

یک شرکت تولیدی صنعتی واقع در شهرک صنعتی مشهد جهت توسعه خط تولید اقدام به جذب نیروی کار می نماید

| | | |
|-----------------------|--------------------------------|---------------|
| واحد جعبه سازی | آقا - آشنا به جعبه سازی | ۱۰ نفر |
| واحد تولید | آقا - کارگر ساده | ۱۰ نفر |

تلفنی ۲۲۶۵۶۶۲۸ - ۲۲۶۵۶۶۲۸ تلفنی در ساعات اداری ۰۵۱-۳۸۴۷۰۳۳۶

به ۲ نفر جهت کار در سوپرمارکت در محدوده بلوار معلم و هاشمیه شیفت عصر نیازمندیم

۰۹۱۵۳۱۵۱۵۵۳

کارگر ساده خانم و آقا حقوق ۴/۵۰۰ الی ۵ میلیون تومان + بیمه + سرویس

۰۹۳۰۴۳۴۷۸۶۷

به تعدادی همکار خانم جهت کار در تولیدی نیازمندیم.

۰۹۳۰۵۳۹۶۰۶۷

کارگر ساده آقا جهت کارخانه کیک و کلوچه آدرس: چاهشک باغبان ۴ پلاک ۵۹

۰۹۳۷۰۴۳۷۰۴۳۷۰

کارگر ساده جوان مصلی ۱۵/۱ بین مازندران نژاد و ۴ فروشگاه پاسین ۸ صبح تا ۸ شب ۴ م حقوق بدون بیمه

۰۹۱۲۰۰۲۷۸۰۰

۱۰۰٪ هر روز کار آقا، روزی ۱۳۰ هزار تومان ساعت کار: ۸ صبح الی ۲:۳۰ ظهر

۰۵۱-۳۸۴۷۰۳۳۶

استخدام یک واحد صنعتی جهت خط مونتاژ و بسته بندی نیاز به نیروی خانم دارد.

۳۵۴۱۱۷۰۱-۵

کارگر ظرفشویی آقا نیازمندیم تماس از ساعت ۹ الی ۱۴

۰۹۱۵۱۱۴۰۲۲۲

رستوران آبنوس جهت تکمیل کادر رستوران به افراد ذیل نیازمنداست.

۰۹۱۵۳۱۴۳۹۸۱

استخدام نیروی آقا دارای کارت پایان خدمت زیر ۳۰ سال جهت خط تولید چسب در محدوده بلوار توس نیازمندیم.

۳۶۹۰۷۲۰۸

به چند نیرو برای ساندویچ سرد شیفت صبح ۹:۳۰ الی ۱۶:۳۰ شیفت عصر ۱۶:۳۰ الی ۲۳ منطقه هاشمیه حقوق ۲/۲۰۰ یک نیرو از ساعت ۱۷ الی ۲۲:۳۰ منطقه سجاد حقوق ۱/۸۰۰ نیازمندیم

۰۹۱۵۱۱۵۲۷۱۳

یک شرکت معتبر تولیدی واقع در شهرک صنعتی چناران به تعدادی نیروی کارگر آقا نیازمند می باشد

۰۵۱-۴۶۱۳۹۴۶۵

به یک نفر آقا جهت کار در بخش انبار قطعات یدکی با روابط عمومی بالا، دارای گواهینامه خودرو محل سکونت محدوده کاراژ دارها.

۰۹۱۵۹۰۲۲۲۸۵

یک شرکت معتبر در شهرک صنعتی توس فاز یک بلوار تلاش شمالی ۶/۲ پلاک ۱۴۶

۰۹۹۲۳۲۸۷۳۵۶

به ۲ نفر کارگر ساده جوان یا نوجوان نیازمندیم محدوده جاده کلات

۰۹۱۵۷۰۰۲۶۵۵

نیروی خانم جهت آشنایی باکپی و سیستم محدوده مصلی نیازمندیم

۰۹۳۳۱۱۱۷۷۰۷

نیروی خانم جهت امور تلفنی. ساعت کار ۱۰ الی ۱۴ حقوق ۱/۵۰۰ + پاداش محدوده

۰۹۳۳۹۶۱۰۲۸۴

کارگر ساده

توجه-به تعدادی کارگر ساده خانم و آقا جهت پولیسترکاری نیازمندیم-بایبیمه و آموزش حقوق ۰۹۱۵۱۰۲۰۶۳۱

جذب نیرو جهت پروژه های برق ساختمان آموزش+حقوق توافقی

۰۹۱۵۹۰۰۷۴۸۳

نیروی جوان آقا حداکثر ۳۰ ساله جهت کار در تابلوسازی نیازمندیم

۰۹۱۵۴۰۳۹۰۰۱

به تعدادی نیروی خانم و آقا در کارتن سازی چین عرب نیازمندیم

۰۹۱۵۳۰۱۶۵۵۹

آقا جوان حداقل ۲۴ سال دارای گواهینامه موتور و ماشین مجرد نیازمندیم

۳۸۴۱۳۶۰۰

کارشناس فروش مسلط به امور اداری آفیس جهت بازرگانی معتبر کاشی و سرامیک نیاز است

۰۹۱۵۸۶۶۳۳۳۰

کارمند اداری خانم - محدوده احمدآباد مسلط به امور اداری و نرم افزارهای آفیس و روابط عمومی بالا

۰۹۱۵۳۵۰۰۳۱۰

خانم گرافیکست و عکاس و کارمند ساده جهت کار در فروشگاه اینترنتی ۸ تا ۱۶ چهارراه شهدا حقوق ۱/۵ همراه با آموزش اسم،سن،تصمیمات،سابقه کار را به

۰۹۲۰۱۱۵۸۰۲۷

یک شرکت معتبر تولیدی در زمینه تولید چسب، جهت تکمیل کادر اداری خود در بخش فروش به تعدادی نیروی خانم با سبمت، مشاور فروش کارخانه، جهت کار در دفتر فروش، دارای مدرک کارشناسی و زیر ۳۰ سال

۰۵۱۳۶۹۰۷۲۰۸

به تعدادی نیروی خانم جهت کار دفتری نیازمندیم

۰۹۱۵۷۵۰۰۰۳۷

استخدام نیروی خانم جهت پاسخگویی در مرکز تماس اینترنت مخابرات مسلط به کار با کامپیوتر توانمند در فروش و بازاریابی - عدل خمینی ثبت نام از طریق سایت vadaad.ir/estekhdam

۰۹۱۲۳۵۹۶۱۳۰

به یک نفر با تجربه در حوزه تجارت و بازرگانی بین المللی و مسلط به زبان انگلیسی نیازمندیم. حقوق ثابت + پورسانت

۰۹۱۵۴۵۱۱۰۳۳

استخدام در کلینیک چشم پزشکی جهت تکمیل کادر پذیرش به دو نفر همکار خانم با روابط عمومی بالا نیازمندیم لطفا مشخصات خود را به

۰۹۱۵۲۴۰۷۴۰۰

هفت درمان طبیعی برای انزوا و تنهایی

کوشه گیری اجتماعی و تنهایی، یکی از رکن های اساسی برای ورود به دوران افسردگی به شمار می رود. تنهایی سبب افزایش سطح هورمون های استرس و فشار خون می شود که برای قلب مضر است.

ویژگی های انزوا

اضطراب و نگرانی مداوم

دوری از روابط اجتماعی

اعتماد به نفس پایین

عدم بروز احساسات

ترس از تمسخر و نادیده گرفتن حقوق

استفاده از رسانه های اجتماعی را کاهش دهید

افرادی که بیشتر از دو ساعت از رسانه های اجتماعی استفاده می کنند، خطر ابتلا به افسردگی و احساس تنهایی در آن ها دو برابر بیشتر است.

از تماشای تلویزیون اجتناب کنید

تماشای زیاد تلویزیون می تواند در نهایت منجر به انزوا و تنهایی فرد شود.

بیش از حد کار نکنید

هرچه زمان کار بیشتر، خستگی نیز به همان میزان افزایش می یابد و احساس تنهایی نیز در فرد پر رنگ تر می شود.

حیوان خانگی

حیوانات خانگی می توانند به کاهش تنش و بهبود احساسات صاحبان خود کمک فراوانی کنند.

فضای زندگی خود را به اشتراک گذارید

در افرادی که تنها زندگی می کنند خطر خودکشی، افزایش می یابد.

زمان بیشتری را در خارج از خانه بگذرانید

قرار گرفتن در معرض نور خورشید، هوای تازه و طبیعت به بهبود حالتی مانند افسردگی و دلهره کمک فراوانی می کند.

با یک دوست و یا اعضای خانوادگی (به شیوه غیر دیجیتالی) تماس بگیرید

فضای زندگی خود را به اشتراک بگذارید. در افرادی که تنها زندگی می کنند خطر خودکشی، افزایش می یابد.

