

شرکت ایزوگام نقره‌ای شرق
صادر کننده نمونه ملی ۱۴۰۰
دعوت به همکاری می نماید

- ۱- کارشناس حسابداری
- (ترجیحا آشنا به امور مالیاتی)
- ۲- کارشناس فروش
- ۳- لیسانس شیمی
- ۴- مدیر تولید (با سابقه کار در ایزوگام)
- ۵- کارپرداز

ارسال رزومه
تلگرام: ۰۹۳۳۶۹۱۴۲۲۷

هشدار !!!
به منظور رفع نیازهای روزمره شما
هر روز هزاران آگهی در نیازمندیهای روزنامه خراسان
چاپ می شود. از آنجایی که وظیفه این رسانه اطلاع
رسانی به منظور سهولت در داد و ستد می باشد، لذا
مسئولیتی درباره محتوای آگهی هاندارد. لطفاً هنگام
داد و ستد، بار و شواهی مقتضی، اطمینان لازم را از
صحت ادعای آگهی دهندگان به دست آورید.

مهندس صنایع
جهت کار در فولاد رهام
۳۶۵۱۶۰۶۱
۰۱۲۰۲۱۵۲۹۴

استخدام نیروی خانم
حقوق قانون کار
۰۹۱۲۰۳۴۲۵۳
۰۱۲۰۲۱۶۸۷۱



گمشده

مفقودی پروانه حمل
سلاح شکاری گلنگدنی
به شماره سریال ۰۸۴۵/۳۴۲۰
متعلق به سید امیر هاشمی
ابراهیمی فرزند سید ابراهیم در
تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۵ در شهر
مشهد مفقود گردیده که از درجه
اعتبار ساقط است
۰۱۲۰۲۱۶۹۲۸

مشاغل گوناگون

مرکز خدماتی
پارس
به یک نفر آشنا به کامپیوتر
جهت کار در پذیرش تعمیرات
لوازم خانگی نیاز مندیم.
۳۷۶۸۱۹۰۰
۰۱۲۰۲۱۶۶۶

تعدادی راننده
نیسان (آقا)
تعدادی ویزیتور تلفنی (خانم)
نیاز مندیم
ساعت تماس: ۹ الی ۱۵
۰۹۱۵۶۱۷۲۷۶۷
۳۸۴۵۰۳۴۷
۰۱۲۰۲۱۶۶۰۶

یک شرکت معتبر تولیدی
واقع در شهرک صنعتی
چاران به نیروی مکانیک ماهر
جهت ماشین آلات سنگین
نیاز مند است.
تلفن ۰۵۱۴۶۱۳۹۳۰۵
ساعت تماس صبح الی ۱۴
۰۱۲۰۲۱۶۶۰۶

کارشناس و کاردان
عمران، معمار، مهندس مکانیک و برق
با ۳ سال سابقه بیمه جهت رتبه
تسویه نقد، بالاترین قیمت
۰۹۱۵۴۴۱۷۰۶۰
۳۶۰۲۲۱۱۳-۵
۰۱۲۰۲۱۰۰۰۸۵۲۰

شرکت معتبر تولیدی
بخاری گاز سوز
به نیروی دارای
مدرک لیسانس فیزیک
در قسمت کنترل کیفیت
نیاز مند است
۰۵۱۳۲۴۵۴۲۸۰
۰۱۲۰۲۱۶۰۲۰۲

نجار و ام دی اف کار

نجار ماهر و نیمه ماهر
حقوق توافقی یا قانون کار
شهرک صنعتی توس
بیمه و سرویس دارد
تماس از ساعت ۹ تا ۱۶
۰۹۰۵۸۹۷۵۰۳۷
۳۵۴۱۱۲۶۴
۰۱۲۰۲۱۶۰۱۵۰۲

منشی و تایپست

نیازمند منشی خانم
۸ میلیون بابت ۸ ساعت
در بلوار سجاد - با امنیت شغلی
در فضای لوکس مختص بانوان
رزومه واتس آپ یا تلگرام گردد
پاسخگوی تماس تلفن نمی باشیم
۰۹۱۵۱۱۰۰۱۴۹
۰۱۲۰۲۱۶۵۳۳

مهندس

مهندس معمار خانم
مسلط به اتوکد و اسکچاپ
و تهیه نقشه های فاز ۲
حقوق: توافقی
ساعت کاری ۸:۳۰ الی ۱۶:۳۰
محدوده شرکت:
انتهای بلوار معلم
ارسال رزومه از طریق واتس آپ
به شماره:
۰۹۳۷۱۱۳۳۸۱۷
تلفن پاسخگو نیستیم.
۰۱۲۰۲۱۶۹۱۰

حقوق از ۸ میلیون تا ۱۲ میلیون
جهت نگهداری کودک و سالمند
احمدآباد گلگه‌دور ۵۴
۰۹۳۷۲۰۶۹۲-۰۹۳۷۲۰۷۱۰۱۴
۰۱۲۰۲۱۲۲۷۷

ارغوان
استخدام نیرو جهت کودک
یا سالمند و امور منزل
احمدآباد بهشت ۱ پلاک ۱۶
۰۹۱۵۲۲۰۷۱۲۷
۳۸۴۵۸۴۹۲
۰۱۲۰۲۱۲۱۵۳

مهر آفرین مهسان
استخدام نیرو جهت نگهداری از
کودک و سالمند و امور منزل
بین احمدآباد ۳۵ و ۳۳
ساختمان میر طبقه اول واحد ۱۱۱
۳۸۴۱۳۰۰۹
۰۹۳۵۹۷۵۰۲۳۲
۰۹۱۵۹۷۵۷۵۱۳
۰۱۲۰۲۱۲۸۷

مرکز هیراد
استخدام جهت نگهداری سالمند یا
کودک و کار در منزل با حقوق بالا و
امنیت شغلی
آدرس: احمدآباد نیش قائم مجتمع
گوه‌رشد طبقه سوم واحد ۳۰۵
ساعت کاری دفتر صبح الی ۸ شب
۰۹۹۱۵۸۳۷۱۲۰
۳۸۴۷۶۸۹۵
۰۱۲۰۲۱۲۸۷

۵ راه ساده برای کاهش استرس و اضطراب

ISNA



رژیم غذایی خود را تغییر دهید

اضطراب ممکن است به دلیل غذا نخوردن ناکافی
یا نامناسب بروز کند. اگر قند خون شما کم باشد
ممکن است احساس اضطراب بیشتری کنید



از مکمل‌های والرین استفاده کنید

والرین کاهنده اضطراب است و به خواب طبیعی
کمک می‌کند، در نتیجه مصرف آن پیش از رانندگی
توصیه نمی‌شود. والرین بیشتر به شکل کپسول در
دسترس قرار دارد و



چای بابونه بنوشید

بابونه در اشکال مختلف وجود دارد اما اغلب
در چای یا به عنوان دمنوش مصرف می‌شود.
بابونه به همان بخش از مغز واکنش نشان می‌دهد
که یک داروی دیازپام تأثیر می‌گذارد



عطر سنبل بزنید

سنبل علاوه بر زیبایی، بوی فوق‌العاده‌ای دارد
که در واقع یک مستی‌آور خفیف و امن است؛
به همین دلیل برای کمک به افرادی که در
موقعیت‌های استرس‌زا هستند کمک‌کننده است
و احساس آرامش بیشتری می‌آورد



بیشتر ورزش کنید

با حدود ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز، بدن خود را
در برابر اضطراب مقاوم کنید. این که چه ورزشی
می‌کنید، مهم نیست؛ فقط سعی کنید فعال باشید