

۹ مجالس و مراسم

نیازمندیهای صح تران

قبول آگهی تلفنی : ۰۳۰/۸ میخ تا ۶ بعد از ظهر

آشپز فقر کمک آشپز و خوش کاره دفتر کارگردانه و فرششی ۲۷۴۰ وسیله کار ۱ دفتر ۸۸۰۶۴۳۳۰۹ ۰۹۱۹۰۱۱۶۱۱۵	آشپز و کمک آشپز خانم یا آقا سعادت آباد تام و نیمه وقت (۰۹۱۵۶۴۵۸۷۵)	رنگ و مش کار	به یک آرایشگر ماهر و درست غیرسیکاری نیازمندی (حدوده جنت آبد) FFFYI۳۰۴۸۰۹۱۲۵۰۰۸۰۷	رویال	به یک آرایشگر ماهر و مش کار سیاره ره ای نیازمند است	کرویه ظروف و لوازم	به یک آرایشگر زنانه زنانه	رویارویی	ورزا شنکن آلمان اسپانیا فرانسه ایتالیا هلند یونان اتریش مجارستان وقت سفارت روزانه ۰۶۴۳۲۰۰۳۷
آشپز خانم با ساقه کار با چهت کار در مدرسه محدوده داده ای اسپاران ۰۲۷۷۴۱۱۲۳ - ۰۲۷۷۴۵۴۳	آشپز فرنگی چهت رستوران واقع در پایس با جای خواب نیازمندی ۰۹۱۵۶۵۰۱۰۹	آشپز رنگ و مش کار	سالن زیبایی زن در ولنجک به یک رنگ و مش کار سیاره ره ای نیازمند است	آرایشگر زنانه	اجاره مندل رنگ با مشتری (خانم، افراد)	کرویه هایان	مدلول و کوچک پوشیده اکتوپریجیت موسیوی ۸۸۵۴۵۹۸۹ - ۰۹۱۱۳۳۱۷۲۶۰	رویال	باع ویا سالن با شیک ترین دیواری روز * سنت زده میباشد ۰۹۱۱۳۳۱۷۲۶۰
سباهاده زن حرفه ای با زوجه قوی چهت کار در رستوران فرنگی جوان کشا ۰۹۱۳۴۸۷۱۷۳	آشپز هفت سوتون ایرانی با جای خواب + بیمه و حقوق بالا نیازمندی (حدوده زرتشی)	آشپز رنگ و مش کار	وردست رنگ و مش کار با حقوق همراه با اموزش رایگان	آرایشگر زنانه	با مشتری مخدوده آشپز نیازمندی	کرویه هایان	اجاره مندل رنگ با مشتری (خانم، افراد)	رویارویی	باع ویا سالن با شیک ترین دیواری روز * سنت زده میباشد ۰۹۱۱۳۳۱۷۲۶۰
تجدادی آشپز وکارگردانه نیازمندی (اسپانیا) ۰۹۱۳۴۵۶۵۰ ۰۹۱۵۰۵۸۷۴۵	آشپز تهرانس - استخر	آشپز رنگ و مش کار	به وردست (قول بیچ ماهر) مخدوده آشپز نیازمندی	آرایشگر زنانه	با مشتری مخدوده آشپز نیازمندی	کرویه هایان	اجاره مندل رنگ با مشتری (خانم، افراد)	رویال	باع ویا سالن با شیک ترین دیواری روز * سنت زده میباشد ۰۹۱۱۳۳۱۷۲۶۰
یک نفر آشپز ماهر بخته کار نیازمندی محدوده ریاض کریم ۰۹۱۲۱۸۷۹۷	آشپز ماهر	آشپز رنگ و مش کار	یکنفر ایلانسیون کار ماهر محدوده اوشان فشم نیازمندی (حدوده دیدان و پیش)	آشپز رنگ و مش کار	سالن زیبایی واقع در ولنجک دستیار رنگ و مش و نان شیوه ایلانسیون کار ماهر	کرویه هایان	ارزش آرایا سان تحویل در محل منطقه قطبیه ترجیحی با منشتری و رنگ و مش کار ماهر نیازمندی	رویال	ارزش آرایا سان تحویل در محل منطقه قطبیه ترجیحی با منشتری و رنگ و مش کار ماهر نیازمندی
آشپز ایرانی پز چهت تالار و رستوران نیازمندی حقوق پایه ۳۰ + ۰۶۰ (محمدده چوب شهرباز)	روستوران زفاف (لوسان) ایرانی آشپز ایرانی پاساچه کار سی بالی + سال	آشپز رنگ و مش کار	(سالن قصر گلچین) ناخن کار حرفه ای با مشتری نیازمندی (حدوده آبد)	آشپز رنگ و مش کار	اجاره مندل در کلیه نقاط ایرانی مشتری شهرباز غرب دادمان	کرویه هایان	# فقط تقدیم کریدیت و کروشده آرایشی با مشتری سواری (پالترین خردی از اینجا)	رویال	برگزاری ازدواج آسان داشت
آشپز ایرانی پز و کمک آشپز با جای خواب نهاده نیازمندی	آشپز ماهر	آشپز رنگ و مش کار	یکنفر ایلانسیون کار ماهر محدوده اوشان فشم نیازمندی (حدوده دیدان و پیش)	آشپز رنگ و مش کار	طراحی کاشت و پرس و سرخ با حقوق و مزایای نیازمندی	کرویه هایان	فقط تقدیم کریدیت و کروشده آرایشی کارهای زیارتی	رویال	برگزاری ازدواج آسان داشت
آشپز ایرانی پز و کمک آشپز با جای خواب نهاده نیازمندی	آشپز و کباب بز	آشپز رنگ و مش کار	آشپز ایرانی به صور تماشی با حقوق و مزایای نیازمندی	آشپز رنگ و مش کار	اجاره اتاق ماهر با مشتری در کلیه نقاط	کرویه هایان	فقط تقدیم کریدیت و کروشده آرایشی با مشتری سواری	رویال	شروع درخ از ۷۰ هزار تومان
آشپز آقا چهت کار در شبیه سانه کاها از عصیان ۱ هر ۰۲ / ۰۳۰ تا در محدوده وابستگی نیازمندی	آشپز آقا در شبیه سانه کاها از عصیان ۱ هر ۰۲ / ۰۳۰ تا در محدوده وابستگی نیازمندی	آشپز رنگ و مش کار	دشیز سریت (نهاده گذاری) ساخت مصالح شهرباز چهاره راه ایلان	آشپز رنگ و مش کار	اجاره مندل در سالن زیبایی فاطمی	کرویه هایان	فقط تقدیم کریدیت و کروشده آرایشی با مشتری سواری	رویال	پیکاپ با پیشگاهی پیکاپ با پیشگاهی
آشپز آقا چهت کار در شبیه سانه کاها از عصیان ۱ هر ۰۲ / ۰۳۰ تا در محدوده وابستگی نیازمندی	آشپز آقا در شبیه سانه کاها از عصیان ۱ هر ۰۲ / ۰۳۰ تا در محدوده وابستگی نیازمندی	آشپز رنگ و مش کار	دشیز سریت (نهاده گذاری) ساخت مصالح شهرباز چهاره راه ایلان	آشپز رنگ و مش کار	اجاره مندل در سالن زیبایی فاطمی	کرویه هایان	فقط تقدیم کریدیت و کروشده آرایشی با مشتری سواری	رویال	آزادی ایلان ایلان
آشپز آقا چهت کار در شبیه سانه کاها از عصیان ۱ هر ۰۲ / ۰۳۰ تا در محدوده وابستگی نیازمندی	آشپز آقا در شبیه سانه کاها از عصیان ۱ هر ۰۲ / ۰۳۰ تا در محدوده وابستگی نیازمندی	آشپز رنگ و مش کار	دشیز سریت (نهاده گذاری) ساخت مصالح شهرباز چهاره راه ایلان	آشپز رنگ و مش کار	اجاره مندل در سالن زیبایی فاطمی	کرویه هایان	فقط تقدیم کریدیت و کروشده آرایشی با مشتری سواری	رویال	آزادی ایلان ایلان
آشپز آقا چهت کار در شبیه سانه کاها از عصیان ۱ هر ۰۲ / ۰۳۰ تا در محدوده وابستگی نیازمندی	آشپز آقا در شبیه سانه کاها از عصیان ۱ هر ۰۲ / ۰۳۰ تا در محدوده وابستگی نیازمندی	آشپز رنگ و مش کار	دشیز سریت (نهاده گذاری) ساخت مصالح شهرباز چهاره راه ایلان	آشپز رنگ و مش کار	اجاره مندل در سالن زیبایی فاطمی	کرویه هایان	فقط تقدیم کریدیت و کروشده آرایشی با مشتری سواری	رویال	آزادی ایلان ایلان
آشپز آقا چهت کار در شبیه سانه کاها از عصیان ۱ هر ۰۲ / ۰۳۰ تا در محدوده وابستگی نیازمندی	آشپز آقا در شبیه سانه کاها از عصیان ۱ هر ۰۲ / ۰۳۰ تا در محدوده وابستگی نیازمندی	آشپز رنگ و مش کار	دشیز سریت (نهاده گذاری) ساخت مصالح شهرباز چهاره راه ایلان	آشپز رنگ و مش کار	اجاره مندل در سالن زیبایی فاطمی	کرویه هایان	فقط تقدیم کریدیت و کروشده آرایشی با مشتری سواری	رویال	آزادی ایلان ایلان
آشپز آقا چهت کار در شبیه سانه کاها از عصیان ۱ هر ۰۲ / ۰۳۰ تا در محدوده وابستگی نیازمندی	آشپز آقا در شبیه سانه کاها از عصیان ۱ هر ۰۲ / ۰۳۰ تا در محدوده وابستگی نیازمندی	آشپز رنگ و مش کار	دشیز سریت (نهاده گذاری) ساخت مصالح شهرباز چهاره راه ایلان	آشپز رنگ و مش کار	اجاره مندل در سالن زیبایی فاطمی	کرویه هایان	فقط تقدیم کریدیت و کروشده آرایشی با مشتری سواری	رویال	آزادی ایلان ایلان
آشپز آقا چهت کار در شبیه سانه کاها از عصیان ۱ هر ۰۲ / ۰۳۰ تا در محدوده وابستگی نیازمندی	آشپز آقا در شبیه سانه کاها از عصیان ۱ هر ۰۲ / ۰۳۰ تا در محدوده وابستگی نیازمندی	آشپز رنگ و مش کار	دشیز سریت (نهاده گذاری) ساخت مصالح شهرباز چهاره راه ایلان	آشپز رنگ و مش کار	اجاره مندل در سالن زیبایی فاطمی	کرویه هایان	فقط تقدیم کریدیت و کروشده آرایشی با مشتری سواری	رویال	آزادی ایلان ایلان
آشپز آقا چهت کار در شبیه سانه کاها از عصیان ۱ هر ۰۲ / ۰۳۰ تا در محدوده وابستگی نیازمندی	آشپز آقا در شبیه سانه کاها از عصیان ۱ هر ۰۲ / ۰۳۰ تا در محدوده وابستگی نیازمندی	آشپز رنگ و مش کار	دشیز سریت (نهاده گذاری) ساخت مصالح شهرباز چهاره راه ایلان	آشپز رنگ و مش کار	اجاره مندل در سالن زیبایی فاطمی	کرویه هایان	فقط تقدیم کریدیت و کروشده آرایشی با مشتری سواری	رویال	آزادی ایلان ایلان
آشپز آقا چهت کار در شبیه سانه کاها از عصیان ۱ هر ۰۲ / ۰۳۰ تا در محدوده وابستگی نیازمندی	آشپز آقا در شبیه سانه کاها از عصیان ۱ هر ۰۲ / ۰۳۰ تا در محدوده وابستگی نیازمندی	آشپز رنگ و مش کار	دشیز سریت (نهاده گذاری) ساخت مصالح شهرباز چهاره راه ایلان	آشپز رنگ و مش کار	اجاره مندل در سالن زیبایی فاطمی	کرویه هایان	فقط تقدیم کریدیت و کروشده آرایشی با مشتری سواری	رویال	آزادی ایلان ایلان
آشپز آقا چهت کار در شبیه سانه کاها از عصیان ۱ هر ۰۲ / ۰۳۰ تا در محدوده وابستگی نیازمندی	آشپز آقا در شبیه سانه کاها از عصیان ۱ هر ۰۲ / ۰۳۰ تا در محدوده وابستگی نیازمندی	آشپز رنگ و مش کار	دشیز سریت (نهاده گذاری) ساخت مصالح شهرباز چهاره راه ایلان	آشپز رنگ و مش کار	اجاره مندل در سالن زیبایی فاطمی	کرویه هایان	فقط تقدیم کریدیت و کروشده آرایشی با مشتری سواری	رویال	آزادی ایلان ایلان
آشپز آقا چهت کار در شبیه سانه کاها از عصیان ۱ هر ۰۲ / ۰۳۰ تا در محدوده وابستگی نیازمندی	آشپز آقا در شبیه سانه کاها از عصیان ۱ هر ۰۲ / ۰۳۰ تا در محدوده وابستگی نیازمندی	آشپز رنگ و مش کار	دشیز سریت (نهاده گذاری) ساخت مصالح شهرباز چهاره راه ایلان	آشپز رنگ و مش کار	اجاره مندل در سالن زیبایی فاطمی	کرویه هایان	فقط تقدیم کریدیت و کروشده آرایشی با مشتری سواری	رویال	آزادی ایلان ایلان
آشپز آقا چهت کار در شبیه سانه کاها از عصیان ۱ هر ۰۲ / ۰۳۰ تا در محدوده وابستگی نیازمندی	آشپز آقا در شبیه سانه کاها از عصیان ۱ هر ۰۲ / ۰۳۰ تا در محدوده وابستگی نیازمندی	آشپز رنگ و مش کار	دشیز سریت (نهاده گذاری) ساخت مصالح شهرباز چهاره راه ایلان						

استخدام

1

The page contains several sections of text and images:

- Top Right:** "استخدام" (Jobs) in bold black font.
- Top Center:** "رهنمای همشهری" (Real Estate Guide).
- Left Column:** Classified ads for real estate, cars, and services.
- Middle Column:** News snippets and a large central ad for "Mehmoodi" restaurants.
- Right Column:** More classified ads and service announcements.

نیازمندی‌های صحی تراوی

قبول آگهی تلفنی : ۱۳۰/۸ صبح تا ۶ بعد از ظهر

11

استخدام



محصولات غذایی سرشار

از افراد ذیل دعوت به همکاری می نماید:

- بازاریاب خاتم و آقا ویژه استان تهران
 - بازاریاب جهت هتلها، کترینگ، رستوران ها و فست فودها
 - بازاریاب حرفه ای جهت عدمه فروشی ها
 - فوشنده تلفن خانه با حداقل ۲ساال سارقه کی

یا حقوق، بورسات، مذاکرات و سمه

حصرياً

باط کیم، شہر ک صنعت، نصیر آباد، خایابان این: سینا، صنایع غذایی، بس شار

ریاض تریم، شهرستان سپیدار، خیابان ابن سینا، شناخته شدیست سرسر
۰۲۱ ۵۶۳۹۲۵۴۱ و ۴۶ و ۴۸ تماس تا ۱۰ روز از چاپ آگهی

راهنمای همشهری

۱۳۹۸ مرداد ۲۷ یکشنبه

نگرانی‌های تان را سرکوب کنید

۱- اگر قرار است اتفاق بدبیفند، شما هم واقعاً مسئول هستید که برای آن نگران باشید
حتی اگر شما داداً هم ادمی دلخواهی باشید، لزوماً نباید به هر نوع فکر آزاردهنده‌ای که به سرتان را می‌باشد توجه کنید و در صدد رفع آن برآید. ویله، اگر نسخه‌تولید کاری به عهده شماست، دیگر قصبه فرقه می‌کند و بهتر است حتماً نسبت به انجام آن حساسیت نشان دهید. گاهی موقع پهترین راه برای خلاصه از از شر احساسات ناخواهید همراهی با آن ها و سد نگران روند طبیعی بروز احساسات و عواطف دونوی است.

۲- لازم نیست همیشه از همه چیز مطمئن باشید

شما به عنوان یک فرد مفترض خمام می‌دانید که نمی‌توانید بلا تکلیفی را تحمل کنید و جملاتی شبیه بازیابی مطمئن شوم که خطری من را تهدید نمی‌کند، یا «من خواهتم مطمئن شوم که هم‌رسان هیچ وقت وقوع نماید» برباتی آشنا است. شما به عنوان یک فرد مفترض همیشه به دنبال مطمئن شدن این صحت و درستی امور، جستجو برای یافتن اطلاعات بیشتر و امتحان کردن مردم هستید تا دوباره از همه چیز اطمینان حاصل کنید.

اما همیشه هم اتفاق نماید که قاتل اخراج کار، صد درصد انتقام را نگیرد. اطمینان، حساس نمایید.

۳- هرگاه مطمئن شدید افکار منفی تان به وقوع می‌پیوندد برایش دلشوره بگیرید، در غیر این صورت به خوبی دلشوره شویدا

در حالی که بیشتر مردم با احساسات منفی خود به عنوان امری جانی و نه چندان مهم برخورده‌اند، شما طوری فتوحار می‌کنید که گویی این احساسات عالمی قطبی از وقوع اتفاق بدی هستند. شاید همین احساس بد آنقدر کارایی شما را کم کند که برغم تمام تلاشی که کرداید، همان نتیجه‌ای کس کنید که به خاطر شر، نیکی به دید.

۴- آیا هر آن چیز بدی که ممکن است اتفاق بیفتد بازتابی از شخصیت شماست؟

وقتی احتمال می دهدید اتفاقات بدی برای تان رخ می دهد، باور دارید که این اتفاقات به این دلیل به وجود می پیونددند که شما به اندازه‌ی کافی شایستگی لازم برای جلوگیری از آن ها را نداشته‌اید. وقتی که دیر به جایی می رسید، اینطور تنبیه‌گیری می نمایید که فکر می کنید شما کلا آدم بی مسوغه‌ی هستید. اکنون در کارتن با مشکلاتی مواجه هستید، به این نتیجه می رسید که کاملاً فرد نالایقی هستید. شاید بسیج و قدر کسی در مورد شما آن طور که خودتان تصور می کنید فکر نکند، اما شما حاضر نیستید دست از این تنبیه‌گیری های منفی بردارید. شما فکر می کنید این اتفاقات و مشکلات فقط به خاطر این رخ می دهنا

۵- شکست غیرقابل اجتناب است.
حتمتاً بحال متوجه شده‌اید که چقدر نقص در انجام کارها برای شما غیر قابل قبول است. اما شاید به این دلیل که شما نقص را با شکست یکسان فرض می‌کنید، شکست برای شما کشته، ترسناک و به معنی

پس اینطور خود را قاتع می کنید که وقتی نگرانی انجیکزیت برای تلاش پیدا می کنید و وقتی برای وجود اتفاقات بد در میان آماده باش به سر می برد. دیگر با وقوع آن ها غافلگیر نمی شوید. شاید حق با شما باشد و کمی نگران، البته تأکید می کنیم که نگران انجیکزیت خوبی برای تلاش و جلوگیری از شکست باشد اما اطلاع بیش از حد از اتفاقات به خشخاش نکارید و کمی هم واقع بین باشد. هیچ گاه فراموش نگذیند که عدم موقوفت در کارها یکی از طبیعی ترین جنبه های زندگی است.

۶- هر چه زودتر خود را از راحسات منفی خلاص کنید

مثیل بقیه افراد حضور شما مصور می‌کنید هرچه زودتر باید فکری به حال افکار منفی خود بکنید و آن‌ها را اکنترول کنید. در بهترین حالت از ذهن تان حذف کنید. شاید این طرز تغیر که این دلیل است که تصویر می‌کنید اگر جلوی افکار منفی را نگیریم بالآخر روزی زندگی ام را خراب می‌کنند. اما شاید قصیبه به این بدی هم که شما می‌گوییدین باشد.

ا: ا: قاعده مستثنی: نسبتید، ط: فک تا، ا: کم، تقسیم دهد.

۷- در آخر بهتر است قانون هفتمنی را نیز با دقت بیشتری بخوانید: شما مجبورید که همین اجازه نگرانی دست بپوشید یا این که خدای نزکه با ادامه چنین وضعی کارگان به جنون برسد فرض کنید هم اکنون آنقدر نگران هستید که می ترسیدند این نگرانی ها سرانجام کار شما را به جنون بکشانند، بیمارگان کند و نهایتاً کنترل زندگی را از دست شما خارج کند.

برگرفته از : سایت سلامت PH@rahnama.com

راهنمای همشهری

۱۳۹۸ مرداد ۲۷ یکشنبه

استخدام

11

استخدام



نیازمندیهای صبح تهران

قبول آگهی تلقنی : ۰۳/۸ صبح تا ۶ بعد از ظهر

۱۲	تعدادی فروشندۀ آقا در محدوده برجیش نیازمندیم ۶۴۷۸۴۵۱۸ - ۵۶۷۸۲۵۸۸
کارشناس	جوت کار در تقاضی با روابط عمومی بالا جوت سوپریوریتی (جایز پارکت) ۹۱۴۲۱۷۵۸۷
کارشناس	تعدادی فروشندۀ آقا و خانم با حقوق و پورسانت عالی جوت فروش در شبجههای سامسونگ نیازمندیم ۶۶۷۰۳۱۸۴۱

تعدادی فروشندۀ آقا و خانم با پاتچریه آقا و خانم با حقوق و پورسانت عالی جوت فروش در شبجههای جوت نیازمندیم ۶۶۷۰۳۱۸۴۱
تعدادی فروشندۀ آقا و خانم درز یفیده فروش موبایل و تبلت حقوق + دردی + پاداش ۹۱۹۳۱۷۰۰۱

تعدادی فروشندۀ آقا و خانم ساعت کاره ۱۰:۰۰ - ۱۷:۰۰ حقوق بایستی پورسانت (بردن)
فرموده پوشک مردانه به یک فروشندۀ آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱

فرموده پوشک آقا و خانم با ساقه کار تمام و پیده و وقت ۹۱۹۱۶۱۱۸۶
فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق عالی ۹۱۹۱۶۱۱۸۶

فرموده پوشک آقا و خانم با ساقه کار تمام و پیده و وقت ۹۱۹۱۶۱۱۸۶
فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق عالی ۹۱۹۱۶۱۱۸۶

یک شرکت معتبر آرایشی بهداشتی در شهرک منطقه جنت آزاده تهران کادر پرسنل خود نیاز به داشتن آموختگان رشته هندسه شیمی دارد از نظر هندسه شیمی حاجات ۲ سال ساخته کار ترجیحاً ساکن شهر استان تهران PARSCOMPANY2015 GMAIL.COM @
فروشندۀ آقا و خانم با ساقه کار ۹۱۹۳۱۷۰۰۱

فروشندۀ آقا و خانم با ساقه کار ۹۱۹۳۱۷۰۰۱
فرموده پوشک مردانه به یک فروشندۀ آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱

فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق عالی ۹۱۹۱۶۱۱۸۶
فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق عالی ۹۱۹۱۶۱۱۸۶

فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق عالی ۹۱۹۱۶۱۱۸۶
فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق عالی ۹۱۹۱۶۱۱۸۶

فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق عالی ۹۱۹۱۶۱۱۸۶
فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق عالی ۹۱۹۱۶۱۱۸۶

دعوت به همکاری در موسمیت بینی و خوشبوی سازی از روزهای ۴۴۳۷۷۲۲۴۲ - ۶۶۴۰۱۸۱ - ۷۷۷۴۹۷۶۹
فروشندۀ آقا و خانم با ساقه کار ۹۱۹۳۱۷۰۰۱

دعاوی فروشندۀ آقا و خانم با ساقه کار ۹۱۹۳۱۷۰۰۱
فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱

فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱
فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱

فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱
فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱

فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱
فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱

مختصه نیازمندی تهران تمدیدگیری فارمک-کارمند آشنا به نرم افزارهای گرافیکی تدوین فیلم-مستندات اجتماعی ۷۷۷۲۰۵۶۰ - ۱۲۸۱ M.barmar mftnarmak.com @
فروشندۀ آقا و خانم با ساقه کار ۹۱۹۳۱۷۰۰۱

فروشندۀ آقا و خانم با ساقه کار ۹۱۹۳۱۷۰۰۱
فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱

فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱
فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱

فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱
فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱

فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱
فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱

دعوت به کار در داروخانه پس از کارکرده ریان ۷۷۷۴۱۷۷۷ - ۶۶۴۰۱۸۵ - ۷۷۷۴۱۷۸۵
فروشندۀ آقا و خانم با ساقه کار ۹۱۹۳۱۷۰۰۱

فروشندۀ آقا و خانم با ساقه کار ۹۱۹۳۱۷۰۰۱
فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱

فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱
فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱

فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱
فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱

فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱
فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱

کارشناس کنترل برزوه جوت کار در یک شرکت پیمانکاری صنعتی در استان خراسان (ضوی) Employment1371@gmail.com
فروشندۀ آقا و خانم با ساقه کار ۹۱۹۳۱۷۰۰۱

فروشندۀ آقا و خانم با ساقه کار ۹۱۹۳۱۷۰۰۱
فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱

فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱
فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱

فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱
فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱

فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱
فرموده پوشک آقا و خانم با حقوق نیمه وقت صدر جوت خرد زبانه (سریف) ۹۱۴۳۵۷۵۱

محصولات غذایی ارگانیک مانا دیت از فروشندگان سیار (یخن گرم) با وسیله تغییر تصویر پورسانتی دعوت به همکاری می نماید cv.hrarnikafam@gmail.com
فروشندۀ آقا و خانم با ساقه کار ۹۱۹۳۱۷۰۰۱

فروشندۀ آقا و خانم با ساقه کار ۹۱۹۳۱۷۰۰۱

<tbl_r cells="1" ix="

یکشنبه ۲۷ مرداد ۱۳۹۸

بازارگانی نوا پرده به تعدادی آقا ساکن غرب تهران در کارگاه تولیدی پارچه و زیرا نیازمند است. ۴۴۹۰۵۶۳۴ ۴۴۹۰۶۲۸۹ ۰۹۳۵۱۰۸۰۴۹	به تعدادی نیروی آقا یا خانم کارگر ساده جهت تولیدی کارهای چوبی محضده سر راه هنر ایران ۷۷۷۲۳۴۵۶ - ۰۹۱۳۷۹۵۶۵۹	کارخانه بین واقع در اسلامشهر کارگر ساده جهت تولیدی کارهای چوبی محضده سر راه هنر ایران ۷۷۷۲۳۴۵۶ - ۰۹۱۳۷۹۵۶۵۹	شرکت معنی کشتیرانی چند نفر خانم آشنا به زبان انگلیسی را دعوت به همکاری منابع ۰۹۱۲۱۱۹۷۵۰۰	بازاریابو کارشناس فروش (خانم) مواد شیمیایی محده مطوفی با حقوق، پرسانست و پیمه ۸۸۵۴۲۹۵۸	شرکت معنی محدوده در تهران از افراد اراده شرایط سفارش زیردعتوه به همکاری می نماید مهارت بر قرائت ارتباط موثر پیگیر و متوجه در کار ۰۹۱۲۷۷۷۲۴۱۹
بازارگانی نوا پرده به تعدادی آقا کارگر ساده پاچه خواب و غذا حقوق ۲۰ سال میلیون ۸۸۸۰۰۵۱۸ - ۰۹۳۷۴۵۳۸۱	بازارگانی نوا پرده به تعدادی همکار آقا حداکثر ۲۰ سال دارای گواهینامه محضده نیازمند است ۶۵۰۷۷۸۰	بازارگانی نوا پرده به تعدادی همکار آقا حداکثر ۲۰ سال دارای گواهینامه محضده نیازمند است ۶۵۰۷۷۸۰	بازارگانی نوا پرده به تعدادی همکار آقا حداکثر ۲۰ سال دارای گواهینامه محضده نیازمند است ۶۵۰۷۷۸۰	بازارگانی نوا پرده به تعدادی همکار آقا حداکثر ۲۰ سال دارای گواهینامه محضده نیازمند است ۶۵۰۷۷۸۰	بازارگانی نوا پرده به تعدادی همکار آقا حداکثر ۲۰ سال دارای گواهینامه محضده نیازمند است ۶۵۰۷۷۸۰
بازارگانی نوا پرده به تعدادی آقا کارگر ساده پاچه خواب و غذا حقوق ۲۰ سال میلیون ۸۸۸۰۰۵۱۸ - ۰۹۳۷۴۵۳۸۱	بازارگانی نوا پرده به تعدادی همکار آقا حداکثر ۲۰ سال دارای گواهینامه محضده نیازمند است ۶۵۰۷۷۸۰	بازارگانی نوا پرده به تعدادی همکار آقا حداکثر ۲۰ سال دارای گواهینامه محضده نیازمند است ۶۵۰۷۷۸۰	بازارگانی نوا پرده به تعدادی همکار آقا حداکثر ۲۰ سال دارای گواهینامه محضده نیازمند است ۶۵۰۷۷۸۰	بازارگانی نوا پرده به تعدادی همکار آقا حداکثر ۲۰ سال دارای گواهینامه محضده نیازمند است ۶۵۰۷۷۸۰	بازارگانی نوا پرده به تعدادی همکار آقا حداکثر ۲۰ سال دارای گواهینامه محضده نیازمند است ۶۵۰۷۷۸۰
بازارگانی نوا پرده به تعدادی آقا کارگر ساده پاچه خواب و غذا حقوق ۲۰ سال میلیون ۸۸۸۰۰۵۱۸ - ۰۹۳۷۴۵۳۸۱	بازارگانی نوا پرده به تعدادی همکار آقا حداکثر ۲۰ سال دارای گواهینامه محضده نیازمند است ۶۵۰۷۷۸۰	بازارگانی نوا پرده به تعدادی همکار آقا حداکثر ۲۰ سال دارای گواهینامه محضده نیازمند است ۶۵۰۷۷۸۰	بازارگانی نوا پرده به تعدادی همکار آقا حداکثر ۲۰ سال دارای گواهینامه محضده نیازمند است ۶۵۰۷۷۸۰	بازارگانی نوا پرده به تعدادی همکار آقا حداکثر ۲۰ سال دارای گواهینامه محضده نیازمند است ۶۵۰۷۷۸۰	بازارگانی نوا پرده به تعدادی همکار آقا حداکثر ۲۰ سال دارای گواهینامه محضده نیازمند است ۶۵۰۷۷۸۰
بازارگانی نوا پرده به تعدادی آقا کارگر ساده پاچه خواب و غذا حقوق ۲۰ سال میلیون ۸۸۸۰۰۵۱۸ - ۰۹۳۷۴۵۳۸۱	بازارگانی نوا پرده به تعدادی همکار آقا حداکثر ۲۰ سال دارای گواهینامه محضده نیازمند است ۶۵۰۷۷۸۰	بازارگانی نوا پرده به تعدادی همکار آقا حداکثر ۲۰ سال دارای گواهینامه محضده نیازمند است ۶۵۰۷۷۸۰	بازارگانی نوا پرده به تعدادی همکار آقا حداکثر ۲۰ سال دارای گواهینامه محضده نیازمند است ۶۵۰۷۷۸۰	بازارگانی نوا پرده به تعدادی همکار آقا حداکثر ۲۰ سال دارای گواهینامه محضده نیازمند است ۶۵۰۷۷۸۰	بازارگانی نوا پرده به تعدادی همکار آقا حداکثر ۲۰ سال دارای گواهینامه محضده نیازمند است ۶۵۰۷۷۸۰

آگهی استخدام

شرکت فارودهای لبني رامک جهت تکمیل و تقویت منابع انسانی خود در شعبه شهر تهران از داوطلبین واحد شرایط به شرح ذیل دعوت به همکاری می نماید.

علاءقدنمان می توانند رزومه خود را به ادرس ایمیل یا شماره انتساب ذیل ارسال نمایند

Subject: لطفاً کنسل در قسمت قید شود

HR.jazb1398@yahoo.com

www.rahnama.com

ردیف	شغل مورد درخواست	سابقه کار(سال)	توضیحات	مدرک تحصیلی
۱	کاردار مکانیک	۱	آشنا به تعمیر و نگهداری ماشین آلات دارویی	دیپلم یا فوق دیپلم مرتبط
۲	کاردار تاسیسات	۳	آشنا به تعمیر و نگهداری ماشین آلات دارویی	دیپلم یا فوق دیپلم مرتبط
۳	اپراتور بسته بندی	۳	آشنا به تعمیر و نگهداری ماشین آلات دارویی	دیپلم یا فوق دیپلم مرتبط
۴	اپراتور ساخت	۳	آشنا به تعمیر و نگهداری ماشین آلات دارویی	دیپلم یا فوق دیپلم مرتبط
۵	رئیس تاسیسات	۵	دارای ساخته کار در بخش تهیه مایعات و جامدات شرکت های دارویی	کارشناس مهندسی مکانیک سیالات
۶	کارشناس برنامه ریزی	۲	دارای ساخته کار در بخش تهیه مایعات صنایع	لیسانس مهندسی صنایع
۷	مسئول دفتر مدیر عامل	۳	آشنا به نرم افزارهای Office و روابط عمومی بالا	لیسانس روابط عمومی

متناقضیان واجد شرایط مدت یک هفته پس از نشر آگهی خلاصه ای از سوابق کار و پرسنلی خود را با ذکر محل سکونت و تلفن تماس به نشانی: تهران، صندوق پستی ۷۵۳ - ۱۳۱۸۵ Job11398@gmail.com ایمیل

١٩ سُتْخَدَام



نیازمندی‌های صحی تهران

تعدادی کارگر ساده (فست فود) با میانهای ها هار خواهی خوب * حقوق و مزایای عالی ۳۷۲۹۱۴۵۰۵ شعبه پاسداز	کارگر چهت کار در فست فود با شرایط عالی تریپیا کرد زبان نیاز نمی دارد.	کارگر ساده آقا برای کار درستوران ابتدای جاده ششم با جای خواب و غذا ۳۶۵۳۶۴	امور منزل (خانم) تریجیا شورستران بیانز متیندم ۹۰۳۷۸۴۹۷۱	تعدادی کارگر ساده آقا تعدادی کارگر ساده چهت کار در سفره های سنتی با جای خواب و غذا ۳۶۵۳۶۴	استخدام بر حسب زن تعدادی کارگر ساده آقا تعدادی کارگر ساده چهت کار
کارگر ساده رستوران و سالن کار شورستران پاسداز پیشی، سالم نیاز مندم	کارگر ساده با جای خواب متفقه ۲۲ ۹۰۱۹۴۵۰۵۳۶۹	کارگر ساده آقا به تعدادی کارگر ساده چهت کار جهت سفره های سنتی با جای خواب تریجیا شورستران بیانز متیندم ۹۰۱۹۴۵۰۵۳۶۹	کارگر ساده آقا به تعدادی کارگر ساده چهت کار جهت سفره های سنتی با جای خواب تریجیا شورستران بیانز متیندم ۹۰۱۹۴۵۰۵۳۶۹	تعدادی کارگر ساده آقا بل بلو - چمدان بر آمور منزل و آشپزی خانه و آقا جهت سفره های سنتی با جای خواب تریجیا شورستران بیانز متیندم ۹۰۱۹۴۵۰۵۳۶۹	استخدام بر حسب زن تعدادی کارگر ساده آقا بل بلو - چمدان بر
کارگر ساده آقا خوب‌وقدا جهت ساده و پیشی، داکترسین ۲۰۰۰ سال شهروستران (پیشی) * حقوق و مزایای عالی ۹۰۹۰۷۰۰۰۳۶۳	کارگر ساده آشپزی خانه چای خواب + غذا متفقه ۲۲ ۹۰۱۲۸۱۸۵۴۹	کارگر ساده آقا جهت سفره های سنتی با جای خواب تریجیا شورستران بیانز متیندم ۹۰۱۲۸۱۸۵۴۹	کارگر ساده آقا جهت سفره های سنتی با جای خواب تریجیا شورستران بیانز متیندم ۹۰۱۲۸۱۸۵۴۹	تعدادی کارگر ساده آقا بل بلو - چمدان بر آمور منزل و آشپزی خانه و آقا جهت سفره های سنتی با جای خواب تریجیا شورستران بیانز متیندم ۹۰۱۲۸۱۸۵۴۹	استخدام بر حسب زن تعدادی کارگر ساده آقا بل بلو - چمدان بر
کارگر ساده خوب و قدرت داخل پارک ساده ساعی دای خواب و غذا نیاز مندم ۹۰۱۵۰۵۰۷۸۰	کارگر ساده خوب و قدرت با جای خواب + غذا متفقه ۲۲ ۹۰۱۸۸۸۱۸۹۷	کارگر ساده خوب و قدرت با جای خواب + غذا متفقه ۲۲ ۹۰۱۲۱۳۴۶۹	کارگر ساده خوب و قدرت با جای خواب + غذا متفقه ۲۲ ۹۰۱۲۱۳۴۶۹	تعدادی کارگر ساده آقا بل بلو - چمدان بر آمور منزل و آشپزی خانه و آقا جهت سفره های سنتی با جای خواب تریجیا شورستران بیانز متیندم ۹۰۱۲۱۳۴۶۹	استخدام بر حسب زن تعدادی کارگر ساده آقا بل بلو - چمدان بر
کارگر ساده آقا - غیرسیگاری آشپز به کار فست فود جا خواب + غذا نیاز مندم ۸۸۷۱۲۷۵۹	کارگر ساده آقا جهت سفره های سنتی با جای خواب تریجیا شورستران بیانز متیندم ۷۷۸۳۶۰۱۸۷۷۷	کارگر ساده آقا جهت سفره های سنتی با جای خواب تریجیا شورستران بیانز متیندم ۷۷۸۳۶۰۱۸۷۷۷	کارگر ساده آقا جهت سفره های سنتی با جای خواب تریجیا شورستران بیانز متیندم ۷۷۸۳۶۰۱۸۷۷۷	تعدادی کارگر ساده آقا بل بلو - چمدان بر آمور منزل و آشپزی خانه و آقا جهت سفره های سنتی با جای خواب تریجیا شورستران بیانز متیندم ۷۷۸۳۶۰۱۸۷۷۷	استخدام بر حسب زن تعدادی کارگر ساده آقا بل بلو - چمدان بر
کارگر ساده و ظرفشوی نیاز مندم ۹۰۱۳۹۳۵۵۸۵	تعدادی کارگر ساده (فست فود) با میانهای ها هار خواهی خوب * حقوق و مزایای عالی ۸۸۸۰۷۲۴۴۷	چندنفر کارگر ساده سالن کار ظرفشویی مقفله ای روز استراحت حقوق ناهار ۱۷۰ نوش اینزا مشغله ۹۹۷۴۰۷۸۹۷	کارگر ساده رسوتون	تعدادی کارگر ساده آقا بل بلو - چمدان منزل	استخدام بر حسب زن تعدادی کارگر ساده آقا بل بلو - چمدان منزل
کارگر ساده و ظرفشوی نیاز مندم ۹۰۱۳۹۳۵۵۸۵	کارگر ساده با جای خواب (شهروستران) چهت آشپزخانه * مددوده چنت آباد ۹۰۱۲۷۹۰۹۵۰۷	کارگر ساده حقوق مکن، نهادهای ایام خواب و موضعه غذا مددوده فرمایه ۹۰۱۲۷۹۰۹۵۰۷	کارگر ساده ظاهر کمالاً آساتے ۱/۸۰ جا خواب + غذا نیاز مندم ۹۰۱۲۷۹۰۹۵۰۷	تعدادی کارگر ساده آقا بل بلو - چمدان منزل	استخدام بر حسب زن تعدادی کارگر ساده آقا بل بلو - چمدان منزل
کارگر ساده و ظرفشوی نیاز مندم ۹۰۱۳۹۳۵۵۸۵	کارگر ساده با جای خواب (شهروستران) چهت آشپزخانه * مددوده چنت آباد ۹۰۱۲۷۹۰۹۵۰۷	کارگر ساده حقوق مکن، نهادهای ایام خواب و موضعه غذا مددوده فرمایه ۹۰۱۲۷۹۰۹۵۰۷	کارگر ساده ظاهر کمالاً آساتے ۱/۸۰ جا خواب + غذا نیاز مندم ۹۰۱۲۷۹۰۹۵۰۷	تعدادی کارگر ساده آقا بل بلو - چمدان منزل	استخدام بر حسب زن تعدادی کارگر ساده آقا بل بلو - چمدان منزل
۴- بارنجبویه	این گیاه دارویی نیز در کاهش استرس و داشتن خواب راحت موثر است. افرادی که حدود ۶۰۰ میلی گرم از این گیاه را روزانه مصرف می کنند، آرام را از افرادی هستند که قرص های آرام بخش مصرف می کنند. با این که این گیاه خاصیت آرامش بخش دارد اما تحقیقات نشان داده است مصرف بیش از حد آن باعث افزایش اضطراب می شود. بنابراین، بر اساس دستور مصرف آن را به میزان کم مصرف کنید. این گیاه را می توانید از ظاهری ها به صورت دم نوش، کپسول یا قرص تهیه کنید. این دارو نیز با دیگر گیاهان آرام بخش هچون رازک، بابونه و سبلن الطیب ترکیب می شود.		۴- بارنجبویه درمان های غیردارویی زیادی برای برطرف کردن اضطراب و تشویش وجود دارد. از جمله می توان به تکنیک های کنترل ذهن برای آرام شدن اشاره کرد. البته برخی از این تکنیک ها در لحظه پاسخگو هستند در حالی که برخی دیگر در طول زمان خاصیت درمان گز دارند.	۴- بارنجبویه درمان های غیردارویی زیادی برای برطرف کردن اضطراب و تشویش وجود دارد. از جمله می توان به تکنیک های کنترل ذهن برای آرام شدن اشاره کرد. البته برخی از این تکنیک ها در لحظه پاسخگو هستند در حالی که برخی دیگر در طول زمان خاصیت درمان گز دارند.	

۴- بارنجبویه

این گیاه دارویی نیز در کاهش استرس و داشتن خواب راحت موثر است. افرادی که حدود ۶۰۰ میلی گرم از این گیاه را روزانه مصرف می کنند، آرام را از افرادی هستند که قرص های آرام بخش مصرف می کنند. با این که این گیاه خاصیت آرامش بخش دارد اما تحقیقات نشان داده است مصرف بیش از حد آن باعث افزایش اضطراب می شود. بنابراین، بر اساس دستور مصرف آن را به میزان کم مصرف کنید. این گیاه را می توانید از ظاهری ها به صورت دم نوش، کپسول یا قرص تهیه کنید. این دارو نیز با دیگر گیاهان آرام بخش هچون رازک، بابونه و سبلن الطیب ترکیب می شود.

۵- ورزش

ورزش برای ذهن و جسم بسیار مفید است. با انجام تمرینات ورزشی می توانید اضطراب خود را در لحظه از بین ببرید. اگر بر اساس یک برنامه مخصوص و منظم ورزش کنید، اعتماد به نقصان افزایش می باید و احساس سلامت بیشتری می کنید. از جمله دلایل اضطراب، بیماری و چاقی است که در اثر ورزش کردن هر دوی آن ها از بین می روند.

۶- درمان ۲۱ دقیقه ای

۲۱ دقیقه: این زمان نشان می دهد چقدر ورزش کمک می کند تا اضطراب خود را کاهش دهید. هنگامی که واقعاً ماضطرب هستید روی تردیمیل بدوید تا پس از ورزش آرامش خود را به دست بیاورید. بهتر است روزانه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش هایی انجام دهید که تیش قلب شما را افزایش می دهند همچون تردیمیل دویدن، بالا رفتن از پله ها یا ... اگر اهل ورزش نیستید حداقل روزانه مسافتی را با سرعت بالا پیاده روی کنید.

۷- تمرین تنفس و سوال پرسیدن

برای هوشیاری کامل هنگام تنفس، از خود سوال های ساده ای پرسید. در یک چای آرام بنشینید چشمانت خود را بیندید و به نهوده تنفس خود و دم و بازد هایتان توجه کنید. هم زمان از خود سوال های ایام خواب را ایجاد کنید. مثلاً دمای هوایی که وارد بینی شما می شوند چند است؟ وقتی نفستن خارج می شود چه تغییری در بدن شما ایجاد می کند؟ وقتی هوا وارد ریه های شما می شود چه حسی دارد؟

۸- اسطوقدوس

اسطوقدوس از نظر روانی باعث آرامش می شود. یک تحقیق ثابت کرده است بیمارانی که در مطب در انتظار نوبت خود هستند با استنشام رایحه ای اسطوقدوس راحت تر این زمان را تحمل می کنند. برخی از دانشجویان نیز اعلام کرده اند این رایحه در طول امتحان به آن ها آرامش می دهد. قرص های اسطوقدوس باعث کاهش نشانه های اضطراب می شود و بسیار موثرتر از لورازیم و دیگر گیاهان است.

گفته می شود راهب های بودایی ژاپنی می توانند برای ساعت ها بسیار ریلکس و آرام مراقبه کنند. یکی از ماد تشكیل دهنده با پایه ایمنیه موجود در چای سبز آن ها به نام ال- تیائین است. محققان ثابت کرده اند این تیائین میزبان از داده است، افراد ماضطربی که هفتنه پشت سر هم چای بخواهند مصرف می کرند، بسیار بیشتر از بیمارانی که دارو می خورند، اضطراب ایشان کاهش پیدا کرده است.

۱- بابونه
اگر دچار دلشوره و اضطراب هستید، دمنوش بابونه می تواند باعث آرام شدن شما بشود. برخی از مواد تشکیل دهنده با پایه ایمنیه موجود همان کاری را با مقز می کنند که داروهای آرام بخش همچون والیوم انجام می دهند. تحقیقات نشان داده است، افراد ماضطربی که هفتنه پشت سر هم چای بخواهند مصرف می کرند، بسیار بیشتر از بیمارانی که دارو می خورند، اضطراب ایشان کاهش پیدا کرده است.

۲- چای سبز (ال- تیائین)
گفته می شود راهب های بودایی ژاپنی می توانند برای ساعت ها بسیار ریلکس و آرام مراقبه کنند. یکی از دلایل آرامش آن ها اسید آیمینه موجود در چای سبز آن ها به نام ال- تیائین است. محققان ثابت کرده اند ای- تیائین موجب کنترل تیش قلب و فشار خون و در نتیجه کاهش اضطراب می شود.

۳- سبلن الطیب
برخی از گیاه های دارویی باعث آرامش بودن خواب آلوگی می شوند (همچون ال- تیائین) و برخی دیگر خاصیت آرام پخش و مسكن دارند. سبلن الطیب (الرین) در دسته ای دوم جای می گیرد. این گیاه باعث خواب را در لحظه ایام خواب تهییم می کند. سبلن الطیب بخوبی مواد آرامش بخش است.

۴- اسطوقدوس
برخی از گیاه های دارویی باعث آرامش بودن خواب آلوگی می شوند (همچون ال- تیائین) و برخی دیگر خاصیت آرام پخش و مسكن دارند. سبلن الطیب (الرین) در دسته ای دوم جای می گیرد. این گیاه باعث خواب را در لحظه ایام خواب تهییم می کند. سبلن الطیب بخوبی مواد آرامش بخش است.

۵- اسطوقدوس
برخی از گیاه های دارویی باعث آرامش بودن خواب آلوگی می شوند (همچون ال- تیائین) و برخی دیگر خاصیت آرام پخش و مسكن دارند. سبلن الطیب (الرین) در دسته ای دوم جای می گیرد. این گیاه باعث خواب را در لحظه ایام خواب تهییم می کند. سبلن الطیب بخوبی مواد آرامش بخش است.

۶- اسطوقدوس
برخی از گیاه های دارویی باعث آرامش بودن خواب آلوگی می شوند (همچون ال- تیائین) و برخی دیگر خاصیت آرام پخش و مسكن دارند. سبلن الطیب (الرین) در دسته ای دوم جای می گیرد. این گیاه باعث خواب را در لحظه ایام خواب تهییم می کند. سبلن الطیب بخوبی مواد آرامش بخش است.

٢١ سُتْخَدَام



سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران

قبول آگهی تلفنی : ۰۳۵/۸ صبح تا ۶ بعد از ظهر

ر اهنماي همشهري

۱۳۹۸ مرداد ۲۷ یکشنبه

استخدام

11

٢٣ استخدام

نیازمندی‌های صحی ترا

قبول آگهی تلفنی : ۰۳۵ / ۸ صبح تا ۶ بعد از ظهر

راهنمای همشهری

یکشنبه ۲۷ مرداد ۱۳۹۸

٢٥ استخدام



نیازمندی‌های صحیح تراوی

مدیر آزمایشگاه		مدیریت آزمایشگاه	
کارشناس فروش		کارشناس فروش	
خانم آقا		خانم آقا	
حداکثر ۱۰۰ ساعت سایه‌گرد کار		حداکثر ۱۰۰ ساعت سایه‌گرد کار	
در منفی کامپیوترا		در منفی کامپیوترا	
masori_elham@yahoo.com		masori_elham@yahoo.com	
یک پرونده معتبر صنایع جویی		یک پرونده معتبر صنایع جویی	
به یک مدیر فروش		به یک مدیر فروش	
مجرب و باسایه‌گرد		مجرب و باسایه‌گرد	
بازاریابی پروره زاده سایه‌گرد		بازاریابی پروره زاده سایه‌گرد	
با شرایط و امکانات خاص		با شرایط و امکانات خاص	
توضیحات بیشتر تا رسما		توضیحات بیشتر تا رسما	
۵۶۷۴۳۹۰		۵۶۷۴۳۹۰	
کاندیدا		کاندیدا	
تلنر در مدد پرداختی		تلنر در مدد پرداختی	
سپریستون (باتی و بودون تیم)		سپریستون (باتی و بودون تیم)	
در سعادت آباد و شهرک غرب		در سعادت آباد و شهرک غرب	
با شرایط و امکانات خاص		با شرایط و امکانات خاص	
توضیحات بیشتر تا رسما		توضیحات بیشتر تا رسما	
۵۶۷۴۳۹۰		۵۶۷۴۳۹۰	
بازاریابی		بازاریابی	
مدد		مدد	
اماکن		اماکن	
# املاک شمس		# املاک شمس	
ادمزگو		ادمزگو	
جهت تعدادی مشاور با تجربه		جهت تعدادی مشاور با تجربه	
و متین با آموزش رایگان		و متین با آموزش رایگان	
تسبیه نقدی		تسبیه نقدی	
در محیط دخن و بدون گوشی		در محیط دخن و بدون گوشی	
با مدیریت پای تجربه		با مدیریت پای تجربه	
۹۱۰۵۶۵۰۱۱۹۲۲۲۴۲۱۰۵		۹۱۰۵۶۵۰۱۱۹۲۲۲۴۲۱۰۵	
# املاک کلاسیک		# املاک کلاسیک	
آقا و خانم		آقا و خانم	
در محبی کار لذتگیری		در محبی کار لذتگیری	
بالاترین درصد مشاوری		بالاترین درصد مشاوری	
آموزش رایگان		آموزش رایگان	
۳۶۳۹۱۳۸۱		۳۶۳۹۱۳۸۱	
اماکن		اماکن	
مشاور اهل کار		مشاور اهل کار	
تازه کار		تازه کار	
# املاک شمس		# املاک شمس	
ادمزگو		ادمزگو	
جهت تعدادی مشاور با تجربه		جهت تعدادی مشاور با تجربه	
و متین با آموزش رایگان		و متین با آموزش رایگان	
تسبیه نقدی		تسبیه نقدی	
در محیط دخن و بدون گوشی		در محیط دخن و بدون گوشی	
با مدیریت پای تجربه		با مدیریت پای تجربه	
۹۱۱۳۸۵۰۱۶		۹۱۱۳۸۵۰۱۶	
# املاک کلاسیک		# املاک کلاسیک	
آقا و خانم		آقا و خانم	
در محبی کار لذتگیری		در محبی کار لذتگیری	
بالاترین درصد مشاوری		بالاترین درصد مشاوری	
آموزش رایگان		آموزش رایگان	
۵۱۱۲۲۵۷۰۲		۵۱۱۲۲۵۷۰۲	
اماکن		اماکن	
مشاور اهل کار		مشاور اهل کار	
تازه کار		تازه کار	
# املاک شمس		# املاک شمس	
ادمزگو		ادمزگو	
جهت تعدادی مشاور با تجربه		جهت تعدادی مشاور با تجربه	
و متین با آموزش رایگان		و متین با آموزش رایگان	
تسبیه نقدی		تسبیه نقدی	
در محیط دخن و بدون گوشی		در محیط دخن و بدون گوشی	
با مدیریت پای تجربه		با مدیریت پای تجربه	
۹۱۰۵۶۵۰۱۱۹۲۲۲۴۲۱۰۵		۹۱۰۵۶۵۰۱۱۹۲۲۲۴۲۱۰۵	
اماکن		اماکن	
مشاور اهل کار		مشاور اهل کار	
تازه کار		تازه کار	
# املاک شمس		# املاک شمس	
ادمزگو		ادمزگو	
جهت تعدادی مشاور با تجربه		جهت تعدادی مشاور با تجربه	
و متین با آموزش رایگان		و متین با آموزش رایگان	
تسبیه نقدی		تسبیه نقدی	
در محیط دخن و بدون گوشی		در محیط دخن و بدون گوشی	
با مدیریت پای تجربه		با مدیریت پای تجربه	
۹۱۱۳۸۵۰۱۱۹۲۲۲۴۲۱۰۵		۹۱۱۳۸۵۰۱۱۹۲۲۲۴۲۱۰۵	
اماکن		اماکن	
مشاور اهل کار		مشاور اهل کار	
تازه کار		تازه کار	
# املاک شمس		# املاک شمس	
ادمزگو		ادمزگو	
جهت تعدادی مشاور با تجربه		جهت تعدادی مشاور با تجربه	
و متین با آموزش رایگان		و متین با آموزش رایگان	
تسبیه نقدی		تسبیه نقدی	
در محیط دخن و بدون گوشی		در محیط دخن و بدون گوشی	
با مدیریت پای تجربه		با مدیریت پای تجربه	
۹۱۱۳۸۵۰۱۱۹۲۲۲۴۲۱۰۵		۹۱۱۳۸۵۰۱۱۹۲۲۲۴۲۱۰۵	
اماکن		اماکن	
مشاور اهل کار		مشاور اهل کار	
تازه کار		تازه کار	
# املاک شمس		# املاک شمس	
ادمزگو		ادمزگو	
جهت تعدادی مشاور با تجربه		جهت تعدادی مشاور با تجربه	
و متین با آموزش رایگان		و متین با آموزش رایگان	
تسبیه نقدی		تسبیه نقدی	
در محیط دخن و بدون گوشی		در محیط دخن و بدون گوشی	
با مدیریت پای تجربه		با مدیریت پای تجربه	
۹۱۱۳۸۵۰۱۱۹۲۲۲۴۲۱۰۵		۹۱۱۳۸۵۰۱۱۹۲۲۲۴۲۱۰۵	
اماکن		اماکن	
مشاور اهل کار		مشاور اهل کار	
تازه کار		تازه کار	
# املاک شمس		# املاک شمس	
ادمزگو		ادمزگو	
جهت تعدادی مشاور با تجربه		جهت تعدادی مشاور با تجربه	
و متین با آموزش رایگان		و متین با آموزش رایگان	
تسبیه نقدی		تسبیه نقدی	
در محیط دخن و بدون گوشی		در محیط دخن و بدون گوشی	
با مدیریت پای تجربه		با مدیریت پای تجربه	
۹۱۱۳۸۵۰۱۱۹۲۲۲۴۲۱۰۵		۹۱۱۳۸۵۰۱۱۹۲۲۲۴۲۱۰۵	
اماکن		اماکن	
مشاور اهل کار		مشاور اهل کار	
تازه کار		تازه کار	
# املاک شمس		# املاک شمس	
ادمزگو		ادمزگو	
جهت تعدادی مشاور با تجربه		جهت تعدادی مشاور با تجربه	
و متین با آموزش رایگان		و متین با آموزش رایگان	
تسبیه نقدی		تسبیه نقدی	
در محیط دخن و بدون گوشی		در محیط دخن و بدون گوشی	
با مدیریت پای تجربه		با مدیریت پای تجربه	
۹۱۱۳۸۵۰۱۱۹۲۲۲۴۲۱۰۵		۹۱۱۳۸۵۰۱۱۹۲۲۲۴۲۱۰۵	
اماکن		اماکن	
مشاور اهل کار		مشاور اهل کار	

راهنمای همشهری

یکشنبه ۲۷ مرداد ۱۳۹۸

استخدام



نیازمندی‌های صحی تراوی

٢٧ تخدم

<p>مجوز (۵-۸/۴۶۲۵) «دعاوت به همکاری» بازیگر کوئنده، دوبله‌ساز استاد سینما، تأثیرپژوه، تبلیغات مشاور تخصصی رایگان همکاری با پیش از ۱۰۰ پروژه با شکه هر دیده می‌شود! ۸۸۹۳۷۹۷۹۳ - ۴</p> <p>آقا، خانم و کوکد کرد زبان و ارمنی (تمام سینمی) (جهت حضور در قیام سینما) فروشنده تامین‌بندی ۹۶۰۱۵ - ۸۶۰۱۵</p> <p>جهت حضور در سریال‌های افغان به تمام سینمینیان بازیگر تامین‌بندی ۹۶۰۱۵ - ۸۶۰۱۵</p> <p>عکاس، فیلمبردار، تدوینگر</p>	<p>اعلام و کار در آتیه عکاسی پس از افزایش روزی ایگان ۶۴۶۰۰ - ۱۴۱</p> <p>دعوت به کار در آتیه عکاسی پس از افزایش روزی ایگان ۶۴۶۰۰ - ۱۴۱</p> <p>به یک تدوینگر جوان آشنا به پریمر و افتر افکت به صورت تمام وقت در محدوده جردن نیازمندی ۲۶۲۰۸۷۱۷</p> <p> MASAZOR</p>	<p>دعوت به کار ماساژور آوزش علی رایگان (بندی ادیشن) ۶۴۶۰۱۱۸۵</p> <p>دعوت به کار ماساژور آوزش علی رایگان (بندی ادیشن) ۶۴۶۰۱۱۸۵</p> <p> تقشه کش، تقشه بدار</p>	<p>نیزیری فوق دبلیم آشنا به تقشه‌کش ایرانی ارسال زمزمه و استانبان: ۰۹۱۳۰۰۹۲۳۷</p> <p>فوق دبلیم تقشه‌کش مددیت خانم</p> <p>مسطله به افزایش خانم محدوده جنوب شهر تهران ۶۶۸۰۲۸۰۵</p> <p> تقشه کش معابری خانم مسلط به نرم افزارهای مدبلجی و آراء محترم خانم</p> <p>mehrzaco.est@gmail.com</p>	<p>ابنادرار هشت کار در شرکت توییدی و مصنعت نیازمندی ۵۵۰۱۰۱۸۲۰۱۰۰</p> <p>ابنادرار آقا مسلط به ابنادرار کاچی زیر و پر تعادل ۸۸۹۷۷۶۳۷</p> <p>ابنادرار حوالی سه راه آفریز نیازمندی ۹۱۹۰۶۵۶۴۰۶</p> <p>ابنادرار آقا هشت کار در سایر حوزه‌ای معتبر روی اینباردار با ساقبه کار تیه، تهدید و مستواست پذیر استفاده می‌نماید</p> <p>کار: اتوبار، سارچه، سارچه ساره، شهرباز مصنعتی مانوئین ۶۴۰۸۷۰۰ - ۶۴۰۸۷۰۰</p> <p>ابنادرار آقا داچال اداکترین ۵ سال حداچال سال میان‌ساخت کار تراکتور، کامپیوتر، بدنه خودرو شاداب ۴۸۸۴۹۶۰</p> <p>ابنادرار به یک کمد سال نیازمندیم زیر ۳ سال نیازمندیم ۸۸۹۸۹۹۰۵</p> <p>استخدام اینباردار آقا رکت توییدی شهر الات شهرک صنعتی عباس آباد اینباردار سایه کار داچال سال میان‌ساخت، فرش اباب و هداب + بیمه ۰۹۱۲۵۰۳۵۵۶</p> <p>ابنادرار آقا هشت اینبار ازوم اخانی چاق جوان غفار دارای سرویس ریسکت دیمهام - آشنا به کامپیوتر ۰۹۶۳۰۰۵۰۱۹</p> <p>کمک اینباردار آقا جوان غفار دارای سرویس ریسکت دیمهام - آشنا به کامپیوتر ۸۸۹۶۵۴۵۰</p> <p>کمک اینباردار هشت کار در سیستم صادراتی ورق ثابت + بیمه ۰۹۱۲۵۰۳۵۵۶</p> <p>بازرگان، گوندنه، دوبلور مددیت صدمتی صادراتی همانها سینمایی و سریال‌ها تضمین می‌کنند (تمام سینمی) ۸۸۳۵۹۴۸۲ - ۸۸۳۵۹۴۵۰</p> <p>کسر شرکت مهندسی پیمانکاری جهت انجام امور اینبارداری خود شرکت فردیس کرج از افاده واحد شرکت فردیس کرج از افاده واحد اینبارداری خود</p> <p>گروه صنعتی عباس‌پور (آذرست) خود از بین افراد واحد اجرایی زیر محدوده شرق تهران دعوت به همکاری می‌نماید masume_bagheri@yahoo.com</p>
<p>ابنادرار هشت کار در شرکت توییدی و مصنعت نیازمندی ۵۵۰۱۰۱۸۲۰۱۰۰</p> <p>ابنادرار آقا مسلط به ابنادرار کاچی زیر و پر تعادل ۸۸۹۷۷۶۳۷</p> <p>ابنادرار حوالی سه راه آفریز نیازمندی ۹۱۹۰۶۵۶۴۰۶</p> <p>ابنادرار آقا هشت کار در سایر حوزه‌ای معتبر روی اینباردار با ساقبه کار تیه، تهدید و مستواست پذیر استفاده می‌نماید</p> <p>کار: اتوبار، سارچه، سارچه ساره، شهرباز مصنعتی مانوئین ۶۴۰۸۷۰۰ - ۶۴۰۸۷۰۰</p> <p>ابنادرار آقا داچال اداکترین ۵ سال حداچال سال میان‌ساخت کار تراکتور، کامپیوتر، بدنه خودرو شاداب ۴۸۸۴۹۶۰</p> <p>ابنادرار به یک کمد سال نیازمندیم زیر ۳ سال نیازمندیم ۸۸۹۸۹۹۰۵</p> <p>استخدام اینباردار آقا رکت توییدی شهر الات شهرک صنعتی عباس آباد اینباردار سایه کار داچال سال میان‌ساخت، فرش اباب و هداب + بیمه ۰۹۱۲۵۰۳۵۵۶</p> <p>ابنادرار آقا هشت اینبار ازوم اخانی چاق جوان غفار دارای سرویس ریسکت دیمهام - آشنا به کامپیوتر ۰۹۶۳۰۰۵۰۱۹</p> <p>کمک اینباردار آقا جوان غفار دارای سرویس ریسکت دیمهام - آشنا به کامپیوتر ۸۸۹۶۵۴۵۰</p> <p>کمک اینباردار هشت کار در سیستم صادراتی ورق ثابت + بیمه ۰۹۱۲۵۰۳۵۵۶</p> <p>بازرگان، گوندنه، دوبلور مددیت صدمتی صادراتی همانها سینمایی و سریال‌ها تضمین می‌کنند (تمام سینمی) ۸۸۳۵۹۴۸۲ - ۸۸۳۵۹۴۵۰</p> <p>کسر شرکت مهندسی پیمانکاری جهت انجام امور اینبارداری خود شرکت فردیس کرج از افاده واحد شرکت فردیس کرج از افاده واحد اینبارداری خود</p> <p>گروه صنعتی عباس‌پور (آذرست) خود از بین افراد واحد اجرایی زیر محدوده شرق تهران دعوت به همکاری می‌نماید masume_bagheri@yahoo.com</p>	<p>شفل تعداد</p> <p>۳ نفر دارای دیگل اسال سایه کارکه در صنایع غذایی و میراثی</p> <p>۷ نفر ترجیحاً اشنا به سینمایی و سریال‌ها</p> <p>۱۰ نفر دارای حلق افق ۲ متر مسافت کار در اینباردار ماغنی</p> <p>راتنده</p> <p>۱۰ نفر ملین گوک- عن سارکار ایام حاره کارک</p> <p>۱۰ نفر نیسان سقف باکلین یا چادردار(با اندنه)</p> <p>کارگر انبار</p> <p>۱۰ نفر نیسان سقف باکلین یا چادردار(با اندنه)</p> <p>اشنیست</p> <p>۱۰ نفر نیسان سقف باکلین یا چادردار(با اندنه)</p> <p>مامور پیشخ</p> <p>۱۰ نفر اشنا پشت مویری نوار و هداب- دیگل اساله کارک</p>	<p>طراحی احمد حضوری به این پرسش: «گلهک آلاصدقه‌ای است که نیز می‌تواند می‌تواند</p> <p>بروی پیغمبر مذکور، اکا احمدی، ب- ۳، و او را</p> <p>۶۴۰۱۳۴۱۸ - ۱۴۰۱۳۴۱۸</p>		

<p>مهندنسین مشاوره تکمیل کادر درسی برخیرید عجیب است به کارشناس ارشدم عمران از عازمی های آپ، و کارشناس ارشدم کاریک سیاست احتمالی، سایه بندی خود در این پیکره های توزیع و خفوط انتقال آب در مدد سرد زد روزه به</p> <p>۰۹۹۱۰۵۶۱۱۳۶ padidabestekhdam@gmail.com</p>	<p>همکاری با آرمازون رشته مهندسی عمران (کنفرانس دوره آزاد توزیع یاران)</p>
<p>مهندنسین مشاوره تکمیل کادر درسی برخیرید عجیب است به کارشناس ارشدم عمران از عازمی های آپ، و کارشناس ارشدم کاریک سیاست احتمالی، سایه بندی خود در این پیکره های توزیع و خفوط انتقال آب در مدد سرد زد روزه به</p> <p>۰۹۹۱۰۵۶۱۱۳۶ padidabestekhdam@gmail.com</p>	<p>همکاری با مهندسین</p> <p>پروانه مهندسی و عمران پایه</p> <p>جهت شرکت مجری</p> <p>۰۹۳۵۴۳۷۸۷۱</p>
<p>مهندنسین مشاوره تکمیل کادر درسی برخیرید عجیب است به کارشناس ارشدم عمران از عازمی های آپ، و کارشناس ارشدم کاریک سیاست احتمالی، سایه بندی خود در این پیکره های توزیع و خفوط انتقال آب در مدد سرد زد روزه به</p> <p>۰۹۹۱۰۵۶۱۱۳۶ padidabestekhdam@gmail.com</p>	<p>همکاری با مهندسین</p> <p>پروانه مهندسی و عمران پایه</p> <p>جهت شرکت مجری</p> <p>۰۹۳۵۴۳۷۸۷۱</p>
<p>مهندنسین مشاوره تکمیل کادر درسی برخیرید عجیب است به کارشناس ارشدم عمران از عازمی های آپ، و کارشناس ارشدم کاریک سیاست احتمالی، سایه بندی خود در این پیکره های توزیع و خفوط انتقال آب در مدد سرد زد روزه به</p> <p>۰۹۹۱۰۵۶۱۱۳۶ padidabestekhdam@gmail.com</p>	<p>همکاری با مهندسین</p> <p>پروانه مهندسی و عمران پایه</p> <p>جهت شرکت مجری</p> <p>۰۹۳۵۴۳۷۸۷۱</p>
<p>مهندنسین مشاوره تکمیل کادر درسی برخیرید عجیب است به کارشناس ارشدم عمران از عازمی های آپ، و کارشناس ارشدم کاریک سیاست احتمالی، سایه بندی خود در این پیکره های توزیع و خفوط انتقال آب در مدد سرد زد روزه به</p> <p>۰۹۹۱۰۵۶۱۱۳۶ padidabestekhdam@gmail.com</p>	<p>همکاری با مهندسین</p> <p>پروانه مهندسی و عمران پایه</p> <p>جهت شرکت مجری</p> <p>۰۹۳۵۴۳۷۸۷۱</p>

۷۶	پرو	مهندسين عمران، مهارى، برق مکانیک با ۱۰ سال سابقه و بازنشستگان چوت رنجه بندی ۵۶۳۹۳۴۴۲۰ - ۰۹۱۸۴۷۱۳۶	مهندس، عمران ... سته با پایامسال سابقه تپ رنجه بندی بازار مدیدم ۰۹۱۲ - ۰۷۶۰
۷۷	ها	۱-آرکیه مهران از فارغ‌التحصیلان مهاری و عمران و کرج ایشواری مرتبط دعوت به همکاری می‌نماید ۰۹۱۲۱۵۰۴۶۴۳۰ ۰۹۱۲۰۵۶۸۶۹	معماری، عمران ... سته با پایامسال سابقه تپ رنجه بندی بازار مدیدم ۰۹۱۲ - ۰۷۶۰
۷۸	کار	هندکاری با مهندسی عمران و آموخته با پایامسال ۰۹۱۲۰۵۶۸۶۹	معماری، برق ، مکانیک، کشاورزی مال ساخته و بازنشسته
۷۹	بس	هندکاری اداری پروانه اشتغال پایه ۱۰ لیستینگ ارائه دهنده خدمات ۰۹۱۲۱۵۰۴۶۴۳۰	هندکاری با مهندسین پروانه اشتغال پایه ۱۰ و لیستینگ ارائه دهنده خدمات ۰۹۱۲۱۵۰۴۶۴۳۰
۸۰	همه	بازرگ فنی چوش مهندسان مشاور ساختمانی » (تهران و خود) « resume.pap@gmail.com	هندکاری با مهندسین پروانه اشتغال پایه ۱۰ و لیستینگ ارائه دهنده خدمات ۰۹۱۲۱۵۰۴۶۴۳۰
۸۱	پایه	در	
۸۲	همه	کارشناس آزمایشگاه بنی و مقاومت مصالح مهندسان مشاور ساختمانی resume.papp@gmail.com	۱- ساختمان، مهاری برق، و مکانیک مهندسان مشاور ساختمانی ۰۹۱۲۱۵۰۴۶۴۳۰
۸۳	همه	دعت به کارکری از هندسین عمran - عمارت و مکانیک پایام، بازیابی اسناد ۰۹۱۲۰۵۶۸۶۹	۹ / ۰۰۰ / جهت تپ رنجه بندی X ۱۰ سال سابقه یهده ۸۸۱۷۷۱۱۲ ۲۲۸۹۰۰۰۰ ۰۹۱۲۱۵۶۵۱۳۰
۸۴	همه	پردیس مشاوران (با پیغیر شنایط) مهندسان متخصص دارای اشتغال پایه کد ۰۹۱۹۱۹۱۶۰ ۰۹۱۹۰۸۴۹۶۱	۲- هندکاری و عمران برق، و مکانیک مهندسان مشاور ساختمانی ۰۹۱۲۱۵۰۴۶۴۳۰
۸۵	همه	مهندسان عمران با پایامسال ساخته کار جهت در تهران ۰۹۱۱۷۲۷۴۶۲	تکنیکنین بتون با پایامسال ساخته کار Resume.rsi@gmail.com
۸۶	همه	استخدام داشت و جوړو ټولې عمران و مهاری (داند و ټا) پس از درود (کار اموری، پا ټوقن) ۰۳۶۷۰۰۱۴۵	۳- پیلسانتس سازه سطط به تکتا ۰۹۱۶۳۰۹۵۷۵۴۰
۸۷	همه	از یک نفر «رئیس فنی» واقع در منطقه یک تهران از یک نفر «رئیس فنی» واقع در منطقه یک تهران	۰۹۱۲۰۵۷۳۷۰
۸۸	همه	۱۵ سال سابقه فعالیت در دفتر فنی شرکت‌های ساختمانی ۵ سال سابقه کار در زمینه ساخت ساختمان‌های لوکس دی داچل مرکز کارشناسی عمران	
۸۹	همه	دعت به همکاری می‌نماید resumecv83@gmail.com	۰۹۱۲۰۴۶۰۰۰
۹۰	همه	۱۰ سال سابقه طراحی پروژه‌های مسکونی ای حاصل در در کارشناسی عمران دعوت به همکاری می‌نماید resumecv82@gmail.com	۰۹۱۲۰۴۶۰۰۰
۹۱	همه	۴- شرکت معتبر ساختمان‌سازی واقع در منطقه یک تهران از یک نفر «کارشناس سازه» قل، ۱۰ سال سابقه طراحی پروژه‌های مسکونی ای حاصل در در کارشناسی عمران دعوت به همکاری می‌نماید resumecv82@gmail.com	۰۹۱۲۰۴۶۰۰۰
۹۲	همه	۵- شرکت درسان سازه عاملیت رسمی گلایف ایران جهت پروژه‌های در غرب تهران افزایش زیر با ساخته کار مرتب دارد: مهندسان عمران جهت سرپرستی کارگاه ۱۰ سال سابقه (انفر)	۰۹۱۲۰۴۶۰۰۰
۹۳	همه	۶- هندنس عمران جهت سرپرستی تر فنی (انفر) مهندنس اجرایی با تسلط کامل به یستم کناف (انفر) کار با تسلط به نرم افزار (انفر) HSE (انفر)	۰۹۱۲۰۴۶۰۰۰
۹۴	همه	۷- آرمازو دفتر فنی و اجرایی (انفر) ۸۸۵۶۲۱۳۶ - ۸۸۵۶۹۲	۰۹۱۲۰۴۶۰۰۰

۹۷- پرداختن از پیشنهاد
۹۶- پیشنهاد معرفان
۹۵- دارایی و فواید
۹۴- اینجا و آنجا
۹۳- بدها
۹۲- موند
۹۱- همچو
۹۰- طکنگار
۸۹- معمکن
۸۸- پروپریتی
۸۷- حداقل
۸۶- حدا
۸۵- دارای
۸۴- میتوان
۸۳- آقا
۸۲- حدان
۸۱- میتوان
۸۰- میتوان
۷۹- میتوان
۷۸- میتوان
۷۷- میتوان
۷۶- میتوان
۷۵- میتوان
۷۴- میتوان
۷۳- میتوان
۷۲- میتوان
۷۱- میتوان
۷۰- میتوان
۶۹- میتوان
۶۸- میتوان
۶۷- میتوان
۶۶- میتوان
۶۵- میتوان
۶۴- میتوان
۶۳- میتوان
۶۲- میتوان
۶۱- میتوان
۶۰- میتوان
۵۹- میتوان
۵۸- میتوان
۵۷- میتوان
۵۶- میتوان
۵۵- میتوان
۵۴- میتوان
۵۳- میتوان
۵۲- میتوان
۵۱- میتوان
۵۰- میتوان
۴۹- میتوان
۴۸- میتوان
۴۷- میتوان
۴۶- میتوان
۴۵- میتوان
۴۴- میتوان
۴۳- میتوان
۴۲- میتوان
۴۱- میتوان
۴۰- میتوان
۳۹- میتوان
۳۸- میتوان
۳۷- میتوان
۳۶- میتوان
۳۵- میتوان
۳۴- میتوان
۳۳- میتوان
۳۲- میتوان
۳۱- میتوان
۳۰- میتوان
۲۹- میتوان
۲۸- میتوان
۲۷- میتوان
۲۶- میتوان
۲۵- میتوان
۲۴- میتوان
۲۳- میتوان
۲۲- میتوان
۲۱- میتوان
۲۰- میتوان
۱۹- میتوان
۱۸- میتوان
۱۷- میتوان
۱۶- میتوان
۱۵- میتوان
۱۴- میتوان
۱۳- میتوان
۱۲- میتوان
۱۱- میتوان
۱۰- میتوان
۹- میتوان
۸- میتوان
۷- میتوان
۶- میتوان
۵- میتوان
۴- میتوان
۳- میتوان
۲- میتوان
۱- میتوان

ر اهنما هامشمردی

یکشنبه ۲۷ مرداد ۱۳۹۸

آماده به کار

اعزام‌حسابدار - مدیرعامل

اقراره‌نامه - ارزش نفرهود

دفتر - گزارش فصلی

۶۶۱۳۴۵۸۳ - ۰۹۱۲۳۴۴۱۴۶۹

مامای مجبوب - اسال سaque

موزه‌های کلوسوس اپلی طبایی

بصورت درصی - آماده همکاری

۹۱۳۳۴۴۲۹۱۸

آماده کار دارای کاپ

سابقکار رزمندگاری اکادمی

خارجی آشنازیان اکادمی

۹۱۳۵۷۸۱۸

آقای آماده به کار

طرخ دار دارای درک ایندازی

بازرگانی تخصصی اداری

۹۱۳۴۷۸۱۷۹۲

خدمات

بازاریابی و بازارسازی