

به چند نیروی آقا  
متعهد و منظم  
پسوردت یمید و قوت و تمام وقت  
جهت ابزاری و فروشنده‌گی  
در کل فروش نیازمندیم  
۰۹۱۵۸۰۱۳۲۸۸

فروشنده حرقه اقا و خانم  
حقوق ثابت+ درصد فروش  
با سایه فروشنده+ پایان خدمت  
۰۹۳۵۲۱۶۶۷۸۰

فروشنده تخصصی میلان  
با حقوق ثابت و درصد از فروش  
در جاده شادیز نیازمندیم  
۰۹۱۵۵۲۴۱۳۲۰

کارشناس و  
کارشناس ارشد

به یک نفر نیرو با اشتایی کامل  
با حقوق ثابت در پایانه  
نیازمندیم  
۰۹۱۵۵۲۱۶۲۹۹

فروشنده و صندوقدار

نیروی کارشناس برق صنعتی  
جهت شرکت فولاد رهام خراسان  
شهرک مستوفی چنان

به تعدادی صندوقدار  
خانم و آقا  
جهت کار در پووه سینما نیازمندیم  
۰۹۳۶۱۰۶۱

فروشنده ماهر خانم و آقا  
جهت کار در قنادی نیازمندیم  
۰۹۲۶۹۶۹۷۴۷۸

پذیرش تلفنی  
آگهی  
۳۷۰۱۰

ساختمان پژوهان واقع در  
احمدآباد، پیش محتشمی ۲  
به یک نیروی بازنشسته  
جهت تکه‌پان و وزفت  
ساختمان نیازمندیم باشد  
شماره تماس:  
۳۸۴۷۵۵۷۷

استخدام راننده با  
(وات) یا آریسان مسقف)  
در شرکت آر ایشی ویدا شاک  
معتبر با حقوق ثابت+ یمید+  
حق ماموریت و داشت  
طفاوارز و مهندس پیامک کنید  
۰۹۳۹۲۹۹۳۵۰۰

واند بار وصال  
به تعدادی اونا وات پیکان، ارسان  
و پیسان سریعاً محتشمی  
۳۷۶۷۷۰۸۴

سرایدار و نگهدار  
شرکت امید طوس  
به نگهداری نیازمند است  
۳۲۴۶۱۴۰۰-۷

## راننده

به تعدادی جرخکار خانم و آقا  
مانتو دور مثله و متقدم به  
و پیمانکاری نیروی حسابدار خانم  
۰۹۱۵۸۱۱۰۹۹۶

راننده امداد، کار باجر ثغیل  
در شرکت نیازمندیم  
۰۹۳۰۳۰۵۰۱۱۶

استخدام راننده با  
(وات) یا آریسان مسقف)  
تیار نمایم، محدود ساختمان  
۰۹۱۵۴۴۴۴۷۲۵  
۰۹۳۷۶۷۶۸۹۱۴

استخدام خانم  
تولیدی لیاسکار  
جرخکار  
(۱۱۵۱۰ میلیون)  
بردست  
(۵) میلیون(ه)  
بیرون بر (کار ساده)  
تیراز بالا و دائم  
تصویر زنجیره ای  
محیط کاملاً زنانه با  
سریع رفت و پرگشت  
۰۹۳۵۴۰۸۰۷۵۱  
۰۹۱۵۵۸۲۸۵۹۸  
۰۹۱۵۳۱۲۲۴۶۰

خیاط و چرخکار  
به تعدادی بر دست  
جهت کار تریکو  
نیازمندیم، صبح الی ۶  
بعدازظهر حقوق  
محدوده اندیشه ای شهرک  
شهید رجایی، امیر آباد  
۰۸۴۱۰۲۰۸  
۰۹۳۰۸۹۷۸۷۰۶

حسابدار خانم  
شرکت معابر در زینه هندی  
و پیمانکاری نیروی حسابدار خانم  
استخدام کند.  
به همراه یمید و آموزش تکنیکی  
ارسال روزه ها و نکردا  
۰۹۱۵۹۱۶۰۰۵۸

خدمتگزار و آبدارچی  
به یک نفر حسابدار  
ویک نفر مدیر مالی  
جهت اداره ای خانه باز مندیم  
در محدوده سکونت میدان  
بار توغان تاسیختمان محل کار راه  
پیام شهربی صنعتی  
چرمشهر سپاه تماس با ۱۵  
۰۹۳۰۷۹۵۳۰۲۳

استخدام  
همراه با آموزش  
به یک نفر حسابدار  
ویک نفر مدیر مالی  
جهت اداره ای خانه باز مندیم  
در شهرهای ند و دام  
با همکاری اینجمن حسابداران  
خراسان رضوی  
۰۹۰۱۴۶۷۵۷۳۷  
۰۵۱۳۸۹۲۸۵۵۸

استخدام  
با شرایط ویژه  
اول آموزش و کار آموزی  
سپس استخدام  
۷۰٪ ۱۵۰٪  
بعد از استخدام  
با همکاری اینجمن حسابداران  
خراسان رضوی  
۰۹۰۱۴۶۷۵۷۳۷  
۰۵۱۳۸۹۲۸۵۵۸

برگزاری کارگاه آموزش  
تئوری و عملی مباحث  
مقدماتی حسابداری  
(ویژه بازار کار)

۱۵ جلسه تئوری  
و ۵ جلسه عملی به همراه  
آموزش نرم افزار لیام  
با ظرفیت محدود ۱ نفر  
وارانده تماس

۳۷۱۳۴۴۰۹  
۰۹۳۰۴۹۴۷۰۴۵  
۱۴ ساعت تماس/الی ۰۹۱۴۲۱۷۹۵

## راه کارهایی برای افزایش انرژی

یادداشت

**ساعت مشخصی برای خوابیدن داشته باشید**

کیفیت خواب بر احوال کلی شخص، سطح انرژی، تعامل استرس،  
متابولیزم و حتی انتشار تأثیر می‌کارده. با انتخاب یک ساعت  
مشخص برای خوابیدن، کیفیت خوابتان بالاتر خواهد رفت

**با کمی استراحت در بعدازظهر، آرامش بیدا کنید**

سعی کنید بر انگار منفی خود غایب کنید و با داشتن  
یک خواب با کیفیت، آرامش خود را در طول روز  
به دست بیاورید

**در وعده‌های غذایی و میان و عده‌ها**

از گروهیدرات و پروتئین استفاده کنید  
برای به دست آوردن انرژی مورد نیازان، میان و عده‌ها  
می‌توانند بهترین گزینه باشند؛ به خصوص اگر از ترکیب  
پروتئین و گروهیدرات باشند. به طور مثال، ترکیب ماست  
با میوه‌ها یا انواع مغزها

**ورژش کنید**

ورژش باعث بهتر شدن فرآیندهای ادرائی و شناختی شده  
و باعث ترشح هورمون اندورین یا هورمون احساس خوب  
می‌شود و انرژی شما را بالا می‌برد

**صبحانه را فراموش نکنید**

خوردن صحنه باعث افزایش قدرت ذهن و تمرکز می‌شود.  
این وعده مهم غذایی باعث شروع فعالیت متابولیزم بدن شده  
و به شما انرژی موردنیاز برای انجام کارهایتان، بهخصوص  
در ساعت اولیه روز را می‌دهد

**حرکت و جنب و جوش داشته باشید**

سعی کنید در فوایل معین از صندلی خود بلند شوید  
و قدم بزنید و از بی تحرکی‌های مداوم خودداری کنید.  
ابن کار با خستگی و خواب آلودگی شما مبارزه می‌کند  
و انرژی از دست رفته را به بدنه باز می‌گرداند