## دانستنی پزشکی

### در ایام خانه تکانی از گردگیری و سابیدن مداوم پرهیز کنید

فشار زیاد بر مفاصل باعث اختلال و التهاب در عناصر اطراف مفاصل و محدودیت حرکتی می شود.

دکتر فرهاد شهرام فوق تخصص روماتولوژی در گفتگو با ایسنا افزود: افرادی که بدون آمادگی بدنی به طور ناگهانی کارهای سنگینی نظیر جابجایی اشیا، بلند کردن اجسام و جارو زدن را به طور متوالی انجام می دهند موجب وارد آمدن فشار زیاد بر کمر و مفاصل میشوند. وی افزود: بلندکردن اشیا همراه با خم شدن به مدت طولانی موجب وارد آمدن فشار بر دیسک کمر و در شرایط حاد منجر به پارگی دیسک می شود.

فوق تخصص روماتولوژی گفت: اجسام سنگین باید با تکیه و فشار برپاها و راست نگه داشتن کمر جابجا شوند.

وی افزود: بالا نگه داشتن دست به مدت طولانی جهت گردگیری و پاک کردن شیشه موجب گرفتگی عناصر مفصلی و عضلات اطراف شانه و آرنج و محدودیت حرکتی افراد میشود.

دکتر شهرام گفت: افراد از وارد کردن فشار زیاد بر مچ دست پرهیز کرده و کارهایی نظیر سابیدن و گردگیری را در فواصل منقطع انجام دهند.

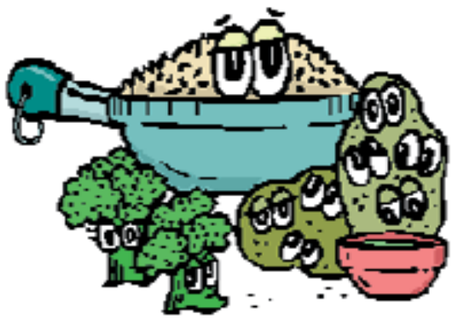
فوق تخصص روماتولوژی در ادامه گفت: نشستن به مدت طولانی بر روی پاها بدون استفاده از صندلی، نیز موجب وارد آمدن فشار بر عضلات زانو و لگن می شود که این امر در درازمدت زمینه مساعدی را در بروز آرتروز فراهم می کند.

به گفته این فوق تخصص روماتولوژی برخورد و ضربه در مبتلایان به پوکی استخوان بویژه در زنان موجب شکستگی مهره گردن و ران می شود که در برخی موارد حتی می تواند منجر به مرگ بیماران شود.

وی با اشاره به محدودیت های مبتلایان به بیماری های استخوانی نظیر روماتیسم، گفت: کار در مبتلایان به روماتیسم نباید به اندازه افراد طبیعی باشد زیرا این بیماران به استراحت بیشتری نیاز دارند. وی با بیان اینکه عامل اصلی بروز ضایعات آماده نبودن مفاصل استخوان‌ها و وضعیت بدنی است، اظهار داشت: ورزشکاران کمتر در معرض ضایعات استخوانی قرار دارند، به طوری که انجام حرکات ورزشی و تغذیه مناسب در درازمدت مانع بروز کمردرد میشود.

دکتر شهرام در پایان استفاده از جاروهای دسته بلند، صندلی کوتاه و چهارپایه هنگام نشستن، راست کردن کمر هنگام جابجایی اشیای سنگین در کاهش فشار مفاصل را موثر دانست و توصیه کرد: افراد از کار به طور مستمر خودداری کنند.

# غذاهای آماده و بیماری های گوارشی





حسین زاده

زندگی ماشینی، بعد مسافت، طولانی بودن شیفت‌های کاری، شاغل بودن زن و شوهر و مسائلی از این قبیل باعث شده است که خانواده ها و افراد زیادی در جامعه به صرف غذاهای حاضری موجود در بازار و یا غذاهایی که از قبل پخته می شود و بعضا در شرایط نامناسب نگاهداری می شود روی آورند.

به گفته متخصصان مصرف غذاهای حاضری بازاری و غذاهایی که با فاصله زمانی نسبتا زیادی قبل از مصرف پخته می شود می تواند عامل بروز بیماریهای گوناگونی از جمله بیماریهای گوارشی و قلبی عروقی شود

خبرنگار ما در همین ارتباط با **دکتر داود شریفی متخصص گوارش** به گفتگو نشسته است.

دکتر شریفی با اشاره به این مطلب که چنانچه غذاهای حاضری با مواد اولیه سالم و رعایت اصول بهداشتی تهیه شود مشکلی ایجاد نمی کند می گوید: در مواردی که از افزودنی های نامناسب و یا غیراستاندارد در تهیه غذا استفاده شود ممکن است فرد به خاطر تحریک دستگاه گوارش به درد معده یا سوءهاضمه غیرزخمی دچار شود. یا عوارض گوارشی فرد مبتلا تشدید شود. علاوه بر این در مواردی افزودنی هایی چون فلفل، خردل و ... در افرادی که نسبت به این مواد حساس می باشند عوارضی همچون درد معده، نفخ، حالت تهوع و گاهی دل درد شدید و ... بروز می کند.

وی در مورد یک عامل مهم دیگر در کیفیت غذا می افزاید: نگهداری غذا بسیار مهم است از این رو اگر در نگهداری غذای آماده سهل انگاری شود، مثلا غذا خارج از یخچال و در محیط گرم نگهداری شود، بسیاری از میکروب ها و انگل ها فرصت رشد می یابند بویژه غذاهایی که مقداری آلودگی انگلی داشته باشند یا از مواد اولیه سالم تهیه نشده باشندو همچنین می توانند در غذایی که در خارج از یخچال نگهداری شده باشد بیشتر رشد کنند.

مصرف این غذاها موجب دل دردهای شدید و اسهال حاد می گردد و در درازمدت موجب رنگ پریدگی کودکان می شود که ناشی از سوء جذب غذا به خاطر وجود انگلهایی از جمله «ژیاردیار» می باشد. وقتی آلودگی زیاد باشد انگل «ژیاردیار» به مقدار زیاد به جدار قسمت ابتدایی دستگاه گوارش مثل اثنی عشر و ژژنوم می چسبد و باعث می شود مواد غذایی مفید از جمله آهن، اسید فولیک و برخی از ویتامینها جذب نشوند در نتیجه ایجاد علائم سوء جذب بروز می کند. یکی از علائم سوء جذب کم خونی است که به صورت رنگ پریدگی مشاهده می شود این متخصص گوارش می افزاید: در غذاهای مانده مخصوصا پرچرب که در خارج از یخچال و در محیط گرم نگهداری شده باشند انگلهای خطرناکی مانند؛ «آمیب هیستولیتیکا» می تواند رشد کند. که پس از مصرف غذای آلوده به این انگل علائمی چون اسهال حاد خونی با دردهای شدید شکمی همراه با علائم حالت کاهش فشار خون و سرگیجه بروز می کند.



در نتیجه فرد مبتلا مقداری از آب و املاح بدنش را از دست می دهد که علاوه بر درمان باید برای جبران آب و املاح دفع شده اقدام شود تا فشار خون فرد بیشتر افت نکند و از بروز شوک پیشگیری شود.

وی می افزاید: برخی از میکروب ها ممکن است با غذاهای مانده رشد کنند و خطرناک باشند از جمله این میکروب ها، حصبه می باشد که در فصل گرم امکان شیوع آن فراهم می گردد.

میکروب های دیگری نیز که در فصل گرم و به صورت همه گیر ظاهر می شوند و بسیار خطرناک تر می باشند میکروب «وبا» و «شبه وبا» می باشند که با غذاهای آلوده و مانده در هوای گرم امکان رشد می یابند و می توانند به شکل همه گیر بروز کنند بویژه در مکانهایی که هوا خشک تر است.

وی در مورد علائم بروز این میکروب می گوید: «وبا» با علائمی همچون اسهال حاد و شدید متعفن با دانه های سفید رنگ در مدفوع بروز می کند.

این میکروب در مدت کوتاهی فرد مبتلا را به کم آبی دچار می کند که برای درمان این گونه موارد ابتدا باید آب و املاح مفید از دست رفته بیمار را جبران کرد سپس عامل اصلی بیماری درمان شود.



این استاد دانشگاه می افزاید: در غذای مانده میکروب های دیگری همچون تیفوئید، پاراتیفوئید، شیگلا، هلیکوباکترپی لوری و ... فرصت رشد پیدا می کنند. هلیکو باکترپی لوری از جمله این میکروب هاست که می تواند عامل زخم معده و زخم اثنی عشر و سرطانهای مختلف معده باشد.

این میکروب باعث می شود نیترات های مواد غذایی به نیتریت تبدیل شود که در درازمدت معده را تحریک می کند و از موجب ورم معده حاد، زخم معده و زخم اثنی عشر و انواع سرطانها می شود.

وی می افزاید: مصرف ویتامینهای C و E از این واکنش جلوگیری می کنند.

از این رو توصیه می شود حتی افرادی که زخم معده و اثنی عشر دارند از خوردن میوه خودداری نکنند، حتی به بیمارانی که خونریزی فعال از زخم معده یا اثنی عشر دارند توصیه می شود در مرحله حاد خونریزی بجای میوه از آب میوه شیرین مثلا آب سیب رسیده و پوست کنده، استفاده کنند و در روزهای اول خونریزی معده توصیه می شود از آب پرتقال که مقداری ترش است پرهیز شود اما این دلیل نمی تواند بیمار را از مصرف میوه به مدت یک سال بازدارد. زیرا در این زمان بدن بیمار با کمبود انواع ویتامینها روبرو خواهد شد. بنابراین بیمار بلافاصله پس از قطع خونریزی معده، میوه پوست کنده یا رنده شده میوه‌هایی مانند: سیب، خیار، هویج و ... را باید مصرف کند و از مصرف مرتب و منظم داروهای خود نیز غافل نشود.

وی در مورد ابتلا افراد به بیماریهای قلب و عروق در پی مصرف غذاهای آماده که در بازار عرضه می شود می افزاید: علت بروز ناراحتی قلبی کلسترول سرشار این مواد غذایی است که می تواند موجب تصلب شرائین در عروق قلبی و مغزی شود. و در صورت استفاده دائم از غذاهای پرچرب مسلما چربی های زیاد موجب بروز ناراحتی قلبی و مغزی خواهد شد.

## کاوش در اینترنت



### کودکان در خانواده های سیگاری

گروه ترجمه – عظیمی مروی

تحقیقات نشان می دهد کودکانی که درخانواده های سیگاری زندگی می کنند ۳۰ درصد بیشتر از کودکانی که خانوادهٔ غیرسیگاری دارند به بیمارستان مراجعه می کنند. این تحقیقات نشان می دهد این کودکان هفت برابر بیشتر در معرض بیماری قرار دارند.

محققان ۸۳۰ کودک را به مدت ۸ ماه تحت مطالعه قرار داده و متوجه شدند ۴۰ درصد کودکانی که در معرض سیگار هستند از مشکلات تنفسی رنج می برند. همچنین کودکان مادران بارداری که در معرض دود سیگار قرار دارند ۱۸ درصد بیشتر به بیمارستان مراجعه می کنند. دکتر« لام تای هینگ » رئیس بخش پزشکی دانشگاه هنگ کنگ در این باره اظهار داشت: هزینهٔ معالجه کودکان سالانه حدود ۳۰ میلیون دلار هنگ کنگ است که این رقم ۱۰ درصد کل هزینهٔ پزشکی ما می باشد. طبق تحقیقات ۴۶ درصد مادران باردار در هنگ کنگ سیگاری هستند و حدود ۶۵ درصد آنان نیز در معرض دود سیگار قرار دارند.

### آلودگی هوا و سرطان ریه

گروه ترجمه – عظیمی مروی

تحقیقات دانشمندان نشان می دهد استنشاق هوای آلوده به مدت طولانی خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش می دهد. این تحقیق که در مجله موسسه پزشکی آمریکا درج شده است به مطالعه صدها هزار نفر از ساکنین شهرهای بزرگ در دو دههٔ گذشته پرداخته است. محققان با توجه به محل سکونت بیماران و نوع بیماری متوجه ارتباط بین آلودگی هوا و وجود بعضی بیماریهای خاص شدند. آنها دریافتند به ازای هر ۱۰ میلی گرم ذرات معلق در هوا، خطر ابتلا به سرطان ریه ۸ درصد افزایش داشته است.

### خطر بیماریهای قلبی به هنگام ورزشهای سنگین

تنفس شدید در هنگام فعالیتهای ورزشی سبب بروز بیماریهای قلبی می شود. تحقیقات نشان می دهد خطر بروز سکته قلبی به هنگام ورزشهایی مثل بیس بال، فوتبال و هاکی روی یخ به علت فعالیت شدید بدنی بسیار بالاست.

### داروی جدید ضد چاقی تهیه شد

گروه ترجمه – عظیمی مروی

دانشمندان موفق به ساخت دارویی شدند که چربی اضافه بدن را بدون ورزش کردن از بین می برد. این دارو به منزله سلاحی علیه چاقی و دیابت تلقی شده است. داروی جدید بر اساس ژن AMPKبراساس یافته های پروفسور گراهام هاردی استاد دانشگاه داندی در دهه ۸۰ می باشد. طبق گفته دانشمندان این دارو ماهیچه ها را به جنبش وا می دارد و اجازه ذخیره شدن کربوهیدراتها و چربی را در بافت های بدن نمی دهد.

### نقش اسید فولیك در کاهش سکته های مغزی و بیماری های قلبی

گروه ترجمه – خطیبی

یک تحقیق جدید می گوید: چنانچه افراد مسن، مقدار مشخصی اسید فولیک را سه بار در روز مصرف کنند، احتمال بروز سکته مغزی، ترومبوس (تشکیل لخته خونی در قلب یا عروق)و بیماری های قلبی تا حد زیادی در این افراد، کاهش می یابد. مقدار مذکور شامل ده تا پانزده وعده میوه و سبزیجات در روز می شود.

خوردن این مقدار میوه و سبزی در روز نوعی اسید آمینه را که مسبب بروز بیماری های قلبی است، در بدن کاهش می دهد. هر چند مصرف بیش از حد اسید فولیک نیز می تواند به نوبه خود، بر جذب ویتامین B۱۲به بدن اثر بگذارد. چنانچه مقدار ویتامین B۱۲موجود در بدن، کاهش یابد، می تواند در بدترین حالت موجب بروز لطمات جبران ناپذیری به اعصاب شود. محققین درباره معضلات جسمی ناشی از کمبود ویتامین مذکور، هشدار می دهند چرا که تا کنون روشی که بتواند این کمبود را در افراد نشان دهد، یافت نشده است. انجمن تغذیه بریتانیا می گوید که تحقیق آنها، اطلاعات بیشتری را درباره فواید اسید فولیک در افراد مسن در اختیار می گذارد. هر چند این مؤسسه علمی، درباره مصرف مفرط فولیک اسید، مادامی که روش کارآمدی برای تشخیص کمبود ویتامین B۱۲یافت نشده، هشدار می دهد. اسید فولیک به مقدار بالا در غذاهایی همچون نان، بیسکویت، غلات مصرفی برای صبحانه، یافت می شود.

## اخبار علمی فرهنگی

### تومورهای ریه با رادیوگرافی قابل تشخیص نیست

به گفته پژوهشگران انگلیسی، سرطان ریه معمولا با رادیوگرافی از ناحیه سینه قابل تشخیص نیست و همین امر منجر به تاخیر در تشخیص و درمان این بیماری مهلک می شود.

به گزارش ایرنا ، محققان در تحقیق پنج ساله خود دریافتند که احتمال عدم تشخیص تومورهای ریه پنهان شده در وراء قلب ، دنده‌ها یا دیافراگم بسیار زیاد است. محققان بیمارستان «کسل هیل» در حومه«کینگزتون» در شمال انگلستان گفتند: عمل جراحی موفقیت آمیز به تشخیص بیماری در مراحل اولیه بستگی دارد. این پژوهشگران در تحقیقات خود دریافتند که فرصت برای تشخیص اولیه در بسیاری از موارد ابتلا به سرطان ریه معمولا از دست می‌رود.

به گفته محققان، در صورت تشخیص بموقع سرطان ریه ، ۷۵درصد موارد آن با انجام عمل جراحی و پرتو درمانی قابل درمان است. محققان معتقدند که استفاده از روش تصویربرداری بسیار حساس و رایانه‌ای سی تی اسکن به جای تصویربرداری از اشعه ایکس می تواند در کاهش خطاهای تشخیصی سرطان ریه مفید واقع شود.

### چین تا سال ۲۰۰۵ سفینه سرنشین دار به فضا پرتاب می کند

چین تا سال ۲۰۰۵ نخستین سفینه سرنشین دار خود را به فضا پرتاب خواهد کرد.

به گزارش ایرناروزنامه« لگال تایمز» چاپ پکن روز گذشته در این‌باره به نقل از «هو شی شیانگ »معاون بخش نظامی ارتش چین نوشت ، سفینه بی سرنشین «شن جو ۳» بزودی به فضا پرتاب خواهد شد. هو که عضو پارلمان چین است در اجلاس سالانه کنگره ملی خلق که هم اکنون در پکن جریان دارد، این مطلب را اعلام کرد. سال گذشته چین با سفینه بی سرنشین «شن جو »خود یک میمون، سگ، خرگوش و حلزون را به فضا فرستاد. چین قصد دارد تا سال ۲۰۰۵ سفینه سرنشین دار خود را به فضا پرتاب کند و اولین مرد چینی را به کره ماه بفرستد. وی گفت: سفینه شن جو ۳ قرار بود سال گذشته به فضا پرتاب شود ولی به دلیل مشکلات فنی پرواز آن به تعویق افتاد.

### بنیاد شهید انقلاب اسلامی سالروز تاسیس این نهاد را گرامیداشت

به گزارش ایرنا بنیاد شهید انقلاب اسلامی روز شنبه با صدور بیانیه‌ای ضمن گرامیداشت ۲۲ اسفندماه، سالروز تاسیس این نهاد به فرمان حضرت امام خمینی(ره) ، بر ترویج هرچه بیشتر فرهنگ ایثار و شهادت و زنده نگه‌داشتن یاد شهدا، تاکید کرد.

### عامل بروز بیماری «کوری رودخانه» نوعی باکتری است

به گفته محققان، عامل بیماری کوری رودخانه‌ای که ۱۸ میلیون تن در کشورهای در حال توسعه به آن مبتلا هستند، باکتری است و بنابراین امکان درمان آن وجود دارد.

به گزارش ایرنا ، یک گروه از محققان بین المللی اعلام کردند، کرمهای حلقوی کوچک حامل باکتری هستند که علت اصلی بروز خارش، عفونتهای پوستی و التهاب چشم است و باعث زجر و عذاب بیماران می شود.

### دانشمندان کره جنوبی موفق به همتاسازی جنین انسان شدند

پژوهشگران کره جنوبی موفق به همتاسازی مراحل اولیه جنین انسان شده‌اند که می تواند برای اهداف پزشکی مورد استفاده قرار گیرد.

به گزارش ایرنا، پژوهشگران موسسه ناباروری «ماریا » در سئول اعلام کردند در این روش ماده ژنتیکی سلولهای انسان را به سلولهای تخم یک گاو منتقل کرده‌اند. « پارک سه پیل» سرپرست این گروه تحقیقاتی گفت: در این عمل سلولها تقسیم شدند و به جنین مرحله اول یا «بلاستوسیست »تبدیل شدند. این جنین تا ۹۹ درصد ویژگیهای انسان را دارا است. امکان اینکه این جنین به انسان بالغ و کامل تبدیل شود وجود ندارد، اما محققان امیدوارند از این روش برای تولید سلولهای پایه که قابلیت تبدیل شدن به سلولهای بالغ تر را دارند و می توان آنها را برای تولید بافت انسانی بکار گرفت، استفاده کنند.

### اعزام مبلغان حوزه علمیه قم به سراسر کشور آغاز شد

معاون اعزام مبلغ دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم گفت: کار اعزام مبلغان این حوزه به سراسر کشور از روز گذشته آغاز شد.

حجت‌الاسلام حسین واعظی اراکی درگفتگو با ایرنا پیش بینی کرد، بدلیل استقبال مردم بیش از ۱۰ هزار نفراز طلاب و روحانیون قم به مناطق مختلف کشور بخصوص مناطق محروم اعزام شوند.

### اولین نرم افزار فارسی سیستم های تعیین موقعیت ماهواره ای طراحی و ساخته شد

اولین نرم افزار فارسی در زمینه سیستم های تعیین موقعیت ماهواره‌ای GPS با امکان دید سه بعدی از ارتفاعات ایران طراحی و ساخته شد. مهندس امیر حسین مقدم کارشناس سیستم های اطلاعات جغرافیایی و طراح این نرم افزار، در گفتگو با ایسنا با اعلام این مطلب خاطر نشان کرد: در نرم افزار ایران نگاشت، علاوه بر نقشه های سراسری و یکپارچه کل کشور و امکان دید سه بعدی از ارتفاعات، قابلیت های دیگری نظیر امکان جستجو و نمایش موقعیت نقشه ای و ارتفاعاتی تمامی مناطق شهری، روستایی، کوهستانی و رودخانه های کشور، ارتباط و تبادل اطلاعات با دستگاه‌های GPS و نمایش مسیرها و نقاط برداشت شده بر روی نقشه طراحی شده است.

## کوتاه از مطبوعات

گروه علمی فرهنگی – حاجیان

**همبستگی** – براساس آمار یونیسف سالانه ۵۱۵ هزار نفر ازمادران جهان به دلیل بیماری های ناشی از بارداری و یا زایمان جان خود را از دست می دهند که بیش از ۹۹ درصد این مرگها در کشورهای در حال توسعه رخ می دهد.

**همبستگی** – کمیسیون ملی یونسکو در ایران برای تحقق اهداف سازمان یونسکو در زمینه ترویج فرهنگ کتاب و کتاب‌خوانی کارت تخفیف کتاب و محصولات فرهنگی منتشر و توزیع کرده است. دارندگان این کارتها می توانند هنگام خرید کتابهای علمی، فرهنگی، مذهبی و ... از تخفیف ۱۰ تا ۴۰ درصد برخوردار شوند.

**مردم سالاری** – محققان به تازگی موفق شدند از بدن نوعی ماهی بومی به مقدار زیادی پروتئین ضد یخ بگیرند.

**مردم سالاری** – به گفته محققان آمریکایی، کودکان با نقاشی کشیدن از سردردهایشان می توانند به پزشکان در تشخیص و درمان بهتر سردردهای میگرنی خود کمک کنند.

**جمهوری اسلامی** – به گفته کارشناسان یکی دیگر از عواملی که در عملکرد تلفنهای همراه اختلال ایجاد می کند انفجارهای خورشیدی است.


به یك خانم آشنا به کامپیوتر در امور تایپ و تکثیر نیازمندیم.
خ گاراژدارها بین کوشش ۱۹ و ۲۱ مقابل مسجد علی (ع) مهر و پلاك پارس ش۱۳۳/۸۰۱۱۱۵۹۵۱۷

به یك نفر آشپز پیتزا ماهر نیازمندیم ۸۴۲۱۵۹۳ ش۱۲۶/۸۰۱۱۱۶۰۱۱۱

تاکسی سرویس ترمینال
به تعدادی پراید و پیکان مدل بالا با راننده متعهد و بانظم درآمد تضمینی سریعا نیازمندیم. خیابان گاراژدارها بعد از کوشش ۲۲- پلاك ۳۳۲ ش۹۲۸/۸۰۱۱۱۵۹۸۸۵

به تعدادی کارگر خانم جهت کار بسته بندی بصورت تمام وقت نیازمندیم تلفن ۲۲۲۱۵۸۹ شرکت التیام توس ش۱۳۸/۸۰۱۱۱۶۰۰۱۷

شرکت رنگینه پاك طوس به تعدادی خانم لیسانس وفوق لیسانس باسابقه کاری که درهیئت مدیره شرکتهاداشته باشندنیازمنداست
آدرس : مشهد: ابتدای خیابان عارف نرسیده به مسجدنبی ساختمان آزمایشگاه دکترشکوهی پ ۱۸۹ طبقه سوم تلفن ۸۴۳۲۴۷۲ همراه ۰۹۱۱۵۸۲۴۸۰۷ ش۱۴۰/۸۰۱۱۱۵۹۹۴۶

به تعدادی ویزیتور فعال نیازمندیم
نشانی خیابان احمد آباد- نبش بهشت
ساختمان حسینی طبقه سوم شرکت طراحان شرق و شرکاء
ش۱۲۸/۸۰۱۱۱۵۹۶۳۳

دعوت به همکاری تلفن: ۰۹۱۱۵۱۳۴۳۱۰
اعطایی نمایندگی در شهرستانها جهت نصب وفروش آنتن TVبه افراد علاقه مند وفنی ش۱۳۷/۸۰۱۱۱۷۲۵۹

به دوجوان فعال وبا استعداد جهت کارمیکس ومونتاژ
با ضامن معتبر وتعهد ۲ سال کارنیازمندیم ۸۴۰۲۷۶۱ ش۱۲۴/۸۰۱۱۱۵۹۸۸۷

به یک خانم اپراتورووارد به امورحسابداری نیازمندیم
بلوارمصلی – مصلی ۱۴ چهارراه اول تلفن ۳۶۵۳۷۴۷ ش۱۲۴/۸۰۱۱۱۵۹۹۷۶

دعوت به همکاری
واحد اینترنت و ارتباطات موسسه آینده سازان جهت ارائه خدمات در شهرستانهای استان خراسان نماینده فعال می پذیرد ساعات تماس ۹ الی ۱۷ تلفن ۷۶۸۹۴۷۹- (۰۵۱۱)۷۶۸۶۱۷۹ آدرس : بلوار سجاد – طبقه اول پاساژ شهر شب واحد ۲۴ ش۱۳۷/۸۰۱۱۱۶۰۰۲۴

یک شرکت کامپیوتری به یک منشی تمام و قت خوش برخورد و آشنا به حسابداری و کامپیوتر با سابقه کاری مفید نیازمنداست تلفن تماس ۸۴۳۹۰۱۲ ۰۹۱۱۵۱۶۳۰۴۱ - ۰۹۱۳۵۱۰۷۷۲۵ ش۱۳۸/۸۰۱۱۱۵۹۲۸۵

به تعدادی خانم جهت فروشندگی پوشاك نیازمندیم.
بازار بین المللی سپاد ورودی فاز ۳ غرفه ۳۵۹ ایستگاه ارزان فروشی الیاس – علی پور ۰۹۱۳۵۱۰۹۷۴۶ ش۱۳۷/۸۰۱۱۱۶۰۰۷۱

خانم منشی وارد به کامپیوتر
آدرس : مشهد بلوارسجاد - بین چهارراه خیام وسه راه فلسطین مقابل بانک ملت طبقه دوم دفترمهندسی ۲۰۳ تلفن دفتر: ۷۶۲۲۶۶۵ - ۰۹۱۳۵۱۳۴۹۳۸ ش۱۲۴/۸۰۱۱۱۵۹۹۱۹

به تعدادی بازاریاب خانم و آقانیازمندیم با حقوق ثابت و بیمه مطهری شمالی ۴۰- پلاك ۱۴ - شرکت شیمی فارابی شیراز شعبه ۱ تلفن ۷۲۴۲۵۱۸ ش۱۳۸/۸۰۱۱۱۵۷۶۳۷

تعداد معدودی همکارجهت بسته بندی خشکبارصادراتی (درمنزل) نیازمندیم تلفن ۷۶۲۴۵۱۰ صنایع غذایی لذت ودیعه جهت ابزارآلات واجناس شرکت ۱۵۰۰/۰۰۰ریال + ضامن معتبر کارمند ش۱۲۴/۸۰۱۱۱۵۹۷۲۹

به چند نفر فوق دیپلم یا لیسانس ساخت وتولید ، آشنا به اصول بازرسی وکنترل کیفیت آماری ویک نفر انبارداربا تجربه ترجیحاً بازنشسته نیازمندیم تلفن تماس ۲۲۱۳۹۳۷ ش۱۲۴/۸۰۱۱۱۵۹۸۹۲

تولیدی پوشاك وحید به تعدادی زیگزاك دوزماهر خانم و راسته دوزکارماهر خانم نیازمند میباشد. ش۱۴۱/۸۰۱۱۱۵۹۹۵۹
تلفن تماس ۸۵۹۰۵۰۸ پوشاك وحید فلسطین ۲۴ پلاك ۱۰۰

استخدام
فوق دیپلم ماشین افزاربا حداقل ۳ سال سابقه کارتلفن تماس ازساعت ۸ الی ۱۲ ، ۲ - ۰۵۱۲۲۷۵۴۲۷۱ ش۱۲۴/۸۰۱۱۱۵۹۸۶۹

استخدام
شرکتی فعال در زمینه ارتباطات و اینترنت جهت ارائه خدمات در سطح شهر ، از ویزیتورهای مجرب خانم و آقا با تحصیلات دیپلم با حقوق مکفی دعوت به همکاری می نماید. ساعت تماس ۹ الی ۱۷
تلفن ۷۶۸۹۴۷۹ - ۷۶۸۶۱۷۹ (۰۵۱۱)
آدرس بلوار سجاد – طبقه اول پاساژ شهرشب واحد ۲۴ ش۱۳۳/۸۰۱۱۱۶۰۰۱۸

به یك نفر موتورسوار نیازمندیم
آدرس : چهارراه برق طلاب – ابتدای بلوار طبرسی – سمت چپ – پلاك ۸۹۰ ش۱۳۷/۸۰۱۱۱۶۰۰۷۵

سرمایه گذاری مطمئن همراه با کار ۰۹۱۱۵۸۲۵۲۵۸
۰۹۱۳۵۱۱۹۲۶۷ و۲-۰۵۱۲۲۵۳۳۶۹۱ ش۱۳۸/۸۰۱۱۱۶۰۰۵۷

به یك نفر طراح وگرافیست خانم نیازمندیم
تقی آباد – اول بهار – طبقه فوقانی داروخانه رحیمی گرافیک روز تماس ۸۵۴۹۶۲۷ ش۱۲۴/۸۰۱۱۱۵۹۸۸۴

استخدام
شرکت تولیدی صنعتی بی نظیر جهت تکمیل کادر پرسنلی به افراد در زمینه های شغلی ذیل نیازمند است
۱ – فوق دیپلم متالوژ (ریخته گری)
۲ – کارگر دیپلم ( هنرستان – ریخته گری)
آدرس : کیلومتر ۲۷ جاده سنتو مقابل چسب سامد شرکت بی نظیر ش۱۳۷/۸۰۱۱۱۶۰۰۹۷

خانم منشی وارد به تایپ کامپیوتر
آدرس قاسم آباد – روبروی شریعتی ۱۳ – جنب بانک محبان الرسول طبقه فوقانی لوله سبز ۶۶۳۷۷۲۷ ش۱۳۸/۸۰۱۱۱۵۹۹۱۶

به چند نفر جهت همکاری در رستوران نیازمندیم
بلوار سجاد- چهارراه بهار نبش بهار رستوران جاسمین ش۱۲۸/۸۰۱۱۱۵۹۶۲۹

استخدام
به یك نفر فلزکار ماهر باحقوق مکفی نیازمندیم.
تلفن ۰۵۸۱-۲۲۲۶۲۵۵ ش۱۳۷/۸۰۱۱۱۵۹۷۴۹

به دونفر استادکارشیرینی پز نیازمندیم
تلفن تماس ۶۶۱۶۷۴۰ ش۱۲۴/۸۰۱۱۱۵۹۸۰۸

چند نفر تعمیرکارآشنا به الکترونیک وصوت وتصویر
به طورتمام وقت تلفن تماس ۸۴۰۹۱۹۱ ساعت تماس ۹ الی ۱۷ ش۱۲۴/۸۰۱۱۱۵۹۸۴۰

به یک خانم استخدام رسمی آموزش وپرورش جهت مدیریت آموزشگاه دخترانه (بعدازظهر ها)نیازمندیم
خیام ۲ پلاك ۲۵ تلفن ۷۶۲۰۶۸۷ ش۱۲۶/۸۰۱۱۱۶۰۰۱۹

استخدام
یک موسسه تبلیغاتی معتبر به تعدادی بازاریاب مجرب ( ترجیحاً خانم) با حقوق ثابت ( بدون قید و شرط) نیازمندیم . بلوار قرنی ساختمان تلاش پ ۱۴۵۰ تلفن ۷۲۶۳۳۰۹ ش۱۳۷/۸۰۱۱۱۵۹۸۷۰

مدیرفنی بند(ب)نیازمندیم
۰۹۱۱۵۱۰۶۹۰۳ ش۱۴۰/۸۰۱۱۱۵۹۹۳۱

آژانس بانوان ثمین
به تعدادی راننده بانو با ماشین نیازمند است تلفن تماس ۶۰۱۱۵۴۱
آدرس قاسم آباد بلوار دکتر حسابی- خیابان راستی نبش راستی ۱۱ ش۱۲۸/۸۰۱۱۱۵۹۷۹۹