

TebyanOnline

۹ توصیه برای حفظ سلامت در امتحانات



خوب بخوابید تا در بیداری تمرکز و یادگیری بهتری داشته باشید



از خوردنیهای استرسزا مانند هله هوله ها، نوشابه ها و کافئین زیاد پرهیز کنید



تمام تلاشتان را برای مثبت اندیشی و خوش بینی انجام دهید



برای افزایش نشاط و شادابی هر روز چند دقیقه ورزش کنید



سطح انرژی تان را با تغذیه سالم و سیراب نگه داشتن بدن افزایش دهید



مکان راحتی را برای مطالعه انتخاب کنید که مورد علاقه تان باشد



صبحانه را کامل میل کنید؛ ارده، شیر، عسل، مربای سیب و به مفیدند



در میان وعده ها بادام، موز، سیب و انار شیرین و دانه کدو حلوایی بخورید



شبها قبل از خواب یک لیوان شیر با کمی عسل و گلاب میل کنید



تبیان

کارشناس: مریم مرادیان

دفتر پخش لوله و اتصالات

جهت تکمیل کادر فروش خود در مشهد محدوده ابوطالب به افرادی فعال با روحیه بالادرز زمینه های زیر نیازمند می باشد.

۱-دو نفر خانم جهت امور دفتری و مسلط به سیستم تلفن

۲-ساز نشسته آقا جهت امور دفتری ۳-دو نفر آقا جهت فعالیت در انبار ۴-سوپاز ارباب حرفه ای با حقوق ثابت و درصد

۳۷۲۷۳۷۸

۱۴۰۲/۱۲/۲۱

گونگون



گمشده

پروانه اشتغال بکار مهندسی پایه دو نظارت و طراحی جواد بزرگو به ش ۹۵۰۰۲۱۶۹ مفقود و فاقد اعتبار است.

۱۴۰۲/۱۲/۲۱

اینچانب قاسم تاجیک فرزند: فریض احمدیه شماره اختصاصی: ۱۸۹۵۰۵۷۲۰۵۴۰ مدرک آمایش و کارت کار مفقود گردیده در صورت پیدا شدن مدارک به شما مزدگانی تعلی میگردد.

۰۹۰۱۰۰۰۹۱۸

۱۴۰۲/۱۲/۲۱

کارت کار

اینچانب یاسین شعبانی فرزند: ابراهیم به شماره اختصاصی: ۱۰۸۱۵۵۴۹۰۸۳۳۳ در رده شغلی خیاطی مفقود و فاقد اعتبار است

۱۴۰۲/۱۲/۲۱

کارت کار اتباع بنام بسم ... اسلمی فرزند سیف ... به شماره اختصاصی: ۱۴۹۹۰۶۲۶۰۵۱۵ مفقود و فاقد اعتبار است

۱۴۰۲/۱۲/۲۱

کارت کار اتباع بنام حامد طاهری فرزند سعیدخان به شماره اختصاصی: ۱۸۳۰۵۱۳۰۴۷۱۳ مفقود و فاقد اعتبار است

۱۴۰۲/۱۲/۲۱

بازار خودرو

به اصول انبارداری و نرم افزار متعهد و با انضباط، دارای روحیه کار تیمی، دارا بودن گواهینامه لیفتراک مزیت می باشد

حداکثر ۳۵ سال، ساعت کار ۷ الی ۱۸ آدرس: جهت مصاحبه حضوری از ساعت ۸ الی ۱۳ شهرک صنعتی توس فاز ۱ - بین صنعت ۹۷ شرکت توس فیوز

۱۴۰۲/۱۲/۲۱

فرسوده و تصادفی

دنیا

فرسوده

سواری، وانت، تاکسی خوب میخریم، زود میبریم

۰۹۱۵۲۰۰۳۵۰۰

۱۴۰۲/۱۲/۲۱

یک شرکت تولیدی-بازرگانی

در زمینه قطعات خودرو

واقع در شهر مشهد در نظر دارد نسبت به جذب نیروی انسانی در زمینه های زیر اقدام کند.

۱- کارشناس حسابداری (ترجیحا خانم)

حداقل ۴ سال سابقه کار رزومه در رویکار سال گردد

۲- کارگر ساده (خانم)

جهت کار در واحد بسته بندی جهت دریافت اطلاعات و ارسال رزومه لطفا با شماره

۰۹۰۴۴۵۱۱۲۷۶

۱۴۰۲/۱۲/۲۱

خبر مهم؟

مرکز آموزشی وارسنگان نوین برگزار میکند:

دوره های داروینار داروخانه، امدادگر حوادث، ماساژ، منشی امور پزشکی و دندانپزشکی، عکاسی، بازیگری، پاکسازی پوست، افسر HSE، سالمندپاری و ...

لادن ۷- پلاک ۱۱

۰۹۱۵۲۰۰۳۷۷۴

۳۵۰۹۹۱۵۳-۵۷

۱۴۰۲/۱۲/۲۱

به یک پروانه اشتغال نظارت عمران پایه ۲ جهت آزمایشگاه نیازمندیم.

۰۹۱۵۳۰۳۰۲۹۷

۱۴۰۲/۱۲/۲۱

مدیر کارشناس عمران، معماری مکانیک، برق، زمین، معدن و شیمی با حداقل ۳ سال سابقه نیازمندیم

۰۹۱۵۱۸۳۲۲۱۴

۱۴۰۲/۱۲/۲۱

آگهی استخدام

یک مجموعه تولیدی قطعات خودرو جهت تکمیل کادر فروش و توزیع خود در مشهد و شهرستانها از بین افراد با روحیه بالا و توانا در انجام کار تیمی و علاقه مند به این حوزه با حقوق بالا و بیمه استخدام می نماید.

علاقه مندانی می توانند از طریق تماس یا ارسال پیامک به شماره

۰۹۱۵۳۲۱۸۷۵۱

۰۹۳۹۵۹۷۶۵۷۷

نسبت به ارسال اطلاعات اقدام نمایند.

۱۴۰۲/۱۲/۲۱

استخدام انباردار در یک

شرکت معتبر صنعتی

دارای ۲ سال سابقه، آشنا به اصول انبارداری و نرم افزار متعهد و با انضباط، دارای روحیه کار تیمی، دارا بودن گواهینامه لیفتراک مزیت می باشد

حداکثر ۳۵ سال، ساعت کار ۷ الی ۱۸ آدرس: جهت مصاحبه حضوری از ساعت ۸ الی ۱۳ شهرک صنعتی توس فاز ۱ - بین صنعت ۹۷ شرکت توس فیوز

۱۴۰۲/۱۲/۲۱

استخدام آقا و خانم

کارگرساده، خدمات، اداری،

۳۵۴۱۳۲۰۰

بازرگانی

۰۹۱۵۲۳۴۴۵۰۰

۱۴۰۲/۱۲/۲۱

پذیرش تلفنی آگهی

۳۷۰۱۰

۱۴۰۲/۱۲/۲۱

مهندس

کارشناس و کاردارن

عمران، معماری، زمین، مکانیک و برق با ۳ سال سابقه بیمه جهت رتبه تسویه نقد، بالاترین قیمت

۰۹۱۵۴۴۱۷۰۶۰

۳۶۰۲۲۱۱۳-۵

۱۴۰۲/۱۲/۲۱

مهندس پایه ۲ و ۱

گرایش عمران یا معماری جهت عضویت در شرکت مجری ذیصلاح دعوت به همکاری می شود

۰۹۱۵۳۲۹۰۸۸۹

۱۴۰۲/۱۲/۲۱

به یکنفر نیروی خانم

جهت کار در آزمایشگاه کارخانه عایق رطوبتی محدوده جاده کلات نیازمندیم

۰۹۱۵۳۱۵۰۸۵۶

۱۴۰۲/۱۲/۲۱

به یک پروانه اشتغال نظارت

عمران پایه ۲ جهت آزمایشگاه نیازمندیم.

۰۹۱۵۳۰۳۰۲۹۷

۱۴۰۲/۱۲/۲۱

مدیر کارشناس عمران، معماری مکانیک، برق، زمین، معدن و شیمی با حداقل ۳ سال سابقه نیازمندیم

۰۹۱۵۱۸۳۲۲۱۴

۱۴۰۲/۱۲/۲۱

دعوت به همکاری

مدیر فنی شرکت تهویه مطبوع ۱-تخصصیات مکانیک سیالات حداقل لیسانس ۲-دارای حداقل سه سال سابقه کار مرتبط ۳-مسلط به نرم افزار اتوکد-کریسرویت ۴-مسلط به طراحی و محاسبات و اجرای تاسیسات تهویه مطبوع ۵- مسلط به دستگاه مطبوع VRF و چیلر

با حقوق و مزایای عالی

شماره تماس و واتساپ

۰۹۱۵۲۰۰۷۷۳۶

۱۴۰۲/۱۲/۲۱

نجار و ام دی اف کار

به یک پرشکار دستگاه کات

۰۹۰۳۴۴۵۱۲۸

۱۴۰۲/۱۲/۲۱

مشاغل گوناگون

آرایشگر

شوید تضمینی

۱۰۰٪ عملی به روش جدید در آموزشگاه (خسرو) با ارائه گواهینامه درجه ۱ فنی و حرفه ای

۳۷۲۹۱۳۱۳

۱۴۰۲/۱۲/۲۱