خانواده مهر
استخدام جهت نگهداری از سالمند یا کودک وکار در منزل با حقوق بالا
۰۹۹۲۱۹۰۱۲۷۹-۳۷۶۳۳۸۶۰
۱۴۰۲۱۶۲۰۲/ب

استخدام نیرو با حقوق بالا
جهت نگهداری کودک ،سالمند بصورت تضمینی
آدرس: بین فلسطین ۶ و ۸ مجتمع آراد واحد ۴
۳۷۶۴۳۷۸۶
۰۹۱۵۲۱۹۱۳۹۲
۱۴۰۲۱۲۱۷۶/ب

مرکز سروش
با مجوز وزارت بهداشت
استخدام خانم
جهت مراقبت از کودک و سالمند و بیمار در منزل درشیفت روز یا شب یا شبانه روزی
مدیرمسئول: دکتر ایرج عاکف
میدان احمدآباد- بلوارکلاهدوز نبش کلاهدوز ۱/۹- پلاک ۸۳ طبقه۲
۰۹۱۵۵۱۶۳۲۹۹
۰۹۱۵۳۱۵۰۰۰۴
۳۸۴۴۴۳۰۰ ۰۹۱۵۱۹۴۲۵۴
۱۴۰۱۹۴۲۵۴/م

مهندس

پروانه پایه۳عمران _معماری
اجرا-جهت شرکت مجری ذی صلاح نیازمندیم -۰۹۳۶۶۲۸۹۷۲۹
۱۴۰۲۱۸۹۱۸/ب

شرکت معتبر تولیدی بخاری گازسوز
به نیروی دارای مدرک لیسانس فیزیک یا مکانیک در قسمت کنترل کیفیت نیازمند است
۰۵۱۳۲۴۵۴۲۸۰
۱۴۰۲۱۸۷۱۸/ب

شرکت تولیدی به یک کارشناس
پلیمرجهت همکاری نیازمندیم
۰۹۱۵۳۰۷۶۵۱۱
۳۷۲۹۴۱۱۸
۱۴۰۲۱۸۸۲۸/ب

کارشناس و کاردان
عمران، معماری،زمین،مکانیک و برق
با ۳ سال سابقه بیمه جهت رتبه
تسویه نقد، بالاترین قیمت
۰۹۱۵۴۴۱۷۰۶۰
۳۶۰۲۲۱۱۳-۵
۱۴۰۱۰۰۸۵۲/ب

مدرک عمران، معماری
مکانیک، برق ، زمین، معدن و شیمی
با حداقل ۳ سال سابقه نیازمندیم
۰۹۱۵۱۸۳۲۲۱۴
۱۴۰۱۰۰۲۲۴۵/م

نجار و ام دی اف کار

به تعدادی اوستاد کار ماهر ونیمه ماهر
جهت نصب کابینت به طور روز مزد نیازمندیم.
۰۹۱۵۶۶۶۴۹۱۸
۱۴۰۲۱۸۸۷۶/ب

استخدام شرکت زاگرس
کابینت ساز
۰۹۱۵۵۱۱۳۷۹۹
۱۴۰۲۱۸۹۶۶/ب

به نیروی کار نجار
باحداقل ۳تا ۵سال تجربه در محدوده بلوار هاشمی رفسنجانی بطور تمام وقت یا نیمه وقت نیازمندیم
۰۹۱۵۵۰۲۵۱۵۳
۱۴۰۲۱۸۹۶۸/ب

مشاغل گوناگون

به یک ماساژور وخدمتگذار
خانم نیازمندیم.
۰۹۱۰۱۱۸۴۸۳۳
۱۴۰۲۱۸۹۵۱/ب

آرایشگر شوید تضمینی
۱۰۰ % عملی به روش جدید
در آموزشگاه (خسرو)
با ارائه گواهینامه درجه ۱ فنی و حرفه ای ۳۷۲۹۱۳۱۳ ۰۹۱۵۱۰۰۱۱۵۷
۱۴۰۱۷۹۲۳/م

چاپ و تبلیغات

خدمات چاپ و تبلیغات

پخش تراکت
در تمام نقاط مشهد
بصورت حرفه ای و تضمینی
۰۹۲۱۵۲۶۴۱۰۱
۱۴۰۲۱۸۸۲۲/ب

گوناگون

گمشده

کارت کار اینجانب سید
شیرآقا موسوی فرزند سید گل آقا ش اختصاصی ۱۵۹۰۴۵۲۰۱۵۲۶ مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد.
۱۴۰۲۱۸۹۶۰/ب

مدرک تحصیلی اینجانب
سحر قربانی فرزند محمدابراهیم به شماره شناسنامه ۰۹۲۰۶۱۷۶۸۹ درمقطع کارشناسی ارشد فناوری اطلاعات گرایش مخابرات امن صادره از دانشگاه بین المللی امام رضا(ع)به شماره ۱۵۲۰۹ -پ و تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۱۸ مفقود گردیده از یابنده تقاضا میگردد آنرا به دانشگاه امام رضا تحویل دهد.
۱۴۰۲۱۸۹۶۱/ب

کارت کار بنام محمدکیوان احمدی
نام پدر : محمود ش اختصاصی ۱۹۵۹۰۳۵۲۸۰۱۴ مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۸۹۵۰/ب

پروانه حمل سلاح شکاری
ساچمه زنی به سریال۲۶۹۵۶۵۵ متعلق به اینجانب مصطفی ایزدی آل فرزندمحمود درمورخه ۱۴۰۲/۰۳/۱۵ در شهرستان مشهد مفقود واز درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۴۰۲۱۸۹۶۰/ب

بازار خودرو

فرسوده و تصادفی

دنیای فرسوده
سواری، وانت، تاکسی
خوب میخریم، زود میبریم
۰۹۱۵۲۰۰۳۵۰۰
۱۴۰۱۰۰۶۱۳۹

پذیرش تلفنی آگهی ۳۷۰۱۰

استخدام
به تعدادی کارگر ساده آقا و ۲ نفر راننده دارای خودرو ون نیازمندیم.
کار درکارخانه تولید صفحات ام دی اف کابینت
حقوق و مزایا طبق قانون کار
بیمه از روز اول
سرویس رفت و برگشت
ساعت کاری ۷ صبح الی ۲:۳۰ و ۲:۳۰ الی ۶ عصر اضافه کاری
آدرس: شهرک صنعتی کلات، انتهای فاز ٤ کارگاهی روبروی شرکت برق_صفحات کابینت هخامنش
شماره تماس: ۰۹۱۵۴۲۳۴۶۰۳
ساعت تماس ۸ الی ۱۳ و ۱۵ الی ۱۸
صفحات کابینت هخامنش (سهامی خاص)
۱۴۰۲۱۸۷۶۷/ب

۶ویژگی مهم آب برای بدن انسان

۱ از بافت‌ها، نخاع و مفاصل شما محافظت می‌کند
آب ، بافت‌ها را مرطوب نگاه می‌دارد؛ می‌دانید اگر چشم ها، بینی یا دهان شما خشک شود چه‌روی‌می‌دهد؟

۲ به شما کمک می‌کند مواد زاید را دفع کنید
رساندن مقادیر کافی آب به بدن، برای دفع موادزاید از طریق تنفس، ادرار یا مدفوع مهم است.

۳ به گوارش و هضم غذا کمک می‌کند
آب برای سلامت دستگاه گوارش لازم است. آب به‌تجزیه شدن غذا کمک می‌کند و به مواد مغذی اجازه می‌دهد جذب بدن شما شوند.

۴ به حفظ کارکرد مطلوب مغز کمک می‌کند
از آنجا که آب ۷۵ درصد از وزن مغز را تشکیل می‌دهد بنابراین برای حفظ تعادل و کارکرد مطلوب مغزی، بسیار حیاتی است.

۵ دستگاه قلبی عروقی شما را سالم نگاه می‌دارد
کم آبی ممکن است به کاهش حجم خون بیانجامد که به دنبال آن، فشار خون کاهش می‌یابد و ممکن است احساس گیجی یا منگی به شما دست دهد.

۶ به شما کمک می‌کند تغذیه سالم‌تری داشته باشید
کسانی که روزانه فقط یک درصد آب بیشتری مصرف می‌کنند کالری کمتری مصرف خواهند کرد و میزان مصرف روغن اشباع، قند، سدیم و کلسترول نیز در آنان کمتر است.

چقدر آب نیاز داریم؟
مردان روزانه ۳ لیتر و ۷۰۰ سی سی (معادل ۱۵ و نیم فنجان) و زنان روزانه ۲ لیتر و ۷۰۰ سی سی (معادل ۱۱ و نیم فنجان) مایعات باید مصرف کنند که این مایع از طریق آب نوشیدنی‌ها به طور کلی و غذا (از جمله میوه وسبزیجات) به‌دست می‌آید.

رسالت
@Resalatplus