

به تعدادی رویه کوب  
ماهر و نیمه ماهر  
میلان راحتی نیازمندیم  
۰۹۱۵۱۲۰۷۴۵۳  
ش/۱۴۰۱۹۶۲۶

به تعدادی کارگر پلی استر کار  
ماهر و نیمه ماهر و ساده نیازمندیم  
۰۹۱۵۳۲۴۲۸۸۱  
ش/۱۴۰۱۹۶۲۳

یک شرکت  
تولیدی و بازرگانی  
جهت تکمیل کادر خود در زمینه  
ماشین آلات صنعتی در استان  
خراسان رضوی از افراد واجد  
شرایط دعوت به همکاری  
می نماید:

شرایط: کاردانی و کارشناسی  
برق کلبه گرایش ها- مکانیک و  
ساخت و تولید حداقل ۲ سال  
سابقه کار مرتبط آشنا به مکانیک  
و ماشین آلات صنعتی  
مزایا: بیمه و مزایای کامل  
سرویس رفت و برگشت و  
پرداخت حقوق بدون تاخیر  
آدرس: بزرگراه پیامبر اعظم  
ساعت کاری: ۸:۳۰ الی ۱۵:۱۷  
و پنجشنبه ها تا ساعت ۲  
جهت کسب اطلاعات بیشتر با  
شماره تلفن  
۰۹۱۵۷۸۵۵۴۲۷  
تماس حاصل فرمایید.  
ش/۱۴۰۱۹۷۰۲۸

## استخدام

یک واحد صنعتی  
جهت واحد قالب سازی  
نیاز به نیروی قالب ساز  
با سابقه و ماهر دارد

۳۵۴۱۱۷۰۱-۵  
ش/۱۴۰۱۹۵۶۲۳

### یک شرکت معتبر تولید

واقع در شهرک صنعتی توس  
جهت تکمیل کادر پرسنلی خود به  
نیروی های ذیل نیاز دارد:  
۱- کوره دار ماهر حداقل یک سال  
سابقه کار در واحد های ریخته گری و  
کوره داری  
۲- کمک کوره دار دارای حداقل  
یکسال سابقه کار مرتبط  
۳- قالبگیر ماهر و نیمه ماهر دارای  
حداقل دو سال سابقه کار در واحد  
ریخته گری به عنوان قالبگیر  
۴- نیروی ماهر و نیمه ماهر خوشکاری  
شرایط کار:  
آقا، دارای کارت پایان  
خدمت، حداکثر سن ۳۵ سال دارای  
توانایی بدنی بالا  
با حقوق و مزایای مکفی و بیمه تامین  
اجتماعی و بیمه تکمیلی  
ساعات پاسخگویی: ۸:۳۰ الی ۱۴  
تلفن های تماس:  
۳۵۴۱۱۳۲۰-۲۳  
داخلی های: ۴۰۱ و ۴۰۲  
ش/۱۴۰۱۹۶۲۲۰

به چند نفر قطعه  
کار مرغ نیازمندیم  
ساعت کار ۳ عصر تا ۱۱ شب  
حقوق ۶ م تومان  
بولوار هفت تیر ۱۹  
گوشته ارم  
۰۹۳۷۹۸۰۹۲۴۰  
ش/۱۴۰۱۹۶۲۱۷

منبت کار ماهر  
حقوق توافقی  
بیاقانون کار  
شهرک صنعتی توس  
بیمه و سرویس دارد  
۰۹۱۵۰۳۳۷۴۷  
۳۵۴۱۱۲۶۴  
ش/۱۴۰۱۹۶۲۱۲

به تعدادی نجار و  
رویه کوب ماهر  
جهت تولیدی میل ر احتی  
نیازمندیم .  
حداقل سابقه ۵ سال به بالا  
۰۹۱۵۱۰۴۰۱۷۸  
ش/۱۴۰۱۹۶۲۱۹

به تعدادی  
جهت کالکوره معتبر  
تولیدی سرویس خواب  
با حقوق عالی + بیمه  
۰۹۱۵۱۰۰۸۵۲۴  
ش/۱۴۰۱۹۶۶۱۹

کارگر ماهر و نیمه ماهر  
با بیمه جهت نقاشی و دراکلین  
پولیش واکس خودرو نیازمندیم  
۰۹۱۵۱۰۶۱۱۶۹  
ش/۱۴۰۱۹۶۲۹۰

گروه پزشکی و درمانی

فوری فوری  
به تعدادی نیروی با سابقه جهت  
نمونه گیری در آزمایشگاه  
بیمارستان با حقوق مناسب  
و بیمه نیازمندیم  
۳۸۶۷۰۱۸۰  
۰۹۱۵۵۱۸۱۲۷۵  
ش/۱۴۰۱۹۶۶۲۶

به یک  
بینایی سنج  
تمام وقت یا نیمه وقت  
نیازمندیم.  
۰۹۳۸۵۹۳۸۵۴۱  
ش/۱۴۰۱۹۷۰۰۶

دعوت به کار  
داروخانه دکتر نجفی  
نیش الهیه ۱۴  
کارآموز خانم و آقا  
ویا همکار مجرب آشنا به  
نرم افزار آر آر جهت فعالیت در  
شهر طر قبه ارسال رزومه به  
واتساپ و یا تماس با شماره  
۰۹۰۱۰۷۸۳۷۶۷  
ش/۱۴۰۱۹۶۲۰۹

به ۲ نفر خانم متحرک کار  
جهت لابراتوار دندانسازی  
محدوده مجیدیه نیازمندیم  
۰۹۳۵۲۲۶۸۱۸۹  
ش/۱۴۰۱۹۶۹۹۸

مدرس و مربی

استخدام مربی رباتیک  
رشته های مرتبط  
(مهندسی کامپیوتر، برق،  
مهندسی پزشکی)  
همراه با آموزش رایگان  
۰۹۱۵۳۲۴۷۵۳۲  
ش/۱۴۰۱۹۶۶۰۴

مدیر  
نیازمند مدیر  
جهت راهبری  
آموزشگاه آزاد فنی حرفه ای  
در رشته ه و ه حرفه  
حقوق بالاتر از قانون کار  
مزایا، بیمه، سنوات  
درصد از برگزاری دوره  
ساعت تماس ۸ الی ۱۵  
۳۸۳۳۱۹۱۱  
ش/۱۴۰۱۹۶۸۲۵

مراقب کودک و سالمند

استخدام نیرو  
جهت نگهداری کودک  
و سالمند و امور منزل  
شرکت آزاد سلامت  
چهارراه ابوطالب قرنی ۳۲  
مجتمع خاتم طبقه اول واحد ۸  
۳۷۲۸۰۶۹۲  
۰۹۰۳۹۶۹۱۰۱۴  
ش/۱۴۰۱۹۶۲۵۲

به نیروی مراقب  
جهت نگهداری سالمند  
در منزل نیازمندیم.  
۰۹۰۵۵۰۷۱۱۰۰  
ش/۱۴۰۱۹۶۶۱۳

استخدام فوری  
تضمینی و حقوق بالا  
جهت نگهداری از سالمند  
و کودک و امور منزل  
کلاهدوز ۵۲ پلاک ۹۰ طبقه اول  
(نرسیده به چهارراه ابوطالب)  
۳۷۲۶۰۶۳۸  
۰۹۱۵۲۱۹۱۳۹۲  
۰۹۳۷۶۷۶۸۹۸۲  
ش/۱۴۰۱۹۶۸۱۳

نیازمند مراقب  
جهت سالمند خانم، حقوق ۴ م  
۰۹۱۲۰۴۵۵۴۲۰  
ش/۱۴۰۱۹۶۷۵۹

ارغوان  
استخدام نیرو جهت کودک یا سالمند  
وامور منزل احمدآباد بهشت ۱ پلاک ۱۶  
۰۹۱۵۲۲۰۷۱۲۷-۳۸۴۵۸۴۹۲  
ش/۱۴۰۱۹۵۶۲۳

خانواده مهر  
استخدام جهت نگهداری از سالمند یا  
کودک و کار در منزل با حقوق بالا  
۰۹۹۲۱۹۰۱۲۷۹-۳۷۶۳۳۸۶۰  
ش/۱۴۰۱۷۰۹۶۳

مهسان  
کودک، سالمند، امور منزل  
بین احمدآباد ۲۳ و ۲۵ ساختمان میر  
۰۹۱۵۹۷۵۷۵۱۳-۳۸۴۱۳۰۰۹  
ش/۱۴۰۱۸۵۶۵

مرکز یاسین (نیکان)  
جذب نیرو جهت نگهداری  
از کودک و سالمند و امور منزل  
۰۹۱۵۹۰۶۵۸۶-۳۸۵۸۳۰۳۶  
ش/۱۴۰۱۸۸۴۸

مهر گستران  
استخدام جهت نگهداری کودک یا  
سالمند و امور منزل با حقوق بالا  
۰۹۱۵۶۸۴۳۳۸۹-۳۸۴۶۴۸۹۴  
ش/۱۴۰۱۹۳۷۷۲

مرکز فروش  
با مجوز وزارت بهداشت  
استخدام خانم  
جهت مراقبت از کودک و سالمند  
و بیمار در منزل در شیفت روز  
یا شب یا شبانه روزی  
مدیرمسئول: دکتر ایرج عارف  
میدان احمدآباد- بلوار کلاهدوز  
نیش کلاهدوز ۹/۱- پلاک ۸۳ طبقه ۲  
۰۹۱۵۵۱۶۳۲۹۹  
۰۹۱۵۳۱۵۰۰۴  
ش/۱۴۰۱۵۵۵۷ ۳۸۴۴۴۳۰۰

به یک پرستار خانم  
تمام وقت نیازمندیم. حقوق توافقی  
۰۹۳۹۱۸۱۵۸۹۹  
ش/۱۴۰۱۹۶۵۲۱

## کاهش استرس با چند گیاه

این گیاهان می توانند از شما در مقابل اثرات منفی  
استرس محافظت کنند؛ علاوه بر این دارای خواص  
بسیاری برای سلامتی بدن هستند.

### رودیولا



برطرف کننده خستگی  
ذهنی و جسمی ناشی از  
استرس، تأثیرات ضد پیری،  
حفاظت از اعصاب

### ریشه شیرین بیان



افزایش انرژی و مقاومت  
بدن، تقویت سیستم ایمنی  
در برابر استرس

### ریشه گون



بی اثر کردن کورتیزول یا  
همان هورمون استرس

### جینسینگ هندی



بهبود سیستم ایمنی و  
کاهش اضطراب و هورمون  
کورتیزول

### ریحان



مبارزه با استرس و خستگی  
مزمن، بهبود سیستم  
ایمنی و تنظیم قند خون

### جینسینگ آسیایی



کاهش استرس، درمان  
ناتوانی، سستی و سایر  
علائم ناشی از فرسودگی و  
افزایش سن

### سایر راه های مقابله با استرس:

فعال بودن  
حفظ ارتباطات اجتماعی

رژیم غذایی مناسب  
استراحت کافی