

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

نیاژند بزمی صبح تهران

مجالس و مراسم

۹

**تا فردگاه امام خمینی مهمان ما باشید**  
نمایندگی فروش کلیه خطوط داخلی و خارجی  
با بهترین نرخ فروش  
SOTO  
فیلز تهران  
« سرانه آبی »  
۲۲۷۴۷۴۴

**تور اروپا**  
فرانسه - ایتالیا - آلمان اسپانیا - سوئیس - یونان  
اخذ ویزای انگلیس و کانادا  
بلیط - ویزا - هتل  
اخذ ویزا سفارت  
کارون سیر ۴۲۹۰۸  
۰۹۱۲۹۳۰۸۷۷۰

**اروپا - کانادا - استرالیا**  
اکراین روسیه هنگ کنگ چین تایوان بلغارستان  
اخذ ویزای ماتپیل کانادا  
وقت سفارت و تکمیل فرم (کانادا - انگلیس - آمریکا)  
۰۹۱۲۳۳۶۰۷  
۲۲۱۴۱۲۴۵

**روپال**  
۱۲ نوع غذا + میوه شیرینی + گل آرابی  
+ پارشمع + آتش بازی  
+ سفره عقد + کافی شاپ  
تزئینات و دیزاین حرفه ای  
تست زنده مجلس  
باغ و سان لوس (سعادت آباد)  
۰۹۱۲۳۳۶۰۷  
۲۲۱۴۱۲۴۵

**برگزاری مراسم ترخیم**  
گروه موسیقی عرفانی بشیر\*  
(ترخیم - مولودی - عروسی...)  
۰۹۱۲۳۳۶۰۷  
www.navahangbashir.ir

**فقط نقدی**  
بهترین خریدار و فروشنده مواد غذایی انواع برنج ایرانی خارجی  
۴۴۰۰۸۱۳۳ و ۰۹۱۲۱۱۳۹۶۹۸  
حیوانات، برنج، مواد غذایی به بالاترین قیمت نقد خریداریم  
فوری فوری در محل  
۰۹۱۹۰۰۹۹۲۰۷

**خام آرایشگر ماهر**  
در همه زمینه ها و ناخن کار  
مهرای خانم نیازمندیم  
۸۸۸۳۹۱۸۸ - ۸۸۸۳۳۳۹۵  
ایپالسین کار با هفتکار دیزاینر  
ناخن کوپ کار شوشینو کار  
مهرای نیازمندیم پیروز باوازی  
۰۹۱۲۵۰۰۶۳۳۷۴

**رنگ کار**  
کوپ کار - ابروکار  
ویک نفر وردست  
(ماهر...)  
با مشتری  
\* پونک - سردار چنگل \*  
۰۹۱۲۸۹۹۹۶۶۰

**(ستاره آبی)**  
بهترین سیر ارزانترین نرخ  
اروپا از ۳۳۰۰ تومان  
نیویورک ۷۹۰۰ واشنگتن ۶  
شیکاگو ۶۷۰۰ ونکوور ۱۴  
لس آنجلس ۱۰ تورنتو ۷۳۰۰  
۲۲۵۳۱۸۸۸

**کانادا - انگلیس**  
با عونتنامه رسمی  
تور  
کره ژاپن  
وقت سفارت، پیکاپ پاسپورت  
کارون سیر ۴۲۹۰۸  
۰۹۱۲۹۳۰۸۷۷۰

**فروش تورهای اروپایی**  
ویزای کانادا - پیکاپ پاسپورت بیمه مسافرتی  
رزرو هتل جهت سفارت  
« رانورد آشنا »  
۲۲۵۶۳۲۵۳ - ۲۲۵۶۳۲۵۳

**روزای کانادا - انگلیس**  
استرالیا - اروپا  
وقت سفارت، تکمیل فرم پیکاپ  
(ویزای ایران)  
ویزا، بلیط، هتل، تور  
معالجان ۲۲۳۸۱۴۴۲

**شگن**  
آلمان - یونان  
هلند - فرانسه  
ایتالیا - اسپانیا  
وقت سفارت فوری  
کانادا - انگلستان  
تازنین گشت ۲۲۲۲۰۰۰۲۱

**دوم زنده**  
پخش گوسفند زنده (حاتم)  
وزیر بهای سگول در منزل زیر نظر استاندارد  
۲۲۹۹۷۲۳۳ - ۸۸۱۱۹۶۵۹۳  
۰۹۱۲۳۳۶۰۷  
۲۲۹۹۷۲۳۳

**ساز خدمات مجالس**  
تقد نقد  
کلیه اقامت مواد غذایی را خریداریم  
۰۹۱۹۱۱۱۰۰۴۵  
۲۲۶۳۸۹۰۵

**به یک خدومه خانم**  
جهت کار در سالن زیبایی  
واقع در قیصریه  
و یک ناخن کار جهت اجاره  
با مشتری و یا درمدم بالا  
نیازمندیم  
۰۹۱۲۵۵۸۰۹۸۳

**آنا پرواز ایرانیان**  
تورنتو ۸/۷۰۰/۰۰۰  
لوس آنجلس ۱۰/۷۰۰/۰۰۰  
نیویورک ۷/۵۰۰/۰۰۰  
لندن ۵/۱۰۰/۰۰۰  
پاریس ۳/۰۰۰/۰۰۰  
باکو ۱/۸۰۰/۰۰۰

**ویزا شگن**  
آلمان اسپانیا فرانسه  
ایتالیا هلند پورتغال  
اتریش مجارستان  
وقت سفارت روزانه  
آرمیس سفر ۲۶۴۲۳۰۳۷

**برگزاری ازدواج آسان در هتل**  
شروع غذا با سالاد و نوشابه  
آرایشگاه لباس عروس ماشین  
کارت دعوت، اتمام عقد  
آشپزهای پارکینگ شمع آرابی  
قیمت ویژه برای هر نفر: ۲۶ هزار  
۸۸۵۵۳۴۲۳

**برگزاری ازدواج آسان در هتل**  
شروع غذا با سالاد و نوشابه  
آرایشگاه لباس عروس ماشین  
کارت دعوت، اتمام عقد  
آشپزهای پارکینگ شمع آرابی  
قیمت ویژه برای هر نفر: ۲۶ هزار  
۸۸۵۵۳۴۲۳

**پخش دام زنده بهداشتی**  
قیمت گشتگاه، شیشه روزی  
نصف به نصف گشتگاه تمام نقاط  
۰۹۱۲۱۵۷۹۱۲۵  
۶۶۲۵۱۷۱۵

**پخش دام زنده**  
قیمت گشتگاه + سروس رایگان  
کلیه نقاط (شیشه روزی)  
۰۹۱۲۲۷۰۰۶۶۷

**کتابرینگ آریو - آماده عقد قرارداد**  
با شرکتها و سازمانهای مشاوره  
۸۸۷۷۵۰۰۵ - ۰۹۱۲۳۰۳۳۹۰۵

**آرایشگر حرفه ای**  
ترخیم با مشتری  
محدوده متونیر  
۰۹۱۲۳۳۰۷۴۴۵

**آلمان اسپانیا فرانسه**  
ایتالیا هلند پورتغال  
اتریش مجارستان  
وقت سفارت روزانه  
آرمیس سفر ۲۶۴۲۳۰۳۷

**ویزا شگن #**  
بسیار تخصصی  
آاره سیر  
۰۹۱۲۳۰۰۳۸۱۱ - ۴۴۸۹۸۱۹

**تشریفات ازدواج آسان رینا**  
۲۰۰ نفر ۱۳/۸۰۰ میلیون  
۳۰۰ نفر ۲۱/۸۰۰ میلیون  
۰۹۱۵۳۲۴۳۱

**تشریفات ازدواج آسان رینا**  
۲۰۰ نفر ۱۳/۸۰۰ میلیون  
۳۰۰ نفر ۲۱/۸۰۰ میلیون  
۰۹۱۵۳۲۴۳۱

**آریان (کلیه نقاط)**  
انواع مرغ و منگول، مویز، سیب، شویاری  
تاشو، قورق، قورق، قورق، قورق...  
۸۸۴۹۹۰۲۰ - ۰۹۱۲۳۳۱۱۲۵

**آرایشگر با مشتری**  
جهت اجاره مندی  
شاگرد وردست فوری نیازمندیم  
۰۹۱۲۳۳۱۱۲۵  
۲۲۶۳۸۵۰۹

**آرایشگر بسیار ماهر**  
درمندی با اجاره مندی  
منطقه قیاض نیازمندیم  
۰۹۱۲۳۳۱۱۲۵  
۲۲۶۳۸۵۰۹

**به یک نفر میکاپ کار**  
حرفه ای عروس و شوشینو کار  
بانتوننگار و مژه کار حرفه ای  
خیابان ولیعصر، بالاتر از ونک  
نرسیده میرداماد، پیش کوچه  
دامن افشار، پلاک ۲ واحد ۲  
۸۸۱۹۳۶۳۱

**الماس نشان**  
محاسبه به دلار ۱۰، ۱۵۰  
بلیط خارجی، بالاترین تخفیف  
ماهان - ایران ایر - لوفتهانزا  
ترکیش - اسارات - قطر  
مدیر تولید آریو آمریکا آریو اسپانیا  
خط ویژه ۰۲۱۲۵۷۱۲  
« فروش ویژه بلیط »  
« ارزانترین قیمت »  
« ارسال رایگان »  
کیتا گشت ۲۶۸۵۱۰۶

**ویزای شگن - کانادا**  
\$ ۱۹۰ - \$ ۳۵۰  
آلمان - ایتالیا - فرانسه - هلند  
اسپانیا، اتریش، ایتالیا، امارات  
وقت سفارت، پیکاپ  
مجلس تورهای تخصصی اروپا  
ترتیل گشت ۲۲۸۹۱۶۶

**تشریفات ازدواج آسان رینا**  
۲۰۰ نفر ۱۳/۸۰۰ میلیون  
۳۰۰ نفر ۲۱/۸۰۰ میلیون  
۰۹۱۵۳۲۴۳۱

**تشریفات ازدواج آسان رینا**  
۲۰۰ نفر ۱۳/۸۰۰ میلیون  
۳۰۰ نفر ۲۱/۸۰۰ میلیون  
۰۹۱۵۳۲۴۳۱

**آریان (کلیه نقاط)**  
انواع مرغ و منگول، مویز، سیب، شویاری  
تاشو، قورق، قورق، قورق، قورق...  
۸۸۴۹۹۰۲۰ - ۰۹۱۲۳۳۱۱۲۵

**آرایشگر با مشتری**  
جهت اجاره مندی  
شاگرد وردست فوری نیازمندیم  
۰۹۱۲۳۳۱۱۲۵  
۲۲۶۳۸۵۰۹

**آرایشگر بسیار ماهر**  
درمندی با اجاره مندی  
منطقه قیاض نیازمندیم  
۰۹۱۲۳۳۱۱۲۵  
۲۲۶۳۸۵۰۹

**به یک نفر میکاپ کار**  
حرفه ای عروس و شوشینو کار  
بانتوننگار و مژه کار حرفه ای  
خیابان ولیعصر، بالاتر از ونک  
نرسیده میرداماد، پیش کوچه  
دامن افشار، پلاک ۲ واحد ۲  
۸۸۱۹۳۶۳۱

**محل اقامت، هتل**  
HOTEL  
رزرو هتل در سراسر دنیا  
حضوری - غیر حضوری  
الحدسیه ۲۲۸۳۰۹۰۹

**ویزا، وقت سفارت**  
X مشاوره X  
وقت سفارت و تکمیل فرم  
پیکاپ - شگن - VIP  
عونتنامه تجاری و نمایشگاهی  
انگستان، آمریکا، کانادا، استرالیا  
تور بلیط هتل  
۲۶۱۰۴۰۶۰

**تشریفات ازدواج آسان رینا**  
۲۰۰ نفر ۱۳/۸۰۰ میلیون  
۳۰۰ نفر ۲۱/۸۰۰ میلیون  
۰۹۱۵۳۲۴۳۱

**تشریفات ازدواج آسان رینا**  
۲۰۰ نفر ۱۳/۸۰۰ میلیون  
۳۰۰ نفر ۲۱/۸۰۰ میلیون  
۰۹۱۵۳۲۴۳۱

**آریان (کلیه نقاط)**  
انواع مرغ و منگول، مویز، سیب، شویاری  
تاشو، قورق، قورق، قورق، قورق...  
۸۸۴۹۹۰۲۰ - ۰۹۱۲۳۳۱۱۲۵

**آرایشگر با مشتری**  
جهت اجاره مندی  
شاگرد وردست فوری نیازمندیم  
۰۹۱۲۳۳۱۱۲۵  
۲۲۶۳۸۵۰۹

**آرایشگر بسیار ماهر**  
درمندی با اجاره مندی  
منطقه قیاض نیازمندیم  
۰۹۱۲۳۳۱۱۲۵  
۲۲۶۳۸۵۰۹

**به یک نفر میکاپ کار**  
حرفه ای عروس و شوشینو کار  
بانتوننگار و مژه کار حرفه ای  
خیابان ولیعصر، بالاتر از ونک  
نرسیده میرداماد، پیش کوچه  
دامن افشار، پلاک ۲ واحد ۲  
۸۸۱۹۳۶۳۱

**فقط و فقط ۳۹۹ تومان**  
پکیج کامل و تخصصی  
مدارک شگن  
۰۹۱۲۱۲۴۵۷۳۲  
۷۷۶۳۳۱۰۵ - ۰۹۱۲۱۲۴۵۷۳۲

**تشریفات ازدواج آسان رینا**  
۲۰۰ نفر ۱۳/۸۰۰ میلیون  
۳۰۰ نفر ۲۱/۸۰۰ میلیون  
۰۹۱۵۳۲۴۳۱

**تشریفات ازدواج آسان رینا**  
۲۰۰ نفر ۱۳/۸۰۰ میلیون  
۳۰۰ نفر ۲۱/۸۰۰ میلیون  
۰۹۱۵۳۲۴۳۱

**تشریفات ازدواج آسان رینا**  
۲۰۰ نفر ۱۳/۸۰۰ میلیون  
۳۰۰ نفر ۲۱/۸۰۰ میلیون  
۰۹۱۵۳۲۴۳۱

**آریان (کلیه نقاط)**  
انواع مرغ و منگول، مویز، سیب، شویاری  
تاشو، قورق، قورق، قورق، قورق...  
۸۸۴۹۹۰۲۰ - ۰۹۱۲۳۳۱۱۲۵

**آرایشگر با مشتری**  
جهت اجاره مندی  
شاگرد وردست فوری نیازمندیم  
۰۹۱۲۳۳۱۱۲۵  
۲۲۶۳۸۵۰۹

**آرایشگر بسیار ماهر**  
درمندی با اجاره مندی  
منطقه قیاض نیازمندیم  
۰۹۱۲۳۳۱۱۲۵  
۲۲۶۳۸۵۰۹

**به یک نفر میکاپ کار**  
حرفه ای عروس و شوشینو کار  
بانتوننگار و مژه کار حرفه ای  
خیابان ولیعصر، بالاتر از ونک  
نرسیده میرداماد، پیش کوچه  
دامن افشار، پلاک ۲ واحد ۲  
۸۸۱۹۳۶۳۱

**تماس با ۸۸۸۹۹۹۹**  
به نزدیکترین دفتر قبول آگهی وصل می کند

**تشریفات ازدواج آسان رینا**  
۲۰۰ نفر ۱۳/۸۰۰ میلیون  
۳۰۰ نفر ۲۱/۸۰۰ میلیون  
۰۹۱۵۳۲۴۳۱

**تشریفات ازدواج آسان رینا**  
۲۰۰ نفر ۱۳/۸۰۰ میلیون  
۳۰۰ نفر ۲۱/۸۰۰ میلیون  
۰۹۱۵۳۲۴۳۱

**تشریفات ازدواج آسان رینا**  
۲۰۰ نفر ۱۳/۸۰۰ میلیون  
۳۰۰ نفر ۲۱/۸۰۰ میلیون  
۰۹۱۵۳۲۴۳۱

**آریان (کلیه نقاط)**  
انواع مرغ و منگول، مویز، سیب، شویاری  
تاشو، قورق، قورق، قورق، قورق...  
۸۸۴۹۹۰۲۰ - ۰۹۱۲۳۳۱۱۲۵

**آرایشگر با مشتری**  
جهت اجاره مندی  
شاگرد وردست فوری نیازمندیم  
۰۹۱۲۳۳۱۱۲۵  
۲۲۶۳۸۵۰۹

**آرایشگر بسیار ماهر**  
درمندی با اجاره مندی  
منطقه قیاض نیازمندیم  
۰۹۱۲۳۳۱۱۲۵  
۲۲۶۳۸۵۰۹

**به یک نفر میکاپ کار**  
حرفه ای عروس و شوشینو کار  
بانتوننگار و مژه کار حرفه ای  
خیابان ولیعصر، بالاتر از ونک  
نرسیده میرداماد، پیش کوچه  
دامن افشار، پلاک ۲ واحد ۲  
۸۸۱۹۳۶۳۱

راهنمای همشهری

یکشنبه ۸ اردیبهشت ۱۳۹۸

Table with multiple columns containing job listings. Each listing includes a title (e.g., 'مجموعه رستورانی از عناوین شغلی زیر دعوت به همکاری می نماید'), location (e.g., 'تهران'), and contact information (phone numbers and website). Some listings have highlighted boxes with specific terms like 'سازمان کار' or 'سازمان کار'.



راهنمای همشهری

یکشنبه ۸ اردیبهشت ۱۳۹۸

**تعدادی محدودی**  
**بازاریاب حضوری**  
 خادم و آقا (با انگیزه بالا)  
 حداکثر سن ۴۰ سال  
 جهت برندهای خارجی  
 ۸۰٪ / ۱۰٪ پاداش + پورسانت  
 ۷۷۸۹۳۸۹۲

**ویزیتور و مشاور آشنا به داروفاتو پزشکی جهت ویزیت برد آرایشی و بهداشتی**  
 ۴۴۰۸۴۲۳۰ - ۴۴۰۸۴۲۳۰

**با نیاز مندبهای صبح کشور در سطح ملی دیده شوید**

**بازاریاب**  
**پزشکی، دارویی**  
**کارشناس فروش**  
 حقوق ثابت + پورسانت + بیمه و پاداش  
 ۰۹۱۲۶۴۴۱۶۹۸ - ۸۸۶۵۶۳۷۶

**تعدادی بازاریاب آقا و خانم**  
 جهت محصولات آرایشی و بهداشتی وارداتی (حقوق ثابت، پورسانت، بیمه)  
 ۴۴۵۹۳۳۳۳

**بازاریاب خانم**  
 با روابط عمومی بالا  
 ثابت + پورسانت  
 ۰۹۱۲۴۰۱۹۵۱۶

**بازاریاب**  
**املاک**  
**له پرافوم**  
 درآمدی درخور فعالیت شما  
 « بدون شعار ععدی »  
 لمس واقعیت با تجربه ما  
 و پیوستن به تیم حرفه‌ای ما  
 (محمدی) ۴۴۲۶۶۰۸۰  
 ۰۹۳۵۸۰۹۳۰۵۵

**سازگار آژن**

**آسمان**  
**فرستی تکرار نشدنی**  
 جذب تعدادی محدود  
 ۳ نفر آقا  
 درآمد حداقل ۵ میلیون  
 ۱۰۰٪ تضمینی (آژن)  
 ۴۴۲۹۱۰۱۲ - ۰۹۱۲۸۴۹۵۴۰۱

**# صدف فرماینه #**  
**ماهانه حداقل ۱۰ میلیون**  
 فروش میلیونی  
 با آموزش اصولی و رایگان  
 محیط حرفه‌ای و پویا  
**صلحی ۲۲ ۳۹ ۲۰۰۰**  
 ۰۹۱۳۰۳۰۳۰۶۰

**گروه مشاورین**  
**خانه رویایی**  
 جوانان تحصیل کرده خانم و آقا  
 با روابط عمومی بالا و با انگیزه  
 جهت همکاری به عنوان مشاور  
 در محیط حرفه‌ای اپیورسنت عالی  
 ۰۹۰۱۷۱۲۵۹۴۵ - ۲۶۴۷۲۴۹۰

**له پرافوم**  
**از بیگاری خود ریج می‌برید؟؟**  
 به تعدادی نیروی آقا  
 بآ درآمد حداقل ۴ میلیون درماه  
 تضمینی با آموزش رایگان  
 ۴۴۲۶۶۰۸۰ (سالمی)  
 ۰۹۱۰۵۰۱۷۶۷۸۲

**مهمان**  
**۱۵ میلیون درماه تضمینی**  
 \*\*\* بدون سرمایه \*\*\*  
 آموزش حرفه‌ای رایگان کار کن  
 آقایان شیک پوش و با انگیزه  
 میهنکار VIP وی‌اشیپ‌تریان  
 ۴۴۴۶۶۰۸۰ - ۰۹۳۷۷۵۳۷۲۸

**بازاریاب**  
**بیمه**  
**ویزیتور حرفه‌ای و فعال**  
 در شرکت بیمه ایران  
 ۴۴۴۷۰۴۶۹  
 ۴۴۴۷۰۹۳۰

**بازاریاب**  
**تعمیرات ساختمانی**  
 تعدادی بازاریاب و سوسکار آقا  
 جهت همکاری در شرکت آسانسور  
 نیازمند بیمه حقوق ثابت + پورسانت  
 ۷۷۱۸۱۵۴۳

**بازاریاب حرفه‌ای**  
**آشنا به کامپیوتر**  
 ثابت ۲ + پورسانت بالا نیازمند  
 ۰۹۰۱۴۲۹۶۱۹۵

**بازاریاب**  
**تعمیرات ساختمانی**  
 تعدادی بازاریاب و سوسکار آقا  
 جهت همکاری در شرکت آسانسور  
 نیازمند بیمه حقوق ثابت + پورسانت  
 ۷۷۱۸۱۵۴۳

دوازده قدم تا تصمیم گیری در مورد تغییر شغل

کار کنید و دوست دارید همکاران تان چه افرادی باشند و محیط کار چگونه باشد را تماما یادداشت کنید.

**خط مشی خود را با شغل فعلی تان مقایسه کنید**  
 ببینید چند درصد از خط مشی ایده آل شما در شغل فعلی تان نقشی ندارد و این جنبه‌ها تا چه حد مهم است. مهم ترین نیازهایی را که شغل فعلی تان تامین نمی کند مشخص کنید. این فهرست را در جایی قرار دهید که بتوانید مرتباً به آن رجوع کنید.

**اطلاعات کسب کنید!**  
 درصدد کسب اطلاعاتی از شرکت‌های دیگر یا بخش‌های دیگر داخل سازمان خود باشید مثلاً یک استاد دانشگاه باید از استاد دانشگاه دیگری اطلاعات کسب کند و در رابطه با میزان درآمد و نحوه زندگی او بپرسد. به این ترتیب فرد متوجه می‌شود میزان درآمد و نحوه کار در باقی شرکت‌ها چگونه است.

سازمان‌ها همیشه تلاش می‌کنند با خرید کالا از منابع خاص، تولید در مقیاس کوچک‌تر و نشان دادن خود در بازارهای جهانی به تدریج رشد کنند. برای افرادی که خط مشی مشخص و از پیش تعیین شده دارند، این موضوع عواقب شگرفی دارد. افرادی که می‌خواهند در موقعیت خاص به موفقیت برسند لازم است در برخی مواقع تغییراتی را در شغل و حرفه‌ی خود ایجاد کنند. این تغییرات باید به شکلی باشد که فرد بتواند خود را با تغییرات سازگار کند و قابلیت انعطاف‌پذیری او پاسخگوی آن باشد. توجه به موارد زیر باعث می‌شود فرد در عین حال که به آینده‌ی شغلی خود توجه دارد بتواند در حرفه‌ی خود تغییر ایجاد کرده و به موفقیت نزدیک شود.

**فهرست جدیدی تهیه کنید!**  
 فهرست جدید طبق خط مشی ایده‌آل و اطلاعات به دست آمده بنویسید. مثلاً اولین و دومین انتخاب خود از شغل و سازمان جدید را بنویسید و موانعی که باید از سر راه برداشته شوند مشخص کنید و بعد مراحل زمان بندی به شکلی که بتوانید بر موانع غلبه کنید را روی کاغذ بیاورید.

**از تصویرسازی ذهنی استفاده کنید**  
 خود را در شغل ایده‌آل تصور کنید و بعد آن را به دقت ارزیابی کرده، نکات خوب و بد را در نظر گرفته و برای هر یک از این نکات نمره‌ای قایل شوید. نمرات را جمع‌بندی کرده و ببینید آیا تغییر شغل ارزش دارد یا بهتر است در موقعیت فعلی بمانید. هدف از ایجاد تغییر، ورود به مرزهای ناشناخته است. بدترین شرایطی را که ممکن است با تغییر در آن قرار بگیرید تصور کنید و بعد فکر کنید که آیا آن وضع بدتر از وضعیت فعلی شماست؟ بهترین پیامدهایی را که تغییر شغل به همراه دارد نیز تصور کنید. نباید خیلی خوش خیالانه و خیلی بدبینانه وارد کار جدیدی شوید.

**پیش از هر تغییر این سوالات را از خود پرسید:**  
**ارزش‌های من چه هستند؟**  
 ارزش‌های ما تمایل به ایجاد تغییر داریم که حسن مسایلی که در کار مد نظر قرار داده شده با ارزش‌های ما منافات دارد. ارزش‌های ما می‌تواند شامل مسایلی نظیر صداقت، درست‌کاری، امانت‌کمال، استقلال و برخورداری از اطلاعات عملی غنی باشد. زمانی که ارزش‌های اساسی ضعیف می‌شود یا از بین می‌رود ممکن است فرد کارها را ناقص و بد انجام دهد. لازم است هر فرد ابتدا ارزش‌های خود را بنویسد و با ارزش‌های یاد داده شده، نه تلقین شده مقایسه کند. وقتی قرار است شغلی جدید انتخاب کنیم باید بدانییم سازمان جدید تا چه حد انتظارات ما را برآورده می‌کند.

**من چه مهارت‌ها و استعداد‌های ویژه‌ای دارم؟**  
 لازم است هر فرد فهرست کاملی از استعدادها و مهارت‌های خود و تمام دوره‌های علمی و فنی را که گذرانده تهیه کند و چگونگی استفاده از آموخته‌ها و دانش فنی را بنویسد. مثلاً شخص باید بداند که چه تکنیک‌هایی را آموخته که در بازار کار، معمولی نیست. بعد در مورد سازمان‌هایی که به دنبال آدم‌هایی مثل او هستند فکر کند.

**مشورت کنید**  
 اگر به شما پیشنهاد کاری شد و مطمئن نبودید که آن را قبول کنید یا نه با افراد زیر مشورت کنید:  
 . مورد اعتماد شما باشند.  
 . قضاوت‌های صحیح شان به اثبات رسیده باشد.  
 . خط مشی خود را به سمت ایده‌آل تغییر داده باشند.  
 . در مورد مسایل منصفانه نظر دهند و دنبال مقصر نباشند.

**تا چه حد با احتمال زیان می‌توانم شغلم را تغییر دهم؟**  
 تغییر شغل همیشه با برخی خطرات احتمالی همراه است. باید فکر کنیم اگر پیامدهای قابل انتظار و منطقی کار به ثمر برسد چه واکنشی خواهیم داشت:  
 تکیه گاه و پشتیبانی در خانه داریم؟ چه میزان پس انداز داریم؟ مهم‌ترین نیازهای ما چیست؟ در یک شغل دنبال چه جنبه‌هایی هستیم؟ آزادی عمل برای تغییر شغل داریم؟ نیاز به همراهی و یاری کسی داریم؟ از نظر امنیت سلامت چطور؟ چقدر فشارهای روحی و روانی بر ما تاثیر می‌گذارد؟ آیا با کمی تلاش بیشتر می‌توانیم بدون ایجاد تغییر نیازهایمان را برآورده کنیم؟

**فهرست جدیدی تهیه کنید**  
 در مورد این که سازمان ایده‌آل شما چه پیشنهاداتی می‌دهد فهرستی تهیه کنید فهرست شما باید روی ساعت‌های اداری، دستمزد، موقعیت شغلی، امکانات رفت و آمد، مسکن، وام و ... تنظیم شده باشد.

**با همسر خود صحبت کنید**  
 فکرها و برنامه‌های خود را با شریک زندگی تان به بحث و تبادل نظر بگذارید. بدون مشورت با همسر تان کارتان را تغییر ندهید. مطمئن شوید که از لحاظ روحی حمایت می‌شوید تا اگر در صورت احتمال مدتی بی‌کار ماندید بتوانید هر دو این مساله را تحمل کنید.

**چه نوع کاری بیشترین انرژی بالقوه و نهانی من را به مرحله‌ی ظهور می‌رساند؟**  
 باید دنبال کاری باشیم که هر روز صبح باعث شود با هیجان از جایمان برخیزیم. باید دنبال شرايطی باشیم که بدون خستگی بتوانیم و تمایل داشته باشیم ساعت‌های طولانی کار کنیم.

**میزان قدرت تحمل و بردباری‌ام در برابر ناکامی‌ها چقدر است؟**  
 هر کار جدید با ناکامی‌های تازه‌ای همراه است. فرد باید بداند می‌تواند با آن‌ها مقابله کند یا نه؟ همیشه یک دوره‌ی زمانی برای سازگاری و تطابق با شرایط وجود دارد. فرد باید فکر کند تا چه اندازه می‌تواند خود را با شرایط جدید وفق دهد؟ آیا می‌تواند از عهده‌ی وقایع غیر قابل پیش‌بینی برآید؟

**مقداری پس انداز داشته باشید**  
 داشتن پس انداز می‌تواند شما را در رسیدن به خط مشی ایده‌آل یاری دهد. بسیاری از افراد بعد از طی کردن این موارد یا تصمیم می‌گیرند که شغل‌شان را تغییر دهند یا تصمیم می‌گیرند در همان شغل فعلی بمانند و خوب کار کنند. نکته‌ای که باید در نظر بگیرید این است که وقتی روزه‌های فرصت و شانس به روی شما باز شدند آن را با غفلت و بی‌بصیرتی از بین نبرید.

**خط مشی خود را مشخص کنید**  
 فهرستی از جنبه‌های لذت‌بخش کار و خط مشی خود تهیه کنید و توجه داشته باشید از کدام جنبه‌های شغلی تان لذت می‌برید. این سوال را از خود بپرسید که از آیا (...) را دوست دارید؟ داخل پراتنز می‌توانید مسایلی مختلف مثل رقابت، استقلال، خودرایی و ... را قرار دهید. به این ترتیب متوجه می‌شوید چه مسایلی برای شما لذت بخش است.  
 آیا مسایلی را که دوست دارید، کشفش و تلاش زیادی نیاز دارد؟ اگر این طور است گاهی لازم است تغییر کنید. هر چیزی که خط مشی ایده‌آل است باید فهرست شود. خیلی از این مسایل به نظر بی‌اهمیت می‌رسند اما باید نوشته شوند. این که به چه شغلی علاقه دارید و در چه سازمانی می‌خواهید

هرگونه نظر، پیشنهاد و انتقاد خود را در مورد اطلاعات عمومی درج شده در راهنمای همشهری به آدرس PH@rahnama.com ایل بفرستید.











نیازمند بجهای صبح تهران

Table with multiple columns listing job openings. Each entry includes a title (e.g., 'تعدادی چرخکار', 'میاندوزکار'), location (e.g., 'تهران'), and contact information (phone numbers). Some entries are highlighted with red boxes, such as 'بیرون بر، مزی دوز خیاط' and 'زنگارگ دوز'. The table is organized into a grid with varying column widths.

بیرون بر، مزی دوز خیاط

بیرون بر پیراهن جیبه ای دوسوزنه دار نیازمندیم

تعدادی چرخکار ماهر

به یک نفر نمونه دوز ترجیحا (خانم)

تعدادی چرخکار مجلسی دوز

به یک چرخکار ماهر منتدووز

تعدادی چرخکار ماهر

تعدادی چرخکار ماهر

چرخکار ماهر منتدووز

تعدادی چرخکار ماهر

تعدادی چرخکار ماهر

تعدادی چرخکار ماهر

تعدادی چرخکار ماهر

تعدادی چرخکار ماهر

تعدادی چرخکار ماهر

تعدادی چرخکار ماهر

تعدادی چرخکار ماهر

تعدادی چرخکار ماهر

تعدادی چرخکار ماهر

تعدادی چرخکار ماهر

از راهشای هشتگری پیشرو و پیر استاگه کنه

<b>تعدادی وسط کار - بسته بند و بخارکار خانم یا آقا نیازمندیم (حوالی پارک بسیج) ۳۳۰۷۲۵۱۸ - ۰۹۱۲۳۰۱۷۴۸۱</b>	<b>شابلون زن نیازمندیم (محدوده مترو نعمت آباد) ۰۹۳۵۸۲۱۴۵۵۶</b>	<b>به یک قیچی کارماهر در امر ماتو محدوده هفت تیر با حقوق ۵۰ / ۲۰ نیازمندیم ۸۸۸۴۹۵۱۸</b>	<b>اتوکار</b>
<b>به تعدادی وسط کار خانم یا آقا نیازمندیم (جنب مترو سعدی) ۳۳۹۴۰۱۳۰ - ۰۹۱۹۰۲۹۷۱۹۷</b>	<b>شابلون زن ماهر جهت کار لباس نوزادی نیازمندیم (حوالی شهرری، باقرشهر، کهریزک) ۰۹۰۱۳۸۰۹۸۷۰</b>	<b>به یک قیچی کار آقا جهت لباس زنانه نیازمندیم محدوده بعثت / کیناشهر ۰۹۱۲۴۰۵۰۲۹۱</b>	<b>به اتوکار ماهر نیمه وقت نیازمندیم ۸۸۳۳۳۲۶</b>
<b>به تعدادی خانم جهت کار در تولیدی ماتو نیازمندیم ۸۸۳۰۴۸۵۶</b>	<b>به تعدادی شابلون زن پایه حقوق ۱۰ / ۳ (محدوده مویلی) (تماس هفته) ۰۹۱۲۶۰۲۶۲۲۱</b>	<b>برشکار حرفه ای محدوده قیظریه نیازمندیم ۰۹۱۹۰۶۹۳۳۴۳</b>	<b>اتوکار آقا و بسته بند خانم محدوده خیابان مولوی نیازمندیم ۰۹۱۲۲۰۷۵۷۴۵</b>
<b>وسط کار آقا خانم جهت پوشاک تریکو ۶۶۴۵۶۷۲۲</b>	<b>کارگر ساده و شابلون زن آقا محدوده ترمینال جنوب تماس تا ۱ هفته ۵۵۰۶۶۷۳۹ - ۰۹۱۲۷۷۴۹۵۲۳</b>	<b>تعدادی طراحی و الگو ساز نیازمندیم ۵۵۱۳۳۰۶۱ - ۰۹۳۶۱۰۵۳۵۴۹</b>	<b>به تعدادی بخارکار و اتوکار نیازمندیم محدوده کهریزک تماس یک هفته ۰۹۱۹۴۰۰۷۳۴۶</b>
<b>به تعدادی وسط کار خانم جهت کار تریکو نیازمندیم (حوالی بهارستان) ۳۳۱۱۴۴۴۳۳۱ - ۰۹۱۱۰۷۶</b>	<b>شابلون زن ماهر و کارگر ساده جهت چاپ سیلک نیازمندیم - محدوده اسفندشهر ۰۹۱۹۳۶۲۹۰۹۶</b>	<b>یک شرکت تولیدی زنانه الگوساز ۱ نفر - نمونه دوز ۱ نفر وردست برشکار ۳ نفر قیچی کار ۲ نفر - با بیمه و مزایا (حوالی خاورشهر) ۰۹۱۲۴۰۳۰۱۱۶</b>	<b>پرستار جهت کار در خشکشویی نیازمندیم ۰۹۱۲۱۸۳۹۰۶۰</b>
<b>وسط کار آقا یا خانم جهت تولیدی لباس نوزادی نیازمندیم ۶۶۴۶۶۷۴۵ - ۶۶۴۱۳۷۴۶</b>	<b>به چند نفر شابلون زن پلیاستر زول ماهر - محدوده فردوسی نیازمندیم تماس تا هفته ۶۶۷۱۰۵۲۴</b>	<b>قیچی کار حرفه ای ماتو مسلط به خط کفشی (محدوده اتوبان بعثت) نیازمندیم ۰۹۱۲۳۱۰۱۱۷۹</b>	<b>پرستار جهت کار در خشکشویی نیازمندیم ۰۹۱۲۱۸۳۹۰۶۰</b>
<b>تعدادی وسط کار و بسته بند آقا جهت تریکو دوزی با جای خواب نیازمندیم ۶۶۷۲۳۳۶۵</b>	<b>کارگر ساده و ماهر شابلون زن نیازمندیم - محدوده درمیان خواران ۰۹۱۲۸۵۷۹۵۷۱ - ۰۹۱۳۳۶۱۶۰۹۰۲</b>	<b>قیچی کار ماهر زنانه (آقا) و چرخکار نیازمندیم ۶۶۴۹۷۶۷۲</b>	<b>به دو نفر نیروی جوان خانم جهت بخارکاری نیازمندیم (محدوده واران) ۵۶۱۹۱۶۴۰ - ۲۰ - ۰۹۱۹۸۰۵۶۴۸</b>
<b>تعدادی وسط کار و بسته بند خانم جهت کار تیشرت مردانه نیازمندیم (حوالی کارگر) ۶۶۴۴۴۷۲۱</b>	<b>تعدادی شابلون زن ماهر و کارگر ساده جهت تیشرت و باخفوقه کفشی (حوالی شهرری) ۵۵۰۲۱۵۴ - ۰۹۱۲۸۸۵۸۵۴</b>	<b>قیچی کار ماهر زنانه (آقا) و چرخکار نیازمندیم ۶۶۴۹۷۶۷۲</b>	<b>اتوکار ماهر - تسویه هفتگی نیازمندیم «محدوده شهرری» ۳۳۶۸۳۰۶۰ - ۰۹۱۰۹۲۷۶۱۰۸</b>
<b>بجک و سبکساز خانم جهت کار در تولیدی پوشاک - محدوده (۱۸۵۸ / ۱۰۰ - ۱۰۰ - ۱۰۰) ۵۵۶۱۵۴۸۹ - ۰۹۱۹۱۰۷۴۱۳۰</b>	<b>شابلون زن تریکو و کارگر ساده آقا نیازمندیم - محدوده راه آهن خیابان شوش ۵۵۶۳۱۵۴۱</b>	<b>یک نفر طراحی و دوخت پوشاک اسپرت زنانه (خ - دانشگاه) ۰۹۱۲۸۴۰۰۲۶۹</b>	<b>برشکار، طراحی لباس</b>
<b>به تعدادی وسط کار خانم یا آقا جهت کار در تولیدی تریکو مردانه - تسویه هفتگی (دروازه دولت) ۷۷۵۴۰۲۱ - ۰۹۱۹۸۰۱۵۵۵</b>	<b>تعدادی شابلون زن آقا کارگر ساده خانم نیازمندیم (محدوده تازی آباد) ۰۹۱۳۳۷۷۲۷۰۹</b>	<b>به یک برشکار ماهر در محدوده پاکدشت نیازمندیم ۰۹۱۲۶۰۴۰۱۶۷</b>	<b>به یک برشکار مجرب ماتو نیازمندیم ۰۹۱۲۰۳۷۲۵۲۷</b>
<b>تعدادی وسط کار نیمه و تمام وقت جهت کار در تولیدی تریکو (مقتلجه ازادیه) ۶۶۵۱۱۴۰</b>	<b>یک نفر پرس زن ماهر خانم و یک نفر شابلون زن خانم نیازمندیم (کوچه برن) ۰۹۱۲۷۷۶۶۵۸۰ - ۰۹۱۹۸۶۳۸۵۷</b>	<b>به یک برشکار حرفه ای جهت برش سلوار زنانه پارچه ای و لی نیازمندیم ۰۹۱۲۵۱۲۵۸۹۵</b>	<b>الگو ساز و برشکار و خیاط حرفه ای آقا جهت کار زنانه (محدوده جردن) ۰۹۱۲۳۱۹۲۳۴۶</b>
<b>کارگر گل دوز و وسط کار خانم یا آقا نیازمندیم ۰۹۱۲۱۰۷۰۸۶۳</b>	<b>تعدادی شابلون زن خانم و کارگر ساده خانم نیازمندیم (محدوده تازی آباد) ۰۹۱۳۳۷۷۲۷۰۹</b>	<b>به یک برشکار جهت پوشاک بچه گانه (تریکو و نساجی) نیازمندیم ۰۹۱۲۱۱۰۶۹۳۱</b>	<b>یک نفر قیچی زن ماهر شلوار از چه گانه محدوده سه راه جمهوری نیازمندیم ۶۶۴۶۹۸۵۳ - ۶۶۴۶۳۴۸۸</b>
<b>تعدادی وسط کار ماهر و تمام وقت خانم با حقوق بالا کار در تولیدی بچه گانه نیازمندیم ۷۷۵۴۳۴۱۶</b>	<b>شابلون زن ماهر و نیمه ماهر خانم و با حقوق بالا محدوده میدان معدنی نیازمندیم ۰۹۱۲۳۴۸۷۱۰ - ۰۹۱۲۳۴۸۷۱۰</b>	<b>به یک قیچی کار ماتو و یک الگوساز خانم نیازمندیم ۶۶۰۴۴۳۷۸ - ۰۹۱۲۵۱۱۸۶۳۸</b>	<b>به یک نفر برشکار ماهر تی شرت دوز مردانه با سابقه نیازمندیم - با حقوق ماهیانه ۶۶۴۹۸۰۴۸ - ۰۹۱۲۱۳۳۵۰۷۲</b>
<b>راندنده</b>	<b>وسط کار پوشاک</b>	<b>برشکار و الگوساز حرفه ای جهت کار در موزن ۲۲۲۴۷۲۲۳ - ۰۹۱۲۴۰۳۸۳۱۰</b>	<b>یک برشکار خانم یا آقا جهت لباس (تماس تا یک هفته) ۶۶۹۷۳۸۶۳</b>
<b>تعدادی سواری تاکسی یا طرح دار جهت انجام سرویس های اداری از غرب تهران و کرج به خیابان جمهوری ۳۳۸۲۳۵۶ - ۰۹۳۸۳۸۱۱۰۹</b>	<b>وسط کار و بسته بند خانم جهت تولیدی لباس کار نیازمندیم (تماس تا یک هفته) ۶۶۹۷۳۸۶۳ - ۰۹۱۹۷۷۳۵۶۰۱</b>	<b>وردست برشکار ماهر محدوده شهر ری ۵۵۹۵۷۱۷</b>	<b>۲ نفر قیچی کار باتجربه و با سابقه در تولیدی ماتو (آقا) زیر ۳۳ سال نیازمندیم - اهریبه شهریار ۰۹۱۲۶۴۳۸۳۲۱ - ۶۶۴۶۷۷۴۰</b>
<b>راندنده پایه دوم و سوم با و بدون خودرو جهت شرکت معتبر حقوق عالی - بیمه - مزایا ۶۶۵۶۱۳۴۵ - ۰۹۱۹۷۶۰۶۹۵</b>	<b>به یک وسط کار جهت تولیدی لباس کار نیازمندیم (تماس تا یک هفته) ۶۶۹۷۳۸۶۳ - ۰۹۱۹۷۷۳۵۶۰۱</b>	<b>برشکار باتجربه جهت کار طریف (مجلسی) با سابقه بالا نیازمندیم ۸۸۵۰۵۹۳۰ - ۳۱</b>	<b>یک شرکت معتبر به تعدادی قیچی زن و قوار کن شلوار لی نیازمند است پالت تبراز بالا محدوده نسیم شهر - همدانک ۰۹۳۵۷۲۰۱۴۷۷</b>
<b>راندنده بدون خودرو جهت کار در اسنپ (ترجیحاً ساکن شرق تهران) ۰۹۱۰۶۳۳۹۰۷</b>	<b>وسط کار و بسته بند خانم جهت تولیدی پوشاک نیازمندیم (تماس تا یک هفته) ۶۶۹۷۳۸۶۳ - ۰۹۱۲۸۵۸۲۹</b>	<b>شابلون زن ماهر ترجیحاً خانم - یا آقای زیر ۳۰ سال استخدام دائم نیازمندیم (حوالی میدان قزوین) ۵۵۴۱۷۳۳۳ - ۰۹۱۳۳۰۷۴۰۴۰</b>	<b>برشکار حرفه ای لباس بچه گانه ، آشنا به سایزبندی تماس ۱۱ صبح به بعد ۰۹۱۲۳۳۸۹۱۴</b>
<b>راندنده متاهل - بدون خودرو جهت کار با اسنپ یا تسبی «درآمد ۳ میلیون» ۴۴۹۷۵۷۶۱</b>	<b>شابلون زن ماهر جهت تولیدی پوشاک نیازمندیم (حوالی چوبری) ۳۳۹۱۰۷۵۲</b>	<b>تعدادی شابلون زن ماهر محدوده شهرری فرچک وورامین نیازمندیم - تماس تا یک هفته ۰۹۱۳۳۰۷۴۰۴۰ - ۰۹۱۳۳۰۷۴۰۴۰</b>	<b>تعدادی قیچی کار ماهر جهت کار تولیدی نیازمندیم ۶۶۹۸۰۰۱۱</b>
<b>راندنده متاهل تمام وقت با چک و ضمانت معتبر نیازمندیم ۲۲۷۴۷۷۸</b>	<b>وسط کار و کارگر ساده (خانم) آشنا به راسته و میاندوز نیازمندیم ۶۶۴۹۱۶۷۲</b>	<b>تعدادی شابلون زن ماهر نیازمندیم ۷۷۸۰۴۵۳۴</b>	<b>به یک قیچی کار ماهر ماتو مسلط به نمونه دوزی و یک وردست ساده نیازمندیم تماس تا یک هفته ۰۹۲۱۲۶۵۹۴۰</b>

### 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 ناخودآگاه یا در زمان نامناسب
- خروپف بلند، خرناس کشیدن، صدای خفگی یا قطع تنفس به مدت کوتاه در طول خواب مشکلاتی که معمولاً توسط هسسر و سایر اعضای خانواده گزارش می شود.
- احساس خردن، سوزش در پاها و دست ها، مخصوصاً موقع خوابیدن
- تکان خوردن ناگهانی دست ها یا پاها در طول خواب که توسط هسسر یا دیگران گزارش می شود
- بیدار شدن با سردرد
- تجربیات زنده رویا مانند موقع خوابیدن
- رفتارهای غیرعادی در خواب مثل خوابگردی
- ضعف ناگهانی عضلات موقع عصبانیت، ترس یا خنده
- ناتوانی 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، سکته و حمله ی قلبی را افزایش دهد.

#### سندرم پای بیقرار

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

#### پاراسومنی

پاراسومنی رفتارهای غیرعادی 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 غیرارادی 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 درپی می باشد که باعث خوابیدن غیرقابل کنترل فرد در طول ساعات روز می شود. برخی افراد همچنین در زمان هیجانانگامی 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.



<p><b>فروشنده</b> لوازم و اثاثه خانگی</p> <p><b>فروشنده خانم یا آقای ماهر</b> جهت فروش لوازم لوکس منزل (IKEA) محدود به پاسداران ۰۹۱۲۳۱۵۹۶۶۰ - ۰۹۱۲۳۱۵۹۶۶۰</p>	<p><b>ژست</b> شعبات ژست جهت تکمیل کار خود به چند فروشنده آقا حرفه‌ای در زمینه کت و شلوار (حداکثر سن ۳۵ سال) با سابقه تمام وقت نیازمندیم (مردانه) تماس: ۰۹۳۰۰۱۲۱۱۰۱۰۰ - ۰۹۳۰۰۱۲۱۱۰۱۰۰</p>	<p><b>فروشنده جهت همکاری</b> در پوشاک زنانه در تیراژه ۱ و خیابان گاندی نیازمندیم ۴۴۴۹۴۱۳۳</p> <p><b>فروشنده ماهر جهت پوشاک زنانه محدوده شهرری</b> نیازمندیم ۰۹۱۲۷۶۴۷۲۱</p>	<p><b>نماینندگی معتبر برندهای ورزشی</b> هومل و مگنتانون برای تکمیل کادر پرستنی خود فروشنده خانم آقا با روابط عمومی خوب استخدام می‌نمایند</p>	<p><b>فروشنده خانم جهت ترازو آرایشی</b> محدوده صادقیه با حقوق پایه ۵۰۰۰۰۰۰۰ ۴۴۴۸۲۷۰۱ - ۰۹۳۱۹۴۷۲۷۹</p> <p><b>فروشنده (آقا - تمام وقت)</b> جهت فروشنده آرایشی بهداشتی « محل کار: محدوده منوچهری » ۶۶۴۸۰۷۳</p>	<p><b>دامون</b> در محدوده ۳ میلیون همایا تضمینی (بدون شهار) آقاییان با انگیزه و پر تلاش آموزش رایگان با یک ساعت زندگی خود را تغییر دهید حتماً ۴۶۰۴۰۷۱۰۹۱۲۳۶۲۰۵۶</p>	<p><b>آسمان</b> درآمد چند میلیون را تجربه کنید در محیطی آرام با امکانات عالی</p>	<p><b>فروشنده خانم نیازمندیم</b> با فن بیان بالا (زیر ۳۰ سال) ۰۹۱۲۵۲۰۰۱۰۶ - ۰۳۳۵۴۲۰۰۹</p> <p><b>پارسان</b> هر هفته ۷ میلیون تومان سفر آقا جوان پار و باغیچه میوه، قوی بدون سابقه، شیک پوشی و سخت‌کوش همراه آموزش ۱۰۰٪ رایگان حین انجام کار (طهران) ۴۴۱۷۱۰۱۰۴ - ۰۹۱۹۱۹۷۹۰۹۰</p>
<p><b>فروشنده خانم یا آقای ماهر</b> جهت فروش لوازم لوکس منزل (IKEA) محدود به پاسداران ۰۹۱۲۳۱۵۹۶۶۰ - ۰۹۱۲۳۱۵۹۶۶۰</p>	<p><b>فروشنده</b> کیفچه گشای</p> <p><b>فروشنده آقا - تمام وقت</b> جهت فروش کفش مردانه نیازمندیم ۰۹۳۰۰۹۵۵۳۳۷۰ - ۰۹۳۰۰۷۷۱۷۹۰</p>	<p><b># فوری فوری #</b> تعدادی فروشنده (ماهر-خانم) جهت پوشاک مجلسی با حقوق عالی نیازمندیم ۰۹۳۰۰۸۲۷۸۱۰۰</p>	<p><b>آینده شغلی در خرما</b> حقوق و مزایای خوب آموزش رایگان بیمه و امنیت شغلی Shahshenas.m@asmt-co.com تلفن: ۰۲۶۷۳۸۷۶</p>	<p><b>فروشنده رزی</b> شبهانه رزی در شمال غرب تهران میانگین سن ۱۵ الی ۲۵ سال ۱ - باشگاه مشتریان ۲ - صندوقدار شیفت شب ۳ - آرایشی بهداشتی ۴ - مساجد کلیه موارد با سابقه کار ۰۹۱۲۱۵۴۲۲۷۴</p>	<p><b>فروشنده آقا و خانم</b> جهت کار در دفتر فروش آپارتمان با درآمد بالای ۶م ۴۴۰۰۷۴۱۱</p>	<p><b>مشاور فروش ملک</b> با آموزش رایگان داداشی ۰۹۱۹۱۱۱۱۳۷۰ دریانی ۰۹۱۹۰۰۲۹۰۰۷۹ لفظی ۰۹۱۹۹۰۰۸۰۰۰۳۳</p>	<p><b>هر هفته ۷ میلیون تومان</b> سفر آقا جوان پار و باغیچه میوه، قوی بدون سابقه، شیک پوشی و سخت‌کوش همراه آموزش ۱۰۰٪ رایگان حین انجام کار (طهران) ۴۴۱۷۱۰۱۰۴ - ۰۹۱۹۱۹۷۹۰۹۰</p>
<p><b>فروشنده خانم یا آقای ماهر</b> جهت فروش لوازم لوکس منزل (IKEA) محدود به پاسداران ۰۹۱۲۳۱۵۹۶۶۰ - ۰۹۱۲۳۱۵۹۶۶۰</p>	<p><b>فروشنده خانم یا آقای ماهر</b> جهت فروش لوازم لوکس منزل (IKEA) محدود به پاسداران ۰۹۱۲۳۱۵۹۶۶۰ - ۰۹۱۲۳۱۵۹۶۶۰</p>	<p><b>فروشنده خانم یا آقای ماهر</b> جهت فروش لوازم لوکس منزل (IKEA) محدود به پاسداران ۰۹۱۲۳۱۵۹۶۶۰ - ۰۹۱۲۳۱۵۹۶۶۰</p>	<p><b>فروشنده خانم یا آقای ماهر</b> جهت فروش لوازم لوکس منزل (IKEA) محدود به پاسداران ۰۹۱۲۳۱۵۹۶۶۰ - ۰۹۱۲۳۱۵۹۶۶۰</p>	<p><b>فروشنده خانم یا آقای ماهر</b> جهت فروش لوازم لوکس منزل (IKEA) محدود به پاسداران ۰۹۱۲۳۱۵۹۶۶۰ - ۰۹۱۲۳۱۵۹۶۶۰</p>	<p><b>فروشنده خانم یا آقای ماهر</b> جهت فروش لوازم لوکس منزل (IKEA) محدود به پاسداران ۰۹۱۲۳۱۵۹۶۶۰ - ۰۹۱۲۳۱۵۹۶۶۰</p>	<p><b>فروشنده خانم یا آقای ماهر</b> جهت فروش لوازم لوکس منزل (IKEA) محدود به پاسداران ۰۹۱۲۳۱۵۹۶۶۰ - ۰۹۱۲۳۱۵۹۶۶۰</p>	<p><b>فروشنده خانم یا آقای ماهر</b> جهت فروش لوازم لوکس منزل (IKEA) محدود به پاسداران ۰۹۱۲۳۱۵۹۶۶۰ - ۰۹۱۲۳۱۵۹۶۶۰</p>

قبول آگهی تفتنی: ۳/۴ صبح تا ۶ بعد از ظهر

نیازمند جای مج تهران

استخدام



<p><b>هدلینگ بین المللی</b> ملامدرا</p> <p>شعبه آژانتین</p> <p>جهت تکمیل کادر خود به چند نفر کارشناس فروش حداکثر سن ۳۰سال خیا متدداست حقوق ثابت + پورسانت + بیمه تضمین امنیت شغلی - در آمد مدا</p> <p>۰۲۱ - ۴۱۱۷۴ ۰۹۱۲۹۳۸۷۹۷۵</p>	<p>سرپرست فروش پروفیل های LUPVC در شرکت معتبر تولید کننده. واقع در کرج تولید کننده. ۰۹۱۲۹۱۷۱۲۴۰</p> <p><b>کارشناس فروش مجرب</b></p> <p>جهت کار در نمایندگی خودرو</p> <p>ارسال رزومه به: info@mvm401.com ۴۴۲۴۷۹۳۵</p>	<p><b>شرکت تجهیزاتی پزشکی</b></p> <p>تعدادی کارشناس فروش پیچگیر ویا انگیز با حداقل تحصیلات لیسانس و حداقل ۱ سال سابقه کاری مفید با حقوق و مزایای عالی</p> <p>info@afamed.org داخلی ۰۲۱ ۰۲۰۸۸۱</p>	<p><b>کارشناس خانم</b></p> <p>مددکار اجتماعی</p> <p>یا علوم اجتماعی گرایش خدمات</p> <p>۲ یا ۳ سال سابقه کار مرتبط ارسال رزومه به: Barojhr@gmail.com داخلی ۰۲۱ ۰۱۰۵۳۶۶۰</p>	<p><b>رستورانهای زنجیره ای « باروز »</b></p> <p>دعوت به همکاری می نماید:</p> <p>کارشناس مهندسی صنایع غذایی با مدرک دپلماس عالی</p> <p>ارسال رزومه به: Barojhr@gmail.com</p>	<p><b>عاریت</b></p> <p>تعدادی مشاور و سرپرست خلاق و منظم با روابط عمومی مناسب در زمینه های مشاوره و مدیریت منابع انسانی</p> <p>با مدرک دپلماس عالی</p> <p>امیری ۰۷۴۴۶۱۳۰ ۰۹۱۳۰۴۱۰۱۱۰</p>	<p><b>فروشنده آقا</b></p> <p>حداکثر ۳۰ ساله</p> <p>جهت کار در قنادی</p> <p>محدوده پونک</p> <p>نیازمندیم</p> <p>۰۹۱۲۹۳۹۷۳۷</p>	<p><b>کارشناسی</b></p> <p>مسئله به زبان انگلیسی</p> <p>حداقل مدرک لیسانس</p> <p>جهت کار در شرکت انعام دانشجو ( پاساز مدرن الهیه )</p> <p>۲۲۰۲۲۸۲۲</p> <p>کارشناس صنایع غذایی خانم</p> <p>جهت مسئول فنی و کنترل کیفی کارخانه تولید کیک در جاده خاوران</p> <p>۰۳۳۳۴۵۷۲۰۸۴</p>
<p><b>کارشناس فروش</b></p> <p>وصول مطالبات</p> <p>آقا یا خانم لیسانس برق</p> <p>بازگاری ...</p> <p>در محدوده تقاطع ولیعصر و مطهری</p> <p>tehranoffice@iran.madar.com</p> <p>۸۸۸۰۴۵۹۱ - ۸۸۹۴۵۵۷۲</p>	<p><b>آرکا</b></p> <p>چرا ماهی ۳ میلیون؟</p> <p>در پردرآمدترین بیزینس دنیا</p> <p>معتبر و برترندکدر آموزش های عالی داشته باشید ( آقا و خانم )</p> <p>مهندس یاری ۰۹۳۶۹۹۰۳۳۱</p>	<p><b>کارشناس فروش خانم</b></p> <p>باسابقه و روابط عمومی بالا</p> <p>حقوق ثابت + پورسانت</p> <p>۲۲۳۳۳۰۵۰</p>	<p><b>کارشناس بازرگانی ( خارجی - صادرات )</b></p> <p>خانم</p> <p>آشنا به زبان انگلیسی</p> <p>جهت کاشی و سرامیک</p>	<p><b>IRANI</b></p> <p>استخدام تعداد محدودی</p> <p>از جوانان خوش پوش با روابط عمومی بالا + آموزش رایگان</p> <p>محدوده کار دوستانه و رقابتی</p> <p>بدرآمد فوق العاده خوب ( عادل )</p> <p>۴۴۱۵۲۲۱۶ - ۰۹۱۲۲۸۹۷۳۳</p>	<p><b>مهندس صنایع یا</b></p> <p>کارشناس مدیریت صنعتی</p> <p>حداقل ۲ سال سابقه کار</p> <p>در سیستم انبارها محل کار</p> <p>انفهام شهرک صنعتی محمود آباد</p> <p>abbasi.borujerhdhome@gmail.com</p>	<p><b>مهندس صنایع یا</b></p> <p>کارشناس مدیریت صنعتی</p> <p>حداقل ۲ سال سابقه کار</p> <p>در سیستم انبارها محل کار</p> <p>انفهام شهرک صنعتی محمود آباد</p> <p>abbasi.borujerhdhome@gmail.com</p>	<p><b>کارشناس</b></p> <p>مسئله به زبان انگلیسی</p> <p>حداقل مدرک لیسانس</p> <p>جهت کار در شرکت انعام دانشجو ( پاساز مدرن الهیه )</p> <p>۲۲۰۲۲۸۲۲</p>
<p><b>کارشناس بازرگانی</b></p> <p>وصول مطالبات</p> <p>آقا یا خانم لیسانس برق</p> <p>بازگاری ...</p> <p>در محدوده تقاطع ولیعصر و مطهری</p> <p>tehranoffice@iran.madar.com</p> <p>۸۸۸۰۴۵۹۱ - ۸۸۹۴۵۵۷۲</p>	<p><b>آرکا</b></p> <p>چرا ماهی ۳ میلیون؟</p> <p>در پردرآمدترین بیزینس دنیا</p> <p>معتبر و برترندکدر آموزش های عالی داشته باشید ( آقا و خانم )</p> <p>مهندس یاری ۰۹۳۶۹۹۰۳۳۱</p>	<p><b>کارشناس بازرگانی</b></p> <p>باسابقه و روابط عمومی بالا</p> <p>حقوق ثابت + پورسانت</p> <p>۲۲۳۳۳۰۵۰</p>	<p><b>کارشناس بازرگانی</b></p> <p>باسابقه و روابط عمومی بالا</p> <p>حقوق ثابت + پورسانت</p> <p>۲۲۳۳۳۰۵۰</p>	<p><b>شرکت معتبر بازرگانی</b></p> <p>با ۲ سال سابقه فعالیت</p> <p>تعدادی کارشناس تمام وقت ( بیمه + پاداش + پورسانت )</p> <p>۱۹۲۹ داخلی ۰۲۱ ۸۱۰۳۰ ۰۹۱۹۱۱۱۲۹۵ حکمت ۰۹۳۴۵۴۳۶۵۱</p>	<p><b>کارشناس انبار</b></p> <p>۴ سال سابقه کار</p> <p>آشنایی با اصول انبارداری و چیدمان LIFO و FIFO و ۵S ( نظفا در قسمت موضوع )</p> <p>ایمیل کد ۱۳۳۳۱ ارسال شود</p> <p>۴۴۱۵۲۲۱۶ - ۰۹۱۲۲۸۹۷۳۳</p>	<p><b>آزمایشگاه کالبراسیون</b></p> <p>به تعدادی خانم با مدرک لیسانس فیزیک نیازمندیم</p> <p>۸۸۳۱۳۱۸</p> <p>دعوت به کار در داروخانه</p> <p>پس از کارورزی رایگان</p> <p>۶۶۴۰۳۷۷۰</p> <p>۴۴۳۳۱۷۸۶ - ۷۷۴۹۴۷۷۲</p>	<p><b>کارشناس و مهندس صنایع</b></p> <p>غذایی جهت امور تولید و کنترل کیفی با حداقل ۵ سال سابقه مفید ترجیحا ساکن شرق تهران جهت کار در شرکت صنایع غذایی معتبر محل کار: پاکدشت</p> <p>employment@nobar.ir</p>
<p><b>یک نمایشگاه معتبر خودرویی</b></p> <p>جهت تکمیل کادر نیروی انسانی خود نیازمند همکار</p> <p>با شرایط ذیل می باشد:</p> <p>( کارشناس فروش )</p> <p>خانم یا آقا</p>	<p><b>آرکا</b></p> <p>چرا ماهی ۳ میلیون؟</p> <p>در پردرآمدترین بیزینس دنیا</p> <p>معتبر و برترندکدر آموزش های عالی داشته باشید ( آقا و خانم )</p> <p>مهندس یاری ۰۹۳۶۹۹۰۳۳۱</p>	<p><b>کارشناس بازرگانی</b></p> <p>باسابقه و روابط عمومی بالا</p> <p>حقوق ثابت + پورسانت</p> <p>۲۲۳۳۳۰۵۰</p>	<p><b>کارشناس بازرگانی</b></p> <p>باسابقه و روابط عمومی بالا</p> <p>حقوق ثابت + پورسانت</p> <p>۲۲۳۳۳۰۵۰</p>	<p><b>شرکت معتبر بازرگانی</b></p> <p>با ۲ سال سابقه فعالیت</p> <p>تعدادی کارشناس تمام وقت ( بیمه + پاداش + پورسانت )</p> <p>۱۹۲۹ داخلی ۰۲۱ ۸۱۰۳۰ ۰۹۱۹۱۱۱۲۹۵ حکمت ۰۹۳۴۵۴۳۶۵۱</p>	<p><b>کارشناس انبار</b></p> <p>۴ سال سابقه کار</p> <p>آشنایی با اصول انبارداری و چیدمان LIFO و FIFO و ۵S ( نظفا در قسمت موضوع )</p> <p>ایمیل کد ۱۳۳۳۱ ارسال شود</p> <p>۴۴۱۵۲۲۱۶ - ۰۹۱۲۲۸۹۷۳۳</p>	<p><b>آزمایشگاه کالبراسیون</b></p> <p>به تعدادی خانم با مدرک لیسانس فیزیک نیازمندیم</p> <p>۸۸۳۱۳۱۸</p> <p>دعوت به کار در داروخانه</p> <p>پس از کارورزی رایگان</p> <p>۶۶۴۰۳۷۷۰</p> <p>۴۴۳۳۱۷۸۶ - ۷۷۴۹۴۷۷۲</p>	<p><b>کارشناس و مهندس صنایع</b></p> <p>غذایی جهت امور تولید و کنترل کیفی با حداقل ۵ سال سابقه مفید ترجیحا ساکن شرق تهران جهت کار در شرکت صنایع غذایی معتبر محل کار: پاکدشت</p> <p>employment@nobar.ir</p>
<p><b>یک نمایشگاه معتبر خودرویی</b></p> <p>جهت تکمیل کادر نیروی انسانی خود نیازمند همکار</p> <p>با شرایط ذیل می باشد:</p> <p>( کارشناس فروش )</p> <p>خانم یا آقا</p>	<p><b>آرکا</b></p> <p>چرا ماهی ۳ میلیون؟</p> <p>در پردرآمدترین بیزینس دنیا</p> <p>معتبر و برترندکدر آموزش های عالی داشته باشید ( آقا و خانم )</p> <p>مهندس یاری ۰۹۳۶۹۹۰۳۳۱</p>	<p><b>کارشناس بازرگانی</b></p> <p>باسابقه و روابط عمومی بالا</p> <p>حقوق ثابت + پورسانت</p> <p>۲۲۳۳۳۰۵۰</p>	<p><b>کارشناس بازرگانی</b></p> <p>باسابقه و روابط عمومی بالا</p> <p>حقوق ثابت + پورسانت</p> <p>۲۲۳۳۳۰۵۰</p>	<p><b>شرکت معتبر بازرگانی</b></p> <p>با ۲ سال سابقه فعالیت</p> <p>تعدادی کارشناس تمام وقت ( بیمه + پاداش + پورسانت )</p> <p>۱۹۲۹ داخلی ۰۲۱ ۸۱۰۳۰ ۰۹۱۹۱۱۱۲۹۵ حکمت ۰۹۳۴۵۴۳۶۵۱</p>	<p><b>کارشناس انبار</b></p> <p>۴ سال سابقه کار</p> <p>آشنایی با اصول انبارداری و چیدمان LIFO و FIFO و ۵S ( نظفا در قسمت موضوع )</p> <p>ایمیل کد ۱۳۳۳۱ ارسال شود</p> <p>۴۴۱۵۲۲۱۶ - ۰۹۱۲۲۸۹۷۳۳</p>	<p><b>آزمایشگاه کالبراسیون</b></p> <p>به تعدادی خانم با مدرک لیسانس فیزیک نیازمندیم</p> <p>۸۸۳۱۳۱۸</p> <p>دعوت به کار در داروخانه</p> <p>پس از کارورزی رایگان</p> <p>۶۶۴۰۳۷۷۰</p> <p>۴۴۳۳۱۷۸۶ - ۷۷۴۹۴۷۷۲</p>	<p><b>کارشناس و مهندس صنایع</b></p> <p>غذایی جهت امور تولید و کنترل کیفی با حداقل ۵ سال سابقه مفید ترجیحا ساکن شرق تهران جهت کار در شرکت صنایع غذایی معتبر محل کار: پاکدشت</p> <p>employment@nobar.ir</p>
<p><b>یک نمایشگاه معتبر خودرویی</b></p> <p>جهت تکمیل کادر نیروی انسانی خود نیازمند همکار</p> <p>با شرایط ذیل می باشد:</p> <p>( کارشناس فروش )</p> <p>خانم یا آقا</p>	<p><b>آرکا</b></p> <p>چرا ماهی ۳ میلیون؟</p> <p>در پردرآمدترین بیزینس دنیا</p> <p>معتبر و برترندکدر آموزش های عالی داشته باشید ( آقا و خانم )</p> <p>مهندس یاری ۰۹۳۶۹۹۰۳۳۱</p>	<p><b>کارشناس بازرگانی</b></p> <p>باسابقه و روابط عمومی بالا</p> <p>حقوق ثابت + پورسانت</p> <p>۲۲۳۳۳۰۵۰</p>	<p><b>کارشناس بازرگانی</b></p> <p>باسابقه و روابط عمومی بالا</p> <p>حقوق ثابت + پورسانت</p> <p>۲۲۳۳۳۰۵۰</p>	<p><b>شرکت معتبر بازرگانی</b></p> <p>با ۲ سال سابقه فعالیت</p> <p>تعدادی کارشناس تمام وقت ( بیمه + پاداش + پورسانت )</p> <p>۱۹۲۹ داخلی ۰۲۱ ۸۱۰۳۰ ۰۹۱۹۱۱۱۲۹۵ حکمت ۰۹۳۴۵۴۳۶۵۱</p>	<p><b>کارشناس انبار</b></p> <p>۴ سال سابقه کار</p> <p>آشنایی با اصول انبارداری و چیدمان LIFO و FIFO و ۵S ( نظفا در قسمت موضوع )</p> <p>ایمیل کد ۱۳۳۳۱ ارسال شود</p> <p>۴۴۱۵۲۲۱۶ - ۰۹۱۲۲۸۹۷۳۳</p>	<p><b>آزمایشگاه کالبراسیون</b></p> <p>به تعدادی خانم با مدرک لیسانس فیزیک نیازمندیم</p> <p>۸۸۳۱۳۱۸</p> <p>دعوت به کار در داروخانه</p> <p>پس از کارورزی رایگان</p> <p>۶۶۴۰۳۷۷۰</p> <p>۴۴۳۳۱۷۸۶ - ۷۷۴۹۴۷۷۲</p>	<p><b>کارشناس و مهندس صنایع</b></p> <p>غذایی جهت امور تولید و کنترل کیفی با حداقل ۵ سال سابقه مفید ترجیحا ساکن شرق تهران جهت کار در شرکت صنایع غذایی معتبر محل کار: پاکدشت</p> <p>employment@nobar.ir</p>
<p><b>یک نمایشگاه معتبر خودرویی</b></p> <p>جهت تکمیل کادر نیروی انسانی خود نیازمند همکار</p> <p>با شرایط ذیل می باشد:</p> <p>( کارشناس فروش )</p> <p>خانم یا آقا</p>	<p><b>آرکا</b></p> <p>چرا ماهی ۳ میلیون؟</p> <p>در پردرآمدترین بیزینس دنیا</p> <p>معتبر و برترندکدر آموزش های عالی داشته باشید ( آقا و خانم )</p> <p>مهندس یاری ۰۹۳۶۹۹۰۳۳۱</p>	<p><b>کارشناس بازرگانی</b></p> <p>باسابقه و روابط عمومی بالا</p> <p>حقوق ثابت + پورسانت</p> <p>۲۲۳۳۳۰۵۰</p>	<p><b>کارشناس بازرگانی</b></p> <p>باسابقه و روابط عمومی بالا</p> <p>حقوق ثابت + پورسانت</p> <p>۲۲۳۳۳۰۵۰</p>	<p><b>شرکت معتبر بازرگانی</b></p> <p>با ۲ سال سابقه فعالیت</p> <p>تعدادی کارشناس تمام وقت ( بیمه + پاداش + پورسانت )</p> <p>۱۹۲۹ داخلی ۰۲۱ ۸۱۰۳۰ ۰۹۱۹۱۱۱۲۹۵ حکمت ۰۹۳۴۵۴۳۶۵۱</p>	<p><b>کارشناس انبار</b></p> <p>۴ سال سابقه کار</p> <p>آشنایی با اصول انبارداری و چیدمان LIFO و FIFO و ۵S ( نظفا در قسمت موضوع )</p> <p>ایمیل کد ۱۳۳۳۱ ارسال شود</p> <p>۴۴۱۵۲۲۱۶ - ۰۹۱۲۲۸۹۷۳۳</p>	<p><b>آزمایشگاه کالبراسیون</b></p> <p>به تعدادی خانم با مدرک لیسانس فیزیک نیازمندیم</p> <p>۸۸۳۱۳۱۸</p> <p>دعوت به کار در داروخانه</p> <p>پس از کارورزی رایگان</p> <p>۶۶۴۰۳۷۷۰</p> <p>۴۴۳۳۱۷۸۶ - ۷۷۴۹۴۷۷۲</p>	<p><b>کارشناس و مهندس صنایع</b></p> <p>غذایی جهت امور تولید و کنترل کیفی با حداقل ۵ سال سابقه مفید ترجیحا ساکن شرق تهران جهت کار در شرکت صنایع غذایی معتبر محل کار: پاکدشت</p> <p>employment@nobar.ir</p>
<p><b>یک نمایشگاه معتبر خودرویی</b></p> <p>جهت تکمیل کادر نیروی انسانی خود نیازمند همکار</p> <p>با شرایط ذیل می باشد:</p> <p>( کارشناس فروش )</p> <p>خانم یا آقا</p>	<p><b>آرکا</b></p> <p>چرا ماهی ۳ میلیون؟</p> <p>در پردرآمدترین بیزینس دنیا</p> <p>معتبر و برترندکدر آموزش های عالی داشته باشید ( آقا و خانم )</p> <p>مهندس یاری ۰۹۳۶۹۹۰۳۳۱</p>	<p><b>کارشناس بازرگانی</b></p> <p>باسابقه و روابط عمومی بالا</p> <p>حقوق ثابت + پورسانت</p> <p>۲۲۳۳۳۰۵۰</p>	<p><b>کارشناس بازرگانی</b></p> <p>باسابقه و روابط عمومی بالا</p> <p>حقوق ثابت + پورسانت</p> <p>۲۲۳۳۳۰۵۰</p>	<p><b>شرکت معتبر بازرگانی</b></p> <p>با ۲ سال سابقه فعالیت</p> <p>تعدادی کارشناس تمام وقت ( بیمه + پاداش + پورسانت )</p> <p>۱۹۲۹ داخلی ۰۲۱ ۸۱۰۳۰ ۰۹۱۹۱۱۱۲۹۵ حکمت ۰۹۳۴۵۴۳۶۵۱</p>	<p><b>کارشناس انبار</b></p> <p>۴ سال سابقه کار</p> <p>آشنایی با اصول انبارداری و چیدمان LIFO و FIFO و ۵S ( نظفا در قسمت موضوع )</p> <p>ایمیل کد ۱۳۳۳۱ ارسال شود</p> <p>۴۴۱۵۲۲۱۶ - ۰۹۱۲۲۸۹۷۳۳</p>	<p><b>آزمایشگاه کالبراسیون</b></p> <p>به تعدادی خانم با مدرک لیسانس فیزیک نیازمندیم</p> <p>۸۸۳۱۳۱۸</p> <p>دعوت به کار در داروخانه</p> <p>پس از کارورزی رایگان</p> <p>۶۶۴۰۳۷۷۰</p> <p>۴۴۳۳۱۷۸۶ - ۷۷۴۹۴۷۷۲</p>	<p><b>کارشناس و مهندس صنایع</b></p> <p>غذایی جهت امور تولید و کنترل کیفی با حداقل ۵ سال سابقه مفید ترجیحا ساکن شرق تهران جهت کار در شرکت صنایع غذایی معتبر محل کار: پاکدشت</p> <p>employment@nobar.ir</p>

استخدام

راهنمای همشهری

یکشنبه ۸ اردیبهشت ۱۳۹۸

Table with multiple columns and rows containing classified advertisements for various services, including recruitment, real estate, and business opportunities.

قبول آگهی تفتنی: ۳۰ صبح تا ۶ بعد از ظهر

نیازمند بچهای صبح تهران

استخدام

۳۳

یک شرکت معتبر صنعتی واقع در تهران استخدام می نماید

نیروی خدمات - مرد ظاهر آراسته و منظم حداکثر سن ۴۰ سال روابط عمومی خوب ۲ سال سابقه کار مرتبط آشنا به تشریفات و پذیرایی

تلفن: ۸۸۰۵۸۲۷۱  
jazb.hr98@gmail.com

**خدمتکار خانم جهت مطب پوست و مو (ساعت ۸ الی ۱۷)**  
بیکروز درمیان دولت-حبیبی جنوبی ۲۷۷۸۴۱۲۷

**۴ نفر نیروی خدماتی خانم و آقا**  
جهت کار در مدرسه محدوده نیاوران حقوق وزارت کار + بیمه

۰۹۱۲۲۷۰۰۱۳۹

**یک نفر نیروی خدماتی جهت کافی شاپ**  
شفقت عصر نیازمندیم ۰۹۱۲۲۵۸۷۸۴

**یک نفر خانم جهت پیشی**  
کارت و پرورش در برینر و نظافت سالن زیبایی حقوق ۱/۵۰ ساعت کاری از ۸ تا ۱۱ عصر نیازمندیم ولیعصر نرسیده میرداماد تیش دامان افشار پلاک ۲ واحد ۲

۸۸۱۹۳۶۳۰

**به یک نفر نیروی جوان جهت انجام امور نظافت**  
و خدمات ساختمان اداری و تجاری دارای دیپلم و کارت پایان خدمت نیازمندیم  
مقطع خدماتی با افتخار مجاریان ۸۲۱۹۱۷۵۴

**به نظافتی خانم جهت امور مطب**  
حداکثر ۳۰ ساله برای تاکی روزهای هفته

۰۹۱۲۲۳۷۹۸۸

**شرکت طب پلاستیک نوین کارگر انبار**  
میدان قیام و شورآباد

۲۲۸۸۳۶۱۸  
ارسال رزومه به: hr@tebplastic.com

**به یک نفر جوان ۱۰۰ نفر جوان**  
۱۱ صبح ۲۸ هزار ۱۷ ممدوده رسالت کار دائم

۲۲۵۳۱۷۱۹

**به همکار آقا جهت بخش تراکت**  
روزی ۷ هزار تومان ۹ صبح تا ۹ شب

۰۹۹۰۹۹۵۲۶۶

**خدمتکار منزل خانم حداکثر ۴۰ سال جهت نظافت و آشپزی (محدوده تهران تهراس)**  
۰۹۳۸۴۵۱۲۱۴ - ۷۷۴۴۷۲۷۴

**خدمتکار منزل صبح الی ۵ بعد از ظهر**  
از شنبه تا شنبه نیازمندیم

۰۹۱۰۹۶۸۹۰۰۷

**کارگر ساده آقا جهت رستوران**  
با ۳ وعده غذا + بیمه سن حدود ۲۲ با جای خواب - منطقه میرداماد

۰۹۱۷۷۳۳۶۶۶

**کارگر ساده آقا جهت رستوران**  
با ۳ وعده غذا + بیمه سن حدود ۲۲ تکمیل شیز و کارگر ساده قاجردر تهراس نیازمندیم

۰۹۱۷۷۳۳۶۶۶

**آبدارچی خانم یا آقا جوان**  
جهت امور خدماتی و نظافتی شرکت محدوده فرامانه (تاس ۱۳ الی ۱۴)

۲۶۶۶۹۹۵۰

**نیروی خدماتی جوان با قاهر آراسته**  
جهت کار در شرکت خصوصی

۰۹۱۳۶۲۶۰۲۴

**نظافتی خانم**  
حداکثر سن ۴۰ سال

۸۸۷۳۹۹۴۵

**نیروی خدماتی آقا**  
جهت رستوران بین المللی واقع در منطقه یک (شفقت شب)

۰۹۳۹۴۴۴۰۶۸

**نیروی خدماتی آقا**  
جهت کار در سالن زیبایی واقع در اندرزگو

۰۹۲۸۱۵۶۱۰۷۶

**نیروی خدماتی خانم جهت کار در مهد کودک**  
محدوده مینی سیتی نیازمندیم

۲۲۶۷۱۸۳

**بهترین موقعیت کاری**  
برای افراد جوانی کار دائم روزانه ۶ ساعت کاری ۴۵ هزار ۱۲ ساعت کاری ۰۹ هزار پاداش + مزایا سن زیر ۳۰ سال

۰۹۰۲۷۳۷۱۸۱۲

**کارگر ساده**  
به تعدادی کارگر ساده خانم و آقا جهت کار در صحنای

۰۹۱۹۱۳۱۸۸۱۹۰

**کارگر ساده**  
به تعدادی کارگر ساده خانم و آقا جهت کار در صحنای

۰۹۱۹۱۳۱۸۸۱۹۰

**کارگر ساده**  
به تعدادی کارگر ساده خانم و آقا جهت کار در صحنای

۰۹۱۹۱۳۱۸۸۱۹۰

**کارگر ساده**  
به تعدادی کارگر ساده خانم و آقا جهت کار در صحنای

۰۹۱۹۱۳۱۸۸۱۹۰

**آبدارچی آقا با ظاهر آراسته**  
با حداقل مدرک کتبی سکن تهران جهت کار در مهد کودک

۰۹۱۳۳۰۰۳۳۰

**آبدارچی خانم**  
جهت شرکت نیازمندیم ۸ ساعت کار روز حقوق ۸۰ متره سیلان

۷۷۹۹۱۷۵۱

**نیروی خدماتی آقا**  
جهت کار در رستوران با حقوق بالا

۰۹۱۲۲۷۰۰۱۳۹

**نیروی خدماتی خانم جهت کار در مهد کودک**  
محدوده مینی سیتی نیازمندیم

۲۲۶۷۱۸۳

**کارگر ساده**  
به تعدادی کارگر ساده خانم و آقا جهت کار در صحنای

۰۹۱۹۱۳۱۸۸۱۹۰

**کارگر ساده**  
به تعدادی کارگر ساده خانم و آقا جهت کار در صحنای

۰۹۱۹۱۳۱۸۸۱۹۰

**کارگر ساده**  
به تعدادی کارگر ساده خانم و آقا جهت کار در صحنای

۰۹۱۹۱۳۱۸۸۱۹۰

**کارگر ساده**  
به تعدادی کارگر ساده خانم و آقا جهت کار در صحنای

۰۹۱۹۱۳۱۸۸۱۹۰

**کارگر ساده**  
به تعدادی کارگر ساده خانم و آقا جهت کار در صحنای

۰۹۱۹۱۳۱۸۸۱۹۰

**همکار آقا جهت نظافت و امور دختری**  
در شرکت نیازمندیم

۰۹۳۵۱۸۰۴۰۳

**خانم تا ۲۵ سال جهت نظافت و نظافتی**  
کلینیک زیبایی سعادت آباد

۰۹۱۲۰۹۹۶۰۰

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافت**  
منازل و راهپا به جای خواب تعمیر و در آمد عالی نیازمندیم

۷۷۴۴۷۲۷۴

**کارگر ساده آقا جهت نظافتی**  
محدوده مینو توپنیا

۲۶۶۵۳۹۶۸۰۲۶۶۵۳۹۶۸

**کارگر ساده آقا جهت نظافتی**  
محدوده مینو توپنیا

۲۶۶۵۳۹۶۸۰۲۶۶۵۳۹۶۸

**کارگر ساده آقا جهت نظافتی**  
محدوده مینو توپنیا

۲۶۶۵۳۹۶۸۰۲۶۶۵۳۹۶۸

**کارگر ساده آقا جهت نظافتی**  
محدوده مینو توپنیا

۲۶۶۵۳۹۶۸۰۲۶۶۵۳۹۶۸

**کارگر ساده آقا جهت نظافتی**  
محدوده مینو توپنیا

۲۶۶۵۳۹۶۸۰۲۶۶۵۳۹۶۸

**کارگر ساده آقا جهت نظافتی**  
محدوده مینو توپنیا

۲۶۶۵۳۹۶۸۰۲۶۶۵۳۹۶۸

**آبدارچی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**آبدارچی خانم جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**کارگر ساده**  
به تعدادی کارگر ساده خانم و آقا جهت کار در صحنای

۰۹۱۹۱۳۱۸۸۱۹۰

**کارگر ساده**  
به تعدادی کارگر ساده خانم و آقا جهت کار در صحنای

۰۹۱۹۱۳۱۸۸۱۹۰

**کارگر ساده**  
به تعدادی کارگر ساده خانم و آقا جهت کار در صحنای

۰۹۱۹۱۳۱۸۸۱۹۰

**کارگر ساده**  
به تعدادی کارگر ساده خانم و آقا جهت کار در صحنای

۰۹۱۹۱۳۱۸۸۱۹۰

**کارگر ساده**  
به تعدادی کارگر ساده خانم و آقا جهت کار در صحنای

۰۹۱۹۱۳۱۸۸۱۹۰

**کارگر ساده**  
به تعدادی کارگر ساده خانم و آقا جهت کار در صحنای

۰۹۱۹۱۳۱۸۸۱۹۰

**کارگر ساده**  
به تعدادی کارگر ساده خانم و آقا جهت کار در صحنای

۰۹۱۹۱۳۱۸۸۱۹۰

**کارگر ساده**  
به تعدادی کارگر ساده خانم و آقا جهت کار در صحنای

۰۹۱۹۱۳۱۸۸۱۹۰

**استخدام فوری خدمتکار**  
مجموعه هنر گل بلبله جهت تامین نیروی انسانی مرد نیازمند استخدام می نماید. در صورت داشتن شرایط لازم متوجه در ذیل از ساعت ۱۰ الی ۱۷ با شماره ۰۹۱۲۲۷۰۰۱۳۹ تماس حاصل فرمایید:

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**دعوت به همکاری**  
«کارگر خدمات آقا»  
- نظافت روزانه منزل  
- اتو کشی ماهرانه لباس ها  
- متاهل - حداکثر ۴۰ سال  
- دارای سابقه مرتبط  
- محیط کار: منزل شخصی  
- ساعت کار: ۸ الی ۱۳  
- ساکن تهران  
همراه داشتن یک قطعه عکس پرسنلی الزامی میباشد  
مراجعه حضوری: از تاریخ نشر آگهی به مدت ۳ روز - از ساعت ۹ الی ۱۶  
آدرس: ونک، انتهای خیابان خمادی، تقاطع آفتاب، پلاک ۳

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

**نیروی خدماتی آقا جهت نظافتی**  
محدوده عباس آباد

۸۸۷۶۴۵۰۰۹۱۲۱۵۴۶۲۹

رهنمای همشهری



Main table containing job listings with columns for job title, company name, location, and contact information. Includes various roles like 'کارگر ساده', 'راننده', 'مکانیک', etc.

با انتخاب نزدیکترین دفتر قبول آزمون همشهری...
سرعت [ ] دقت [ ]
رویس دهی [ ] تلفنی [ ]
را به خدمت بگیرد.



عادت‌هایی که افراد شاد دارند



شادی و لذت مسری است. محققان دریافته‌اند که آنهايي که اطراف خود را با افراد شاد و سرزنده پر می‌کنند، احتمال بیشتری برای شاد شدن در آینده دارند این به تنهایی می‌تواند دلیل خوبی باشد که با افراد سرحال و شاد رفت و آمد کنید.

فقط وقتی لیخند می‌زنند که از ته دل باشد

طبق تحقیقات، حتی اگر واقعا احساس شادی نکنید، ایجاد یک فکر شاد- و به لیخند زدن به خاطر آن- می‌تواند سطح شادی شما را بالا برده و بازدهی کاری‌تان را افزایش دهد. خیلی مهم است که لیخندتان از ته دل باشد: این تحقیق نشان داده است که لیخند مصنوعی وقتی افکار منفی در ذهن‌تان است می‌تواند روحیه‌تان را حتی بدتر هم بکند.

قابلیت انعطاف دارند

بر اساس تحقیقات پیتر کرامر، قابلیت انعطاف است که متضاد افسردگی است نه شادی. او می‌گوید افراد شاد می‌دانند چطور باید بعد از شکست به وضعیت قبلی خود برگردند. قابلیت انعطاف راه‌کاری است که انسان‌ها می‌توانند در مواجهه با سختی‌ها زندگی از آن استفاده کنند.

برای شاد بودن تلاش می‌کنند

بله، دقیقا به همین سادگی، براساس دو تحقیقی که به تازگی انجام گرفته است، فقط تلاش کردن برای شاد بودن می‌تواند سلامت احساسی شما را تقویت کند. تحقیقات نشان داده است که آنهايي که فعالانه تلاش می‌کنند احساس شادی بیشتری کنند، بالاترین سطح روحیه ی مثبت را داشته‌اند.

قدر اتفاقات خوب زندگی را می‌دانند

جشن گرفتن دستاورهای بزرگ و دشوار زندگی خیلی مهم است اما افراد شاد به پیروزی‌های کوچک خود نیز اهمیت می‌دهند. وقتی برای دیدن اتفاقات خوب و مثبتی که در زندگی‌تان می‌افتد وقت بگذاریم، یعنی پادشاه‌های کوچک بسیار زیادی در طول روز به خودتان می‌دهیم. این می‌تواند تأثیری عالی بر روحیه‌تان داشته باشد. دقت کردن به اتفاقات خوب زندگی، حتی اگر به کوچکی عالی شدن طعم جای‌تان باشد، باعث می‌شود در پایان روز حس مفید بودن بیشتری کنید.

قدر لذت‌های کوچک زندگی را می‌دانند

خوردن یک بستنی قیفی شکلاتی، دیدن یک حیوان خانگی مهربان و بازیگوش، افراد شاد برای استفاده از همه‌ی لذت‌های کوچک و ساده زندگی وقتی می‌گذرانند، پیدا کردن معنا در چیزهای کوچک و تمرین قدرشناسی از آنها به احساس شادی و رضایت عمومی از زندگی‌تان منجر خواهد شد.

زمانی از وقتشان را صرف اعمال بشر دوستانه می‌کنند

با این که یک روز فقط ۲۴ ساعت دارد، اما افراد مثبت بخشی از زمان خود را صرف خوبی کردن به دیگر می‌کنند که در مقابل فوایدی نیز به خودشان می‌رسد. یک تحقیق که سال‌های طولانی به طول انجامیده بود، فواید بشر دوستی و نوع دوستی را بررسی کرده است. نتیجه‌ی این تحقیق نشان داده است که کارهای داوطلبانه هم برای سلامت جسمی و هم روحی بسیار مفید است. افراد در کلیه‌ی سنین که برای کارهای مختلف داوطلب می‌شوند شادتر بوده و از سلامت جسمی بهتر و افسردگی کمتری برخوردار بودند.

به خودشان اجازه می‌دهند که گذشت زمان را فراموش کنند

وقتی شدیداً درگیر کاری می‌شوید که هم دشوار و چالش‌انگیز است و هم معنا دار و روحیه‌بخش، گذشت زمان را فراموش می‌کنید. افراد شاد به دنبال چنین حسی هستند که خود آگاهی‌شان را کمتر کرده و احساس موفقیت‌شان را بیشتر می‌کند. برای این که چنین حالتی اتفاق بیفتد، آن فعالیت باید به چشمتان داوطلبانه بیاید نه اجباری و هم چنین باید اهدافی مشخص برای رسیدن به موفقیت در سر داشته باشید.

بحث‌های جدی را به غیبت کردن‌های جزئی ترجیح می‌دهند

برای این که احساس خوبی نسبت به زندگی پیدا کنید، باید گفتگوهای جزئی و پیش پا افتاده را کنار گذاشته و وارد گفتگوهای عمیق تر شوید. یکی از پنج پشیمانی افراد رو به مرگ این است که «کاش جرات ابراز احساساتم را داشتم». بیشتر آدم‌ها افسوس می‌خورند که کاش کمتر در مورد موضوعات پیش پا افتاده‌ای مثل آب و هوا حرف می‌زندن و بیشتر در مورد آن چه در دلشان است صحبت به میان می‌آورد.

منبع نشریه: "گردشگری خاورمیانه"

Table with 4 columns and multiple rows of job listings. Each row contains details such as job title, location, salary, and contact information.





راهنمای همشهری



<p><b>کارمند مترجم</b></p> <p>تعدادی مترجم و ویراستار زبان انگلیسی بصورت پروژه ای نیازمندیم</p> <p>۸۸ ۳۴ ۷۹ ۱۹</p>	<p><b>امپراطور</b></p> <p>مجموعه امپراطور در راستای کارآفرینی با درآمد عالی آموزش زبان انگلیسی</p> <p>۴۴۶۶۶۰۸۰۰۹۱۰۰۷۱۶۷۸۲</p>	<p><b>کارمند فروش با روابط عمومی</b></p> <p>جهت فروش تلفنی حداکثر ۳۵ ساله</p> <p>۷۷۶۱۷۹۵۴ و ۷۷۶۴۹۰۵۲</p>	<p><b>کهن</b></p> <p>ملک کهن جهت تکمیل کادر پرسنلی خود دعوت به همکاری می نماید.</p> <p>۴۴۰۲۴۶۰۰۰۴۴۰۲۴۶۰۰۰</p>	<p><b>OKEEA</b></p> <p>منشی فروش خانم</p> <p>۸۸۲۸۲۱۳۲ ۸۸۲۴۳۶۹۶</p>	<p><b>پوشاک آزادگان</b></p> <p>تعدادی خانم برای فروش دولتی دارای لیسانس مرتبط با قدرت بیان و حوصله پیگیری با حقوق ثابت - پورسانت و مزایای کامل</p> <p>۶۶۴۶۴۳۲۹</p>	<p><b>سندوقدار خانم</b></p> <p>جهت کار در رستوران گردان برج میلاد</p> <p>۸۸۶۲۰۳۵۸</p>	<p><b>نیروی کار در هایپر</b></p> <p>نیازمندیم</p> <p>بخش آجبرگی خانم بخش گل خانم بخش سفول خانم بخش چیدمان خانم بخش پیچ آقا</p>
<p><b>کارمند مترجم و ترجمه زبان انگلیسی</b></p> <p>به یک مترجم زبان خانم مسلط به زبان انگلیسی نیازمندیم</p> <p>۲۲۳۷۷۳۱۳</p>	<p><b>آسمان آقا</b></p> <p>۲ نفر کارمند آقا « فقط اسروز »</p> <p>۴۴۶۹۱۰۱۲ - ۰۹۰۵۸۶۶۲۰</p>	<p><b>آسمان فوری</b></p> <p>۲ نفر کارمند آقا</p> <p>۴۴۶۹۱۰۱۲ - ۰۹۳۵۴۵۱۰۸۸۲</p>	<p><b>فرصت شغلی</b></p> <p>کارمند فروش پراکنده خانم</p> <p>۵۴۷۷۷۴۱۲۱۰۱۲ ادخالی</p>	<p><b>کارشناس فروش مجرب</b></p> <p>جهت کار در نمایندگی خودرو</p> <p>۴۴۲۴۷۹۳۵</p>	<p><b>IRANI</b></p> <p>تعدادی خانم در آژانسهای توریستی</p> <p>۰۹۱۹۶۷۱۳۸۰۱۴۴۱۵۲۳۱۶</p>	<p><b>سندوقدار خانم</b></p> <p>تعدادی خانم جهت کار در رستوران</p> <p>۰۹۱۹۳۶۹۲۵۴</p>	<p><b>شيفت صبح و عصر</b></p> <p>۰۹۱۳۳۳۵۹۲۸</p>
<p><b>کارمند مترجم و ترجمه زبان انگلیسی</b></p> <p>به یک مترجم زبان خانم مسلط به زبان انگلیسی نیازمندیم</p> <p>۲۲۳۷۷۳۱۳</p>	<p><b>آسمان فوری</b></p> <p>۲ نفر کارمند آقا</p> <p>۴۴۶۹۱۰۱۲ - ۰۹۳۵۴۵۱۰۸۸۲</p>	<p><b>فرصت شغلی</b></p> <p>کارمند فروش پراکنده خانم</p> <p>۵۴۷۷۷۴۱۲۱۰۱۲ ادخالی</p>	<p><b>فرصت شغلی</b></p> <p>کارمند فروش پراکنده خانم</p> <p>۵۴۷۷۷۴۱۲۱۰۱۲ ادخالی</p>	<p><b>کارشناس فروش مجرب</b></p> <p>جهت کار در نمایندگی خودرو</p> <p>۴۴۲۴۷۹۳۵</p>	<p><b>IRANI</b></p> <p>تعدادی خانم در آژانسهای توریستی</p> <p>۰۹۱۹۶۷۱۳۸۰۱۴۴۱۵۲۳۱۶</p>	<p><b>سندوقدار خانم</b></p> <p>تعدادی خانم جهت کار در رستوران</p> <p>۰۹۱۹۳۶۹۲۵۴</p>	<p><b>شيفت صبح و عصر</b></p> <p>۰۹۱۳۳۳۵۹۲۸</p>
<p><b>کارمند مترجم و ترجمه زبان انگلیسی</b></p> <p>به یک مترجم زبان خانم مسلط به زبان انگلیسی نیازمندیم</p> <p>۲۲۳۷۷۳۱۳</p>	<p><b>آسمان فوری</b></p> <p>۲ نفر کارمند آقا</p> <p>۴۴۶۹۱۰۱۲ - ۰۹۳۵۴۵۱۰۸۸۲</p>	<p><b>فرصت شغلی</b></p> <p>کارمند فروش پراکنده خانم</p> <p>۵۴۷۷۷۴۱۲۱۰۱۲ ادخالی</p>	<p><b>فرصت شغلی</b></p> <p>کارمند فروش پراکنده خانم</p> <p>۵۴۷۷۷۴۱۲۱۰۱۲ ادخالی</p>	<p><b>کارشناس فروش مجرب</b></p> <p>جهت کار در نمایندگی خودرو</p> <p>۴۴۲۴۷۹۳۵</p>	<p><b>IRANI</b></p> <p>تعدادی خانم در آژانسهای توریستی</p> <p>۰۹۱۹۶۷۱۳۸۰۱۴۴۱۵۲۳۱۶</p>	<p><b>سندوقدار خانم</b></p> <p>تعدادی خانم جهت کار در رستوران</p> <p>۰۹۱۹۳۶۹۲۵۴</p>	<p><b>شيفت صبح و عصر</b></p> <p>۰۹۱۳۳۳۵۹۲۸</p>
<p><b>کارمند مترجم و ترجمه زبان انگلیسی</b></p> <p>به یک مترجم زبان خانم مسلط به زبان انگلیسی نیازمندیم</p> <p>۲۲۳۷۷۳۱۳</p>	<p><b>آسمان فوری</b></p> <p>۲ نفر کارمند آقا</p> <p>۴۴۶۹۱۰۱۲ - ۰۹۳۵۴۵۱۰۸۸۲</p>	<p><b>فرصت شغلی</b></p> <p>کارمند فروش پراکنده خانم</p> <p>۵۴۷۷۷۴۱۲۱۰۱۲ ادخالی</p>	<p><b>فرصت شغلی</b></p> <p>کارمند فروش پراکنده خانم</p> <p>۵۴۷۷۷۴۱۲۱۰۱۲ ادخالی</p>	<p><b>کارشناس فروش مجرب</b></p> <p>جهت کار در نمایندگی خودرو</p> <p>۴۴۲۴۷۹۳۵</p>	<p><b>IRANI</b></p> <p>تعدادی خانم در آژانسهای توریستی</p> <p>۰۹۱۹۶۷۱۳۸۰۱۴۴۱۵۲۳۱۶</p>	<p><b>سندوقدار خانم</b></p> <p>تعدادی خانم جهت کار در رستوران</p> <p>۰۹۱۹۳۶۹۲۵۴</p>	<p><b>شيفت صبح و عصر</b></p> <p>۰۹۱۳۳۳۵۹۲۸</p>
<p><b>کارمند مترجم و ترجمه زبان انگلیسی</b></p> <p>به یک مترجم زبان خانم مسلط به زبان انگلیسی نیازمندیم</p> <p>۲۲۳۷۷۳۱۳</p>	<p><b>آسمان فوری</b></p> <p>۲ نفر کارمند آقا</p> <p>۴۴۶۹۱۰۱۲ - ۰۹۳۵۴۵۱۰۸۸۲</p>	<p><b>فرصت شغلی</b></p> <p>کارمند فروش پراکنده خانم</p> <p>۵۴۷۷۷۴۱۲۱۰۱۲ ادخالی</p>	<p><b>فرصت شغلی</b></p> <p>کارمند فروش پراکنده خانم</p> <p>۵۴۷۷۷۴۱۲۱۰۱۲ ادخالی</p>	<p><b>کارشناس فروش مجرب</b></p> <p>جهت کار در نمایندگی خودرو</p> <p>۴۴۲۴۷۹۳۵</p>	<p><b>IRANI</b></p> <p>تعدادی خانم در آژانسهای توریستی</p> <p>۰۹۱۹۶۷۱۳۸۰۱۴۴۱۵۲۳۱۶</p>	<p><b>سندوقدار خانم</b></p> <p>تعدادی خانم جهت کار در رستوران</p> <p>۰۹۱۹۳۶۹۲۵۴</p>	<p><b>شيفت صبح و عصر</b></p> <p>۰۹۱۳۳۳۵۹۲۸</p>
<p><b>کارمند مترجم و ترجمه زبان انگلیسی</b></p> <p>به یک مترجم زبان خانم مسلط به زبان انگلیسی نیازمندیم</p> <p>۲۲۳۷۷۳۱۳</p>	<p><b>آسمان فوری</b></p> <p>۲ نفر کارمند آقا</p> <p>۴۴۶۹۱۰۱۲ - ۰۹۳۵۴۵۱۰۸۸۲</p>	<p><b>فرصت شغلی</b></p> <p>کارمند فروش پراکنده خانم</p> <p>۵۴۷۷۷۴۱۲۱۰۱۲ ادخالی</p>	<p><b>فرصت شغلی</b></p> <p>کارمند فروش پراکنده خانم</p> <p>۵۴۷۷۷۴۱۲۱۰۱۲ ادخالی</p>	<p><b>کارشناس فروش مجرب</b></p> <p>جهت کار در نمایندگی خودرو</p> <p>۴۴۲۴۷۹۳۵</p>	<p><b>IRANI</b></p> <p>تعدادی خانم در آژانسهای توریستی</p> <p>۰۹۱۹۶۷۱۳۸۰۱۴۴۱۵۲۳۱۶</p>	<p><b>سندوقدار خانم</b></p> <p>تعدادی خانم جهت کار در رستوران</p> <p>۰۹۱۹۳۶۹۲۵۴</p>	<p><b>شيفت صبح و عصر</b></p> <p>۰۹۱۳۳۳۵۹۲۸</p>
<p><b>کارمند مترجم و ترجمه زبان انگلیسی</b></p> <p>به یک مترجم زبان خانم مسلط به زبان انگلیسی نیازمندیم</p> <p>۲۲۳۷۷۳۱۳</p>	<p><b>آسمان فوری</b></p> <p>۲ نفر کارمند آقا</p> <p>۴۴۶۹۱۰۱۲ - ۰۹۳۵۴۵۱۰۸۸۲</p>	<p><b>فرصت شغلی</b></p> <p>کارمند فروش پراکنده خانم</p> <p>۵۴۷۷۷۴۱۲۱۰۱۲ ادخالی</p>	<p><b>فرصت شغلی</b></p> <p>کارمند فروش پراکنده خانم</p> <p>۵۴۷۷۷۴۱۲۱۰۱۲ ادخالی</p>	<p><b>کارشناس فروش مجرب</b></p> <p>جهت کار در نمایندگی خودرو</p> <p>۴۴۲۴۷۹۳۵</p>	<p><b>IRANI</b></p> <p>تعدادی خانم در آژانسهای توریستی</p> <p>۰۹۱۹۶۷۱۳۸۰۱۴۴۱۵۲۳۱۶</p>	<p><b>سندوقدار خانم</b></p> <p>تعدادی خانم جهت کار در رستوران</p> <p>۰۹۱۹۳۶۹۲۵۴</p>	<p><b>شيفت صبح و عصر</b></p> <p>۰۹۱۳۳۳۵۹۲۸</p>
<p><b>کارمند مترجم و ترجمه زبان انگلیسی</b></p> <p>به یک مترجم زبان خانم مسلط به زبان انگلیسی نیازمندیم</p> <p>۲۲۳۷۷۳۱۳</p>	<p><b>آسمان فوری</b></p> <p>۲ نفر کارمند آقا</p> <p>۴۴۶۹۱۰۱۲ - ۰۹۳۵۴۵۱۰۸۸۲</p>	<p><b>فرصت شغلی</b></p> <p>کارمند فروش پراکنده خانم</p> <p>۵۴۷۷۷۴۱۲۱۰۱۲ ادخالی</p>	<p><b>فرصت شغلی</b></p> <p>کارمند فروش پراکنده خانم</p> <p>۵۴۷۷۷۴۱۲۱۰۱۲ ادخالی</p>	<p><b>کارشناس فروش مجرب</b></p> <p>جهت کار در نمایندگی خودرو</p> <p>۴۴۲۴۷۹۳۵</p>	<p><b>IRANI</b></p> <p>تعدادی خانم در آژانسهای توریستی</p> <p>۰۹۱۹۶۷۱۳۸۰۱۴۴۱۵۲۳۱۶</p>	<p><b>سندوقدار خانم</b></p> <p>تعدادی خانم جهت کار در رستوران</p> <p>۰۹۱۹۳۶۹۲۵۴</p>	<p><b>شيفت صبح و عصر</b></p> <p>۰۹۱۳۳۳۵۹۲۸</p>
<p><b>کارمند مترجم و ترجمه زبان انگلیسی</b></p> <p>به یک مترجم زبان خانم مسلط به زبان انگلیسی نیازمندیم</p> <p>۲۲۳۷۷۳۱۳</p>	<p><b>آسمان فوری</b></p> <p>۲ نفر کارمند آقا</p> <p>۴۴۶۹۱۰۱۲ - ۰۹۳۵۴۵۱۰۸۸۲</p>	<p><b>فرصت شغلی</b></p> <p>کارمند فروش پراکنده خانم</p> <p>۵۴۷۷۷۴۱۲۱۰۱۲ ادخالی</p>	<p><b>فرصت شغلی</b></p> <p>کارمند فروش پراکنده خانم</p> <p>۵۴۷۷۷۴۱۲۱۰۱۲ ادخالی</p>	<p><b>کارشناس فروش مجرب</b></p> <p>جهت کار در نمایندگی خودرو</p> <p>۴۴۲۴۷۹۳۵</p>	<p><b>IRANI</b></p> <p>تعدادی خانم در آژانسهای توریستی</p> <p>۰۹۱۹۶۷۱۳۸۰۱۴۴۱۵۲۳۱۶</p>	<p><b>سندوقدار خانم</b></p> <p>تعدادی خانم جهت کار در رستوران</p> <p>۰۹۱۹۳۶۹۲۵۴</p>	<p><b>شيفت صبح و عصر</b></p> <p>۰۹۱۳۳۳۵۹۲۸</p>
<p><b>کارمند مترجم و ترجمه زبان انگلیسی</b></p> <p>به یک مترجم زبان خانم مسلط به زبان انگلیسی نیازمندیم</p> <p>۲۲۳۷۷۳۱۳</p>	<p><b>آسمان فوری</b></p> <p>۲ نفر کارمند آقا</p> <p>۴۴۶۹۱۰۱۲ - ۰۹۳۵۴۵۱۰۸۸۲</p>	<p><b>فرصت شغلی</b></p> <p>کارمند فروش پراکنده خانم</p> <p>۵۴۷۷۷۴۱۲۱۰۱۲ ادخالی</p>	<p><b>فرصت شغلی</b></p> <p>کارمند فروش پراکنده خانم</p> <p>۵۴۷۷۷۴۱۲۱۰۱۲ ادخالی</p>	<p><b>کارشناس فروش مجرب</b></p> <p>جهت کار در نمایندگی خودرو</p> <p>۴۴۲۴۷۹۳۵</p>	<p><b>IRANI</b></p> <p>تعدادی خانم در آژانسهای توریستی</p> <p>۰۹۱۹۶۷۱۳۸۰۱۴۴۱۵۲۳۱۶</p>	<p><b>سندوقدار خانم</b></p> <p>تعدادی خانم جهت کار در رستوران</p> <p>۰۹۱۹۳۶۹۲۵۴</p>	<p><b>شيفت صبح و عصر</b></p> <p>۰۹۱۳۳۳۵۹۲۸</p>

**از تعدادی کافی من**  
حرفه ای و نیمه حرفه ای  
جهت کافه رستورانی  
محدوده میدان هدایت(خروس)  
شيفت بهداشتی  
دعوت به همکاری نامتیم  
۰۹۱۲۰۹۶۱۷۰۹

**از اساتید مجرب انگلیسی**  
در تمامی سطوح  
دعوت به همکاری میشود  
خ قرظین ۱ - ۵۷۷۶۴۴۰

**فوق لیسانس یا بالاتر**  
خانم  
در رشته مدیریت آموزشی  
ورشته های مرتبط  
مسئله به تحویب و برنامه ریزی  
آموزشی  
۲۲۳۷۷۱۷۹

**آسمان**  
استخدام سرپرست  
با شرایط ویژه و استثنایی  
(تلفنی زاده)  
۴۴۵۷۸۰ - ۰۹۱۷۲۴۵۵۷

**املاک عرش کامرانیه**  
از مدیران با تجربه در منطقه  
با مشاور و بدون مشاور  
با شرایط ویژه  
دعوت به همکاری می نمایند  
احمدی ۰۹۱۲۲۹۴۷۳۰

**مدیر**  
فروش، بازاریابی  
مدیر بازاریابی و فروش  
با سابقه کار مرتبط  
جهت شرکت تبلیغاتی(ارسال رزومه:  
resumekari97@gmail.com

**دلتا ۸۵۰**  
استخدام می کند  
(آژانس دلتا ۸۵۰)  
برترین برند املاک ایران  
مدیر فروش و مشاور  
(تعداد محدود)  
سیاوش ۸۸۷۴۷۴۷۴

**مهمکودک**  
مهمکودک در هر دو آماده  
همکاری با مربی کمک مربی مربی زبان  
و خدمت مابین مرکز کلاس و اساتید  
۲۲۷۹۶۳۴۴ و ۲۲۵۶۲۲۰۸

**کافی شاپکار، خانم یا آقا**  
باسابقه (سرد و گرم) جهت  
کافه رستوران محدود هفتخبر  
۸۸۸۴۵۰۰

**آکادمی زبان کودکان**  
دعوت از معلم و کمک معلم  
زبان انگلیسی (خانم)  
برای کودکان ۳ تا ۱۰ سال  
حقوق عالی + بیمه  
۲۶۶۰۴۴۸۵

**تعدادی مدرس با سابقه و**  
بدون سابقه جهت تدریس انگلیسی  
تاس ۱۵ به بعد (شهری)  
۵۵۹۶۷۴۷۰ - ۲۶۶۰۸۱۹۴

**سعدات آباد**  
از مدیران قرارداد و مدیر رنج  
باتجربه دراملاک مرکز کلاس میشود  
۲۲۱۳۵۵۱۴

**مدیر بازاریابی و فروش**  
با شرایط استثنایی  
خلج ۲۲ ۳۹ ۲۰۰۰  
۰۹۱۲۲۷۵۵۱۱۸

**مدیر فروش خانم**  
با سابقه کار مرتبط  
جهت تکمیل کادر  
با شرایط استثنایی  
آشنا به برنامه excel word

**مربی**  
استخدام مربی و رواننده خانم  
جهت آموزش رانندگی و سرویس  
مدارس و یک منشی خانم نیازمندیم  
۰۹۱۲۵۸۸۴۶۷۰

**کار در مهد کودک**  
پس از کار در رایگان  
۶۶۴۶۸۱۷  
۷۷۸۰۱۵۰۸ - ۴۶۱۲۹۷۶۴

**جهت کار در کافه رستوران**  
محدوده پاسداران  
تلفن: ۰۹۱۲۰۹۶۱۷۰۹

**مدرس زبان انگلیسی**  
با تجربه تدریس به خردسالان  
محدوده ونک و گیشا  
۸۸۰۵۸۴۱

**مدیر اداری خانم**  
مغرب  
آشنا به  
امور اداری  
و کارگزینی  
مسئله به Office  
شهرک صنعتی شمس آباد  
bazaz.tejarat@gmail.com

**مدیر بازاریابی و فروش**  
در سودآورترین املاک منطقه  
درمردم چشمگیر  
حداقل تجربه، حداکثر تلاش  
برای ما بس (دائمی)  
۰۹۱۲۱۱۶۶۲۰

**مدیر فروش جهت صادرات**  
باسابقه در زمینه فروش لوازم  
بهداشتی و ساختمانی نیازمندیم  
۰۹۱۲۵۴۳۵۰۰

**مدیر فروش جهت صادرات**  
باسابقه در زمینه فروش لوازم  
بهداشتی و ساختمانی نیازمندیم  
۰۹۱۲۵۴۳۵۰۰

**خدمه خانم**  
با مدرک دیپلم  
جهت کار در مهدکودک نیازمندیم  
فرمانیه ۲۲۲۹۶۰۷۹

**مربی**  
مربی با سابقه و مدرک مرتبط  
منطقه قیطریه نیازمندیم  
۲۲۲۹۶۰۷۹

**مدرس**  
از دبیران دبیرستان و فنی حرفه ای  
(تمامی دروس عمومی و تخصصی) در  
زمینه تالیف کتاب، نیازمندیم  
۶۶۹۸۰۰۰۰

**موسسه زبان آتی واک**  
از مدرسین کبلیه زبانها  
دعوت به همکاری می نماید.  
۲۲۸۷۹۴۱

**مدیر ارتباطات با حداقل**  
۳ سال سابقه ارتباط با  
آژانس های مسافرتی داخلی خارجی  
۲۶۶۰۸۱۹۴

**سرپرست و مدیران**  
با تجربه ای و با تجربه  
بصورت گروهی یا انفرادی  
با شرایط استثنایی  
دعوت به همکاری می شود  
خرخره علی ۲۲۰۱۵۶۵۸

**یک نمایشگاه**  
معتبر خودرویی  
جهت تکمیل کادر نیروی  
انسانی خود نیازمندیم  
۰۹۱۲۴۴۰۹۳۱۸

**خانم کودک**  
و شهر مشاغل کودک  
واقع در شمال تهران  
جهت تکمیل کادر کودک  
از افراد علاقمند به کار  
با کودک به صورت تمام وقت  
دعوت به همکاری می نماید  
۰۹۱۲۴۴۰۹۳۱۸

**مشاور با روابط عمومی خوب**  
ظاهری مناسب  
مسئله به زبان انگلیسی  
ونک ۹۶۸۶۲۶۲۶

**مشاور تخصصی در موسسه**  
آموزشی بهترین از ۲۰۱۹ سال  
جهت فروش محصولات آموزشی  
۰۹۱۲۴۴۰۹۳۱۸

**مدرس نقاشی**  
کارشناسی ارشد نقاشی و مدرس  
پیانو ترجیداً لیسانس موسیقی  
۷۷۹۳۳۶۴۸

**مدرس نرم افزارهای اکسپلورر**  
معماری، حسابداری، پتراسایت IT  
۶۶۴۳۸۰۶۹  
رزومه: ۰۹۱۲۰۹۶۱۷۰۹

**مدیر ارتباطات با حداقل**  
۳ سال سابقه ارتباط با  
آژانس های مسافرتی داخلی خارجی  
۲۶۶۰۸۱۹۴

**مدیر بازاریابی و فروش**  
در منطقه ۱ و ۳ در محیطی VIP  
دعوت به عمل می نماید  
محدوده نیاوران ۲۲۷۰۶۶۱۲

**آچارچی**  
(فرمتی استثنایی)  
\*\*\* برای پیشرفت \*\*\*  
فقط ایتیم حرفه ای  
\*\*\* کمسیون توافق \*\*\*  
(تسویه درجا)  
عمومیان ۰۹۱۲۳۳۳۹۳

**مدرک لیسانس منابع**  
مدیریت بازرگانی  
یا مدیریت صنعتی  
ارسال رزومه ها ذکر کد ۱۱  
در Subject به ایمیل:  
hr@bdood.ir

**مشاور خانم**  
حداکثر ۵ ساله  
با روابه عمومی بالا  
جهت کار در مرکز زیبایی  
(حقوق + پورسانت)  
۴۴۰۲۰۱۳۴  
۰۹۱۰۷۴۵۸۷۰۰

**مربی و کمک مربی**  
دوره دیدگاه مربیگری  
۸۸۹۶۷۶۷۰

**مدرس آقا**  
سن بین ۲۳ تا ۳۸ سال  
متاهل  
با فن بیان بالا  
ترجیداً رشته برق  
جهت تدریس نیازمندیم  
۸۸۹۹۵۴۰

**موسسه زبان آتی واک**  
از مدرسین کبلیه زبانها  
دعوت به همکاری می نماید.  
۲۲۸۷۹۴۱

**مدیر ارتباطات با حداقل**  
۳ سال سابقه ارتباط با  
آژانس های مسافرتی داخلی خارجی  
۲۶۶۰۸۱۹۴

**مدیر بازاریابی و فروش**  
در منطقه ۱ و ۳ در محیطی VIP  
دعوت به عمل می نماید  
محدوده نیاوران ۲۲۷۰۶۶۱۲

**مقابل پارک ملت**  
کفی و دپارتمان  
مدیر - مشاور - سرپرست  
تخصصی  
با شرایط ایده آل  
مکری ۲۲۰۵۳۳۳۰

**مدرک لیسانس منابع**  
مدیریت بازرگانی  
یا مدیریت صنعتی  
ارسال رزومه ها ذکر کد ۱۱  
در Subject به ایمیل:  
hr@bdood.ir

**مشاور خانم**  
حداکثر ۵ ساله  
با روابه عمومی بالا  
جهت کار در مرکز زیبایی  
(حقوق + پورسانت)  
۴۴۰۲۰۱۳۴  
۰۹۱۰۷۴۵۸۷۰۰

**مربی و کمک مربی**  
دوره دیدگاه مربیگری  
۸۸۹۶۷۶۷۰

**ایران اروپا**  
استاد مجرب زبان انگلیسی  
گامانه، IBT, IELTS  
حقوق بالا + بیمه  
تمام وقت و پارووقت  
۴۴۱۱۱۲۱۶

**موسسه زبان آتی واک**  
از مدرسین کبلیه زبانها  
دعوت به همکاری می نماید.  
۲۲۸۷۹۴۱

**مدیر ارتباطات با حداقل**  
۳ سال سابقه ارتباط با  
آژانس های مسافرتی داخلی خارجی  
۲۶۶۰۸۱۹۴

**مدیر بازاریابی و فروش**  
در منطقه ۱ و ۳ در محیطی VIP  
دعوت به عمل می نماید  
محدوده نیاوران ۲۲۷۰۶۶۱۲

**مقابل پارک ملت**  
کفی و دپارتمان  
مدیر - مشاور - سرپرست  
تخصصی  
با شرایط ایده آل  
مکری ۲۲۰۵۳۳۳۰

**مدرک لیسانس منابع**  
مدیریت بازرگانی  
یا مدیریت صنعتی  
ارسال رزومه ها ذکر کد ۱۱  
در Subject به ایمیل:  
hr@bdood.ir

**مشاور خانم**  
حداکثر ۵ ساله  
با روابه عمومی بالا  
جهت کار در مرکز زیبایی  
(حقوق + پورسانت)  
۴۴۰۲۰۱۳۴  
۰۹۱۰۷۴۵۸۷۰۰

**مربی و کمک مربی**  
دوره دیدگاه مربیگری  
۸۸۹۶۷۶۷۰

**مربی زبان خانم نیازمندیم**  
نیمه وقت جهت مهمکودک  
محدوده ونک میدان شیخ بهایی  
۰۹۱۲۲۸۴۸۱۲  
۸۸۰۴۰۱۷۳۰

**موسسه زبان آتی واک**  
از مدرسین کبلیه زبانها  
دعوت به همکاری می نماید.  
۲۲۸۷۹۴۱

**مدیر ارتباطات با حداقل**  
۳ سال سابقه ارتباط با  
آژانس های مسافرتی داخلی خارجی  
۲۶۶۰۸۱۹۴

**مدیر بازاریابی و فروش**  
در منطقه ۱ و ۳ در محیطی VIP  
دعوت به عمل می نماید  
محدوده نیاوران ۲۲۷۰۶۶۱۲

**مقابل پارک ملت**  
کفی و دپارتمان  
مدیر - مشاور - سرپرست  
تخصصی  
با شرایط ایده آل  
مکری ۲۲۰۵۳۳۳۰

**مدرک لیسانس منابع**  
مدیریت بازرگانی  
یا مدیریت صنعتی  
ارسال رزومه ها ذکر کد ۱۱  
در Subject به ایمیل:  
hr@bdood.ir

**مشاور خانم**  
حداکثر ۵ ساله  
با روابه عمومی بالا  
جهت کار در مرکز زیبایی  
(حقوق + پورسانت)  
۴۴۰۲۰۱۳۴  
۰۹۱۰۷۴۵۸۷۰۰

**مربی و کمک مربی**  
دوره دیدگاه مربیگری  
۸۸۹۶۷۶۷۰

**معلم خانم با تخصص تدریس**  
زبان انگلیسی به کودکان  
(محدوده پاسداران، هروی)  
۲۲۵۹۷۹۸۰ - ۰۹۳۶۱۰۵۴۱۳۴

**موسسه زبان آتی واک**  
از مدرسین کبلیه زبانها  
دعوت به همکاری می نماید.  
۲۲۸۷۹۴۱

**مدیر ارتباطات با حداقل**  
۳ سال سابقه ارتباط با  
آژانس های مسافرتی داخلی خارجی  
۲۶۶۰۸۱۹۴

**مدیر بازاریابی و فروش**  
در منطقه ۱ و ۳ در محیطی VIP  
دعوت به عمل می نماید  
محدوده نیاوران ۲۲۷۰۶۶۱۲

**مقابل پارک ملت**  
کفی و دپارتمان  
مدیر - مشاور - سرپرست  
تخصصی  
با شرایط ایده آل  
مکری ۲۲۰۵۳۳۳۰

**مدرک لیسانس منابع**  
مدیریت بازرگانی  
یا مدیریت صنعتی  
ارسال رزومه ها ذکر کد ۱۱  
در Subject به ایمیل:  
hr@bdood.ir

**مشاور خانم**  
حداکثر ۵ ساله  
با روابه عمومی بالا  
جهت کار در مرکز زیبایی  
(حقوق + پورسانت)  
۴۴۰۲۰۱۳۴  
۰۹۱۰۷۴۵۸۷۰۰

**مربی و کمک مربی**  
دوره دیدگاه مربیگری  
۸۸۹۶۷۶۷۰

**آموزش زبان انگلیسی PLA**  
از مدرسین مجرب  
دعوت به همکاری می نماید  
۸۸۶۸۷۳۰۳ - ۸۸۶۸۳۵۶۶

**موسسه زبان آتی واک**  
از مدرسین کبلیه زبانها  
دعوت به همکاری می نماید.  
۲۲۸۷۹۴۱

**مدیر ارتباطات با حداقل**  
۳ سال سابقه ارتباط با  
آژانس های مسافرتی داخلی خارجی  
۲۶۶۰۸۱۹۴

**مدیر بازاریابی و فروش**  
در منطقه ۱ و ۳ در محیطی VIP  
دعوت به عمل می نماید  
محدوده نیاوران ۲۲۷۰۶۶۱۲

**مقابل پارک ملت**  
کفی و دپارتمان  
مدیر - مشاور - سرپرست  
تخصصی  
با شرایط ایده آل  
مکری ۲۲۰۵۳۳۳۰

**مدرک لیسانس منابع**  
مدیریت بازرگانی  
یا مدیریت صنعتی  
ارسال رزومه ها ذکر کد ۱۱  
در Subject به ایمیل:  
hr@bdood.ir

**مشاور خانم**  
حداکثر ۵ ساله  
با روابه عمومی بالا  
جهت کار در مرکز زیبایی  
(حقوق + پورسانت)  
۴۴۰۲۰۱۳۴  
۰۹۱۰۷۴۵۸۷۰۰

**مربی و کمک مربی**  
دوره دیدگاه مربیگری  
۸۸۹۶۷۶۷۰

**مدرس زبان انگلیسی**  
فوری نیازمندیم  
(میدان رسالت)  
۷۷۸۰۷۴۰

**موسسه زبان آتی واک**  
از مدرسین کبلیه زبانها  
دعوت به همکاری می نماید.  
۲۲۸۷۹۴۱

**مدیر ارتباطات با حداقل**  
۳ سال سابقه ارتباط با  
آژانس های مسافرتی داخلی خارجی  
۲۶۶۰۸۱۹۴

**مدیر بازاریابی و فروش**  
در منطقه ۱ و ۳ در محیطی VIP  
دعوت به عمل می نماید  
محدوده نیاوران ۲۲۷۰۶۶۱۲

**مقابل پارک ملت**  
کفی و دپارتمان  
مدیر - مشاور - سرپرست  
تخصصی  
با شرایط ایده آل  
مکری ۲۲۰۵۳۳۳۰

**مدرک لیسانس منابع**  
مدیریت بازرگانی  
یا مدیریت صنعتی  
ارسال رزومه ها ذکر کد ۱۱  
در Subject به ایمیل:  
hr@bdood.ir

**مشاور خانم**  
حداکثر ۵ ساله  
با روابه عمومی بالا  
جهت کار در مرکز زیبایی  
(حقوق + پورسانت)  
۴۴۰۲۰۱۳۴  
۰۹۱۰۷۴۵۸۷۰۰

**مربی و کمک مربی**  
دوره دیدگاه مربیگری  
۸۸۹۶۷۶۷۰

**مدیر بازرگانی (درب سفلی ۰۷)**

- ✓ خانم / آقا / حداکثر سن ۴۵ سال
- ✓ مسلط به زبان انگلیسی
- ✓ مسلط به فرآیندهای بازرگانی داخلی و خارجی
- ✓ حداقل ۱۰ سال سابقه کار در شرکت های بازرگانی

**محدوده غرب تهران**

ارسال رزومه با ذکر کد ریف سفلی در Subject به:  
info.arsyerp@gmail.com

**استخدام مدیر مالی**

در شرکت تولیدی و بازرگانی با شرایط ذیل:

- ✓ تمام وقت
- ✓ دارای مدرک فوق لیسانس حسابداری و یا مدیریت مالی از دانشگاه معتبر
- ✓ دارای حداقل ۱۰ سال سابقه در بخش خصوصی

**لطفاً تنها واجدین شرایط رزومه خود را به ایمیل:**  
info@novinpouya.com

**ارسال فرمایند.**





Table with multiple columns containing job advertisements. Each ad includes details like company name, position, location, and contact information. The ads are organized into a grid with varying column widths.

راهنمای همشهری

یکشنبه ۸ اردیبهشت ۱۳۹۸

Table with multiple columns containing job listings. Each listing includes a title (e.g., 'مشی تلفنی خانم', 'مشی خاتم تمام وقت'), a brief description of the role, and contact information (phone number, email, address). Some listings are highlighted with red borders.



قبول آگهی تفتی: ۳/۱۰ صبح تا ۶ بعد از ظهر

نیازمند بجا می آید تهران

استخدام

<p><b>مهندس شیمی یا پلیمر</b> جهت کارخانه رنگسازی محدوده پاکدشت نیازمندیم ۳۶۴۶۲۶۰ و ۳۶۴۶۲۶۰</p>	<p><b>مهندسی شیمی یا پلیمر</b> جهت کارخانه رنگسازی محدوده پاکدشت نیازمندیم ۳۶۴۶۲۶۰ و ۳۶۴۶۲۶۰</p>	<p><b>مهندسی شیمی یا پلیمر</b> جهت کارخانه رنگسازی محدوده پاکدشت نیازمندیم ۳۶۴۶۲۶۰ و ۳۶۴۶۲۶۰</p>	<p><b>مهندسی شیمی یا پلیمر</b> جهت کارخانه رنگسازی محدوده پاکدشت نیازمندیم ۳۶۴۶۲۶۰ و ۳۶۴۶۲۶۰</p>	<p><b>مهندسی شیمی یا پلیمر</b> جهت کارخانه رنگسازی محدوده پاکدشت نیازمندیم ۳۶۴۶۲۶۰ و ۳۶۴۶۲۶۰</p>	<p><b>مهندسی شیمی یا پلیمر</b> جهت کارخانه رنگسازی محدوده پاکدشت نیازمندیم ۳۶۴۶۲۶۰ و ۳۶۴۶۲۶۰</p>	<p><b>مهندسی شیمی یا پلیمر</b> جهت کارخانه رنگسازی محدوده پاکدشت نیازمندیم ۳۶۴۶۲۶۰ و ۳۶۴۶۲۶۰</p>	<p><b>مهندسی شیمی یا پلیمر</b> جهت کارخانه رنگسازی محدوده پاکدشت نیازمندیم ۳۶۴۶۲۶۰ و ۳۶۴۶۲۶۰</p>	<p><b>مهندسی شیمی یا پلیمر</b> جهت کارخانه رنگسازی محدوده پاکدشت نیازمندیم ۳۶۴۶۲۶۰ و ۳۶۴۶۲۶۰</p>
<p><b>کارشناس برنامه ریزی تولید</b> دارای حداقل ۳ سال سابقه کار آشنایی با سیستم های ERP الکترونیکی ، دارای نگرش سیستمی و شایسته امور عمل مدیریت فرآیندهای جاری شرکت hr@anadgroup.com</p>	<p><b>کارشناس برنامه ریزی تولید</b> دارای حداقل ۳ سال سابقه کار آشنایی با سیستم های ERP الکترونیکی ، دارای نگرش سیستمی و شایسته امور عمل مدیریت فرآیندهای جاری شرکت hr@anadgroup.com</p>	<p><b>کارشناس برنامه ریزی تولید</b> دارای حداقل ۳ سال سابقه کار آشنایی با سیستم های ERP الکترونیکی ، دارای نگرش سیستمی و شایسته امور عمل مدیریت فرآیندهای جاری شرکت hr@anadgroup.com</p>	<p><b>کارشناس برنامه ریزی تولید</b> دارای حداقل ۳ سال سابقه کار آشنایی با سیستم های ERP الکترونیکی ، دارای نگرش سیستمی و شایسته امور عمل مدیریت فرآیندهای جاری شرکت hr@anadgroup.com</p>	<p><b>کارشناس برنامه ریزی تولید</b> دارای حداقل ۳ سال سابقه کار آشنایی با سیستم های ERP الکترونیکی ، دارای نگرش سیستمی و شایسته امور عمل مدیریت فرآیندهای جاری شرکت hr@anadgroup.com</p>	<p><b>کارشناس برنامه ریزی تولید</b> دارای حداقل ۳ سال سابقه کار آشنایی با سیستم های ERP الکترونیکی ، دارای نگرش سیستمی و شایسته امور عمل مدیریت فرآیندهای جاری شرکت hr@anadgroup.com</p>	<p><b>کارشناس برنامه ریزی تولید</b> دارای حداقل ۳ سال سابقه کار آشنایی با سیستم های ERP الکترونیکی ، دارای نگرش سیستمی و شایسته امور عمل مدیریت فرآیندهای جاری شرکت hr@anadgroup.com</p>	<p><b>کارشناس برنامه ریزی تولید</b> دارای حداقل ۳ سال سابقه کار آشنایی با سیستم های ERP الکترونیکی ، دارای نگرش سیستمی و شایسته امور عمل مدیریت فرآیندهای جاری شرکت hr@anadgroup.com</p>	<p><b>کارشناس برنامه ریزی تولید</b> دارای حداقل ۳ سال سابقه کار آشنایی با سیستم های ERP الکترونیکی ، دارای نگرش سیستمی و شایسته امور عمل مدیریت فرآیندهای جاری شرکت hr@anadgroup.com</p>

**یک شرکت معتبر پیمانکاری**

جهت تکمیل کار خود به فارغ التحصیلان دانشگاه های دولتی در تخصص های زیر نیازمند است:

ردیف	شرح	حدادال سابقه کار
۱	مهندس مکانیک	۱۰ سال
۲	مهندس برق	۱۰ سال
۳	مهندس عمران یا صنایع	۷ سال

( ذکر ردیف شغلی در موضوع ایمییل الزامی است )  
ایمیل رزومه: Contact@fnn-co.com

**مهندس عمران**

مهندس عمران با ۱۰ سال سابقه کار در طراحی راه و روسازی آشنا به نرم افزارهای جدید سیویل

ارسال رزومه: info@gozarrah.com  
شماره فکس: ۸۸۷۲۷۳۴۴

**مهندس معماری**

مسئول فنی

مهندس معماری با ۱۰ سال سابقه کار در طراحی راه و روسازی آشنا به نرم افزارهای جدید سیویل

ارسال رزومه: HRraadstone@outlook.com  
حقوق درخواستی نیز قید شود

راهنمای همشهری

یکشنبه ۸ اردیبهشت ۱۳۹۸

**مهندسین جوان و جوانی کار**  
خانم ها و آقایان  
مبتدی و کارکرده  
درآمد ماهانه ۱۰ میلیون  
تضمینی (چهارم)  
۰۹۱۲۷۲۰۸۳۱۹\_۰۹۱۲۷۲۰۸۳۱۹

**مهندس معماری پایه ۳**  
(پروانه نظام مهندسی)  
جهت عضویت در  
هیئت مدیره  
شرکت حقوقی نیازمندیم  
۰۹۱۲۳۹۶۰۴۹۳

**شرکت معتبر ساختمانی**  
جهت تکمیل کادر پروژه  
بیمارستانی در شمال غرب تهران  
از کارشناسان IT  
دعوت به همکاری می نمایم  
ارسال رزومه به آدرس :  
dejdls.96@yahoo.com

**کارمند آقا یا محرک کارندانی**  
یا کارشناس کامپیوتر جهت کار  
نیازمندیم پاره وقت یا تمام وقت  
۷۷۶۶۹۰۲۱

**استخدام مسئول شبکه اجتمایی**  
مسئله به فتوشاپ  
چرندن - خ ساطانی پ ۶ واحد ۴۰  
۲۲۰۱۶۰۲۴

**مهندس مکانیک**  
دارای پروانه اشتغال  
نظام مهندسی  
۸۸۷۰۳۰۳۳

**مکانیک**  
مکانیک  
۸۸۳۵۹۶۴۲ - ۸۸۳۵۹۶۱۲  
۸۸۳۵۹۵۰۸

**# مهندس معمار خانم #**  
مسئله به ضوابط شهرداری و فاز ۲  
یا سابقه کار کارلانا  
۰۹۱۲۱۷۶۰۵۶۱

**کار آموز معماری مسلط به**  
اتو کد آشنا به نقشه کشی  
(محدوده آزادی)  
۶۶۱۹۸۶۹۴

**شرکت ارتباط داده‌های فرا ایده جهت تکمیل کادرفنی خود**  
از افراد متخصصی دعوت به همکاری می نمایم:  
کن عنوان شغل حداقل تجربه مهارت‌ها و ویژگی‌ها  
۱۱ کارشناس ارشد ۴ سال  
شبکه تسلط به نرم افزارهای شبکه های مختلف  
مقناضیان رزومه خود را **همانجا ذکر کنید** در آدرس :  
job@dafar.ir

**مهندس مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
ptk.commercial  
gmail.com@

**شرکت تولیدی**  
مسئله به زبان انگلیسی در سطح  
آیلتس ۶.۵ حداقل ۱ سال سابقه کار  
و کنگ ۶۶۶۲۶۶۶

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مهندس معماری پایه ۳**  
مسئله به ضوابط شهرداری و فاز ۲  
یا سابقه کار کارلانا  
۰۹۱۲۱۷۶۰۵۶۱

**مهندس معمار و محاسب**  
پایه ۱ و ۲ و ۳ جهت  
عضویت در شرکت حقوقی  
۰۹۱۲۳۳۷۳۶۵۷

**گروه صنعتی برنز**  
تولید کننده قطعات تزئینی ، تکمیلی خودرو  
به تخصصی ذیل نیازمند است  
کارشناس شبکه: لپتاپ ، مسلط به help desk ، همکاران  
سیستم ، عیب یابی ، سخت افزار و نرم افزار و مستند سازی سیستم .  
یا سابقه کار مرتبط  
(درج عنوان شغلی در ایمیل های ارسالی الزامی است)  
hr@bronze.ir

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**یک شرکت معتبر در تهران**  
از میان فارغ التحصیلان  
کارشناسی و بالاتر  
با مشخصات زیر دعوت به همکاری می نمایم:  
یک نفر آقا یا خانم مسلط به کامپیوتر ، شبکه ، سرور ،  
سخت افزار و امور روزانه بخش انفورماتیک  
بصورت تمام وقت  
دو نفر کارمند فروش در حوزه ارزی و صرافه ،  
تحلیلگر و خلاق ، بصورت تمام وقت  
\* افراد دارای رتبه در آزمون استخدام نیز می توانند  
رزومه خود را ارسال نمایند.  
مقناضیان می توانند رزومه خود را به ایمیل زیر  
ارسال نمایند:  
HRED2019@gmail.com  
@persianfinancial

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

**مکانیک**  
استخدام مهندسین مشاور  
کارشناس طراحی تاسیسات  
مکانیک  
با ۱۵ الی ۱ سال  
سابقه کار طراحی  
info@sahneboostan.com

