

# علت جوش های یکه رویی

آکنه تاثیر نامناسبی در آر استگی ما می گذار دو اطلاع از زمینه های آن کمک می کند از بروز آن پیشگیری کنیم



آکنه یا جوش صورت در هر سنی ممکن است بر پوست اثر بگذارد. در برخی موارد دهم ظاهر شدن این جوش ها شخص را متعجب می کند. این آکنه ها ممکن است در پی عرق کردن در باشگاه، عوامل ژنتیکی، استرس یا حتی در سفر بروز کنند. بنا به گزارش روی هلث، بسته شدن منافذ های پوست باعث بروز انواع جوش می شود، اما علل بروز جوش چه چیزهایی است؟

## ۱ محصولات آرایشی و مراقبت از پوست

پوست برخی از محصولات آرایشی یا مراقبت از پوست و همچنین برخی از محصولات مراقبت از مو موجب آکنه پوستی می شوند. برخی جوش ها حتی چند ماه پس از مصرف مواد آرایشی ظاهر می شوند. در این صورت، دریافتن این که علت اصلی جوش ها لوازم آرایش بوده یا خیر دشوار است.

## ۲ ضد آفتاب

ضد آفتاب اگر چه استفاده از کرم های ضد آفتاب برای پوست ضروری است، اما برخی از این کرم ها ممکن است باعث جوش صورت شود. بنابراین، در انتخاب و تهیه آن ها باید برخی مواد درمشل غیر عطری بودن و بدون روغن بودن را رعایت کنیم.

## ۳ مواد شیمیایی موجود در لباس

یکی از علت های پدید آمدن جوش در

سراسر بدن یا بخش های حساس آن مواد شوینده است. مواد شیمیایی موجود در شوینده ها باعث تحریک پوست یا حتی واکنش های آلرژیک می شود که به آن درماتیت تماسی یا تحریک پوستی می گویند.

## ۴ کندن جوش ها

روی آکنه را می کنند و همین امر باعث بدتر شدن آن می شود. این کار می تواند روی صورت شما لک یا خم همیشگی به وجود آورد. اگر نمی توانید جلوی این عادت را بگیرید، حتما با پزشک مشورت کنید.

## ۵ تماس طولانی پوست با مواد خارجی

آلودگی، گرما و عرق روی دست در اثر تماس با گوشی و به دنبال آن تماس با صورت می تواند آلودگی را به پوست منتقل کند. از موارد دیگر می توان به سربند، کلاه، بند لباس،

### خواص سبزیجات

## خواص جالب سبزی ترخون برای دندان

سبزی ترخون یکی از گیاهان معطر پر استفاده در صنایع غذایی است و از این گیاه به طور گسترده در صنعت تولید مواد اولیه آشپزی و همچنین کنسروسازی استفاده می شود. ترخون به دلیل افزایش ترشح اسید معده و خاصیت

## ۶ هورمون ها

هورمون ها هورمون ها و تغییرات هورمونی از دیگر عوامل ایجاد آکنه و جوش هستند. در این مورد، چیزی که احتمالا به ذهن خطور می کند هورمون های دوره نوجوانی است، اما باید بدانیم که تغییرات هورمونی در سن بالاتر نیز می تواند باعث ایجاد آکنه شود.

## ۷ فشار و استرس

هورمون ها را تغییر می دهد و به بروز آکنه منجر می شود. کورتیزول یکی از هورمون های اصلی استرس است. کورتیزول سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند و باعث التهاب در سراسر بدن، از جمله در پوست می شود. به این ترتیب، آکنه تحریک و بدتر می شود.

## ۸ ژنتیک

ژنتیک بنا بر یافته های پژوهشی، اگر پدر و مادر شما هر دو آکنه داشته باشند، احتمال بیشتری دارد که شما نیز گرفتار آکنه شوید، در سال های نوجوانی آکنه در بدن شما شدیدتر باشد یا این که در بزرگسالی به آن مبتلا شوید.

## ۹ بیماری های زمینه ای

بیماری های زمینه ای نظیر چاقی،

دیابت، فشار خون بالا و کلسترول زیاد نیز از عوامل ایجاد یا تشدید آکنه در بدن هستند. اختلال غدد درون ریز، دوره های نامنظم عادت ماهانه و افزایش یا کاهش سریع وزن نیز در ظاهر شدن جوش ها بی تاثیر نیست.

## ۱۰ سیگار کشیدن

ممکن است باعث تغییراتی در پوست شود که شکل قرار گرفتن روغن های طبیعی روی صورت را تغییر می دهد.

## ۱۱ رژیم غذایی

شیرین که قند خون بدن را به سرعت افزایش می دهد و همچنین شیر و دیگر فرآورده های لبنی آکنه ها را تشدید می کند. از دیگر مواد غذایی مرتبط با آکنه یا جوش می توان به غلات تصفیه شده، گوشت قرمز، چربی های اشباع شده و پروتئین تخم مرغ اشاره کرد.

## ۱۲ فعالیت هایی که باعث تعریق می شود

فعالیت هایی که باعث تعریق می شود فعالیت هایی مانند ورزش کردن، گذراندن وقت در فضای آزاد در هوای گرم و کار کردن در محیط گرم باعث تعریق زیاد و مسدود شدن منافذ پوست و در نتیجه باعث ایجاد آکنه می شود.

خون ریزی لته و التیام خم های دهان می شود. علت تسکین درد دندان به دلیل وجود ماده ای موسوم به اوژنول است که در سبزی ترخون وجود دارد. مصرف ترخون که برای درمفاصل مفید بوده، بهتر است همراه غذا خورده و کوبیده آن به صورت ضماد استفاده شود.



### تازه ها

## چرا حرکت برعکس برای سلامت مفید است؟



در باشگاه ها گاهی می بینید که برخی افراد روی تردمیل به سمت عقب راه می روند یا روی دستگاه الپتیکال یا اسکای هوبی، برعکس پدال می زنند. به گزارش سی سی ان، برخی افراد از حرکات معکوس به مثابه گونه ای فیزیوتراپی یا توان بخشی استفاده می کنند و برخی دیگر این کار را برای تقویت آمادگی جسمانی و سلامت کلی خود انجام می دهند. بر اساس پژوهشی تعادل، سرعت راه رفتن و آمادگی

قلبی و ریوی شرکت کنندگانی که در طول چهار هفته، روزی ۳۰ دقیقه روی تردمیل به سمت عقب راه می رفتند، افزایش یافت. افزون بر این، یک کار آزمایی بالینی با مشارکت گروهی از زنان انجام و نتایج آن در آوریل ۲۰۰۵ در مجله بین المللی پزشکی ورزشی منتشر شد. پس از یک برنامه شش هفته ای دویدن و راه رفتن به عقب، چربی بدن این زنان کاهش و آمادگی قلبی و تنفسی آنان افزایش یافت. تحقیقات دیگری نیز نشان می دهد که حرکت روبه عقب به افراد مبتلا به آرتروز زانو و کمردرد مزمن کمک می کند و راه رفتن و تعادل آنان را نیز بهبود می بخشد. این کار همچنین به هوشیاری بیشتر ذهن کمک می کند. لندری استس، متخصص قدرت بدنی از تگزاس، می گوید: «وقتی خود را به جلومی برید، حرکتی با محوریت «همسترینگ» است. اگر به سمت عقب راه بروید، در واقع این نقش را تغییر می دهید و بر آن مینا، زانو کشی یا صاف شدن زانو رخ می دهد.» به گفته او، در نتیجه ماهیچه های مختلف بدن را به کار می گیرید که همواره مفید است. به عقیده متخصصان، بدن با موقعیت ها، حرکات و وضعیت هایی که اغلب انجام می دهیم، سازگار می شود و همین امر، به سفت شدن ماهیچه ها و مفاصل می انجامد که ساییدگی و پارگی مفاصل و سپس در دو آسیب رادری دارد. براین مبنا، هر چه بیشتر تنوع حرکات را به فعالیت های روزانه یادار باشگاه اضافه کنیم، برای بدن بسیار مفیدتر است.

### بیشتر بدانیم

## عوارض مصرف بیش از اندازه ویتامین دی

ویتامین دی ماده ای مغذی است که بدن برای ساختن استخوان های سالم و حفظ سلامتی اش به آن نیاز دارد. بدن بدون کمک این ویتامین نمی تواند کلسیم را که ماده اصلی سازنده استخوان است، جذب کند. مسمومیت با ویتامین دی حتی در افرادی که مکمل مصرف می کنند، نادر است. در واقع علایم مسمومیت با مصرف دوز زیاد در یک دوره طولانی ظاهر می شود. با این حال، پژوهش ها نشان می دهد که با افزایش مصرف ویتامین دی، موارد مسمومیت با این ویتامین بیشتر شده است. بسیاری از علت های مسمومیت با ویتامین دی ناشی از تجویز نامناسب، مصرف نکردن طبق دستور پزشک و همچنین استفاده در دوز زیاد و به شیوه خود درمانی است. مصرف بیش از حد ویتامین دی به افزایش میزان کلسیم در خون منجر می شود که به آن هایپر کلسمی می گویند. این بیماری اغلب در مراحل اولیه و در آزمایش معمولی خون تشخیص داده می شود. علایم میزان زیاد کلسیم، بسته به علت و مدت زمان افزایش میزان کلسیم، متفاوت است؛ مشکلات گوارشی مانند تهوع، استفراغ، کم اشتها بی و بیوست، عطش، افزایش ادرار، ضعف یا انقباض عضلانی، خستگی یا احساس خستگی شدید، گیجی، استخوان درد، تحلیل رفتن استخوان ها یا شکنندگی شدن استخوان ها و فشار خون بالا. پس اگر از مکمل های ویتامین دی یا دوز زیاد تجویز شده استفاده می کنید و با علامت های هایپر کلسمی مواجه هستید، به پزشک اطلاع دهید.



**یک نفر آشپز با بیمه و حقوق خوب**  
ساعت کار ۱۷-۸  
و یک نفر کارگر ساده شهرستانی با جای خواب نیاز مندیم.  
ساعت کار ۱۶-۸ و ۲۲-۱۹  
**۰۹۱۵۵۰۳۳۱۵۶**  
۱۲۰۲۱۷۲۲۰۵

دو نفر کارگر ساده شهرستانی جهت رستوران نیاز مندیم  
**۰۹۰۱۴۹۰۷۴۲۳**  
۱۲۰۲۱۷۲۶۸

**استخدام**  
۱- یک نفر نیروی خدماتی بازنشسته آشنابه تاسیسات  
۲- نیروی خانم جهت سانداری رستوران  
**۰۹۱۵۳۱۶۱۲۸۶**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۸

**یک هتل ۴ ستاره**  
به نیروی کار آقا در دستوران و آشپزخانه نیازمند است. ساعت تماس: ۱۰ الی ۱۲ ظهر  
**۰۹۱۵۵۰۲۴۰۲۶**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۷

یک مجموعه اقامتی معتبر به افراد ذیل نیازمند است  
آشپز یک نفر  
کمک آشپز یک نفر  
کارگر آشپزخانه یک نفر پذیرش هتل یک نفر  
نیروی خدمات یک نفر  
خانه دار خانم یک نفر  
کارگر انبار یک نفر (ظاهری مناسب و عدم اعتیاد)  
**۰۹۱۵۱۱۵۰۹۹۰**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۷

**به یک مشاور**  
جهت کار در دفتر املاک محدوده الهیه نیازمندیم  
**۰۹۱۵۳۰۴۵۳۰۰**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**استخدام بازار یاب خانم حقوق ثابت ۱۰ م تومان**  
+ پورسانت فروش از کف  
+ جایزه تعداد مشتری  
+ جایزه مدیریتی  
+ آموزش رایگان  
+ بیمه  
بدون نیاز به سابقه در شرکت معتبر بخش محصولات بهداشتی وآر آایشی  
تمام مسئولیت سوختی چک به عهده شرکت می باشد  
**۰۹۳۰۳۷۳۹۹۶۶**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**شرکت صنعتی**  
جهت تکمیل کادر اداری خود نیاز به  
کارشناس فروش دارد. متقاضیان می توانند جهت ارسال رزومه به سایت  
**www.nmc-co.com**  
همکاری اقدام به ثبت نام نمایند.  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**بازاریاب میدانی خانم**  
جهت فروش محصولات ام دی اف با حقوق ثابت و پورسانت عالی  
**۰۹۱۵۸۷۷۸۳۸۷**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**اترک استخدام می کند**  
۱- کارشناس فروش  
۲- بازار یاب تلفنی  
**۰۹۹۳۱۰۳۳۱۷۵**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**به تعدادی بازار یاب**  
**تلفنی خانم**  
جهت خریدروغن باحقوق ثابت و پورسانت عالی نیازمندیم  
**۰۹۱۵۸۸۰۵۶۶۲**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**بازاریاب و مدیر فروش**  
جهت فروش محصولات غذایی بهداشتی خوش فروش و برند درآمد ماهانه از ۲۵ تا ۴۰ میلیون قطعی  
**۰۹۱۵۸۱۵۷۳۱۰**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**نیروی جوشکار**  
بر روی شاستی نیازمندیم  
**۰۹۱۵۷۷۹۶۰۶۸**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**به تعدادی نیروی مورد نیاز جوشکار ۵02**  
جوشکار آگون  
خم کار و برش کار  
نیازمندیم  
**۰۹۳۰۱۲۴۹۹۸۱**  
**۰۹۱۹۶۸۴۹۹۸۰**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

یک شرکت معتبر واقع در محدوده شهرک صنعتی توس در خواست ۱۵ نفر جوشکار ۵02 با حقوق قانون کار دارد  
**۰۹۱۵۲۲۱۵۸۳۳**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**استخدام یک واحد صنعتی**  
نیاز به تراشکار سری تراشی، تراشکار و فرزکار CNC دارد.  
**۰۵۱-۳۵۴۱۱۷۰۱**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**تراشکار ماهر**  
فوری با حقوق ۱۰ میلیون ماهانه + اضافه کاری،  
اختیاری  
**۰۹۰۲۳۱۵۶۸۵۹**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**تراشکار ماهر نیاز مندیم.**  
محدوده شهرک صنعتی توس  
**۰۹۱۵۵۰۷۹۳۲۴**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**به تعدادی جوشکار آگون**  
و تراشکار ماهر و نیمه ماهر و نیروی فنی نیازمندیم. محدوده پیامبر اعظم ۸۱ شماره تماس و پیامک  
**۰۹۲۱۵۲۳۳۱۵۱**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**استخدام تراشکار**  
در ماشین سازی  
**۰۹۹۳۴۴۷۵۲۰**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**به یک نفر حسابداری و یک نفر رئیس حسابداری**  
جهت کار در کارخانه نیازمندیم در محدوده سکونت میدان بارنوگان تاساختمان محل کار جاده میامی شهرک صنعتی چمرشهر ساعت تماس: ۸ الی ۱۵  
**۰۹۳۰۷۹۵۳۰۲۳**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**حسابدار خانم**  
شرکتی معتبر در زمینه مهندسی و پیمانکاری نیروی حسابداری خانم استخدام می کند.  
به همراه بیمه و آموزش تکمیلی ارسال رزومه به ابتدا به تلگرام  
**۰۹۱۵۹۱۶۰۰۵۸**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**شرکت تولیدی صنعتی شاخص**  
جهت تکمیل کادر اداری خود نیاز به ۲ نفر حسابداری صنعتی با حداقل ۲ سال سابقه کار و با حقوق و مزایای توافقی نیاز دارد. متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر از ساعت ۱۷-۱۷ به شماره ۰۹۱۵۳۱۵۵۷۵۵ تماس حاصل فرموده و یا رزومه خود را از طریق رویکا، واتس آپ و تلگرام ارسال نمایند.  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**یک شرکت بزرگ تولیدی**  
به حسابداری خانم آشنا به صندوق با سابقه ۵ سال کار مفید نیازمند است. ساعت تماس ۹ الی ۱۵  
**۰۹۳۵۸۲۶۰۲۹۸**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**استخدام با شرایط ویژه**  
اول آموزش و کارآموزی سپس استخدام ۳۰٪ شهریه نقد و ۷۰٪ بعد از استخدام با همکاری انجمن حسابداران خراسان رضوی  
**۰۹۰۱۴۶۷۵۷۳۷**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**تعدادی بردست خانم جهت کار در تولیدی**  
باصحبت کاملاً زنانه و حقوق عالی، تسویه نقدی و کار دائم نیازمندیم. چهاره برق مفتح ۱۰ روبروی میثم پلک ۴۸۵ حسینی  
**۰۹۱۵۷۸۹۴۶۵۵**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**به یک حسابداری**  
پاره وقت با سابقه کار نیازمندیم  
ساعت تماس ۱۲ الی ۲۴  
**۰۹۰۳۴۴۴۴۴۰**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**تعدادی چرخکار خانم نیاز مندیم محیط زنانه**  
نیازمندیم محیط زنانه محدود قاسم آباد نیازمندیم  
**۰۹۹۳۱۸۳۲۸۰۰**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**به یک راننده نیسان نیاز مندیم**  
**۰۹۱۵۸۸۰۵۶۶۲**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**نیروی جوشکار**  
بر روی شاستی نیازمندیم  
**۰۹۱۵۷۷۹۶۰۶۸**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**به یک نفر آشپز**  
جهت کار در دفتر املاک محدوده الهیه نیازمندیم  
**۰۹۱۵۳۰۴۵۳۰۰**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**حسابدار کمک حسابداری**  
ویژه متقاضیان بازار کار دوره جامع حسابداری ثبت/دفاتر/حقوق و دستمزد بیمه/مالیات/نرم افزار پای/محک/تدبیر/ایلیا/هلو و...  
گواهینامه معتبر مورد تایید وزارت علوم و قابل ترجمه معرفی جهت کارورزی کار - سابقه کار (با همکاری کارایی) آموزش عالی آزاد کام آندیشیه  
**۳۸۴۵۵۰۵۱-۳**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**استخدام همراه با آموزش**  
ثبت: ۱۹۰۲ نیمه وقت، تمام وقت و پاره وقت حسابدار کمک حسابداری با شرایط قانون کار جهت (شرکتها و کارخانجات معتبر) (با همکاری دفاتر کارایی) همراهی با برگزاری کارگاه عملی حسابداری شامل قوانین مالیاتی اظهار نامه ارزش افزوده حقوق و دستمزد، صنعتی و نرم افزار های روز بازار کار، رشته های غیر مرتبط از سطح قدهامی آموزش خواهند دید. دوره کارگاهی فوق به صورت کار با سیستم و نفره برگزار میشود.  
**۳۸۴۱۰۲۰۸**  
**۰۹۰۰۸۷۷۸۷۰۶**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**به یک حسابداری**  
پاره وقت با سابقه کار نیازمندیم  
ساعت تماس ۱۲ الی ۲۴  
**۰۹۰۳۴۴۴۴۴۰**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**تعدادی چرخکار خانم نیاز مندیم محیط زنانه**  
نیازمندیم محیط زنانه محدود قاسم آباد نیازمندیم  
**۰۹۹۳۱۸۳۲۸۰۰**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**به یک نفر آشپز**  
جهت کار در دفتر املاک محدوده الهیه نیازمندیم  
**۰۹۱۵۳۰۴۵۳۰۰**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**به یک نفر آشپز**  
جهت کار در دفتر املاک محدوده الهیه نیازمندیم  
**۰۹۱۵۳۰۴۵۳۰۰**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**به یک نفر آشپز**  
جهت کار در دفتر املاک محدوده الهیه نیازمندیم  
**۰۹۱۵۳۰۴۵۳۰۰**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**به یک نفر آشپز**  
جهت کار در دفتر املاک محدوده الهیه نیازمندیم  
**۰۹۱۵۳۰۴۵۳۰۰**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**به یک نفر آشپز**  
جهت کار در دفتر املاک محدوده الهیه نیازمندیم  
**۰۹۱۵۳۰۴۵۳۰۰**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**به یک نفر آشپز**  
جهت کار در دفتر املاک محدوده الهیه نیازمندیم  
**۰۹۱۵۳۰۴۵۳۰۰**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**به یک نفر آشپز**  
جهت کار در دفتر املاک محدوده الهیه نیازمندیم  
**۰۹۱۵۳۰۴۵۳۰۰**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**نیروی جوان با انرژی ترجیحا ساکن محدوده**  
سالم و غیر سیگاری دارای روحیه همکاری شرح کار نظافت شستشو کمک آشپز برای پخت و پز و آماده سازی و فرکری همراه با آموزش ساعت کاری ۱۲ ظهر تا ۴ شب ماهی دوروز مرغی با حقوق حقوق حداقل ۹ میلیون به بالا جهت هماهنگی بیشتر مراجعه حضوری بوار داششود نیش چهارراه داششود مجموعه سلام پیترز  
**۰۹۱۵۰۷۰۳۲۰۷**  
**۰۹۱۵۵۱۵۱۰۴۶**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**به تعداد زیادی نیروی آقا و خانم**  
جهت کار در شرکت معتبر صنایع غذایی نیاز مندیم  
**۰۹۱۵۲۱۶۹۲۴۵**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**کارگر ساده ریخته گری**  
نیازمندیم. پیامبر اعظم ۷۳ آزادی ۱۲۷/۶ پلک ۱۸  
**۰۹۱۵۱۵۹۴۴۸۷**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**آجیل و خشکبار نیک نام**  
جهت تکمیل کادر پشتیبانی از بانوان دعوت به همکاری می نماید. حقوق قانون کار + بیمه+عیدی  
**۳۷۲۷۳۱۸۹**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**یک شرکت معتبر تولیدی**  
جهت تکمیل کادر فروش و فنی خود استخدام مینماید. شماره تماس: **۰۹۱۵۶۰۰۰۴۶۶**  
آدرس: نیش دستقیب ۳۵ مجتمع تک  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**نیروی خانم جهت کار**  
جهت شرکت فولاد رهام خراسان شهرک صنعتی چناران  
**۳۶۵۱۶۰۶۱**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**یک شرکت بزرگ تولیدی**  
جهت تکمیل کادر اداری خود به چند نفر آقا یا تحصیلات حداقل فوق دیپلم و حداکثر سن ۳۰ سال نیازمند است. ساعت تماس: ۹ الی ۱۵  
**۰۹۳۵۸۲۶۰۲۹۸**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**به یک نفر آشپز**  
جهت کار در دفتر املاک محدوده الهیه نیازمندیم  
**۰۹۱۵۳۰۴۵۳۰۰**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**به یک نفر آشپز**  
جهت کار در دفتر املاک محدوده الهیه نیازمندیم  
**۰۹۱۵۳۰۴۵۳۰۰**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**به یک نفر آشپز**  
جهت کار در دفتر املاک محدوده الهیه نیازمندیم  
**۰۹۱۵۳۰۴۵۳۰۰**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**به یک نفر آشپز**  
جهت کار در دفتر املاک محدوده الهیه نیازمندیم  
**۰۹۱۵۳۰۴۵۳۰۰**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**نیازمند نیروی نصاب**  
متخصص درب های اتوماتیک  
**۰۹۱۵۱۱۱۵۴۹۳**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**نیروی خانم جهت کار**  
در فروشگاه شیفیت عصر نیازمندیم(محدوده طالب)  
**۰۹۳۵۲۷۱۰۲۳۳**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**نیروی اداری خانم**  
جهت کار در دفتر فنی و مهندسی ترجیحا آشنا به امور نظام مهندسی و مسلط به آفیس و کار با کامپیوتر نیاز مندیم. تلفن تماس  
**۰۹۱۵۲۵۵۷۸۶۳**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**یک نفر نیروی خانم یا آقا جهت همکاری**  
در کافی نت برای ثبت نامهای اینترنتی و کپی نیازمندیم  
انتهای امام خمینی ۳۲ سمت چپ کوچه دوم سمت راست انتهای کوچه عکاسی آسیا  
**۰۹۱۵۳۲۵۲۱۸۶**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**صنایع غذایی**  
جهت تکمیل کادر بازرگانی خارجی خود از افراد دارای شرایط زیر دعوت به همکاری می نماید:  
- مسلط به زبان انگلیسی  
- مسلط به مکاتبات خارجی  
- مسلط به سامانه جامع تجارت  
- ترجیحا خانم  
- با حداقل یکسال سابقه کار مفید و مرتبط  
ارسال رزومه به ایمیل:  
**info@arnikamuralia.com**  
یا واتسآپ، تلگرام:  
**۰۹۱۵۲۹۲۸۲۷۴**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**به یک نفر آشپز**  
جهت کار در دفتر املاک محدوده الهیه نیازمندیم  
**۰۹۱۵۳۰۴۵۳۰۰**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**به یک نفر آشپز**  
جهت کار در دفتر املاک محدوده الهیه نیازمندیم  
**۰۹۱۵۳۰۴۵۳۰۰**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**به یک نفر آشپز**  
جهت کار در دفتر املاک محدوده الهیه نیازمندیم  
**۰۹۱۵۳۰۴۵۳۰۰**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**به یک نفر آشپز**  
جهت کار در دفتر املاک محدوده الهیه نیازمندیم  
**۰۹۱۵۳۰۴۵۳۰۰**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**به یک نفر آشپز**  
جهت کار در دفتر املاک محدوده الهیه نیازمندیم  
**۰۹۱۵۳۰۴۵۳۰۰**  
۱۲۰۲۱۷۲۷۰۵

**به یک نفر آشپز**  
جهت کار در دفتر املاک محدوده اله