

کارگرساده

به تعدادی کارگر ساده خانم و آقا جهت کار در چاپخانه چاپ لباس نیازمندیم محدوده خواجه ربیع ۰۹۳۰۱۹۹۰۲۰۴
ب/۱۲۰۰۵۲۲۸

یک شرکت معتبر
در شهرک صنعتی توس فازیک بلوار تلاش شمالی ۶/۲ پلاک ۱۴۶ کارگرساده استخدام می نماید تماس : ۰۹۹۲۳۲۸۷۳۵۶
ب/۱۲۰۰۵۲۶۹

۱۰۰٪ هر روز کار روزی ۱۳۰ هزار تومان فقط آقا
ساعت کار : ۸ صبح الی ۲ ظهر ۰۵۱-۳۸۴۷۰۳۳۶
ب/۱۲۰۰۵۲۶۸

۵۰ نفر نیروی خانم و آقا
در کارخانه منابع روشنایی نیازمندیم. ساعت کار ۸ صبح الی ۱۷/۳۰ ۰۹۹۱۱۱۴۵۹۴۰
ب/۱۲۰۰۵۲۵۵

کارگر ساده خانم و آقا
حقوق ۴/۵۰ الی ۵ میلیون تومان + بیمه + سرویس ۰۹۳۰۴۳۴۷۸۶۷
ب/۱۴۰۰۳۱۴۵۵

نوندان لواش ماشینی وبسته بند محدوده گاز رسالت از ساعت ۵ صبح تا ۱ عصر نیازمندیم. ۰۹۰۲۵۵۴۳۴۶۱
ب/۱۲۰۰۵۲۲۲

به تعدادی نیرو جهت کار در فروشگاه چهارراه ابوطالب بین قرنی ۲۶ و ۲۸ تهران قفل جیلی ۰۹۳۵۸۸۰۲۷
ب/۱۴۰۰۵۳۷۴۹۱۵۳۵۸۸۰۲۷

به تعدادی کارگر ساده خانم و آقا
به صورت نیمه وقت و تمام وقت جهت کار نیازمندیم. با حقوق- عیدی سنوات و بین کارگری. رضا شهر- پیروزی ۹ قنادی یزی ها مراجعه حضوری ۱۹ الی ۱۹۰۰۴۶۷۲۲
ب/۱۴۰۰۴۶۷۲۲

به تعدادی خانم در تولیدی بدلیجات نیازمندیم محدوده چهارراه برق ۰۹۳۵۷۲۸۵۱۴۲
ب/۱۴۰۰۵۳۴۰۹

کارگرساده
جهت کار در آرمیوه فروشی ساعت کار : ۴ بعد از ظهر الی ۱۲ شب ساعت پاسخگویی : ۹ صبح الی ۱۴ بعد از ظهر محل کار بلوار سجاد ۰۵۱۳۷۶۱۳۹۱۴
ب/۱۲۰۰۵۲۵۰

۱۳۰ هزار تومان روز مزد هر روز کار
ساعت کار : ۸ صبح تا ۲:۳۰ ظهر کارگر ساده آقا جهت نظافت راه پله و پارکینگ ۰۵۱-۳۸۴۷۰۳۳۶
ب/۱۲۰۰۵۲۶۱

یک شرکت معتبر تولیدی
واقع در شهرک صنعتی چناران به تعدادی نیروی کارگر آقا نیازمند می باشد ۰۵۱-۴۶۱۳۹۴۶۵
ب/۱۴۰۰۴۵۱۴۶

به تعدادی نیروی خانم و آقا
(آشنا به کامپیوتر) جهت کار در فروشگاه نیازمندیم محدوده طلاب ۰۹۳۰۶۱۵۰۹۹۰ ۰۵۱۳۲۳۸۷۲۹۵
ب/۱۲۰۰۵۲۶۰

به ۱۰ نفر کارگر ساده و متاهل جهت کار در مجموعه خدمات ام دی اف نیازمندیم. ۰۹۱۵۳۲۰۰۳۱۶
ب/۱۲۰۰۵۲۶۰۶

به دونفر کارگر آقا و خانم
جهت کار نیامندیم ۳۲۲۲۲۲۴۵ ۰۹۱۵۳۸۱۹۸۲
ب/۱۴۰۰۵۲۵۴۶

به نگهبان
جهت نگهداری از گوسفندان نیازمندیم ۰۹۱۵۸۱۰۲۱۵۲
ب/۱۲۰۰۵۲۲۷

یک واحد تولیدی معتبر در مشهد
به ۲ نفر اپراتور تولید آقا با حقوق و مزایای قانونی با شرایط ذیل نیازمند است حداقل مدرک تحصیلی دیپلم حداکثر سن ۳۵ سال ترجیحا دارای سابقه کار فنی متقاضیان می توانند از ساعت ۸ الی ۱۴ با شماره تلفن ۳۶۶۵۳۰۸۰ تماس حاصل فرمایند
ب/۱۲۰۰۵۲۶۱۰

به چند همکار خانم و آقا ساده و ماهر
جهت کار در تولیدی بدلیجات و نقره در محدوده رسالت شهرک امید نیازمندیم ۰۹۱۵۸۳۶۸۰۷۱
ب/۱۲۰۰۵۲۷۹

به یک نفر آقا جهت کار در انبار واقع در اول جاده کلات نیازمندیم ۰۹۳۹۵۴۹۸۹۷۶
ب/۱۲۰۰۵۲۹۲۴

تعدادی نیروی ساده خانم
جهت کار در کارگاه بدلیجات نیازمندیم انتهای بلوار ابوطالب شرایط عالی ۰۹۱۵۴۰۱۳۰۰۴
ب/۱۲۰۰۵۲۶۲۵

به یک نفر کارگر ساده آقا
برای انبار و فروشگاه ابزار آلات واقع در چهارراه ابوطالب نیازمندیم. شرایط: حداقل دیپلم سن کمتر از ۳۵ سال حقوق و مزایا طبق قانون کار لطفا مشخصات به شماره ۰۹۰۲۱۸۶۹۰۰۹ شریط: پیامک یا واتساپ شود
ب/۱۲۰۰۵۲۹۵۷

به تعدادی کارگرساده
جهت حمل بار نیازمندیم. ۳۵۵۱۱۹۷۰-۰۹۰۵۵۳۴۷۲۲۰
ب/۱۲۰۰۵۲۲۲

استخدام فوری
نیروی خانم و آقا حقوق روز مزد و ماهیانه ۳۲۲۲۹۵۰۱
ب/۱۲۰۰۱۲۶۵۰

به یک خانم جهت آشپزی و نظافت منزل بصورت تمام وقت نیازمندیم ۰۹۱۵۱۲۵۹۴۱۳
ب/۱۲۰۰۵۲۳۲۹

به چند همکار خانم جهت مونتاژ اسباب بازی محدوده مصلی نیازمندیم ۰۹۳۶۶۳۴۴۵۳۵
ب/۱۲۰۰۵۲۹۲۴

استخدام کارگرساده
به تعدادی جوان با انگیزه و متعهد جهت کار در نجاری به صورت تمام وقت نیازمندیم **حقوق قانون کار سن ۲۰ الی ۳۵ ساعت کاری ۸ الی ۱۷:۳۰ ترجیحا متاهل یک هفته آموزش ساعت تماس ۱۷ الی ۲۰** **تلفن تماس ۰۹۰۵۹۸۳۹۷۳۱ جهت ضمانت سفته دریافت می شود** **آدرس محدوده جاده کلات**
ب/۱۲۰۰۵۲۲۲

به چند نفر کارگر جهت
کار در پارکینگ عمومی ۱۷ شهریور نیازمندیم ۰۹۳۶۴۳۲۸۶۴
ب/۱۲۰۰۵۲۲۲۵

تعدادی کارگرساده
در کارگاه تولید میل نیازمندیم. آدرس: توس ۳۳ شقایق ۲ ۰۹۰۳۰۳۱۱۰۰۱
ب/۱۲۰۰۵۲۵۸۹

به نیروی جوان
برای فروشگاه گل و گیاه در جاده شهرک صنعتی توس نیازمندیم. ۰۹۰۳۳۹۷۹۴۹۷
ب/۱۲۰۰۵۲۳۶۳

به یک جوان بامدرک
حداقل دیپلم جهت کار در فروشگاه واقع در فرامرز عباسی نیازمندیم ۰۹۱۵۳۲۲۰۴۳۴
ب/۱۲۰۰۵۲۳۲۵

به تعدادی کارگر ماهر کارواش
نیازمندیم ترجیحا شهرستانی با جای خواب و مزایای عالی ۰۹۱۵۵۰۶۶۳۸۷
ب/۱۲۰۰۵۲۳۰۲

استخدام کارگرساده
به تعدادی جوان با انگیزه و متعهد جهت کار در نجاری به صورت تمام وقت نیازمندیم **حقوق قانون کار سن ۲۰ الی ۳۵ ساعت کاری ۸ الی ۱۷:۳۰ ترجیحا متاهل یک هفته آموزش ساعت تماس ۱۷ الی ۲۰** **تلفن تماس ۰۹۰۵۹۸۳۹۷۳۱ جهت ضمانت سفته دریافت می شود** **آدرس محدوده جاده کلات**
ب/۱۲۰۰۵۲۲۲

به تعدادی کارگر ساده آقا
جهت کار در فست فود لیالی لبنان نیازمندیم ۰۹۱۵۴۵۱۹۸۹۲
ب/۱۲۰۰۵۲۱۸۰

کارگرساده خانم و آقا
جهت خط تولید و بسته بندی در کارخانه حقوق ۴۷۰۰ + بیمه و سرویس ۰۹۹۲۳۲۸۹۶۰
ب/۱۴۰۰۵۲۷۱۶

استخدام کارگرساده آقا و خانم
خط بسته بندی در شهرک صنعتی حقوق ۳/۵۰ + سرویس ۰۹۱۵۲۰۷۵۷۰۴
ب/۱۲۰۰۵۲۵۰۲

به تعدادی نیروی خانم
جهت کار در کارگاه بدلیجات نیازمندیم محدوده مفتاح شرقی کرامت - شهید آوینی ساعت کاری ۸ الی ۱۶ ۰۹۰۵۴۶۲۷۷۷۹
ب/۱۲۰۰۵۲۹۲۴

راه کارهایی برای افزایش انرژی

ورزش کنید
ورزش باعث بهتر شدن فرآیندهای ادراکی و شناختی شده و باعث ترشح هورمون اندورفین یا هورمون احساس خوب می شود و انرژی شما را بالا می برد

صبحانه را فراموش نکنید
خوردن صبحانه باعث افزایش قدرت ذهن و تمرکز می شود. این وعده مهم غذایی باعث شروع فعالیت متابولیزم بدن شده و به شما انرژی مورد نیاز برای انجام کارهایتان، به خصوص در ساعات اولیه روز را می دهد

حرکت و جنب و جوش داشته باشید
سعی کنید در فواصل معین از صندلی خود بلند شوید و قدم بزنید و از بی تحرکی های مداوم خودداری کنید. این کار با خستگی و خواب آلودگی شما مبارزه می کند و انرژی از دست رفته را به بدنتان بازمی گرداند

ساعت مشخصی برای خوابیدن داشته باشید
کیفیت خواب بر احوال کلی شخص، سطح انرژی، تحمل استرس، متابولیزم و حتی اشتها تأثیر می گذارد. با انتخاب یک ساعت مشخص برای خوابیدن، کیفیت خوابتان بالاتر خواهد رفت

با کمی استراحت در بعد از ظهر، آرامش پیدا کنید
سعی کنید بر افکار منفی خود غلبه کنید و با داشتن یک خواب با کیفیت، آرامش خود را در طول روز به دست بیاورید

در وعده های غذایی و میان وعده ها از کربوهیدرات و پروتئین استفاده کنید
برای به دست آوردن انرژی مورد نیازتان، میان وعده ها می توانند بهترین گزینه باشند؛ به خصوص اگر از ترکیب پروتئین و کربوهیدرات باشند. به طور مثال، ترکیب ماست با میوه ها یا انواع مغزها

یادداشت