

دعوت به همکاری

به یک نفر فوق دیپلم برق ترجیحا آشنا به سیستم حفاظت کاتدیک جهت کار در پیمان شرکت گاز با حقوق مکفی نیازمندیم.

۰۹۱۵۳۱۰۰۷۷۸

ف/۹۱۳۸۲۵۵

تاکسی سرویس کسری

به تعدادی راننده مجرب تمام وقت یا ماشین از ۶:۳۰ تا ۱۵:۳۰ و از ۱۵:۳۰ تا ۲۴:۳۰ و یک نفر منشی دیپلم و فوق دیپلم به صورت گردشگری مسلط به کامپیوتر نیازمندیم

۷۲۹۲۹۳۰-۳

ف/۹۱۳۸۳۸۲۶

یک شرکت تولید تابلوهای برق صنعتی

احتیاج به افراد زیر دارد:

- ۱- فلزکار یا کابینت ساز با ۲ سال سابقه ۲ نفر
- ۲- نقاش رنگ پودری ۱ نفر

۰۵۱۱-۲۴۰۴۰۱۵

ف/۹۱۳۸۵۹۱۰

مدیر فروش با تجربه جهت واگذاری تابلوهای تبلیغاتی نیازمندیم

۰۹۱۵۲۰۰۸۰۳۲
۸۴۶۵۶۲۶

ف/۹۱۳۸۵۹۵۲

مشاوره رایگان آموزش شغلی در کلیه رشته های فنی تماشای ناما

ارسال پیامک ۱۰۰۰ به شماره ۳۰۰۰۵۹۱۹

ف/۹۱۳۹۱۷۰۶

دعوت به همکاری

نقشه کشی صنعتی مسلط به نرم افزار سالیدورکز و آشنا به قاب های تزریق پلاستیک تماش: از ساعت ۸ الی ۱۶

۵۴۱۳۱۶۷

ف/۹۱۳۸۲۵۶۱

استخدام شرکت مهندسی منشی (ICDL)

با روابط عمومی بالا یک نفر ۳- بازار یاب ۲ نفر ۲- نرم افزار ۱ نفر ۴- نصاب ماهر و نیمه ماهر ۲ نفر

۴۹۹ و ۴۸۸ و ۷۶۶

ف/۹۱۳۸۱۱۵۶

فورا نیازمندیم مشاوره با سابقه و تمام وقت

- ۱- جهت خرید، فروش
- ۲- جهت رهن، اجاره مناطق وکیل آباد

۰۹۱۵۵۰۱۰۰۲۶

ف/۹۱۳۷۸۱۷۸

مجموعه تولیدی کیمیا

نیازمندیم

- ۱- کچ کار ماهر
- ۲- راپینتس بند ماهر
- ۳- سازنده درب و پنجره آهنی و فرپورژه
- ۴- سازنده درب های چوبی و MDF کار ماهر
- ۵- نقاش
- ۶- کاشی کار ماهر

۸۴۸۳۹۸۴

ف/۹۱۳۲۵۰۲

استخدام آژانس ره بال

از افراد ذیل دعوت به همکاری می نماید:

- ۱- فروش تور خارجی (با ۲ سال سابقه کار)
- ۲- فروش پرواز چارتر
- ۳- حسابدار (با روابط عمومی بالا)
- ۳- حسابدار (با ۳ سال سابقه کار)

مراجعه حضوری: از ساعت ۱۴ الی ۲۰

بلوار سازمان آب بین شهید صادقی ۱۷ و ۱۵

ف/۹۱۳۸۵۵۰۱

استودیو یونیکا

به تعدادی فتوشاپ کار و عکاس حرفه ای و منشی نیازمندیم

۰۹۱۵۸۹۲۶۰۵۲

ف/۹۱۳۷۹۸۸۸

مشاور فعال املاک

فرامرز پورسانت عالی

۰۹۱۵۲۰۶۷۸۰۰

ف/۹۱۳۸۳۳۶۰

دفتر پخش محصولات لبنی صبرا

جهت تکمیل کادر فروش خود به

- ۱- وانت و نیسان یخچال دار باراننده ۱۰ نفر
- ۲- ویزیتور خانم ۵ نفر نیازمند است.

۰۹۱۵۱۱۸۷۹۵۹
۰۹۱۵۸۵۳۱۰۳۸

ف/۹۱۳۷۷۱۹۲

نمایندگی پخش محصولات شرکت یونیلیور در مشهد

جهت تکمیل کادر پرسنلی خود به افراد ذیل نیازمند است:

- ۱- چند دستگانه نیسان باراننده
- ۲- مامور توزیع (موزع) باتجربه
- ۳- نیروی فنی آشنایی به امور برق

شهرک صنعتی توس فاز یک تالش شمالی ۱۰۲ قطعه ۵۰۴

۰۵۱۱-۵۴۱۰۰۲۹
۵۴۱۰۰۳۲ داخلی ۱۱۹

ف/۹۱۳۸۲۵۴

متقاضیان استخدام: برق الکترونیک، ICT، کامپیوتر

بین جانباز و ۴ راه مهدی پلاک ۲۰۳

ف/۹۱۳۶۵۲۳۸

مشاوره حرفه ای

جهت کار در املاک معتبر در هاشمیه

۸۸۲۳۲۹۹

ف/۹۱۳۸۴۶۱۴

شرکت بازرگانی معتبر

نیاز به افراد باتجربه ذیل دارد

بازرگانی- فروش و بازار یاب با حقوق و پورسانت بالا

۰۹۳۳۲۱۱۰۴۱۶

ف/۹۱۳۷۰۲۹۲

استخدام شرکت گوهر بافت خراسان

مسئول فروش آقا (بومی مشهد برای شهرستان) جهت تکمیل کادر فروش نیازمندیم

۲۵۱۰۵۱۲
۰۹۱۵۲۰۰۲۰۵۳

ف/۹۱۳۷۹۷۱۸

به تعدادی جوان دیپلم

متاهل و جویای کار نیازمندیم

ساعت تماس ۹ الی ۱۳

۷۳۲۹۴۹۷

ف/۹۱۳۸۵۱۳۸

استخدام فوری ۱- کارمند اداری

۲- منشی ۳- حقوق قانون کار + تلفنی مزایا: حقوق قانون کار + پورسانت بالا + بیمه + ایاب و ذهاب دفتر مرکزی فروش: میدان توحید نبش سنای ۱۸- پلاک ۲- واحد ۵

ساعت مراجعه حضوری ۸ الی ۱۴

۰۹۱۵۱۱۵۵۰۵۹
۰۹۱۵۸۱۵۵۰۵۹
۷۱۲۷۵۹۰-۹۱

ف/۹۱۳۷۸۲۴۶

مشاور آقا

جهت کار در املاک در محدوده وکیل آباد نیازمندیم

۸۶۶۴۳۲۷-۸۶۹۹۳۷۳

ف/۹۱۳۸۱۱۱۲

استخدام فوری

دیپلم متولدین ۶۷ به بعد

کارایی آ آینده سازان

۸۵۱۳۳۳۹

ف/۹۱۳۸۱۷۸۲

به تعدادی فروشنده و بردست آقا

جهت کار در قنادی نیازمندیم

شیرینی سرای ناب

۷۵۲۵۴۵۵

ف/۹۱۳۸۶۰۰۲

به یک حقوقدان جهت مدیریت قسمت حقوقی شرکت بازرگانی نیازمندیم

۰۹۱۵۱۱۷۳۳۱۶

ف/۹۱۳۷۹۲۳۰

به مشاورین فعال جهت کار در املاک نیازمندیم

بین امامت ۵۸ و ۶- آریان کاش

۰۹۱۵۸۰۲۷۰۱۰

ف/۹۱۳۸۴۹۲۸

شرکت بازرگانی معتبر

بازاریاب حرفه ای آقا با روابط عمومی بسیار بالا نیازمند است

۰۹۳۰۵۳۳۲۲۷۳

ف/۹۱۳۹۴۹۵۲

به یک قصاب و پاجالدار

نیازمندیم

۰۹۳۵۹۹۶۴۱۰۹

ف/۹۱۳۸۴۶۲۲

پخش مهر

نمایندگی اسنک لینا به تعدادی بازاریاب حضوری و تلفنی و یکدستگاه پیکان وانت

نیازمند است

۰۹۱۵۴۱۹۴۳۴۸

ف/۹۱۳۸۳۹۰۵

استخدام قراردادی

به تعدادی نیرو خانم با آقا جهت طراحی فتوشاپ همراه با حقوق ۴۰۰۰۰۰۰۰ ریال نیازمندیم (همراه با دوره کارآموزی)

۸۴۰۷۶۶۵
۸۴۶۳۷۴۴

راهنمایی ۵

ف/۹۱۳۷۲۱۵۵

استخدام

شرکتی معتبر جهت استخدام در شعب خود از بین استعدادها در مقطع دیپلم تا لیسانس همراه با دوره کارآموزی طراحی داخلی (SDMAX) (Vary) استخدام می نماید.

۸۴۶۳۷۴۵
۰۹۱۵۴۲۷۹۶۱۷

ف/۹۱۳۷۲۹۱۳

استخدام

نیروی فروش در شرکت معتبر (بخش دکوراسیون)

۰۹۱۵۶۱۸۸۹۰۹

ف/۹۱۳۸۵۰۰۶

استخدام

شرکت مهندسی جهت تکمیل پروژه های شعبات زیرمجموعه در زمینه Auto cad همراه با دوره کارآموزی استخدام می نماید

۸۴۶۳۷۴۴
۰۹۱۵۴۲۷۹۶۱۷

ف/۹۱۳۷۲۱۳۸

استخدام- به چندین مشاور

با تجربه جهت کار در املاک با مزایا و پورسانت عالی نیازمندیم

۰۹۱۵۲۰۳۲۰۰۱

ف/۹۱۳۷۱۹۸۸

اشتراک فرم های استخدامی دولتی

۲۱۵۰۴۱۸

ف/۹۱۳۰۵۱۵۵

بهترین پیشنهاد

به همکاران شاخه تبلیغات

مدیر گروه
مدیر فروش
بازاریاب تلفنی
بازاریاب
فعال و حرفه ای
استخدام شوید

با حقوق ثابت + پورسانت + بیمه همراه با پاداش دریافت حقوق بدون استرس پورسانت به صورت روز به روز

فرامرز ۱۵ پلاک ۲۲

۶۰۷۷۱۸۷
۶۰۷۷۱۶۷

ف/۹۱۳۷۷۲۹۹

به تعدادی مشاور

جهت کار در دفتر املاک نیازمندیم

بین هفت تیر ۱۸ و ۲۰ مسکن پارس

۰۹۱۵۱۱۴۰۶۲۱

ف/۹۱۳۸۱۷۱۸

۱۷ خدمات اداری، بازرگانی و صنعتی

۱۷۰۱ خدمات اداری

ثبت

قیمت آخرا را ما بگیرد با مدیریت کارشناس حقوق افسانه روح بخش

۰۹۱۵۵۱۴۱۳۵۱
۷۶۲۹۵۹۳

ف/۹۱۳۸۵۴۰۷

دیگر ثبت نکنید با ماتماس بگیرد

ثبت انواع شرکت و کد اقتصادی ایران کد- مشاوره رایگان

۷۶۶۱۴۲۵-۲۶
۰۹۱۵۸۱۳۰۰۲۵

ف/۹۱۳۷۷۰۹۱

ثبت فوری و تخصصی

ثبت انواع شرکت اخذ گرید و کارت بازرگانی

۰۹۱۵۶۱۸۸۹۰۶
۷۶۱۴۸۸۸-۰۹۱۵۴۷۱۴۰۶۵

ف/۹۱۳۷۷۰۰

ثبت انواع شرکت ها

کارت بازرگانی، تغییرات ثبت نام و علانم تجاری کد اقتصادی

اخذ مجوز های تولید صنایع خدمات حسابداری شرکتها

تنظیم اظهار نامه های مالیاتی، اخذ گرید ساجات

۸۴۵۵۹۹۳
۸۴۲۰۵۸۸۶
۰۹۱۵۵۰۴۴۱۰۱

خدمات در محل

پیک رایگان

ف/۹۱۳۸۲۵۸۸

ثبت فوری انواع شرکت

۴۸۰۰۰ تومان

تغییرات کد اقتصادی کارت بازرگانی و گرید

۸۴۶۴۷۷۳
۰۹۱۵۵۲۸۳۶۳۳

ف/۹۱۳۶۴۵۵۲

اخذ سند رسمی مالکیت

جهت اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی (طبق قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی) تحت نظر وکیل دادگستری

۸۴۴۶۲۰۶

ف/۹۱۳۷۷۲۱۶

راه اندازی کارخانجات تخصص ماست

اخذ مجوزات تولید سیستم های تولید مشاوره رایگان با وقت قبلی گروه بین المللی نظم اندیشان دارای پروانه فنی مهندسی

۳۵-۸۴۶۷۶۲۶
۰۹۱۵۱۱۰۳۲۱۲

ف/۹۱۳۸۲۸۷۲

وقتی عجله دارید

قیمت و زمان را ما بپرسید با همکاری جمعی از وکلای پایه یک با هدایای ویژه

۷۶۶۱۴۲۶
۰۹۳۸۱۲۶۳۰۵۵

ف/۹۱۳۷۷۱۳۲

با ما ثبت کنید

با مشاوره رایگان ثبت شرکت، تغییرات، پلمپ دفاتر، کارت بازرگانی

میدان راهنمایی ۷۲۸۹۴۹۲
۰۹۱۵۱۱۸۴۹۹۲
۰۹۱۵۴۰۶۴۸۶۲

ف/۹۱۳۷۲۱۲۹۸

مشاورین پوینده

ثبت تاسیس و تغییرات انواع شرکت ها

اخذ کارت بازرگانی ثبت نام و علانم تجاری اخذ جواز تاسیس و پروانه بهره برداری صنایع و معادن، جهاد کشاورزی، سازمان گردشگری انجام طرح های توجیهی بلوار فردوسی پلاک ۱۴۱

۷۶۷۱۰۲۳-۶۰۶۲۰۴۵
۷۶۲۰۲۱۹
۰۹۱۵۵۵۱۳۴۳۳

ف/۹۱۳۸۰۰۶۲

است.

تنفس آرام و عمیق شکمی میزان گرگرفتگی را به نصف کاهش می دهد، ضربان قلب را کند و عضلات را شل می کند و فشار خون را نیز پایین می آورد. روی یک صندلی راحت بنشینید و نفس های عمیق بکشید. از طریق بینی نفس بکشید و از دهان خارج کنید. برای ممانعت از حواس پرتی، چشم ها را ببندید و شکم را شل کنید.

(۷) برای تقویت قدرت بینایی تخم مرغ بخورید. بررسی ها نشان داده تخم مرغ نسبت به هویج، منبع بهتری از آنتی اکسیدان مفید برای چشم به نام کاراتینوئید (carotenoids) است. لوتین و زیاگزانتین (Lutein+ zeaxanthin) کاراتینوئیدهای مهمی برای چشم به حساب می آیند.

(۸) غلات سبوس دار بخورید زیرا التهاب های خطرناک را کاهش می دهد. مصرف غلات سبوس دار می تواند زندگی شما را نجات دهد. تحقیقات ۱۵ ساله ای که توسط محققان روی ۴۲ هزار نفر انجام گرفت نشان داد، کسانی که هفته ای ۱۱ بار یا بیشتر غلات سبوس دار مصرف کردند نسبت به دیگران یک سوم کمتر در خطر مرگ ناشی از اختلالات التهابی مانند دیابت، آسم و یا بیماری های قلبی قرار گرفتند. مصرف بلغور جو، برنج و نان سبوس دار غلات سبوس دار مخصوص صبحانه و ذرت بوده توصیه می شود.

(۹) کشش پا برای تقویت قدرت عضلات را فراموش نکنید. اگر عضلات پانتان سفت است با کشش پا عضلات تان را انعطاف پذیر و تقویت کنید.

(۱۰) برای افزایش دریافت آنتی اکسیدان انجیر خشک بخورید. میوه های خشک غنی از آنتی اکسیدان هستند. انجیر و آلوئی خشک آنتی اکسیدان فراوانی دارند مصرف روزی ۴۰ گرم انجیر خشک، قدرت خنثی کردن رادیکال های آزاد توسط بدن را ۹ درصد افزایش می دهد. این میزان ۲ برابر میزانی است که با نوشیدن چای به دست می آید.

(۱۱) سالاد میوه میل کنید تا آنتی اکسیدان بیشتری دریافت کنید.

(۱۲) درجه یخچال را کاهش دهید. دمای یخچال بیشتر از ۴ به تکثیر باکتری ها کمک می کند. با استفاده از دماسنج، از پایین بودن دمای یخچال اطمینان حاصل کنید.

(۱۳) سر خود را بالا نگه دارید تا مانع سردرد شوید. وقتی سر خود را جلو نگه می دارید برای نگاه کردن مجبورید سر خود را کج کنید و این می تواند به عصب و عضلات پایین جمجمه فشار وارد کند و باعث سردرد شود. برای صاف نگه داشتن سر تصور کنید که طنابی به سر شما وصل شده که به طرف بالا کشیده می شود.

(۱۴) برای حفظ هوشیاری هر روز چای سبز بخورید. بررسی ها نشان داده، چای سبز میزان کلسترول خون را کنترل می کند و می تواند خطر سرطان را کاهش دهد. محققان ژاپنی معتقدند که مصرف چای سبز در حفظ عملکرد شناختی بدن موثر است. در کشور ژاپن که مصرف چای سبز بالاست آمار مبتلایان به اختلال مشاعر از جمله بیماری آلزایمر نسبت به کشور آمریکا پایین است.