

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

نیازمند بیهیای صبح تهران

استخدام

۱۵

بازاریاب بیمه * بیمه پاسارگاد * راهی آسان برای درآمد میلیونی دیپلم و بالاتر - خانم و آقا ۶۶۳۸۱۱۰۶ - ۶۶۴۹۰۰۳۷	بازاریاب به تعدادی ویزیتور حضوری و تلفنی جهت درویشی ضد سرقت حقوق ثابت + مزایا + پاداش به حقوق توافق می‌نمایند ۹۱۲۶۶۲۳۷۷	استخدام تعداد محدودی خانم فعال با روابط عمومی بالا جهت آموزش محصول در فرمگاههای زنجیره ای نیازمندیم به همراه بیمه و حقوق عالی ۹۱۲۳۳۱۳۱۴۸	تعدادی کارگر ساده خانم نیازمندیم ۵ پروانه انبار کرم ۶۶۴۸۰۵۷۴	یک شرکت پزشکی به درمانگر رگیمه و پاتولوژیست و متخصص باندافال اسانس و تجهیزات دندانپزشکی ۸۸۸۳۵۲۳۳	دندانی پزشک جهت کار در کلینیک با پروانه تهران واقع در دستار آباد ۰۹۱۲۲۱۶۹۷۰۸
بازاریاب خانم جهت پرورش مرغین محصولات سوپر مارکتی، بهداشت آرایشی ثابت ۱/۶ بدون بدقولی + پاداش + پورسانت (رسالت) ۷۷۸۹۳۸۹۲	بازاریاب با روابط عمومی قوی محصول خوش فروش خود روایی ۶۶۵۹۶۰۸۷	بازاریاب فعال جهت مواد غذایی درجه یک و پر فروش - منطقه تهران ۴۴۳۷۴۹۳۱ - ۲	پزشک عمومی به یک بسته پند خانم آشنا به اتوکار نیازمندیم ۵ سه راه چهلوی ۶۶۴۶۶۶۶۶۶ - ۹۱۲۵۱۶۴۷۶۵	پزشک عمومی با پروانه تهران جهت همکاری در درمانگاه مهرزاد نیازمندیم ۳۳۶۰۵۳۰۶۲	دندانی پزشک جهت کار در دندانپزشکی تهران ۴۱ / ۳۰ / ا. ۱۴ ۲۲۴۳۰۷۱۵
بازاریاب خانم با روابط عمومی بالا در زمینه محصولات آرایشی بهداشتی کلاس ۱۷۵۱ - ۳۳۹۱۱۵۶۱	بازاریاب تجهیزات ساختمانی ۴۴۲۸۱۵۸۳۶ - ۹۱۲۹۱۹۱۹۱	بازاریاب حرفه ای آقا و متخصصی خانم و آقا جهت محصولات ساختمانی نیازمندیم ۹۱۲۴۰۱۷۴۸۱	پزشک عمومی به یک بسته پند خانم ماهر و متعهد نیازمندیم مدان محمد بهرام صمدت گمرک کویچه دهکلی ۳۶ - ۵۵۵۸۹۱۵۴	پزشک عمومی با پروانه تهران پزشک عمومی با پروانه تهران نیازمندیم ۹۱۲۳۷۷۲۳۸۳	دندانی پزشک جهت کار در دندانپزشکی تهران ۴۱ / ۳۰ / ا. ۱۴ ۲۲۴۳۰۷۱۵
بازاریاب خانم با روابط عمومی قوی جهت دفتر صنعتی و طراحی داخلی ۹۱۳۵۵۲۶۰۹۷	بازاریاب آرشی، بهداشتی به یک ویزیتور خانم جوان جهت انجام امور آرایشی و حقوقی مغزی در منطقه پاساژ قوی نیازمندیم ۹۱۳۰۵۷۰۷۱۳۱۳	بازاریاب مواد غذایی استخدام بازاریاب حقوق پایه ۱۰۰۰ / ۸۰۰ پورسانت + پاداش ۹۹۰۹۰۴۰۸۳	پزشک عمومی جهت درمانگاه شبانه روزی * پزشک عمومی * جهت درمانگاه شبانه روزی در خیابان دولت ۹۱۲۳۵۹۳۸۴۶	پزشک عمومی (شیفت صبح) جهت کار در طب پوست و مو در سعادت آباد سعادت کار ۱۵۶۲ ۲۲۰۸۲۱۸۷۰ - ۹۱۲۲۹۰۸۱۵۷	دندانی پزشک با مجوز فعالیت نیازمندیم مطب در منطقه مهرزاد ۹۱۲۳۳۰۵۶۷
بازاریاب خانم جهت دفتر مهندسی ترجیحا آشنا به معماری ۹۱۳۰۴۵۰۷۲	بازاریاب به یک ویزیتور خانم جوان جهت انجام امور آرایشی و حقوقی مغزی در منطقه پاساژ قوی نیازمندیم ۹۱۳۰۵۷۰۷۱۳۱۳	بازاریاب مواد غذایی استخدام بازاریاب حقوق پایه ۱۰۰۰ / ۸۰۰ پورسانت + پاداش ۹۹۰۹۰۴۰۸۳	پزشک عمومی جهت درمانگاه شبانه روزی * پزشک عمومی * جهت درمانگاه شبانه روزی در خیابان دولت ۹۱۲۳۵۹۳۸۴۶	پزشک عمومی (شیفت صبح) جهت کار در طب پوست و مو در سعادت آباد سعادت کار ۱۵۶۲ ۲۲۰۸۲۱۸۷۰ - ۹۱۲۲۹۰۸۱۵۷	دندانی پزشک با مجوز فعالیت نیازمندیم مطب در منطقه مهرزاد ۹۱۲۳۳۰۵۶۷
تعدادی فروشنده و بازاریاب حرفه ای حضوری جهت فروش محصولات تابلویی و تبلیغاتی ثابت + پورسانت عالی + بیمه ۰۹۱۲۱۹۱۹۱۹۱۹۱	بازاریاب پزشکی، خارجی استخدام بازاریاب حقوق پایه ۱۰۰۰ / ۸۰۰ پورسانت + پاداش ۹۹۰۹۰۴۰۸۳	بازاریاب مواد غذایی استخدام بازاریاب حقوق پایه ۱۰۰۰ / ۸۰۰ پورسانت + پاداش ۹۹۰۹۰۴۰۸۳	پزشک عمومی جهت درمانگاه شبانه روزی * پزشک عمومی * جهت درمانگاه شبانه روزی در خیابان دولت ۹۱۲۳۵۹۳۸۴۶	پزشک عمومی (شیفت صبح) جهت کار در طب پوست و مو در سعادت آباد سعادت کار ۱۵۶۲ ۲۲۰۸۲۱۸۷۰ - ۹۱۲۲۹۰۸۱۵۷	دندانی پزشک با مجوز فعالیت نیازمندیم مطب در منطقه مهرزاد ۹۱۲۳۳۰۵۶۷
کلکتوس شایان # بازاریاب مرد با وسیله ۱۶۰۰ / ثابت + بیمه + بنزین ۰۹۱۲۳۷۷۰۲۷۰ - ۰۲۲۰۳۳۷۷۰۲۷۰	بازاریاب پزشکی، خارجی استخدام بازاریاب حقوق پایه ۱۰۰۰ / ۸۰۰ پورسانت + پاداش ۹۹۰۹۰۴۰۸۳	بازاریاب مواد غذایی استخدام بازاریاب حقوق پایه ۱۰۰۰ / ۸۰۰ پورسانت + پاداش ۹۹۰۹۰۴۰۸۳	پزشک عمومی جهت درمانگاه شبانه روزی * پزشک عمومی * جهت درمانگاه شبانه روزی در خیابان دولت ۹۱۲۳۵۹۳۸۴۶	پزشک عمومی (شیفت صبح) جهت کار در طب پوست و مو در سعادت آباد سعادت کار ۱۵۶۲ ۲۲۰۸۲۱۸۷۰ - ۹۱۲۲۹۰۸۱۵۷	دندانی پزشک با مجوز فعالیت نیازمندیم مطب در منطقه مهرزاد ۹۱۲۳۳۰۵۶۷
بازاریاب مجرب و فعال آقا جهت فروش نوزاد یک کوزرو نیازمندیم ۰۹۱۲۹۲۸۳۰۵۶	بازاریاب آرشی، بهداشتی به یک ویزیتور خانم جوان جهت انجام امور آرایشی و حقوقی مغزی در منطقه پاساژ قوی نیازمندیم ۹۱۳۰۵۷۰۷۱۳۱۳	بازاریاب مواد غذایی استخدام بازاریاب حقوق پایه ۱۰۰۰ / ۸۰۰ پورسانت + پاداش ۹۹۰۹۰۴۰۸۳	پزشک عمومی جهت درمانگاه شبانه روزی * پزشک عمومی * جهت درمانگاه شبانه روزی در خیابان دولت ۹۱۲۳۵۹۳۸۴۶	پزشک عمومی (شیفت صبح) جهت کار در طب پوست و مو در سعادت آباد سعادت کار ۱۵۶۲ ۲۲۰۸۲۱۸۷۰ - ۹۱۲۲۹۰۸۱۵۷	دندانی پزشک با مجوز فعالیت نیازمندیم مطب در منطقه مهرزاد ۹۱۲۳۳۰۵۶۷
بازاریاب میدانی در زمینه نرم افزار جهت تکمیل کادر محاسبین با حقوق ثابت + بیمه + پورسانت سایر امکانات نیازمندیم ۷۷۶۲۹۸۰۵۵ - ۷۷۶۲۹۸۰۵۵	بازاریاب آرشی، بهداشتی به یک ویزیتور خانم جوان جهت انجام امور آرایشی و حقوقی مغزی در منطقه پاساژ قوی نیازمندیم ۹۱۳۰۵۷۰۷۱۳۱۳	بازاریاب مواد غذایی استخدام بازاریاب حقوق پایه ۱۰۰۰ / ۸۰۰ پورسانت + پاداش ۹۹۰۹۰۴۰۸۳	پزشک عمومی جهت درمانگاه شبانه روزی * پزشک عمومی * جهت درمانگاه شبانه روزی در خیابان دولت ۹۱۲۳۵۹۳۸۴۶	پزشک عمومی (شیفت صبح) جهت کار در طب پوست و مو در سعادت آباد سعادت کار ۱۵۶۲ ۲۲۰۸۲۱۸۷۰ - ۹۱۲۲۹۰۸۱۵۷	دندانی پزشک با مجوز فعالیت نیازمندیم مطب در منطقه مهرزاد ۹۱۲۳۳۰۵۶۷
بازاریاب میدانی در زمینه نرم افزار جهت تکمیل کادر محاسبین با حقوق ثابت + بیمه + پورسانت سایر امکانات نیازمندیم ۷۷۶۲۹۸۰۵۵ - ۷۷۶۲۹۸۰۵۵	بازاریاب آرشی، بهداشتی به یک ویزیتور خانم جوان جهت انجام امور آرایشی و حقوقی مغزی در منطقه پاساژ قوی نیازمندیم ۹۱۳۰۵۷۰۷۱۳۱۳	بازاریاب مواد غذایی استخدام بازاریاب حقوق پایه ۱۰۰۰ / ۸۰۰ پورسانت + پاداش ۹۹۰۹۰۴۰۸۳	پزشک عمومی جهت درمانگاه شبانه روزی * پزشک عمومی * جهت درمانگاه شبانه روزی در خیابان دولت ۹۱۲۳۵۹۳۸۴۶	پزشک عمومی (شیفت صبح) جهت کار در طب پوست و مو در سعادت آباد سعادت کار ۱۵۶۲ ۲۲۰۸۲۱۸۷۰ - ۹۱۲۲۹۰۸۱۵۷	دندانی پزشک با مجوز فعالیت نیازمندیم مطب در منطقه مهرزاد ۹۱۲۳۳۰۵۶۷
بازاریاب میدانی در زمینه نرم افزار جهت تکمیل کادر محاسبین با حقوق ثابت + بیمه + پورسانت سایر امکانات نیازمندیم ۷۷۶۲۹۸۰۵۵ - ۷۷۶۲۹۸۰۵۵	بازاریاب آرشی، بهداشتی به یک ویزیتور خانم جوان جهت انجام امور آرایشی و حقوقی مغزی در منطقه پاساژ قوی نیازمندیم ۹۱۳۰۵۷۰۷۱۳۱۳	بازاریاب مواد غذایی استخدام بازاریاب حقوق پایه ۱۰۰۰ / ۸۰۰ پورسانت + پاداش ۹۹۰۹۰۴۰۸۳	پزشک عمومی جهت درمانگاه شبانه روزی * پزشک عمومی * جهت درمانگاه شبانه روزی در خیابان دولت ۹۱۲۳۵۹۳۸۴۶	پزشک عمومی (شیفت صبح) جهت کار در طب پوست و مو در سعادت آباد سعادت کار ۱۵۶۲ ۲۲۰۸۲۱۸۷۰ - ۹۱۲۲۹۰۸۱۵۷	دندانی پزشک با مجوز فعالیت نیازمندیم مطب در منطقه مهرزاد ۹۱۲۳۳۰۵۶۷
بازاریاب میدانی در زمینه نرم افزار جهت تکمیل کادر محاسبین با حقوق ثابت + بیمه + پورسانت سایر امکانات نیازمندیم ۷۷۶۲۹۸۰۵۵ - ۷۷۶۲۹۸۰۵۵	بازاریاب آرشی، بهداشتی به یک ویزیتور خانم جوان جهت انجام امور آرایشی و حقوقی مغزی در منطقه پاساژ قوی نیازمندیم ۹۱۳۰۵۷۰۷۱۳۱۳	بازاریاب مواد غذایی استخدام بازاریاب حقوق پایه ۱۰۰۰ / ۸۰۰ پورسانت + پاداش ۹۹۰۹۰۴۰۸۳	پزشک عمومی جهت درمانگاه شبانه روزی * پزشک عمومی * جهت درمانگاه شبانه روزی در خیابان دولت ۹۱۲۳۵۹۳۸۴۶	پزشک عمومی (شیفت صبح) جهت کار در طب پوست و مو در سعادت آباد سعادت کار ۱۵۶۲ ۲۲۰۸۲۱۸۷۰ - ۹۱۲۲۹۰۸۱۵۷	دندانی پزشک با مجوز فعالیت نیازمندیم مطب در منطقه مهرزاد ۹۱۲۳۳۰۵۶۷
بازاریاب میدانی در زمینه نرم افزار جهت تکمیل کادر محاسبین با حقوق ثابت + بیمه + پورسانت سایر امکانات نیازمندیم ۷۷۶۲۹۸۰۵۵ - ۷۷۶۲۹۸۰۵۵	بازاریاب آرشی، بهداشتی به یک ویزیتور خانم جوان جهت انجام امور آرایشی و حقوقی مغزی در منطقه پاساژ قوی نیازمندیم ۹۱۳۰۵۷۰۷۱۳۱۳	بازاریاب مواد غذایی استخدام بازاریاب حقوق پایه ۱۰۰۰ / ۸۰۰ پورسانت + پاداش ۹۹۰۹۰۴۰۸۳	پزشک عمومی جهت درمانگاه شبانه روزی * پزشک عمومی * جهت درمانگاه شبانه روزی در خیابان دولت ۹۱۲۳۵۹۳۸۴۶	پزشک عمومی (شیفت صبح) جهت کار در طب پوست و مو در سعادت آباد سعادت کار ۱۵۶۲ ۲۲۰۸۲۱۸۷۰ - ۹۱۲۲۹۰۸۱۵۷	دندانی پزشک با مجوز فعالیت نیازمندیم مطب در منطقه مهرزاد ۹۱۲۳۳۰۵۶۷
بازاریاب میدانی در زمینه نرم افزار جهت تکمیل کادر محاسبین با حقوق ثابت + بیمه + پورسانت سایر امکانات نیازمندیم ۷۷۶۲۹۸۰۵۵ - ۷۷۶۲۹۸۰۵۵	بازاریاب آرشی، بهداشتی به یک ویزیتور خانم جوان جهت انجام امور آرایشی و حقوقی مغزی در منطقه پاساژ قوی نیازمندیم ۹۱۳۰۵۷۰۷۱۳۱۳	بازاریاب مواد غذایی استخدام بازاریاب حقوق پایه ۱۰۰۰ / ۸۰۰ پورسانت + پاداش ۹۹۰۹۰۴۰۸۳	پزشک عمومی جهت درمانگاه شبانه روزی * پزشک عمومی * جهت درمانگاه شبانه روزی در خیابان دولت ۹۱۲۳۵۹۳۸۴۶	پزشک عمومی (شیفت صبح) جهت کار در طب پوست و مو در سعادت آباد سعادت کار ۱۵۶۲ ۲۲۰۸۲۱۸۷۰ - ۹۱۲۲۹۰۸۱۵۷	دندانی پزشک با مجوز فعالیت نیازمندیم مطب در منطقه مهرزاد ۹۱۲۳۳۰۵۶۷
بازاریاب میدانی در زمینه نرم افزار جهت تکمیل کادر محاسبین با حقوق ثابت + بیمه + پورسانت سایر امکانات نیازمندیم ۷۷۶۲۹۸۰۵۵ - ۷۷۶۲۹۸۰۵۵	بازاریاب آرشی، بهداشتی به یک ویزیتور خانم جوان جهت انجام امور آرایشی و حقوقی مغزی در منطقه پاساژ قوی نیازمندیم ۹۱۳۰۵۷۰۷۱۳۱۳	بازاریاب مواد غذایی استخدام بازاریاب حقوق پایه ۱۰۰۰ / ۸۰۰ پورسانت + پاداش ۹۹۰۹۰۴۰۸۳	پزشک عمومی جهت درمانگاه شبانه روزی * پزشک عمومی * جهت درمانگاه شبانه روزی در خیابان دولت ۹۱۲۳۵۹۳۸۴۶	پزشک عمومی (شیفت صبح) جهت کار در طب پوست و مو در سعادت آباد سعادت کار ۱۵۶۲ ۲۲۰۸۲۱۸۷۰ - ۹۱۲۲۹۰۸۱۵۷	دندانی پزشک با مجوز فعالیت نیازمندیم مطب در منطقه مهرزاد ۹۱۲۳۳۰۵۶۷
بازاریاب میدانی در زمینه نرم افزار جهت تکمیل کادر محاسبین با حقوق ثابت + بیمه + پورسانت سایر امکانات نیازمندیم ۷۷۶۲۹۸۰۵۵ - ۷۷۶۲۹۸۰۵۵	بازاریاب آرشی، بهداشتی به یک ویزیتور خانم جوان جهت انجام امور آرایشی و حقوقی مغزی در منطقه پاساژ قوی نیازمندیم ۹۱۳۰۵۷۰۷۱۳۱۳	بازاریاب مواد غذایی استخدام بازاریاب حقوق پایه ۱۰۰۰ / ۸۰۰ پورسانت + پاداش ۹۹۰۹۰۴۰۸۳	پزشک عمومی جهت درمانگاه شبانه روزی * پزشک عمومی * جهت درمانگاه شبانه روزی در خیابان دولت ۹۱۲۳۵۹۳۸۴۶	پزشک عمومی (شیفت صبح) جهت کار در طب پوست و مو در سعادت آباد سعادت کار ۱۵۶۲ ۲۲۰۸۲۱۸۷۰ - ۹۱۲۲۹۰۸۱۵۷	دندانی پزشک با مجوز فعالیت نیازمندیم مطب در منطقه مهرزاد ۹۱۲۳۳۰۵۶۷
بازاریاب میدانی در زمینه نرم افزار جهت تکمیل کادر محاسبین با حقوق ثابت + بیمه + پورسانت سایر امکانات نیازمندیم ۷۷۶۲۹۸۰۵۵ - ۷۷۶۲۹۸۰۵۵	بازاریاب آرشی، بهداشتی به یک ویزیتور خانم جوان جهت انجام امور آرایشی و حقوقی مغزی در منطقه پاساژ قوی نیازمندیم ۹۱۳۰۵۷۰۷۱۳۱۳	بازاریاب مواد غذایی استخدام بازاریاب حقوق پایه ۱۰۰۰ / ۸۰۰ پورسانت + پاداش ۹۹۰۹۰۴۰۸۳	پزشک عمومی جهت درمانگاه شبانه روزی * پزشک عمومی * جهت درمانگاه شبانه روزی در خیابان دولت ۹۱۲۳۵۹۳۸۴۶	پزشک عمومی (شیفت صبح) جهت کار در طب پوست و مو در سعادت آباد سعادت کار ۱۵۶۲ ۲۲۰۸۲۱۸۷۰ - ۹۱۲۲۹۰۸۱۵۷	دندانی پزشک با مجوز فعالیت نیازمندیم مطب در منطقه مهرزاد ۹۱۲۳۳۰۵۶۷

شرکت تولیدی اطللس
فعال در زمینه آرایشی و ایندلسیون
بازاریاب استخدام می‌نماید
حقوق ثابت ۳۰۰ + م ۱ + بیمه + پورسانت عالی
۴۴۲۸۹۸۶۰ و ۶۳

شرکت آراش پراشا
نیازمند استعماری محصولات شرکت صنعتی شکل آمان
جهت تکمیل کادر فروش خود در تهران و البرز
برای سال ۹۸ افراد واجد شرایط زیر نیازمند است

شماره تلفنی	شرایط اعزام	مزایا
فروشنده	آقا - حداقل مدرک دیپلم	حقوق ثابت + بیمه
حضور	فنی بیان و روابط عمومی بالا	انسجام، تکمیلی
	مشتاق و با انگیزه	پورسانت فروش

آدرس: تهران، کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج، خیابان دارو پیش
کوچه ۸، پلاک ۲۵ (ساعت تماس: ۹ الی ۱۵)
۴۴۹۸۰۱۵۶ - ۴۴۹۸۰۶۹۰ (داخلی ۱۰۳)
ارسال رزومه: info@aprasa.com

نیازمند بیهیای صبح تهران
جهت تکمیل کادر پرسنل
دعوت به همکاری می‌نماید

۱- سرپرست مناطق (تمام وقت)
سابقه کار مرتبط
حقوق ثابت + پورسانت + پاداش + بیمه

۲- ویزیتور حضوری (تمام وقت)
حقوق ثابت + پورسانت عالی + پاداش + آموزش
رایگان + بیمه (مجهز نمودن فروشنده به
بهترین تجهیزات هوشمند مدیریت ویزیت)
محل کار تهرانسر
۴۴۵۴۴۸۲۰ - ۴۴۵۴۴۸۲۱

نیازمند پزشک
دارای مدرک MMT و پروانه مطب
جهت مسئول فنی مرکز ترک اعتیاد
شیفت عصر (محدوده ونک)
۰۹۱۲۸۱۲۱۴۷۰

دندانی پزشک
دعوت به همکاری متخصص
اطفال با پروانه در درمانگاه
پاساژ بهار - سعادت کار ۱۵۶۲
۹۱۲۳۷۸۷۸۷۲

پزشک تخصصی
دعوت به همکاری متخصص
اطفال با پروانه در درمانگاه
پاساژ بهار - سعادت کار ۱۵۶۲
۹۱۲۳۷۸۷۸۷۲

دندانی پزشک با پروانه
مطب در شهرری جهت کار
در درمانگاه فعال و شبانه روزی
پر تردد و با مشتری تمام وقت
نیازمندیم
(بازار بهار، ایب، و هفت))
۰۹۱۲۸۱۲۱۴۷۰

دندانی پزشک با پروانه
به همکار دندانی پزشک
مسئول (ترافیک) نیازمندیم
۰۹۲۳۸۹۹۲۳۳

راهنمای همشهری

یکشنبه ۵ اسفند ۱۳۹۷



علائم مشکلات خواب



متخصصین خواب توصیه می کنند که در صورت مشاهده ی هر کدام از علائم زیر به متخصص مراجعه کنید:

- طول کشیدن بیش از ۳۰ دقیقه برای به خواب رفتن به طور منظم
- بیدار شدن به دفعات متعدد و مشکل برای دوباره خوابیدن
- خواب آلودگی مکرر در طول روز، چرت های متعدد یا به خواب رفتن ناخود آگاه یا در زمان نامناسب
- خروپف بلند، خرناس کشیدن، صدای خفگی یا قطع تنفس به مدت کوتاه در طول خواب مشکلاتی که معمولاً توسط همسر و سایر اعضای خانواده گزارش می شود.
- احساس خردین، سوزش در پاها و دست ها، مخصوصاً موقع خوابیدن
- تکان خوردن ناگهانی دست ها یا پاها در طول خواب که توسط همسر یا دیگران گزارش می شود
- بیدار شدن با سردرد
- تجربیات زنده رویا مانند موقع خوابیدن
- رفتارهای غیر عادی در خواب مثل خوابگردی
- ضعف ناگهانی عضلات موقع عصبانیت، ترس یا خنده
- نا توانی برای تکان دادن خود بعد از بیدار شدن

متداول ترین اختلالات خواب

بی خوابی

بی خوابی می تواند علامت یک اختلال خواب باشد. از این رو افرادی که دچار آن هستند نیاز به معاینه و ارزیابی کامل دارند. اما بی خوابی می تواند به نوبه ی خود یک اختلال خواب باشد. در این اختلال به خواب رفتن یا خواب ماندن بسیار دشوار می شود. کیفیت خواب فرد بسیار ضعیف بوده و بعد از بیدار شدن فرد احساس سرزندگی نخواهد کرد.

آپنه ی خواب

این اختلال خواب موجب خروپف بلند، خرناس کشیدن، صدای خفگی یا قطع تنفس و بیدار شدن ناگهانی می شود. فرد به طور مکرر در طول خواب تنفس خواب را تا جایی قطع می کند که در خواب او اختلال ایجاد می شود. این وقفه های تنفسی ذخیره ی اکسیژن فرد را نیز به طور موقت کاهش می دهد. این افراد معمولاً در طول روز احساس خواب آلودگی دارند. آپنه ی خواب می تواند احتمال ابتلا به فشار خون بالا، سکنه و حمله ی قلبی را افزایش دهد.

سندرم پای بیقرار

این اختلال تمایل غیر قابل مقاومت برای تکان دادن پاها موقع دراز کشیدن است. فرد ممکن است همچنین احساس سوزش یا خردین پا در در پاها ی خود داشته باشد. حرکات ناگهانی مکرر یا موجب خواب با کیفیت پایین می شود.

پاراسومنی

پاراسومنی رفتارهای غیر عادی در طول خواب است مثل خوابگردی، حرف زدن در خواب یا وحشت های شبانه که موجب بلند شدن، نشستن یا داد کشیدن فرد می شود. در یک نوع از پاراسومنی که اختلال رفتاری حرکت سریع چشم نامیده می شود، فرد وقتی در مرحله REM (حرکت سریع چشم) خواب خود قرار دارد معمولاً در واکنش به یک رویا، به طور غیر ارادی دست های خود را تکان می دهد. این اختلال خواب معمولاً برای مردان مسن تر پیش می آید. همچنین با بیماری پارکینسون نیز در ارتباط است.

نارکولپسی یا حمله ی خواب

علائم اصلی نارکولپسی خواب آلودگی مفرط در طول روز یا حملات خواب بی دردی می باشد که باعث خوابیدن غیر قابل کنترل فرد در طول ساعات روز می شود. برخی افراد همچنین در زمان هیجانات عصبی و احساسی دچار ضعف عضلانی شده و می افتند. برخی افراد دچار نارکولپسی، فلج خواب را تجربه می کنند که در آن فرد موقع خوابیدن یا بیدار شدن قادر به تکان دادن خود نیست. سایر علائم آن رویاهای زنده یا توهم ها موقع خوابیدن یا بیدار شدن می باشد.

شما هم مشکل خواب دارید؟ به دنبال درمان پزشکی باشید

اختلالات خواب باید جدی گرفته شوند و برای آن باید به دنبال درمان باشید. برای بسیاری از این اختلالات مثل سندرم پای بیقرار فرد برای مطرح کردن آن خجالت می کشد اما باید بدانید که تنها نیستید و افراد بسیار دیگری نیز مشکلی شبیه به شما دارند.

در مورد خواب آلودگی هم همینطور است. تصور می شد که خواب آلودگی نشانه ی تنبلی و نداشتن انگیزه است اما برخی از بیماران برای بهبود عملکرد خود در زندگی نیاز به کمک جدی دارند.

برگرفته از: سایت مردمان
پیشنهاد و انتقاد خود در مورد اطلاعات عمومی های راهنمای همشهری به PH@rahnama.com ایمیل بزنید.

استخدام پیک موتوری جهت تهیه غذای روزانه در حواص ۱/۳۰ ساعت کار ۱۲ ظهر الی ۱۷/۳۰ بانهار ۰۹۱۹۲۸۱۰۵۵	تعدادی پیک موتوری با درآمد عالی در محیطی دوستانه نیازمندیم شما را (مکان چهار دانگه) ۵۵۴۸۴۷۶۰	پیک جهت پخش لوازم کودک ساعت ۳:۰۰ الی ۱۹ حقوق ثابت ۲+ اضافه کار آشنا به غرب تهران ۷۷۷۳۰۱۰۸	ماما بهت کار در مطب محدوده توانیر ۸۸۸۸۶۳۸۴
پیک موتوری جهت کترینگ شیفیت لهر و شب آشنا به محدوده نارمک ۷۷۷۸۶۱۵۷	تعدادی پیک موتوری تمام وقت و پاره وقت زنگنه پالا درآمد ۳ میلیون (محدوده شهر اهراس) تعمیرات با کیفیت ۷۷۷۸۴۸۹۲ ۳۳۹۹۹۹۴۹	موتورسوار باقلماری آر استه غیرسجری کار در فروشگاه اینترنی در آمد روزانه ۱۵۰ هزار ۰۹۱۳۴۷۱۸۶۳۹	ماما یا سابقه کار در مرکز درمان اعتیاد ساعت کار ۱۴ الی ۱۸ (محدوده شهر اهراس) ۰۹۹۰۵۶۶۰۸۸۵
ساعت کار ۱۱ تا ۱۱ شب محدوده پاسداران نیازمندیم ۲۶۹۷۷۱۰۰۰۹۳۹۸۰۵۰۵۲۲	پیک موتوری سوار تمام در محیطی سالم - بدون حمل بار روزانه ۱۰۰۰ به بالا (نیاز فوری) هماس آباد - ۸۸۱۷۹۳۵۰	استخدام رسمی آقا در مجموعه ای مذهبی با حقوق مناسب بیمه تامین اجتماعی و تکمیلی حق سوخت و کارانه (تمام تا یک هفته) ۸۸۴۹۵۲۰۳ - ۸۸۳۱۶۵۷۲	از علاقه مندان بکار در داروخانه پس از کارورزی رایگان دعوت به همکاری می گردد ۶۶۱۳۲۶۶۴ - ۷۷۹۳۱۸۴۰
شیفیت نهاره ۰۰ الی ۱/۸۰ کرایه + بیمه + معتمدی + ترخیص کار در محدوده ۰۹۹۰۹۴۹۱۱۷	پیک موتوری سوار تمام (زنگ خور - پالا) درآمد عالی تمام وقت و نیمه وقت پیک آژانس ۶۶۰۳۹۳۳۹	تعمیرات با گواهی نامه موتور آشنا به امور اداری ۸۸۷۵۴۶۴۴	کار در داروخانه بعنوان سند پیچ پس از کارورزی رایگان ۸۶۰۳۴۱۳۳ ۴۴۷۳۸۷۱ - ۷۷۹۳۱۸۴۰
پیک در رستوران	تعدادی موتورسوار با درآمد روزانه بالای ۲۰ هزار داری زرنگ خور پالا ۳۳۹۹۷۵۱۹	پیک در بیک موتوری	صوت به کار در داروخانه پس از کارورزی رایگان ۴۴۳۱۷۸۶ ۶۶۴۰۳۷۹۰ - ۷۷۴۹۴۴۷۲
به تعدادی پیک موتوری با مهارت تمام و بدون جای خواب نیازمندیم (مابدا - اقدسیه) ۰۹۳۳۱۷۰۸۵۷۲	پیک در تهیه غذا	تعدادی موتورسوار جهت پیک با درآمد روزانه ۱۳۰ الی ۱۶۰ نیازمندیم (تمام تا یک هفته) ۸۸۳۱۷۸۳۳	تعدادی موتور سوار جهت تعمیرات و خدمات در مسکن خوبه شهر و مرکز شهر نیازمندیم ۵۵۹۲۵۷۴۴
پیک موتوری جهت فست فود تمام وقت - بدون جای خواب نیازمندیم ۰۹۱۳۶۱۱۸۰۹۵	به تعدادی پیک موتوری جهت تهیه غذا محدوده شهرک غرب ۰۹۱۲۱۳۶۳۱۷۲	به تعدادی پیک موتوری جهت پیک موتوری تمام وقت و نیمه وقت نیازمندیم ۸۸۱۴۰۸۸۸	۵ نفر موتور سوار جهت کار در هایپرمارکت استخدام فوری (محدوده پونک) ۴۴۷۸۶۱۷۴۰۴۴۳۸۶۵۹۱
پیک موتوری جهت فست فود تمام وقت - بدون جای خواب نیازمندیم ۰۹۱۳۶۱۱۸۰۹۵	به تعدادی پیک موتوری جهت تهیه غذا محدوده شهرک غرب ۰۹۱۲۱۳۶۳۱۷۲	به تعدادی پیک موتوری جهت پیک موتوری تمام وقت و نیمه وقت نیازمندیم ۸۸۱۴۰۸۸۸	پیک موتوری سوار جهت کار در هایپرمارکت استخدام فوری (محدوده پونک) ۴۴۷۸۶۱۷۴۰۴۴۳۸۶۵۹۱
یک نفر پیک موتوری تمام وقت با سینه تانهار شام و جای خواب - حقوق ۱/۵۰ ولیمبر - انتهای پارک ساسی انتهای ساسی یکم کافه رستوران سرو ساسی ۰۹۳۰۶۹۰۱۴۸۷	به تعدادی پیک موتوری جهت تهیه غذا محدوده سفیر نیازمندیم ۲۲۹۰۳۹۹۳	تعدادی موتور سوار با درآمد عالی نیازمندیم ۴۴۴۴۱۹۳۶	پیک موتوری سوار جهت کار در هایپرمارکت استخدام فوری (محدوده پونک) ۴۴۷۸۶۱۷۴۰۴۴۳۸۶۵۹۱
فست فودز تجربه ای شلا هایپر استار (تویان باکری) تعدادی پیک موتوری سوار (با وسیله و مدارک کامل) بدون جای خواب تمام وقت حداقل حقوق ماهانه ۲/۶۰ بیمه از روز اول نیازمندیم ۰۹۳۶۶۳۶۹۴۶	تعدادی پیک موتوری جهت تهیه غذا محدوده سفیر نیازمندیم ۰۹۱۹۳۱۸۵۶۰	به تعدادی پیک موتوری جهت کار در پیک (بدون بار) با درآمد روزانه بالای ۱۸۰ هزار نیازمندیم ۰۹۱۲۶۹۸۵۵۳۳	پیک موتوری سوار با درآمد مگنی نیازمندیم ۸۸۵۸۱۱۸۲
تعدادی پیک موتوری جهت تعمیرات و خدمات در مسکن خوبه شهر و مرکز شهر نیازمندیم ۵۵۹۲۵۷۴۴	به تعدادی پیک موتوری جهت تهیه غذا محدوده سفیر نیازمندیم ۲۲۹۰۳۹۹۳	تعدادی پیک موتوری جهت کار در پیک (بدون بار) با درآمد روزانه بالای ۱۸۰ هزار نیازمندیم ۰۹۱۲۶۹۸۵۵۳۳	پیک موتوری سوار با درآمد مگنی نیازمندیم ۸۸۵۸۱۱۸۲
تعدادی پیک موتوری جهت تعمیرات و خدمات در مسکن خوبه شهر و مرکز شهر نیازمندیم ۵۵۹۲۵۷۴۴	به تعدادی پیک موتوری جهت تهیه غذا محدوده سفیر نیازمندیم ۲۲۹۰۳۹۹۳	تعدادی پیک موتوری جهت کار در پیک (بدون بار) با درآمد روزانه بالای ۱۸۰ هزار نیازمندیم ۰۹۱۲۶۹۸۵۵۳۳	پیک موتوری سوار با درآمد مگنی نیازمندیم ۸۸۵۸۱۱۸۲
تعدادی پیک موتوری جهت تعمیرات و خدمات در مسکن خوبه شهر و مرکز شهر نیازمندیم ۵۵۹۲۵۷۴۴	به تعدادی پیک موتوری جهت تهیه غذا محدوده سفیر نیازمندیم ۲۲۹۰۳۹۹۳	تعدادی پیک موتوری جهت کار در پیک (بدون بار) با درآمد روزانه بالای ۱۸۰ هزار نیازمندیم ۰۹۱۲۶۹۸۵۵۳۳	پیک موتوری سوار با درآمد مگنی نیازمندیم ۸۸۵۸۱۱۸۲
تعدادی پیک موتوری جهت تعمیرات و خدمات در مسکن خوبه شهر و مرکز شهر نیازمندیم ۵۵۹۲۵۷۴۴	به تعدادی پیک موتوری جهت تهیه غذا محدوده سفیر نیازمندیم ۲۲۹۰۳۹۹۳	تعدادی پیک موتوری جهت کار در پیک (بدون بار) با درآمد روزانه بالای ۱۸۰ هزار نیازمندیم ۰۹۱۲۶۹۸۵۵۳۳	پیک موتوری سوار با درآمد مگنی نیازمندیم ۸۸۵۸۱۱۸۲
تعدادی پیک موتوری جهت تعمیرات و خدمات در مسکن خوبه شهر و مرکز شهر نیازمندیم ۵۵۹۲۵۷۴۴	به تعدادی پیک موتوری جهت تهیه غذا محدوده سفیر نیازمندیم ۲۲۹۰۳۹۹۳	تعدادی پیک موتوری جهت کار در پیک (بدون بار) با درآمد روزانه بالای ۱۸۰ هزار نیازمندیم ۰۹۱۲۶۹۸۵۵۳۳	پیک موتوری سوار با درآمد مگنی نیازمندیم ۸۸۵۸۱۱۸۲
تعدادی پیک موتوری جهت تعمیرات و خدمات در مسکن خوبه شهر و مرکز شهر نیازمندیم ۵۵۹۲۵۷۴۴	به تعدادی پیک موتوری جهت تهیه غذا محدوده سفیر نیازمندیم ۲۲۹۰۳۹۹۳	تعدادی پیک موتوری جهت کار در پیک (بدون بار) با درآمد روزانه بالای ۱۸۰ هزار نیازمندیم ۰۹۱۲۶۹۸۵۵۳۳	پیک موتوری سوار با درآمد مگنی نیازمندیم ۸۸۵۸۱۱۸۲
تعدادی پیک موتوری جهت تعمیرات و خدمات در مسکن خوبه شهر و مرکز شهر نیازمندیم ۵۵۹۲۵۷۴۴	به تعدادی پیک موتوری جهت تهیه غذا محدوده سفیر نیازمندیم ۲۲۹۰۳۹۹۳	تعدادی پیک موتوری جهت کار در پیک (بدون بار) با درآمد روزانه بالای ۱۸۰ هزار نیازمندیم ۰۹۱۲۶۹۸۵۵۳۳	پیک موتوری سوار با درآمد مگنی نیازمندیم ۸۸۵۸۱۱۸۲
تعدادی پیک موتوری جهت تعمیرات و خدمات در مسکن خوبه شهر و مرکز شهر نیازمندیم ۵۵۹۲۵۷۴۴	به تعدادی پیک موتوری جهت تهیه غذا محدوده سفیر نیازمندیم ۲۲۹۰۳۹۹۳	تعدادی پیک موتوری جهت کار در پیک (بدون بار) با درآمد روزانه بالای ۱۸۰ هزار نیازمندیم ۰۹۱۲۶۹۸۵۵۳۳	پیک موتوری سوار با درآمد مگنی نیازمندیم ۸۸۵۸۱۱۸۲
تعدادی پیک موتوری جهت تعمیرات و خدمات در مسکن خوبه شهر و مرکز شهر نیازمندیم ۵۵۹۲۵۷۴۴	به تعدادی پیک موتوری جهت تهیه غذا محدوده سفیر نیازمندیم ۲۲۹۰۳۹۹۳	تعدادی پیک موتوری جهت کار در پیک (بدون بار) با درآمد روزانه بالای ۱۸۰ هزار نیازمندیم ۰۹۱۲۶۹۸۵۵۳۳	پیک موتوری سوار با درآمد مگنی نیازمندیم ۸۸۵۸۱۱۸۲
تعدادی پیک موتوری جهت تعمیرات و خدمات در مسکن خوبه شهر و مرکز شهر نیازمندیم ۵۵۹۲۵۷۴۴	به تعدادی پیک موتوری جهت تهیه غذا محدوده سفیر نیازمندیم ۲۲۹۰۳۹۹۳	تعدادی پیک موتوری جهت کار در پیک (بدون بار) با درآمد روزانه بالای ۱۸۰ هزار نیازمندیم ۰۹۱۲۶۹۸۵۵۳۳	پیک موتوری سوار با درآمد مگنی نیازمندیم ۸۸۵۸۱۱۸۲
تعدادی پیک موتوری جهت تعمیرات و خدمات در مسکن خوبه شهر و مرکز شهر نیازمندیم ۵۵۹۲۵۷۴۴	به تعدادی پیک موتوری جهت تهیه غذا محدوده سفیر نیازمندیم ۲۲۹۰۳۹۹۳	تعدادی پیک موتوری جهت کار در پیک (بدون بار) با درآمد روزانه بالای ۱۸۰ هزار نیازمندیم ۰۹۱۲۶۹۸۵۵۳۳	پیک موتوری سوار با درآمد مگنی نیازمندیم ۸۸۵۸۱۱۸۲
تعدادی پیک موتوری جهت تعمیرات و خدمات در مسکن خوبه شهر و مرکز شهر نیازمندیم ۵۵۹۲۵۷۴۴	به تعدادی پیک موتوری جهت تهیه غذا محدوده سفیر نیازمندیم ۲۲۹۰۳۹۹۳	تعدادی پیک موتوری جهت کار در پیک (بدون بار) با درآمد روزانه بالای ۱۸۰ هزار نیازمندیم ۰۹۱۲۶۹۸۵۵۳۳	پیک موتوری سوار با درآمد مگنی نیازمندیم ۸۸۵۸۱۱۸۲
تعدادی پیک موتوری جهت تعمیرات و خدمات در مسکن خوبه شهر و مرکز شهر نیازمندیم ۵۵۹۲۵۷۴۴	به تعدادی پیک موتوری جهت تهیه غذا محدوده سفیر نیازمندیم ۲۲۹۰۳۹۹۳	تعدادی پیک موتوری جهت کار در پیک (بدون بار) با درآمد روزانه بالای ۱۸۰ هزار نیازمندیم ۰۹۱۲۶۹۸۵۵۳۳	پیک موتوری سوار با درآمد مگنی نیازمندیم ۸۸۵۸۱۱۸۲

نیازمند بیهیای صبح تهران

<p>کارگر ساده</p> <p>آبادرچی</p> <p>به یک آبدارچی خانم بصورت تمام وقت جهت کار در کلبهک تیرانژندیم</p> <p>۲۵۲۰۸۷۱۶</p>	<p>درآمد بالای ۳ میلیون</p> <p>شکافتگی آقا و خانم</p> <p>غذا، انعام، اضافه کاری + بیمه</p> <p>آقای سرکاری فقط خوابگاه</p> <p>مترو سابقه خیابان قائم آباد</p> <p>کوچه بهشتی پلاک ۶۴</p> <p>فوری</p> <p>۷۷۵۴۸۸۶۴</p>	<p>نیروی خدماتی خانم تمام وقت</p> <p>جهت کار در فروشگاه (سکان محدوده)</p> <p>تصاحب ۱۸۵۰</p> <p>۰۹۱۵۶۴۳۲۸۰</p>	<p>کارگر ساده</p> <p>خانه دار هتل</p> <p>به تعدادی نیروی آقا و خانم</p> <p>نیازمندیم</p> <p>جای خواب برای آقایان</p> <p>۷۷۶۰۷۷۲۵</p>	<p>کارگر ساده</p> <p>خانه دار جهت هتل</p> <p>نیازمندیم</p> <p>جای خواب برای آقایان</p> <p>۱/۳۰</p> <p>۳۷۰ هزار بیمه</p> <p>۰۹۰۲۴۲۹۸۱۹</p>	<p>کارگر ساده</p> <p>خانه دار جهت هتل</p> <p>نیازمندیم</p> <p>جای خواب برای آقایان</p> <p>۱/۳۰</p> <p>۳۷۰ هزار بیمه</p> <p>۰۹۰۲۴۲۹۸۱۹</p>	<p>کارگر ساده</p> <p>خانه دار جهت هتل</p> <p>نیازمندیم</p> <p>جای خواب برای آقایان</p> <p>۱/۳۰</p> <p>۳۷۰ هزار بیمه</p> <p>۰۹۰۲۴۲۹۸۱۹</p>	<p>کارگر ساده</p> <p>خانه دار جهت هتل</p> <p>نیازمندیم</p> <p>جای خواب برای آقایان</p> <p>۱/۳۰</p> <p>۳۷۰ هزار بیمه</p> <p>۰۹۰۲۴۲۹۸۱۹</p>	<p>کارگر ساده</p> <p>خانه دار جهت هتل</p> <p>نیازمندیم</p> <p>جای خواب برای آقایان</p> <p>۱/۳۰</p> <p>۳۷۰ هزار بیمه</p> <p>۰۹۰۲۴۲۹۸۱۹</p>
<p>کارگر ساده</p> <p>خانه دار جهت هتل</p> <p>نیازمندیم</p> <p>جای خواب برای آقایان</p> <p>۱/۳۰</p> <p>۳۷۰ هزار بیمه</p> <p>۰۹۰۲۴۲۹۸۱۹</p>	<p>کارگر ساده</p> <p>خانه دار جهت هتل</p> <p>نیازمندیم</p> <p>جای خواب برای آقایان</p> <p>۱/۳۰</p> <p>۳۷۰ هزار بیمه</p> <p>۰۹۰۲۴۲۹۸۱۹</p>	<p>کارگر ساده</p> <p>خانه دار جهت هتل</p> <p>نیازمندیم</p> <p>جای خواب برای آقایان</p> <p>۱/۳۰</p> <p>۳۷۰ هزار بیمه</p> <p>۰۹۰۲۴۲۹۸۱۹</p>	<p>کارگر ساده</p> <p>خانه دار جهت هتل</p> <p>نیازمندیم</p> <p>جای خواب برای آقایان</p> <p>۱/۳۰</p> <p>۳۷۰ هزار بیمه</p> <p>۰۹۰۲۴۲۹۸۱۹</p>	<p>کارگر ساده</p> <p>خانه دار جهت هتل</p> <p>نیازمندیم</p> <p>جای خواب برای آقایان</p> <p>۱/۳۰</p> <p>۳۷۰ هزار بیمه</p> <p>۰۹۰۲۴۲۹۸۱۹</p>	<p>کارگر ساده</p> <p>خانه دار جهت هتل</p> <p>نیازمندیم</p> <p>جای خواب برای آقایان</p> <p>۱/۳۰</p> <p>۳۷۰ هزار بیمه</p> <p>۰۹۰۲۴۲۹۸۱۹</p>	<p>کارگر ساده</p> <p>خانه دار جهت هتل</p> <p>نیازمندیم</p> <p>جای خواب برای آقایان</p> <p>۱/۳۰</p> <p>۳۷۰ هزار بیمه</p> <p>۰۹۰۲۴۲۹۸۱۹</p>	<p>کارگر ساده</p> <p>خانه دار جهت هتل</p> <p>نیازمندیم</p> <p>جای خواب برای آقایان</p> <p>۱/۳۰</p> <p>۳۷۰ هزار بیمه</p> <p>۰۹۰۲۴۲۹۸۱۹</p>	<p>کارگر ساده</p> <p>خانه دار جهت هتل</p> <p>نیازمندیم</p> <p>جای خواب برای آقایان</p> <p>۱/۳۰</p> <p>۳۷۰ هزار بیمه</p> <p>۰۹۰۲۴۲۹۸۱۹</p>

بکت شرکت معتبر واقع در تهران

دعوت به همکاری در...

- عنوان شغل: نیروی خدمات و ترشیفات (آقا)
- تخصصات: دبیرم
- سابقه کار مرتبط: حداقل ۲ سال
- شرایط آموز:
- ۱- مسلط به امور نظافت و پذیرایی در سالن غذاخوری
- ۲- ظاهر مناسب و آراسته
- ۳- روابط عمومی بالا

ساعت تماس ۹ تا ۱۶

تلفن تماس: ۰۲۲۵۶۶۰۰۰۰ (داخلی ۲۸)

