







راهنمای همشهری

استخدام ۱۲



Main content area containing various job listings categorized by company and role. Each listing includes a company logo, job title, location, and contact information. Categories include 'تعمیرات و نگهداری', 'مدیریت', 'فنی', 'مشاوره', and 'آموزش'. Specific listings are for companies like SCLAREE, Dastgird, and various engineering and construction firms.





نیازمند بجای صبح تهران



Table with multiple columns containing job advertisements. Each ad includes a title (e.g., 'تعدادی خانم زیگزال دوز', 'وسط کار پوشاک'), location, and contact information. Some ads have highlighted boxes with specific details like 'فصل شغلی' or 'موقعیت'.

حرکات کششی برای تسکین درد کمر

بیشتر کمر دردها به خاطر گرفتگی عضلات یا رگ به رگ شدن رباطها است و می تواند طی شش هفته زیر نظر پزشک بهبود یابد. بعضی اوقات نیز، کمر درد به خاطر نشستن یا ایستادن طولانی در یک حالت بروز می کند و یک کشش خوب می تواند درد را کمتر کند. اگر مطمئن هستید که کمر درد شما ناشی از بیماری یا آسیب دیدگی نیست، این کشش ها را انجام دهید.
\* دست ها را مقابل خود در حالی که آرنج ها خم شده و یک دست روی ساعد دست دیگر قرار گرفته به حالت ضربدری نگه دارید. صاف بایستید، حالت بدن تان را خوب نگه دارید و پاها مساوی با عرض شانه باشند، سپس بدن خود را در یک جهت بچرخانید، ۳ ثانیه مکث کرده و بعد در جهت دیگر بچرخانید.
\* کف دست را روی دیواره قرار داده و در حالی که زانو ها صاف اند، به طرف عقب خم شوید تا قسمت فوقانی کمر و میانی ستون فقرات کشش پیدا کند. \* حالت بدن را حفظ کرده و یک دست را روی ران و دست دیگر را به طرفین دراز کرده و آرنج را به بالا خم کنید. دستی که دراز کرده اید را به بالای سر بیاورید تا جایی که به گوش سمت مخالف برسد. می توانید کشش را در دست ها و قفسه ی سینه حس کنید.
\* با یک دست از صندلی گرفته و با دست دیگر مچ پا یا دمپای شلوار را بگیرید. مچ پا را بالا ببرید طوری که زانو خم شود و پاشنه ی پا به باسن برسد. شاید نیاز به تمرین بیشتری داشته باشید تا بتوانید پاشنه را به باسن برسانید. این کشش خوبی برای قسمت ران و پایین کمر است.
\* بر روی شکم خوابیده و دست های خود را به عرض شانه روی زمین بگذارید و بعد خود را روی آرنج ها بند کنید. ۱۰ ثانیه یا بیشتر در همین حالت بمانید تا قسمت پایین کمر کشیده شود.
\* کفش های خود را به تنه یا پشت پا بیاورید. این کشش را چندین بار تکرار کنید.

نکته های مهم

- \* هر کشش را به مدت ۱۰ تا ۳۰ ثانیه انجام دهید. حرکات را چندین بار در روز تکرار کنید.
\* هنگام کشش، نفس خود را حبس نکنید. همه ی حرکات باید به آرامی و حتما به همراه تنفس انجام شوند.
\* مجددا توصیه می شود که در صورتی که دچار کمر درد هستید، این حرکات را حتما پس از مشاوره با پزشک انجام دهید.
\* اگر کمر دردتان تازه است یا نمی دانید از کدام قسمت است و درد شدیدی دارد، مساله را با پزشک در جریان بگذارید. اگر دردتان بدتر شد، حرکات کششی را ادامه دهید.

برگرفته از مجله ی "گردشگری خاورمیانه" هر گونه نظر، پیشنهاد و انتقاد خود را در مورد اطلاعات عمومی درج شده در راهنمای ماهنامه ی PH@rahnama.com ارسال کنید.





قبول آگهی تلفنی : ۰۲۱ / صبح تا ۶ بعد از ظهر

# نیازمند جیهای صبح تهران

استخدام ۱۷

|  |  |  |  |   |   |  |  |
|--|--|--|--|---|---|--|--|
| <p><b>شرکت بازرگانی از</b><br/>کارشناسان فروش خانم و آقا<br/>از میدتی تا حرفه ای دعوت به همکاری نماینده ( ثابت + بیمه )<br/>ghaderi_company@yahoo.com<br/>۴۴۰۷۳۱۹۷</p> | <p><b>شرکت بازرگانی در زمینه</b><br/>تجهیزات مواد آزمایشگاهی<br/>کارشناس فروش با انگیزه<br/>با سابقه کار فروش<br/>استخدام می نماید</p>     | <p><b>نیازمند یک نفر برای تولید محتوا</b><br/>کارشناس ارشد حقوق<br/>۰۹۱۰۹۱۱۰۸۷</p>   | <p><b>کارشناس بازرگانی</b><br/>کارشناس بازرگانی<br/>مسئله به امور خرید در شرکت معتبر تولیدی<br/>co@saai.ir</p>   | <p><b>کارشناس تدارکات فعال</b><br/>آشنایی با سیستم های تدارکات اینترنتی<br/>واصول مذاکره با پیمانکاران و تامین کنندگان<br/>pbth1@patsa.com</p>            | <p><b>فروشنده تلفنی خانم حرفه ای</b><br/>با روایت عمومی بالا<br/>حقوق ۲ / ۵۰<br/>بیمه<br/>۰۶۶۳۰۳۳۴۷<br/>۰۹۱۲۲۷۱۳۰۰۹</p>   | <p><b>RENO</b><br/>مجموعه کیفی کفش روناکام به تعدادی فروشنده خانم و آقا<br/>جهت کار در فروشگاه<br/>ارگ تجریش<br/>ترجیحا در محل فروشنده<br/>۰۶۶۷۷۳۳۴۵</p> | <p><b>فروشنده با تجربه خانم و آقا</b><br/>در زمینه مانو نیازمندیم (مغت تبر)<br/>۰۹۱۲۱۳۳۴۷۱</p> |
| <p><b>شرکت تولیدی بازرگانی معتبر</b><br/>کارشناس فروش و منشی محدودده<br/>شرق تهران نیازمند است<br/>۷۷۳۹۶۵۴۴</p>  | <p><b>کارشناس فروش خانم / آقا</b><br/>حداکثر سن ۳۰ با سابقه فروش حقوق و مزایا + بیمه + پورسانت<br/>shahrkadroo2@gmail.com<br/>۴۴۰۶۱۹۰۸</p> | <p><b>کارشناس فروش خانم</b><br/>حقوق ثابت + بیمه + مزایا<br/>پورسانت + مزایا<br/>۰۶۶۳۰۳۳۴۷<br/>۰۹۱۲۲۷۱۳۰۰۹</p>   | <p><b>دعوت به همکاری در شرکت بازرگانی</b><br/>پس از کارورزی رایگان<br/>۴۴۲۳۱۰۰۸ - ۶۶۴۰۱۹۱۲<br/>۷۷۴۹۶۸۸۳</p>  | <p><b>دعوت به همکاری در موسسات</b><br/>تجربه و حقوق پس از کارورزی رایگان<br/>۶۶۴۰۱۹۱۲ - ۴۴۳۳۷۲۲۴<br/>۷۷۴۹۶۹۹۷</p>   | <p><b>فروشنده خانم با سابقه</b><br/>تعدادی فروشنده خانم و آقا جهت فروش کفش کیف و کفش واقع در پل سیدخندان<br/>۲۲۸۶۶۱۸۶</p> | <p><b>فروشنده خانم</b><br/>جهت کار در فروشگاه زبانه<br/>محدوده تهرانپارس<br/>۰۹۱۲۷۶۹۷۳۳۳</p>   | <p><b>فروشنده حرفه ای</b><br/>آقا جهت پوشاک زنانه<br/>نیازمندیم<br/>۰۹۰۵۶۲۷۲۰۲۸</p>            |
| <p><b>کارشناس فروش حرفه ای</b><br/>در شرکت معتبر با مزایای عالی<br/>محدوده سهروردی<br/>۸۸۵۰۰۰۲۰</p>  | <p><b>کارشناس فروش خانم / آقا</b><br/>حداکثر سن ۳۰ با سابقه فروش حقوق و مزایا + بیمه + پورسانت<br/>shahrkadroo2@gmail.com<br/>۴۴۰۶۱۹۰۸</p> | <p><b>شرکت معتبر تامین کننده</b><br/>در زمینه محصولات نفتی<br/>کارشناس فروش خانم<br/>علاقه مند به بازاریابی تلفنی<br/>۰۹۱۲۹۶۴۱۳۳<br/>Seh@rrlioil.com</p> | <p><b>یک شرکت تولیدی</b><br/>محدوده احمدآباد مستوفی<br/>نیازمند کارشناس کنترل کیفی<br/>و برنامه ریزی می باشد.<br/>ارسال رزومه به واتساپ :<br/>۰۹۳۵۰۵۷۶۹۱</p> | <p><b>کارشناس بازرگانی</b><br/>کارشناس بازرگانی<br/>مسئله به امور صادرات به زبان انگلیسی امور صادرات واردات و بازرگانی با حقوق عالی<br/>۰۵۶۳۱۲۱۸ - ۱۹</p> | <p><b>کارشناس با سابقه</b><br/>تعدادی فروشنده خانم و آقا جهت فروش کفش کیف و کفش واقع در پل سیدخندان<br/>۲۲۸۶۶۱۸۶</p>      | <p><b>فروشنده خانم</b><br/>جهت کار در فروشگاه پوشاک برند (فرمانیه)<br/>۰۹۳۳۷۱۰۹۵۹</p>  | <p><b>فروشنده خانم</b><br/>جهت کار در فروشگاه پوشاک زنانه<br/>نیازمندیم<br/>۰۹۰۵۶۲۷۲۰۲۸</p>    |
| <p><b>کارشناس فروش خانم</b><br/>ارسال رزومه به :<br/>redhorse.paper@gmail.com</p>  | <p><b>کارشناس فروش خانم / آقا</b><br/>حداکثر سن ۳۰ با سابقه فروش حقوق و مزایا + بیمه + پورسانت<br/>shahrkadroo2@gmail.com<br/>۴۴۰۶۱۹۰۸</p> | <p><b>شرکت معتبر تامین کننده</b><br/>در زمینه محصولات نفتی<br/>کارشناس فروش خانم<br/>علاقه مند به بازاریابی تلفنی<br/>۰۹۱۲۹۶۴۱۳۳<br/>Seh@rrlioil.com</p> | <p><b>کارشناس با سابقه</b><br/>تعدادی فروشنده خانم و آقا جهت فروش کفش کیف و کفش واقع در پل سیدخندان<br/>۲۲۸۶۶۱۸۶</p>   | <p><b>کارشناس با سابقه</b><br/>تعدادی فروشنده خانم و آقا جهت فروش کفش کیف و کفش واقع در پل سیدخندان<br/>۲۲۸۶۶۱۸۶</p>                                      | <p><b>کارشناس با سابقه</b><br/>تعدادی فروشنده خانم و آقا جهت فروش کفش کیف و کفش واقع در پل سیدخندان<br/>۲۲۸۶۶۱۸۶</p>      | <p><b>فروشنده خانم</b><br/>جهت کار در فروشگاه پوشاک برند (فرمانیه)<br/>۰۹۳۳۷۱۰۹۵۹</p>  | <p><b>فروشنده حرفه ای</b><br/>آقا جهت پوشاک زنانه<br/>نیازمندیم<br/>۰۹۰۵۶۲۷۲۰۲۸</p>            |
| <p><b>کارشناس فروش خانم</b><br/>ارسال رزومه به :<br/>redhorse.paper@gmail.com</p>  | <p><b>کارشناس فروش خانم / آقا</b><br/>حداکثر سن ۳۰ با سابقه فروش حقوق و مزایا + بیمه + پورسانت<br/>shahrkadroo2@gmail.com<br/>۴۴۰۶۱۹۰۸</p> | <p><b>شرکت معتبر تامین کننده</b><br/>در زمینه محصولات نفتی<br/>کارشناس فروش خانم<br/>علاقه مند به بازاریابی تلفنی<br/>۰۹۱۲۹۶۴۱۳۳<br/>Seh@rrlioil.com</p> | <p><b>کارشناس با سابقه</b><br/>تعدادی فروشنده خانم و آقا جهت فروش کفش کیف و کفش واقع در پل سیدخندان<br/>۲۲۸۶۶۱۸۶</p>   | <p><b>کارشناس با سابقه</b><br/>تعدادی فروشنده خانم و آقا جهت فروش کفش کیف و کفش واقع در پل سیدخندان<br/>۲۲۸۶۶۱۸۶</p>                                      | <p><b>کارشناس با سابقه</b><br/>تعدادی فروشنده خانم و آقا جهت فروش کفش کیف و کفش واقع در پل سیدخندان<br/>۲۲۸۶۶۱۸۶</p>      | <p><b>فروشنده خانم</b><br/>جهت کار در فروشگاه پوشاک برند (فرمانیه)<br/>۰۹۳۳۷۱۰۹۵۹</p>  | <p><b>فروشنده حرفه ای</b><br/>آقا جهت پوشاک زنانه<br/>نیازمندیم<br/>۰۹۰۵۶۲۷۲۰۲۸</p>            |
| <p><b>کارشناس فروش خانم</b><br/>ارسال رزومه به :<br/>redhorse.paper@gmail.com</p>  | <p><b>کارشناس فروش خانم / آقا</b><br/>حداکثر سن ۳۰ با سابقه فروش حقوق و مزایا + بیمه + پورسانت<br/>shahrkadroo2@gmail.com<br/>۴۴۰۶۱۹۰۸</p> | <p><b>شرکت معتبر تامین کننده</b><br/>در زمینه محصولات نفتی<br/>کارشناس فروش خانم<br/>علاقه مند به بازاریابی تلفنی<br/>۰۹۱۲۹۶۴۱۳۳<br/>Seh@rrlioil.com</p> | <p><b>کارشناس با سابقه</b><br/>تعدادی فروشنده خانم و آقا جهت فروش کفش کیف و کفش واقع در پل سیدخندان<br/>۲۲۸۶۶۱۸۶</p>   | <p><b>کارشناس با سابقه</b><br/>تعدادی فروشنده خانم و آقا جهت فروش کفش کیف و کفش واقع در پل سیدخندان<br/>۲۲۸۶۶۱۸۶</p>                                      | <p><b>کارشناس با سابقه</b><br/>تعدادی فروشنده خانم و آقا جهت فروش کفش کیف و کفش واقع در پل سیدخندان<br/>۲۲۸۶۶۱۸۶</p>      | <p><b>فروشنده خانم</b><br/>جهت کار در فروشگاه پوشاک برند (فرمانیه)<br/>۰۹۳۳۷۱۰۹۵۹</p>  | <p><b>فروشنده حرفه ای</b><br/>آقا جهت پوشاک زنانه<br/>نیازمندیم<br/>۰۹۰۵۶۲۷۲۰۲۸</p>            |

## کارشناس توسعه فروش

حقوق ثابت ۵۰۰ / ۵۰۰ / ۲ + پورسانت + بیمه + پاداش

محل کار : ولیعصر - پارک ملت

تلفن تماس : ۸۸۱۹۶۰۲۶

ارسال رزومه : sale@cdr.co

---

**یک شرکت معتبر بازرگانی در محدوده چرخه** از دانشگاه های دولتی و حداقل ۵ سال سابقه مدیریت بازرگانی

**مدیر مالی**

حداقل کارشناسی حسابداری از دانشگاه های دولتی و حداقل ۵ سال سابقه مدیریت مالی

**مدیر بازرگانی**

حداقل کارشناسی بازرگانی از دانشگاه های دولتی و حداقل ۵ سال سابقه مدیریت بازرگانی

**منشی**

حداقل کارشناسی از دانشگاه های دولتی مسلط به زبان انگلیسی - ترکی استانبولی و حداقل ۳ سال سابقه کار

**کارشناس بازرگانی**

حداقل کارشناسی بازرگانی از دانشگاه های دولتی و حداقل ۳ سال سابقه کار بازرگانی

ارسال رزومه به آدرس : kh.hazaei@pbpcogroup.com

www.parsnews.com

www.parsnews.com



راهنمای همشهری

شنبه ۵ شهریور ۱۳۹۸

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

تجدلی کارگرا، دیپلمه
چمت شرکت تولیدکننده قطعات پلیمری
ساکین ریاط، کریم باقرشهر و کهریزک
محل کار: شهرک صنعتی شمس آباد
۵۶۲۳۱۰۶۵





راهنمای همشهری

سه شنبه ۵ شهریور ۱۳۹۸

رستوران های زنجیره‌ای

پریروک
تعدادی کارگر ساده غیرسیگاری، خوش‌قلب، ۱۸۰+ ...

کارگر ساده جهت رستوران تمام وقت با جای خواب و غذا ...

کارگر ساده جهت رستوران تمام وقت با جای خواب و غذا ...

پارکبان و کارگر ساده جهت رستوران جاده اوشان فلم ...

کارگر ساده و ظرفشویی جهت کار در رستوران ...

رستوران ایرانی در شمال تهران به‌گرفتن ظرفشویی و نیروی خدماتی ...

رستوران ناهای زنجیره‌ای معتبر به تعدادی سالن کار و کارگر ساده با ظاهری هم‌چنین با استانداردهای ...

ظاهری هم‌چنین با استانداردهای حقوقی و مالی اعتباری پرداخت به موقع حقوق ...

کارگر آشپزخانه حقوق ماهیانه ۱/۵+ بیمه فقط یک شیفت ۱۷ تا ۷ ...

مترو میرزای شیرازی، خ وزرا زوروی ۱۷، کترینگ تهران پخت ...

کارگر ساده جهت رستوران زنجیره‌ای با کارت پایان خدمت ...

کارگر ساده جهت رستوران جاده اوشان فلم ...

تعدادی کارگر ساده برای کار در رستوران ...

کارگر ساده جهت رستوران با جای خواب سینه‌ناهار شام ...

کارگر ساده رستوران سالن کار شهرستانی با جای خواب ...

کارگر ساده آقا شهرستانی جهت کار در کبابی ...

کارگر ساده جهت کار در آشپزخانه (با حقوق بالا) نیازمند ...

کارگر آقا بیمه و جای خواب جهت کار در رستوران زنجیره‌ای ...

کارگر ساده ظرفشویی

کارگر ساده ظرفشویی و نظافتی تمام وقت با جای خواب و غذا ...

ظرفشویی و وسط کار جهت رستوران ایرانی ...

کارگر ساده ظرفشویی جهت کار در تهیه غذا، عباس آباد ...

کارگر ساده ظرفشویی کارگر ساده جهت ظرفشویی ...

کارگر ساده ظرفشویی کارگر ساده جهت ظرفشویی ...

کارگر ساده ظرفشویی کارگر ساده جهت ظرفشویی ...

کارگر ساده ظرفشویی کارگر ساده جهت ظرفشویی ...

کارگر ساده ظرفشویی کارگر ساده جهت ظرفشویی ...

کارگر ساده ظرفشویی کارگر ساده جهت ظرفشویی ...

کارگر ساده ظرفشویی کارگر ساده جهت ظرفشویی ...

کارگر ساده ظرفشویی کارگر ساده جهت ظرفشویی ...

کارگر ساده ظرفشویی کارگر ساده جهت ظرفشویی ...

کارگر ساده ظرفشویی کارگر ساده جهت ظرفشویی ...

کارگر ساده ظرفشویی کارگر ساده جهت ظرفشویی ...

کارگر ساده ظرفشویی کارگر ساده جهت ظرفشویی ...

کارگر ساده ظرفشویی کارگر ساده جهت ظرفشویی ...

کارگر ساده ظرفشویی کارگر ساده جهت ظرفشویی ...

کارگر ساده ظرفشویی کارگر ساده جهت ظرفشویی ...

مونتاز کار و بسته بندی جهت کارخانه تولیدی

به تعدادی کارگر مونتازکار جهت کارخانه تولیدی ...

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

نیروی خدمات آقا محراب

با حقوق بالا، بدون جای خواب، محدود زعفرانیه - نیارون آباد ...

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

۱- جوشکار CO2

در محدوده شهر گرمدره کرج

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

برقکار ماهر و تیم ماهر

برقکار ماهر و تیم ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

اپراتور CNC مسلط به

اپراتور CNC مسلط به

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

اپراتور CNC مسلط به

اپراتور CNC مسلط به

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر

کارگر ماهر











نیازمند بچهای صبح تهران



Table with multiple columns containing job advertisements. Each ad includes details like job title, company name, location, and contact information. Some ads feature logos or specific icons.

آگهی استخدام و دعوت به همکاری
انجمن هماتولوژی و انکولوژی ایران
دعوت به همکاری می نماید:
مسلط به زبان انگلیسی و آشنایی کامل به ICDL

آگهی استخدام و دعوت به همکاری
انجمن هماتولوژی و انکولوژی ایران
دعوت به همکاری می نماید:
مسلط به زبان انگلیسی و آشنایی کامل به ICDL

مستول دفتر معاونت (آقا)
مهندس عمران ، تسلط به زبان انگلیسی
تسلط کامل به نرم افزار Office
ارسال رزومه به ایمیل:
jobs@azarestan.com

یک شرکت تولیدی معتبر جهت تکمیل کادر پرسنلی خود از افراد واجد شرایط زیر دعوت به همکاری می نماید:
عنوان: شغلی
محل کار: تهران

راهنمای همشهری



سه شنبه ۵ شهریور ۱۳۹۸

Main table containing 26 job listings with columns for job title, company name, location, and contact information.

