهت آزمایشگاه CNG درجه یک مکانیک درجه ۱۹ منطقه ۱ ۵۵۰۱۰۲۸</p>	<p>مهندس عمران معماری مکانیک برق ، زمین ، جهت رتبه بندی بازمهندس ۰۴۴۰۵۹۳۵۸ ۰۴۴۰۵۹۳۵۸</p>	<p>Nazari کارشناس صنایع و تمام وقت با حداقل ۵ سال سابقه کار ارسال رزومه به اینجیل: ارسال فایل بصورت pdf نام خانوادگی و شماره تماس الزامیست کارشناس صنایع جهت کنترل کیفیت چوب و فلز ساکنان بوشهر یا پردیس farahi@nazari-ind.com</p>

نیازمند به جای صبح تهران قبول آگهی تلفنی : ۸/۳۰ صبح تا ۶ بعد از ظهر

مراقب خانم و آقا جهت کار در مرکز سالمندان محدوده زعفرانیه و فرمانیه ۶۶۱۴۰۷۷۷

فوری فوری فوری
پرداخت فوری سرمایه
روی استاد مسکونی
تهران و کرج
۷۷۲۸۸۹۶۷
۴۴۲۹۳۹۲۳
۶۶۵۵۰۳۹۰

مشاوره
جهت اخذ مجوزات فرسنگی-هنری
تلفنات: آموزش-خدماتی...
۱۶۶۸۱۳۵۷ - ۰۹۱۳۷۷۹۱۷۳۳

X رسالت - مترو فدک X
هنگی ۹۰۰ هزاره پلازما مزایا
کار ۱۰۰٪ تضمین و پرداخت
بیک ریگان (تهران و حومه)
۷۷۲۷۳۰۷۰

گواهی ارزش افزوده
انعام صاحبدار و مخبر مالی
پارافوت تمام وقت بازنشسته
۶۶۱۳۳۱۰۷۰۵۰

دعوت به کار تعمیر موبایل
پس از کاروری ریگان
۶۶۶۴۷۹۲۲

آرامش نوین بخش زندگی
تعدادی خانم جهت نگهداری
از سالمند و کودک
۰۹۱۶۰۶۱۲۸۸ - ۷۷۱۲۵۳۱۹

۵۰ نفر نیروی خانم فعال
بصورت روزانه و شبانه روزی
با حقوق بالا نیازمندیم
۴۴۹۶۰۹۴ - ۵
۷۷۴۰۶۰۳۸
۰۹۳۳۴۰۹۶۲۶۴

مهرپرور
مراقب خانم
روزانه، شبانه روزی، عطشی
امنیته شخصی، اشتغال فوری
۴۴۴۴۴۱۰

ایست جستجو کفایت
پرداخت سرمایه تا ۷۰٪
توسط شرکت معتبر
پاسند مسکونی تهران، کرج
مقاربه، اقساط، رهنی

واگذاری شرکت معتبر
تولید سقف عرشه فولادی
با سابقه
و روزمه عالی
۵۶۵۴۷۱۳ - ۱۴
۰۹۱۳۳۰۷۰۶۰۵۲

آماده به کار
(راتنده)
۴۴۳۳۳۸۱

علاقتمندان به ترمیم
پس از کاروری ریگان
۶۶۴۴۸۷۹۲ - ۷۷۵۴۳۷۳۳

تعدادی مراقب خانم
ساعت ۴۵ ساله
شبانه روزی - اشتغال فوری
حقوق عالی بدون پورسانت
۲۲۶۹۷۰۹۰
۲۲۶۹۷۰۵۰

تعدادی مراقب خانم
ساعت ۴۵ ساله
شبانه روزی - اشتغال فوری
حقوق عالی بدون پورسانت
۲۲۶۹۷۰۹۰
۲۲۶۹۷۰۵۰

به تعدادی نگهدار خانم
سالمند بیمار با حقوق
پس ۹۰ تا ۹۰۰ تا ۲/۵۰۰ نیازمندیم
۶۶۳۸۶۳۰ - ۶۶۳۸۶۳۱۰
۰۹۱۳۳۸۵۳۶۶

سایر فرشته ها
تعداد زیادی خانم جهت نگهداری
سالمند و کودک حقوق ۲/۵۰۰ تا ۳/۵۰۰
۴۴۷۱۴۷۸۸ - ۳۳۶۶۷۸۹۹
۰۹۳۰۳۳۳۵۵۹

تعمیرات
تعمیرات یک ساعته
تمام نقاط ۸۳۰۳۶۰۴۴
دفتر صدقیه ۶۶۵۳۸۴۱۶
تعمیرات ۱۲ شب حتی تعطیلات

مشاوره در زمینه
امور ورشکستگی
۴۴۷۷۳۵۸۶

خدمات
بازاریابی و بازاریابی
کار ما افزایش فروش
محمولت شفافیت...
محمول خود را به بازار ما بیاورید
۸۸۱۰۳۲۲۸

استخدام خانم
حداکثر ۲۸ ساله تحصیلمکرده
حداقل دیپلمه
جهت آشنایی (حقوق ۳ میلیون)
روزمه کامل و تماس:
واتس آپ:
۰۹۱۲۱۰۰۸۳۳۸

تعدادی مراقب حرفه ای
(خانم)
به صورت شبانه روزی
جهت نگهداری از سالمند
کودک، سالمند
بدون پورسانت
با حقوق بالای ۲ میلیون
۸۸۹۲۸۳۳۴ - ۶

تعدادی مراقب حرفه ای
(خانم)
به صورت شبانه روزی
جهت نگهداری از سالمند
کودک، سالمند
بدون پورسانت
با حقوق بالای ۲ میلیون
۸۸۹۲۸۳۳۴ - ۶

همیاران فرشته
همین امروز مشغول به کار شوید
(بدون پورسانت)
تعداد زیادی خانم جهت
نگهداری از سالمند و کودک
بایزمه حقوق تا ۲/۵۰۰ تا ۳/۵۰۰ میلیون
۴۴۳۶۶۲۲۰ و ۳۱

به تعدادی خانم به صورت
شبانه روزی و روزانه از
۳ تا ۱۷۰۰ م بایزمه نیازمندیم
۶۶۹۰۸۵۳۳ - ۳۴
نیروی خانم شبانه روزی
روزانه و عطشی ۳۶ ساعته
نیازمندیم
۶۶۰۸۱۶۷

تعمیرات
تعمیرات فوری سرمایه
به دارنگان سیم کارت
طلا گراند و خودرو
بدون انتقال سند
۲۲۷۳۱۲۲۰
۲۲۷۰۷۸۶۶

تراکت
(تأمین سرمایه)
* طلا فروشی یکتا *
پرداخت فوری سرمایه
به طلا و جواهر و سکه
بدون انتقال سند
۴۴۶۴۳۱۹۹

خدمات
مشاوره بازرگانی سرمایه
کسب درآمد از آپزیر در
منازل خودتان، هزینه
پانواتی کار با گوشی هوشمند
۲۸۴۲۹۱۱۵

استعمال و نقیصه
بدهی و موکات کسب و کار
کار در منزل
۲۶۸۴۴۰۶
۲۶۸۴۹۹۲

تعدادی خانم جهت نگهداری
از سالمند و کودک
بایزمه حقوق تا ۲/۵۰۰ تا ۳/۵۰۰ میلیون
۴۴۳۶۶۲۲۰ و ۳۱

تعدادی خانم جهت نگهداری
از سالمند و کودک
بایزمه حقوق تا ۲/۵۰۰ تا ۳/۵۰۰ میلیون
۴۴۳۶۶۲۲۰ و ۳۱

حقوق ۱/۵۰۰/۰۰۰ تا ۲/۵۰۰/۰۰۰
تعدادی خانم جهت نگهداری
کودک/سالمند بیمار/بوشکی
آزاد، واکری امور منزل
روزانه و شبانه روزی نیازمندیم
۶۶۶۰۸۴۶ - ۴۷
۶۶۶۰۸۴۶ - ۴۷

تعدادی خانم جهت نگهداری
از سالمند و کودک
بایزمه حقوق تا ۲/۵۰۰ تا ۳/۵۰۰ میلیون
۴۴۳۶۶۲۲۰ و ۳۱

تعمیرات
تعمیرات فوری سرمایه
خودروهای ایرانی و خارجی
بدون انتقال سند
تا ۷۰٪ ارزش

تأمین فوری سرمایه
کارمندان دولت و بازنشستگان
۵۰ تا ۱ میلیون (باج)
۸۸۹۴۶۷۱۱

خدمات
کار در منزل
استعمال (اسلمشهر)
بازرسی ۱/۵ م
مصاب کار در منزل خود شوید

تعدادی خانم جهت نگهداری
از سالمند و کودک
بایزمه حقوق تا ۲/۵۰۰ تا ۳/۵۰۰ میلیون
۴۴۳۶۶۲۲۰ و ۳۱

تعدادی خانم جهت نگهداری
از سالمند و کودک
بایزمه حقوق تا ۲/۵۰۰ تا ۳/۵۰۰ میلیون
۴۴۳۶۶۲۲۰ و ۳۱

تعدادی خانم جهت نگهداری
از سالمند و کودک
بایزمه حقوق تا ۲/۵۰۰ تا ۳/۵۰۰ میلیون
۴۴۳۶۶۲۲۰ و ۳۱

تعدادی خانم جهت نگهداری
از سالمند و کودک
بایزمه حقوق تا ۲/۵۰۰ تا ۳/۵۰۰ میلیون
۴۴۳۶۶۲۲۰ و ۳۱

تعدادی خانم جهت نگهداری
از سالمند و کودک
بایزمه حقوق تا ۲/۵۰۰ تا ۳/۵۰۰ میلیون
۴۴۳۶۶۲۲۰ و ۳۱

تعمیرات
تعمیرات سرمایه
با چک شخصی یا کارمندی
بدون واسطه و بهترین شرایط
(مورسات) ۳۳۳۰۵۷۸۷ و ۸۶

تعمیرات
تعمیرات سرمایه
با چک شخصی یا کارمندی
بدون واسطه و بهترین شرایط
(مورسات) ۳۳۳۰۵۷۸۷ و ۸۶

تعمیرات
تعمیرات سرمایه
با چک شخصی یا کارمندی
بدون واسطه و بهترین شرایط
(مورسات) ۳۳۳۰۵۷۸۷ و ۸۶

تعمیرات
تعمیرات سرمایه
با چک شخصی یا کارمندی
بدون واسطه و بهترین شرایط
(مورسات) ۳۳۳۰۵۷۸۷ و ۸۶

تعمیرات
تعمیرات سرمایه
با چک شخصی یا کارمندی
بدون واسطه و بهترین شرایط
(مورسات) ۳۳۳۰۵۷۸۷ و ۸۶

تعمیرات
تعمیرات سرمایه
با چک شخصی یا کارمندی
بدون واسطه و بهترین شرایط
(مورسات) ۳۳۳۰۵۷۸۷ و ۸۶

تعمیرات
تعمیرات سرمایه
با چک شخصی یا کارمندی
بدون واسطه و بهترین شرایط
(مورسات) ۳۳۳۰۵۷۸۷ و ۸۶

تعمیرات
تعمیرات سرمایه
با چک شخصی یا کارمندی
بدون واسطه و بهترین شرایط
(مورسات) ۳۳۳۰۵۷۸۷ و ۸۶

تعمیرات
تعمیرات سرمایه
با چک شخصی یا کارمندی
بدون واسطه و بهترین شرایط
(مورسات) ۳۳۳۰۵۷۸۷ و ۸۶

تعمیرات
تعمیرات سرمایه
با چک شخصی یا کارمندی
بدون واسطه و بهترین شرایط
(مورسات) ۳۳۳۰۵۷۸۷ و ۸۶

تعمیرات
تعمیرات سرمایه
با چک شخصی یا کارمندی
بدون واسطه و بهترین شرایط
(مورسات) ۳۳۳۰۵۷۸۷ و ۸۶

تعمیرات
تعمیرات سرمایه
با چک شخصی یا کارمندی
بدون واسطه و بهترین شرایط
(مورسات) ۳۳۳۰۵۷۸۷ و ۸۶

تعمیرات
تعمیرات سرمایه
با چک شخصی یا کارمندی
بدون واسطه و بهترین شرایط
(مورسات) ۳۳۳۰۵۷۸۷ و ۸۶

تعمیرات
تعمیرات سرمایه
با چک شخصی یا کارمندی
بدون واسطه و بهترین شرایط
(مورسات) ۳۳۳۰۵۷۸۷ و ۸۶

تعمیرات
تعمیرات سرمایه
با چک شخصی یا کارمندی
بدون واسطه و بهترین شرایط
(مورسات) ۳۳۳۰۵۷۸۷ و ۸۶

تعمیرات
تعمیرات سرمایه
با چک شخصی یا کارمندی
بدون واسطه و بهترین شرایط
(مورسات) ۳۳۳۰۵۷۸۷ و ۸۶

تعمیرات
تعمیرات سرمایه
با چک شخصی یا کارمندی
بدون واسطه و بهترین شرایط
(مورسات) ۳۳۳۰۵۷۸۷ و ۸۶

تعمیرات
تعمیرات سرمایه
با چک شخصی یا کارمندی
بدون واسطه و بهترین شرایط
(مورسات) ۳۳۳۰۵۷۸۷ و ۸۶

تعمیرات
تعمیرات سرمایه
با چک شخصی یا کارمندی
بدون واسطه و بهترین شرایط
(مورسات) ۳۳۳۰۵۷۸۷ و ۸۶

تعمیرات
تعمیرات سرمایه
با چک شخصی یا کارمندی
بدون واسطه و بهترین شرایط
(مورسات) ۳۳۳۰۵۷۸۷ و ۸۶

تعمیرات
تعمیرات سرمایه
با چک شخصی یا کارمندی
بدون واسطه و بهترین شرایط
(مورسات) ۳۳۳۰۵۷۸۷ و ۸۶

تعمیرات
تعمیرات سرمایه
با چک شخصی یا کارمندی
بدون واسطه و بهترین شرایط
(مورسات) ۳۳۳۰۵۷۸۷ و ۸۶

تعمیرات
تعمیرات سرمایه
با چک شخصی یا کارمندی
بدون واسطه و بهترین شرایط
(مورسات) ۳۳۳۰۵۷۸۷ و ۸۶

تعمیرات
تعمیرات سرمایه
با چک شخصی یا کارمندی
بدون واسطه و بهترین شرایط
(مورسات) ۳۳۳۰۵۷۸۷ و ۸۶

نیازمند بجهای صبح تهران

قبول آگهی تلفنی: ۸ صبح تا ۶ بعد از ظهر

شهران - طوفانی ۶۴ متر ۲ پارکینگ انباری کلبه ۱۵ ساله طبقه فوق درپور ۶۴۵ ۰۹۱۲۱۵۷۳۱۸	هریزوی - پارک گل نما ۶۲ متر ۱ خ طبقه ۱۵ ساله فول امکات (موزیایی) ۰۹۳۶۵۷۷۰۸۰۸ ۸۸۳۴۰۰۰	دیگشا ۶۵ متر ۲ خواب ۱۵ ساله فول امکات (موزیایی) ۰۹۳۶۵۷۷۰۸۰۸ ۸۸۳۴۰۰۰	پارکینگان ۶۴ متر ۲ خواب ۱۵ ساله فول امکات (موزیایی) ۰۹۳۶۵۷۷۰۸۰۸ ۸۸۳۴۰۰۰	مکانداران ۶۴ متر خوش نقشه فول سالن پروانه، دفتر ۱۲۴۴ (مهمی) ۰۹۳۶۳۰۰۰ ۳۳۴۴۰۰۰	شهرتی - خواجه عبدالله ۶۴ متر ۲ خواب با کلبه امکات ۳۳۸۰۹۶۹۸۰ ۰۹۱۲۳۱۳۰۸۴۰	مکانداران آخرین بازدیدگی که خواهید کرد ۵۱ متر ۱ خ ۲ کلبه توکیر فول امکات بهترین طبقه فوق و فوق ۷۷۵ م (تیام) ۰۹۱۲۳۱۳۰۸۴۰ ۳۳۸۰۹۶۹۸۰	آب آله کاشانی ۶۳ متر ۱ خواب ۱۵ ساله فول امکات (موزیایی) ۰۹۳۶۵۷۷۰۸۰۸ ۸۸۳۴۰۰۰
پاسداران - سادقوش ۷۵ متر روبرو پارسپارس (ملک آبد - اشکان) ۰۹۳۳۹۲۹۳۲۸۳ ۲۲۲۶۵۳۳۰	شاهین شمالی ۶۳ - ۸۷ - ۷۸ متر نوساز سازه ای درخو تر حسین سازنده بنام و برند منطقه جشنواره نور و نقشه بدون مشافره در منزل و نقشه حاج مهدی ۰۹۱۲۱۵۷۳۴۹۳ سلیمانی ۰۹۱۲۶۰۶۱۰۰۱	پوک - ایران زمین اهلب ۷۵ متر ۲ خواب روبرو اهلب پارکینگان فول ۰۹۳۳۳۰۸۴۶۵۰	افدسیه - گلین ۷۵ متر ۷۵ متر ۲ خواب ۱۵ ساله در زمین ۱۵۰۰ م ۰۹۳۵۸۱۲۹۰۹۸ ۲۳۸۱۰۲۰۳	پوک - مهال احمد (مسکن ۲) ۷۵ متر فول امکات نوساز ۶۰ و ۷۰ و ۸۰ متر ۵۰ متر خیابان ۰۹۱۲۳۱۳۰۸۴۰ ۳۳۸۰۹۶۹۸۰	مزداران (ملک ۲) ۶۷ متر ۲ خواب فول پارکینگان فول ۰۹۳۶۳۰۰۰ ۳۳۴۴۰۰۰	سید خندان - زیر قیمت ۵۰ متر ۲ خواب فول امکات (موزیایی) ۰۹۳۶۳۰۰۰ ۳۳۴۴۰۰۰	مزداران - آینه ۶۴ متر ۲ خواب فول امکات ۰۹۱۲۳۱۳۰۸۴۰ ۳۳۸۰۹۶۹۸۰
شاهان بهترین گزینه خرید شب عبید ۷۴ متر نوساز تکواحدی فول امکات ۰۹۱۲۳۱۳۰۸۴۰ ۳۳۸۰۹۶۹۸۰	پوک - ایران زمین اهلب ۷۵ متر ۲ خواب روبرو اهلب پارکینگان فول ۰۹۳۳۳۰۸۴۶۵۰	افدسیه - گلین ۷۵ متر ۷۵ متر ۲ خواب ۱۵ ساله در زمین ۱۵۰۰ م ۰۹۳۵۸۱۲۹۰۹۸ ۲۳۸۱۰۲۰۳	پوک - مهال احمد (مسکن ۲) ۷۵ متر فول امکات نوساز ۶۰ و ۷۰ و ۸۰ متر ۵۰ متر خیابان ۰۹۱۲۳۱۳۰۸۴۰ ۳۳۸۰۹۶۹۸۰	مزداران (ملک ۲) ۶۷ متر ۲ خواب فول پارکینگان فول ۰۹۳۶۳۰۰۰ ۳۳۴۴۰۰۰	سید خندان - زیر قیمت ۵۰ متر ۲ خواب فول امکات (موزیایی) ۰۹۳۶۳۰۰۰ ۳۳۴۴۰۰۰	مزداران - آینه ۶۴ متر ۲ خواب فول امکات ۰۹۱۲۳۱۳۰۸۴۰ ۳۳۸۰۹۶۹۸۰	سید خندان - زیر قیمت ۵۰ متر ۲ خواب فول امکات (موزیایی) ۰۹۳۶۳۰۰۰ ۳۳۴۴۰۰۰
پوک - ایران زمین اهلب ۷۵ متر ۲ خواب روبرو اهلب پارکینگان فول ۰۹۳۳۳۰۸۴۶۵۰	افدسیه - گلین ۷۵ متر ۷۵ متر ۲ خواب ۱۵ ساله در زمین ۱۵۰۰ م ۰۹۳۵۸۱۲۹۰۹۸ ۲۳۸۱۰۲۰۳	پوک - مهال احمد (مسکن ۲) ۷۵ متر فول امکات نوساز ۶۰ و ۷۰ و ۸۰ متر ۵۰ متر خیابان ۰۹۱۲۳۱۳۰۸۴۰ ۳۳۸۰۹۶۹۸۰	مزداران (ملک ۲) ۶۷ متر ۲ خواب فول پارکینگان فول ۰۹۳۶۳۰۰۰ ۳۳۴۴۰۰۰	سید خندان - زیر قیمت ۵۰ متر ۲ خواب فول امکات (موزیایی) ۰۹۳۶۳۰۰۰ ۳۳۴۴۰۰۰	مزداران - آینه ۶۴ متر ۲ خواب فول امکات ۰۹۱۲۳۱۳۰۸۴۰ ۳۳۸۰۹۶۹۸۰	سید خندان - زیر قیمت ۵۰ متر ۲ خواب فول امکات (موزیایی) ۰۹۳۶۳۰۰۰ ۳۳۴۴۰۰۰	مزداران - آینه ۶۴ متر ۲ خواب فول امکات ۰۹۱۲۳۱۳۰۸۴۰ ۳۳۸۰۹۶۹۸۰

راهنمای همیشگی

شنبه ۳۰ بهمن ۱۳۹۷

Table with multiple real estate listings. Each listing includes a title (e.g., 'پرورش نواب', 'سعدت آباد'), location, area, and contact information. Some listings feature large red text like 'پرفیضان' or 'پارسیان'.

نورپردازی تکان دهنده منزل

چلچراغ به محض ورود به هر اتاق نخستین چیزی که به چشم می آید لوستر است. لوستر چلچراغی یکی از انتخاب های خوب برای نشیمن و پذیرایی است. این نوع لوستر می تواند گرستالی یا ترکیبی از چوب و فلز باشد.

آویز آویز، لوسترهای کوچک تری هستند و همان طور که از نامشان پیداست طول زیادی دارند. این آویزها را می توان به تنهایی یا همراه با چند آویز دیگر به سقف نصب کرد. برای اتاق های کوچک خوب است فقط یکی از آنها نصب کنید. اما مثلاً برای بالای جزیره یا کانتر آشپزخانه، می توانید سه آویز زیبا و یک شکل را به یک قد یا کوناه و بلند، نصب کنید.

چراغ های سقفی در اتاق هایی همچون آشپزخانه یا نشیمن یا راهروهای خانه می توانید از چراغ هایی که به سقف نصب می شوند استفاده کنید. البته باید بدانید این نوع لوسترها بسیار کمتر از چلچراغ ها جلب توجه می کنند.

لوستر دیواری از این لوسترها می توان در مکان هایی همچون آینه حمام یا دستشویی یا جلوه دادن به قاب عکس یا آثار هنری استفاده کرد. لوسترهای دیواری بیشتر جنبه ی تزئینی دارند تا نوردهی.

آبازورهای زمینی یا رومیزی آبازور، رایج ترین وسیله ی نورپردازی خانه است که برای زیبایی و دکور فضاهای مختلف از آن استفاده می شود. با کمک آبازور می توانید جلوه ی نوری خاصی به فضاهای نشیمن یا پذیرایی ببخشید. حتی برای اتاق خواب نیز بسیار کاربرد دارند. باید توجه داشته باشید که قاعده ی آبازور باید حدود ۲۰ سانتی متر عرض تر و دو سوم بلندتر از قاعده ی پایه ی آبازور باشد.

انتخاب لامپ مناسب لامپی که برای لوستر، آبازور یا ... انتخاب می کنید بسیار مهم است. بهتر است ترکیب نورهای زرد و سفید در خانه استفاده کنید. در ضمن، لامپ های نو، نور بیشتری دارد.

هالوزن های توکار با کمک این هالوزن ها می توان نورپردازی زیبایی در فضا ایجاد کرد. به طور مثال دیوار کوب های برنجی یا برنزی، لوسترها و چلچراغ هایی از جنس برنز و طراحی کلاسیک، انتخاب کنید.

لوسترهای مدرن در خانه هایی که دکوراسیون مدرن دارند باید لوستر مدرنی نیز انتخاب کنید. شکل ساده و جزئیات کم دارند. این لوسترها از جنس استیل، کروم و شیشه تهیه می شوند.

مناسب طراحی میانه طراحی میانه در واقع نوعی طراحی میان طراحی مدرن و کلاسیک است. برای این دکور باید از لوسترهای که از مواد ساده همچون آهن چکش کاری شده، ساخته شده اند و تزئینات زیادی هم دارند.

نور آشپزخانه آشپزخانه یکی از مهم ترین اتاق های خانه برای نورپردازی است. باید لوسترهای مناسب برای این اتاق را انتخاب کنید. اصولاً آویزهایی که بالای کانتر یا جزیره قرار می گیرند گزینه های مناسبی هستند.

روشنایی اتاق خواب بسیاری از ما برای اتاق خواب لوسترهای ساده یا آویز در نظر می گیریم. اما خوب است از لوسترهای بزرگ و چلچراغی برای اتاق های بزرگ استفاده کنیم. برای مطالعه یا خواب می توانید از نور آبازور روی میز یا روشنایی های دیواری بهره بگیرید.

لوستر حمام اما به تازگی چلچراغ های زیبایی برای حمام طراحی و عرضه شده اند که هويت جالبی به این فضا می بخشند. با کمک این چلچراغ ها می توانید حمام را به شکل مدرنی ترزین کنید.

لوستر دیواری روشویی قسمت روشویی دستشویی نیز مکانی است که لازم است نورپردازی خوبی داشته باشد. برای این کار می توانید کنار یا بالای آینه ی اتاق از لوسترهای دیواری استفاده کنید.

یافتن اندازه و فاصله ی مناسب فاصله ی لوستر از سقف سه متری باید حدود ۶۸/۵ تا ۷۶ سانتی متر بالاتر از میز ناهار خوری باشد. برای سقف های بلندتر باید حدود ۷/۵ سانتی متر برای هر ۳۰ سانتی متر در نظر بگیرید.

منبع نشریه "ویژه نامه ی خطوط پروازی" پیشنهاد و انتقاد خود در مورد اطلاعات عمومی های راهنمای هفت شهری به PH@rahnama.com ایمیل بزنید.

شایگان پارک قیصریه ۹۵ متر ۲ خواب ۲۰۰ تیراژ ۱۰۰ متر

شایگان پارک قیصریه ۹۵ متر ۲ خواب ۲۰۰ تیراژ ۱۰۰ متر

شایگان پارک قیصریه ۹۵ متر ۲ خواب ۲۰۰ تیراژ ۱۰۰ متر

شایگان پارک قیصریه ۹۵ متر ۲ خواب ۲۰۰ تیراژ ۱۰۰ متر

شایگان پارک قیصریه ۹۵ متر ۲ خواب ۲۰۰ تیراژ ۱۰۰ متر

شایگان پارک قیصریه ۹۵ متر ۲ خواب ۲۰۰ تیراژ ۱۰۰ متر

شایگان پارک قیصریه ۹۵ متر ۲ خواب ۲۰۰ تیراژ ۱۰۰ متر

شایگان پارک قیصریه ۹۵ متر ۲ خواب ۲۰۰ تیراژ ۱۰۰ متر

شایگان پارک قیصریه ۹۵ متر ۲ خواب ۲۰۰ تیراژ ۱۰۰ متر

شایگان پارک قیصریه ۹۵ متر ۲ خواب ۲۰۰ تیراژ ۱۰۰ متر

شایگان پارک قیصریه ۹۵ متر ۲ خواب ۲۰۰ تیراژ ۱۰۰ متر

شایگان پارک قیصریه ۹۵ متر ۲ خواب ۲۰۰ تیراژ ۱۰۰ متر

شایگان پارک قیصریه ۹۵ متر ۲ خواب ۲۰۰ تیراژ ۱۰۰ متر

شایگان پارک قیصریه ۹۵ متر ۲ خواب ۲۰۰ تیراژ ۱۰۰ متر

شایگان پارک قیصریه ۹۵ متر ۲ خواب ۲۰۰ تیراژ ۱۰۰ متر

شایگان پارک قیصریه ۹۵ متر ۲ خواب ۲۰۰ تیراژ ۱۰۰ متر

شایگان پارک قیصریه ۹۵ متر ۲ خواب ۲۰۰ تیراژ ۱۰۰ متر

شایگان پارک قیصریه ۹۵ متر ۲ خواب ۲۰۰ تیراژ ۱۰۰ متر

شایگان پارک قیصریه ۹۵ متر ۲ خواب ۲۰۰ تیراژ ۱۰۰ متر

شایگان پارک قیصریه ۹۵ متر ۲ خواب ۲۰۰ تیراژ ۱۰۰ متر

شایگان پارک قیصریه ۹۵ متر ۲ خواب ۲۰۰ تیراژ ۱۰۰ متر

Advertisement for IRAD real estate agency, listing various properties and contact information.

راهنمای همشهری



Table with multiple real estate listings. Each listing includes a title (e.g., 'پونک - اشرافی اسفهان'), location, area, and price. Listings are organized into columns and rows, with some featuring logos like 'YAS' or 'Hirad'.

