

جهت کار در معدن در محدوده

شهرستان تایباد و سنگان

به یک کارشناس معدن

با گرایش استخراج

و آشنایی کامل به نرم افزار Data

با حداقل سه سال سابقه نیازمندیم.

تلفن تماس: ۰۹۲۰۵۲۱۹۳۷۵

ب/۱۴۰۰۴۰۸۵۰

نجر و ام دی اف کار

به استاد کار ماهر و نیمه ماهر
برای کابینت چوب نیازمندیم.
محدوده آرادشهر
ب/۱۴۰۰۴۱۳۰ ۰۹۱۵۶۶۴۹۱۸

مهندس پایه ۲ و ۳

برق، معماری، مکانیک و عمران
۰۹۱۵۶۸۲۵۲۴۴
ب/۱۴۰۰۳۶۵۰

مونتاژ کار

به تعدادی مونتاژ کار
۰۹۱۵۲۰۰۶۱۳۱
ب/۱۴۰۰۴۰۳۰۸

به چند نیروی

ماهر

جهت کار در کارگاه

خدمات MDF

نیازمندیم

اپراتور دستگاه CNC

اپراتور دستگاه کات

برشکار فارسی کار

۰۹۰۲۴۵۱۹۵۳۷

ب/۱۴۰۰۴۱۳۶

یک نیروی ساده

و مونتاژ کار خانم نیازمندیم.
۰۹۱۵۲۰۰۶۱۳۱
ب/۱۴۰۰۴۰۳۰۸

به تعدادی مونتاژ کار

کابین پی وی سی
محدوده بلوار توس
نیازمندیم.

ساعت تماس ۸ الی ۹ شب

۰۹۱۵۵۱۵۷۸۹۹

ب/۱۴۰۰۴۱۷۷۱

بدون واسطه

شرکت معتبر ساختمانی برای
اخذ رتبه سازمان مدیریت نیاز
به اجاره مدرک مهندسی برق یا
مکانیک دارد. حداقل ۳ سال
بیمه در چهار سال گذشته
۰۹۱۵۳۵۹۸۳۷۰
ب/۱۴۰۰۴۱۵۸۳

کارشناس و کار دان

عمران، معماری، زمین
مکانیک، برق با ۳ سال بیمه

جهت رتبه (تسویه نقدی)

۰۹۱۵۴۴۱۷۰۶۰

۳۶۰۲۲۱۱۳-۵

ب/۱۴۰۰۴۰۳۰۶۸

عمران، معماری، مکانیک

برق، زمین، معدن

با ۳ سال بیمه جهت رتبه

۰۹۱۵۰۸۵۰۱۲

ب/۱۴۰۰۴۰۳۰۶۸

به یک نفر جهت انجام

امور حسابداری

(ترجیحا مسلط به نرم افزار محک)

و امور اداری

و یک نفر مهندس اجرایی

و یک نفر مهندس کنترل پروژه

جهت کار در منطقه سنگان خواف

نیازمندیم

ارسال رزومه به شماره واتساپ

۰۹۱۵۵۳۲۸۰۲۹

ب/۱۴۰۰۴۱۷۲۰

منشی خانم مسلط به

فشار مجازی و آشنایی نرم
افزار آفیس و ترجیحا توانمند

به یک منشی خانم آشنا

به کامپیوتر نیازمندیم

۰۹۱۵۴۰۲۰۲۸۶

ب/۱۴۰۰۴۱۵۲

مهندس

کارشناس معماری

مسلط به طراحی داخلی
3dmax و اتوکد

۰۹۲۵۶۷۸۶۶۶۲

ب/۱۴۰۰۴۰۳۶۳۴

مدرک عمران، معماری

مکانیک، برق، زمین، معدن و شیمی

با حداقل ۳ سال سابقه نیازمندیم

۰۹۱۵۱۸۳۲۲۱۴

ب/۱۴۰۰۴۰۳۰۶۸

به تعدادی مهندس

ساخت و تولید

ترجیحا گرایش ماشین ابزار

جهت کار در یک واحد صنعتی

نیازمندیم لطفا رزومه خود را

تحت فرمت PDF از طریق

شماره واتساپ درج شده

ارسال فرمایید

مهندس احمدی

۰۹۳۷۰۷۱۳۱۵۴

ب/۱۴۰۰۴۱۷۲۰

استخدام منشی

مسلط به کامپیوتر
(اکسل و word) در شرکت

بخش آرایشی بهداشتی معتبر

ارسال رزومه به شماره

۰۹۱۵۶۲۳۴۵۱۲

ب/۱۴۰۰۴۱۷۲۰

حقوق ثابت + پاداش + بیمه

شماره تماس:

۰۹۱۲۸۴۸۸۵۰۰

ب/۱۴۰۰۴۱۷۲۰

منشی خانم

جهت همکاری در فروشگاه

تصفیه آب نیازمندیم شهرک غرب

۳۶۲۲۵۴۰۴

ب/۱۴۰۰۴۱۶۵۲

بیمه سامان به منشی خانم

نیازمندیم نبش دستگیر ۲۵

۲۸۴۶۷۹۵۴

ب/۱۴۰۰۴۰۳۰۶۸

جهت یک شرکت آسانسور

واقع در سجاد به یک منشی با تجربه و

روابط عمومی بالا و باسابقه نیازمندیم

۰۹۱۵۳۱۹۸۰۷۷

ب/۱۴۰۰۴۱۱۹۰

نیروی خانم

جهت آشنایی باکپی و

سیستم محدوده مملی نیازمندیم

۰۹۳۳۱۱۱۷۷۰۷

ب/۱۴۰۰۴۱۶۵۲

به یک منشی خانم خوش برخورد

نیازمندیم دانشگاه ۳

مجمع تجاری فاضل

۰۹۳۶۶۳۲۹۵۲۸

ب/۱۴۰۰۴۱۷۲۰

به نیروی با تجربه

جهت امور منزل
و مراقبت بیمار

نیازمندیم

پوشکی گاوآژ زخم بستر

۰۹۰۲۸۱۶۸۳۷۸

ب/۱۴۰۰۴۱۷۲۰

منشی و تایپیست

منشی شرکت

تجهیزات پزشکی فقط خانم

لطفا رزومه را به شماره

۰۹۱۲۰۴۴۰۱۹۲ واتساپ کنید

ب/۱۴۰۰۴۱۷۲۰

منشی نیمه وقت

جهت آژانس نیازمندیم

محدوده طلاب

۰۹۱۵۵۰۴۵۲۱۷

ب/۱۴۰۰۴۱۷۲۰

منشی خانم

جهت مطب پوست و مو نیازمندیم

ارسال رزومه به واتساپ

۰۹۳۷۷۸۷۳۵۳۱

ب/۱۴۰۰۴۰۸۲۴

به تعدادی خانم

جهت تماس تلفنی

نیازمندیم

حقوق ثابت + پورسانت

آدرس: میدان امام حسین

مجمع ولیعصر

۰۹۳۰۴۵۹۴۶۹۰

ب/۱۴۰۰۴۱۷۲۰

مرکز نیکان

جذب نیروی مراقب روزانه و ماهانه
جهت نگهداری کودک و سالمند

۰۹۰۱۱۸۹۸۷۹۱-۳۶۶۲۸۵۳۶

ب/۱۴۰۰۴۰۲۷۱۵۵

دفتر خدمات پرستاری

بنیاد سپید

جهت تکمیل کادر پرستاری خود

در زمینه «مراقبت از بیماران

سالمندان و کودکان»

از افراد جویای کار بالای ۲۰ سال

با هر مدرک تحصیلی

دعوت به همکاری می نماید

۰۹۱۵۸۱۲۴۵۴۵

ب/۱۴۰۰۴۰۸۱۸۹

پرستار خانم

جهت نگهداری از سالمند

(سالم) فقط مشکل کم بینایی

دارد با تمامی امکانات رفاهی

شماره تماس:

۰۹۳۸۹۲۰۷۳۲۵

ب/۱۴۰۰۴۱۷۲۰

مرکز یاسین (نیکان)

جذب نیرو جهت نگهداری

از کودک و سالمند امور منزل

۰۹۱۵۹۰۶۶۵۸۶-۳۸۵۸۳۰۳۶

ب/۱۴۰۰۴۰۱۴۴۳

نگهداری از سالمند خانم

پوشکی شبانه روزی احمدآباد

حقوق تا ۴ میلیون

۰۹۰۳۹۶۹۱۰۱۴-۳۷۲۸۰۶۹۲

ب/۱۴۰۰۴۰۸۱۸۹

به نیروی مراقب

جهت نگهداری سالمند

در منزل نیازمندیم.

۰۹۰۵۵۰۷۱۱۰۰

ب/۱۴۰۰۴۰۸۱۸۹



تمرینات کششی انجام دهید

کشیدن بدن، ستون فقرات را تا حدی که جا دارد باز
می کند، یعنی به اندازه ای طبیعی خود کش می دهد.



طناب بزنید

برای مبتدی ها، ۳ ست با ۵ پرش
مناسب است.



سیگار نکشید

سیگار، یک مهارکننده قهار برای رشد است زیرا
مونکسید کربن خون را افزایش می دهد.



درست غذا بخورید

رژیم غذایی متعادل باید شامل مقدار مناسبی از
ویتامین ها، مواد معدنی، کربوهیدرات های پیچیده،
چربی های ضروری و پروتئین ها باشد.



بیشتر ورزش کنید

ورزش کردن باعث تحریک عصب ها شده و غده ی
هیپوفیز را فعال می کند که موجب ترشح HGH
شده و قد را افزایش می دهد.



یوگا تمرین کنید

برای افزایش قد باید وضعیت بدن را اصلاح
کنید تا بلند قدرتر به نظر برسید.



بیشتر بخوابید

وقتی در خواب هستید، غده ی
هیپوفیزتان بینهایت فعال است.

روش های مناسب افزایش قد
بعد از ۱۸ سالگی

همیشه «قد» با پرستیز و جذابیت
در ارتباط بوده و در فرهنگ مدرن
امروزی، افراد بلند قدتر معمولا
نسبت به هم تیان کوتاه تر
خود، بیشتر مورد علاقه هستند.
همچنین ما به طور طبیعی، قد را
به قدرت ربط می دهیم.