姜玉坤眼镜 真情奉献

配眼镜满200送100

姜玉坤感恩谢礼月开始啦！感恩月期间凭此广告或以前配镜凭证前来配眼镜的顾客，配镜款满二百元即可得到一百元的现金抵用券。返券可用于购买其他的眼镜产品，抵扣现金使用。活动时间：2009年12月25日至2010年1月31日。

姜玉坤眼镜自成立以来一直把提高专业化水平作为始终的追求，始终把顾客放在最重要的位置，维护其最高利益。而职责就是通过配镜矫正视力，但这只是最基本的要求，更高层次的是要保证顾客的眼健康，保证通过配戴眼镜，延缓甚至停止眼睛视力的继续弱化，而要做到这一点，仅凭简单验一下眼睛度数是远远不够的，这需要一套专业的技术和严格的程序。每一副眼镜的验配都是为顾客量身订做的“专属”自己眼睛的过程。

专注做好每一个细节，为您验配最舒适的眼镜！——这就是我们的专长！

在姜玉坤眼镜这里配眼镜，真是放心又实惠！

爱眼博士热线：400 6533 008

活动垂询热线：86399527

地址：●**济南总店** **山大路169号** 86399527

●**泉城路一店**：**新华书店一楼西侧** 86090069

●**泉城路二店**：**农行西侧18号** 86090270

济南是个多山的城市，这样的地形造就了一个特殊的群体——登山族，登山不同于一般的健身，除了强身健体，登山族还有很多收获，一起来听一下这些代表人物的切身感受吧！

快乐登山 轻松健身

□小霞

登山族代表：王先生 **登山动因：保持体型**

王先生是位事业小有成就的中年男士，平时工作压力大，应酬多，身材也在不规律的作息中渐渐走了样。为了保持体型，他有时间就会在晚饭过后或一大早去登千佛山，久而久之，登山竟成了生活的一部分，“山上人相对较少，加上空气清新，边走边活动一下身体，觉得身心特别放松。”当然，随着他日复一日的坚持，良好的体型恢复已不在话下。

●**专家建议**：理想的减肥运动方式是强度较低的运动，由于供氧充分，持续时间长，总的能量消耗多。登山正是这样一种运动强度适宜，持续时间较长的运动方式，因而具有独到的减肥效果。

登山族代表：吴先生 **登山动因：回归自然**

为了锻炼身体，吴先生偶尔会去登山，刚开始的时候觉得登山特别辛苦，尤其是上山的时候，而且刚气喘吁吁地登上去又要下山了，时间长了，他竟喜欢上了这个“登”的过程：“每当到了山顶的时候，觉得特别有满足感和成就感，在山上看到的景色也是完全不一样的，真是感觉回到了大自然的怀抱。”

●**专家建议**：登山使人有回归自然、亲近大自然的感觉，可转移日常工作中的精神压力，高耸的山峰，弯曲的山路又是对体力和意志的考验，经常登山能够增加自信心，有利于摆脱不良的心境，使精神、心理更健康。

登山族代表：王女士 **登山动因：强身健体**

王女士今年快60岁了，之所以选择登山，除了自己住的地方离千佛山比较近，爬起来比较方便，最主要的是来自她对健康的重视：“周围很多我这个年龄的朋友都受到这样那样病痛的困扰，到了我们这个年龄，健康才是最重要的。”她和老伴没有什么特殊情况，每天晚饭后或一大早都去登山，坚持了2年多，体质有了明显改善。

●**专家建议**：经常参加登山锻炼，对关节、骨骼和肌肉都有良好作用，并有利于预防骨质疏松，对预防心脑血管疾病有明显的作用。但中老年人必须注意，冬季很冷的时候，尽量不要登山，辅以室内的健身活动。

登山族代表：万先生 **登山动因：简单易行**

万先生是一位银行职员，平时很喜欢运动，每逢双休日，他都有个雷打不动的习惯，那就是去爬山，千佛山、大佛头、燕子山都是常去的地方，天气好的时候，他甚至心血来潮和女朋友去登泰山，他说“我特喜欢登山，觉得这种方式能让人比去健身俱乐部更简单、更经济，得到的效果也一点不差。”一年的登山族生活，让他感觉自己的精力更加充沛了。

●**专家建议**：每周参与一至两次登山运动，简单易行，值得提倡。经常登山锻炼，能改善中枢神经系统的机能，使人精力充沛，动作敏捷，工作效率提高。登山可以改善大脑的供血状况，降低神经系统的疲劳和精神紧张，提高睡眠的质量。

招聘订版电话：0531-67886618/28/38 地址：经七纬五 75 号（泉景恒基大厦）

高薪诚聘主管、助理
业务员，三险双休，时间灵活。25-50岁，高中以上。13953136250、86272859

高薪诚聘区域收费员
客服人员、助理、三险双休，月薪2000以上。68677677刘经理 13708936136李经理

诚聘销售20名
售后30名、助理（话务员）10名，可兼职，年龄25-48岁，月薪1500-3000以上，三险双休13145479791周主任

售后服务中心诚聘
部门主管、办公内勤、资料管理签合同，有保险、双休87979798、13406978318刘经理

聘：业务主任、助理多名
美国权威营养俱乐部登陆泉城！对现状不满、想创业、有梦想的人才。财富热线：13455107002李先生

医药公司招聘
会计一名，有2年以上工作经验优先58968877

济南良中通汇工程公司
招会计1名，1000-1200元，25岁-35岁，女性。15954107999

银座棋牌室网吧高薪诚聘
经理、收银员、服务生、保洁员，底薪1000起+提成（工作8小时）81998899

急　聘
招聘业务员10名，月薪2000以上，电话13964127664（有团购经验者优先）

木质包装箱厂招聘
木工、辅助工，包午餐宿，月薪1500-2200元，工资月结15854183867

兴龙制钉厂
1、制钉学徒工4名，熟练后2100元以上。2、洗钉工2名，2400元每月3、小货司机2名1500元每月13156193247、13406958684

高档别墅区聘安保
20-28岁，175cm以上，包吃住，月薪1100-1500元13953111018

新州打火机聘加工户
专兼均可，无需充气，无设备投入，工资日结。七贤庄文化市场北区5排17号81301236 www.qddhj.cn

纸箱厂招聘
车间辅助工，纸箱工，包吃住。13969123576

物流公司诚聘
有经验会计、装卸工、司机、内勤、业务经理数名，有经验者优先13153006299

车之家三家直营店
对外承包或合作，另聘店长、学徒工、洗车工、美容师。想开店的免费教授技术86863201

诚　聘
优秀网管数名。15154189999

银座、国美、苏宁聘
导购、应届大学生储备干部、文员。82722278、15315599933

高　薪　诚　聘
服装导购师，营业员，数千名，年龄：18-25周岁之间。联系人：袁15098907078、88554088地址：闵子骞路

医院诚聘内外科大夫
药房、药库、微机收费人员（女）88011586、13964056157

物业公司聘安全员
男30以下，1.70以上，月1300，管吃住15169068357、15953148343

云天广告诚聘
会计、设计、影视制作、业务人材及广告艺员。省体育馆西北红楼82060697、15153196159

高　薪　诚　聘
营业员、裱花师、面包师、烤炉工、学徒。68867901

武警医院专科门诊诚聘
懂电子商务的医护人才，负责医疗网站维护、管理、患者网络咨询等。电话：81985966

镔力齿轮厂
招销售经理、机电设计各2名，工资1000-2400元。13606410534、88613869

聘隐型防盗网安装工
无经验也可，待遇面议 13356673681

济南金品磁业有限公司
聘：司机一名，要求：男性，35岁以下，B本，五年以上驾龄87563662

厂家招火机加工户
专兼均可，地域不限，月收入2000元，现金回收，签订合同。0531-87199833

常年招收手工制作人员
日结60—90元，另诚招各市县加盟（无加盟费）05318892123地址：解放路20号农机大厦810室

加工打火机 自己当老板
条件不限，地域不限，回收成品，现金结算，月收入1500-2000元，电话：0531-85703747、85703748

药　店　招　聘
药店营业员、药师、药士优先。13805319931

汽车零部件生产企业招聘
电焊工、装配工、质量检查员数名。联系电话13953192085王先生

打火机加工·在家赚钱
现金回收，日收入60-90元，山大南路东首甸柳商务楼813室0531-81188038

韩国童装贝贝宋诚聘
业务数名，督导数名，待遇从优。电话：18605312737

正规单位聘
收银，女气质好，薪1300+奖金；修脚师，5年以上工作经验，均包食宿86202517、15069122718

聘办公文员
校长助理（女）电脑网络熟悉者优先86768956

玛雅房屋黄屯小区店招贤纳士
房产经纪人十名，有经验者优先。待遇：底薪+高额提成+五险。联系电话85933077

诚　聘
业务员，男女不限，待遇优：内勤。13793103734

山口印刷物资公司诚聘
计算机人员和仓库记帐员各1名。联系人：张先生13953189566

高薪聘英语老师
某学校高薪诚聘专职少儿英语老师，有经验优先录用。15064009488

物业公司聘
男安保6名，45岁以下责任心强，军人优先。保洁员4名（男、女不限，有双休）宿舍管理员8名，包住宿，待遇优86507217

安保协警大队直聘
安保协警巡逻员17-35岁1100-2000元，包吃住签合同交保险83333369、81912635

小家电公司聘
业务主管督导及导购内勤文秘，三年国美苏宁经验优先68681003

倍恩公司诚聘
轿车司机1名，退伍军人优先 83530990

高薪招聘
车工、铣工、钳工、学徒工 13969037688汪先生

卫生材料公司聘
电话销售员2名、操作工10名、化验员2名（熟练操作气、液相色谱仪及红外光光度仪）86308869/58西外环路8号

彩印厂诚聘
机刀工、装钉工、平面设计、四色副机、男女学徒工15905313626

食品厂聘
司机、糕点师、操作工，车间管理，炊事员，包吃住。电话：88699966

高薪聘①建筑工程类
一级注册建造师②工民建或建筑类相关专业高级工程师挂靠15098913499

聘促销日 60元
办公文员月900-1500元供住，有休息88327228

泓铖物流诚聘
半挂车司机、小货车司机、装卸工、客服、统计。电话：15552569761

亮-生校园视力健康服务中心
诚聘专兼职工作人员，工资面议13156198558

售后服务部2000-6000元急聘
售后服务人员20名，业务员20名，内勤5名，双休双险。13573153950、68681803李爱红

诚聘收费员、助理
内勤、人力主管，25岁以上。月薪1700-3000以上。81118089、15169020477

Artgoin.com诚聘
商务（女性）3名电话营销精英20名月薪3000元以上13370528882王经理

诚　聘
小区安保数名，年龄50岁以下，工资面议。电话：82599202、82599201

银座家居北园店急聘
家具导购员，安装工。导购员要求35岁以下，高中以上学历。13953141888袁小姐

汽车配件厂招
电气焊工、二保焊工10人，联系电话：85990126、13969007805

物业公司聘
安保男38岁以下，传达男50岁以下，保洁、食堂员工女50岁以下。电话86157226、13006579785

聘校长助理
年龄25-30岁，学历大专，形象好气质佳，有工作经验者优先。87902216、13854130505曹老师

诚聘小车司机
驾龄：5年，年龄30左右，退伍军人优先。内勤女住厂。0531-87431168

餐饮招聘

24小时订版热线：67886618/28/38

兼职VIP服务员
私人秘书，日结，高薪
男女均可 13256737866

汇鑫女仕商务会所
急聘：男女VIP服务生各50名，年龄18-30岁，高薪日结。
KTV男女服务生各30名，1200-1800元/月+奖金，
当日上岗无押金
电话：80862016
地址：成丰桥下车即到（制革街）

聘厨师、面点师
厨师工资1600元，面点师工资1500元，加效益工资。另聘服务员，出口加工区食堂，经十东路东首 15069067729

太子夜总会（店内直聘）
急聘：VIP男女服务生100名
年龄18-45岁，高薪日结
KTV男服务生800-1800/月+奖金
面试合格当日上岗、无押金
（店内面试）电话：86770866
地址：甸柳庄下车即到

正规酒店直聘
男女服务生，年龄学历不限，内保，秘书，待遇优厚工资日结，可兼职包食宿（无押金无管理费）
电话：88781117、15966601778
地址：泉城路东头（店内面试）

在水一方集团公司诚聘

本集团长期招聘保健、足疗、采耳、中医女技师，月薪5000以上，有食宿，培训后上岗。

电话：0531-88903382　　青岛：0532-83865285

周一至周六上午：9：00-11：30　下午：13：30-17：00

地址：济南市山大路17号　青岛：青岛市韶关路50号

长期招聘男女服务员、收银员电话：88013687

可乘坐11、30、118、112、K107、K98路公交到山大路北段

四方缘招聘
厨师长1名，炒锅1名。
店经理1名，领班1名。
服务员数名（工作经验者优先）
联系电话：13705311175

东方夜总会（店内直聘）
急聘：VIP男女服务员、私人助理，工资日结，可兼职。
KTV服务员1500—2000元/月+提成。
话务、文秘、收银1500—2000元/月。
歌手、模特，日结，15963112626
店内面试，中介勿扰。（包食宿）
面试时间：上午：10：00—17：00点
地址：济南市张庄路100号

世豪商务会所急聘
男女VIP服务员30名，年龄18—45岁，私人助理6名，300—1000元/日，可兼职，KTV男女服务生800+提成+小费，
话务、文秘、收银1200—2000元/月。歌手、模特日结。
13589099605、81311163
店内面试，无押金，无管理费
面试时间：上午9：00—17：00点
地址：北园大街

金汉斯餐饮连锁诚聘
迎宾员：底薪+奖金1200元以上；收银员：1000—1200元；冷菜厨师：1200—1600元；厨房学徒：900元；服务员：底薪+提成，1200元以上；热菜厨师：1300—1800元；饼房厨师：1100—1500元（以上岗位均提供免费食宿）
一店地址：人民商场店 电话：86026668
二店地址：花园路店 电话：89000737

军区厨师培训基地诚聘
餐饮女服务员月均1200-2000.
客房优秀女服务员：月均800-1200，包食宿，签订劳动合同，交纳社会保险，福利优。
女保洁员，月薪870元+福利。
地址：市中区二环南路济大西校附近13853132177于经理

新时代环球会馆
聘：男女休闲服务生50名（工资日结，可兼职）
话务员，私人助理各5名（工资面议）
注：以上所有岗位绝无拖欠工资。
电话：86711256、89220207
（无押金，中介勿扰）
地址：老东门向东东关大街九号
（均包食宿、无管理费）

张庄路时尚音乐KTV
生意好，急招女点歌员、女服务生40名。
电话：13153008618

欣和粥屋诚聘
优秀服务员20名，收银4名，领班4名，主管4名，砧板、炒锅、洗刷2名，待遇从优。
地址：舜耕路60号，财政学院南800米。
83180608、13361067006

避风港KTV直聘
VIP男女服务员30名，私人助理，年龄18—45岁，工资日结。
KTV服务员1500—2000元/月+提成，话务、文秘、经理助理1500—3000元/月，
电话：81805889、13127130994
无押金，无管理费。
地址：张庄路263号（店内面试）
面试时间：13：00—17：00

贵富女仕商务会所
急聘：VIP男女服务生50名，年龄18—45岁，300—1000元/场。
KTV男服务生20名，1000—1800元/月+奖金。
电话：85270728 （中介勿扰）
地址：洪家楼广场西侧

蓝天商务会所直聘
VIP男女服务员30名，私人助理，工资日结，可兼职。
KTV服务员1500—2000元/月+提成。
话务、文秘1500—2000元/月，
歌手、模特，工资日结
电话：81802789无押金，无管理费
地址：天桥区政府下车即到（均包食宿）

凤舞九天夜总会（直聘）
高薪急聘：男女VIP服务员各20名、私人助理5名，日结，可兼职。
KTV男女服务生800+提成+小费
话务、文秘、收银1500—2000元/月
歌手、模特，日结。**13406926466**
店内面试，无押金，无管理费
地址：北园大街历黄路北口原金马夜总会

伟娜娜女仕会馆（直聘）
VIP男女休闲服务员各20名，要求：形象好，年龄18-40岁，工资日结，高薪（可兼职）
KTV服务生10名，1200-2000/月 小费+提成，本店提示（先考察，后上岗，本广告真实可靠，无押金）
电话：88191038、15069044197（店内面试）
地址：洪家楼西路下车即到

名苑女仕休闲会所
急聘：VIP男女服务生50名。
年龄18-30岁，高薪，待遇优
男女包房服务生各20名，高薪当日上岗，可兼职，无押金。
电话：82581518
地址：泉城广场银座商城南200米

星级酒店高薪诚聘
主管2名，服务员10名。
电话：87500777
13256154555

神鹰馅饼诚聘
男女服务员（工资面议），炒锅（1200-1500），面点（1200-1500），学徒工（800-1000），一经录用待遇优厚包食宿。
地址：山大路科技市场北临
电话：62363777

唐润食府聘
前厅管理、服务员传菜生（均底薪千元以上）、凉菜厨师、面点、炒锅、钟点工（学生）、洗刷工13805446244 82900000温

烤肉店招聘
男女服务员，后厨制作人员，包吃住13475975959、13869166237

现急聘服务员10名
30-40岁之间，能吃苦耐劳者优先录用，一经录用，待遇从优。13964016968

正规酒店急聘
男女高级VIP服务生，内保，工资日结，可兼职。15066112099

酒店会所直聘
男女VIP服务生、商务助理、待遇丰厚，工资日结，可兼职。
电话：18605312212罗经理