

**استخدام مربی جهت تدریس در رشته های:**  
**برق و الکترونیک AVR PLC 4 ماینورینگ**  
**اتوماسیون صنعتی تعمیرات تخصصی موبایل**  
**ریاتیک گردشگری هتلداری**  
**کامپیوتر معماری شیرینی آشپزی**  
**MBA-DBA حسابداری حسابرسی کافی شاپ**  
**از علاقه مندان دعوت به همکاری میگردد**  
**ارسال رزومه از طریق واتساپ ۰۹۱۵۸۲۹۹۹۰۶**

یک شرکت معتبر تولیدی واقع در شهرک صنعتی چناران به نیروی کارشناس بهداشت حرفه ای نیازمند می باشد. تلفن تماس ۰۵۱-۴۶۱۸۸۴۱۱

**مهندسین مشاور آیین متره**  
 از شرکتها، گروهها و متخصصین اقتصاد، حقوق، علوم اجتماعی و مدیریت اجرایی دعوت به همکاری می نماید.  
 ۳۸۷۱۰۳۳۳  
 ۰۹۰۳۰۶۴۶۱۰۰

**کارشناس و کارشناس ارشد**

شرکت داده پردازی پارس استخدام می کند  
 ۱- کارشناس فروش و بازاریابی اینترنت پر سرعت ADSL  
 ۲- کارشناس پشتیبانی و نصب ADSL  
 متقاضیان در بازه زمانی ۹ صبح الی ۱۹ جهت مصاحبه حضوری به آدرس مشهد خیابان سعدی ۲۰ - پلاک ۵ طبقه دوم - مراجعه نمایند  
 ۰۹۹۰۳۰۰۸۱

**به تعدادی فروشنده خانم**  
 جهت کار در پوشاک زنانه محدوده الماس شرق نیاز مندیم.  
 (هزینه رفت و آمد پرداخت میشود.)  
 ۰۹۳۰۳۰۹۷۴۰۴  
 ۰۹۹۰۲۹۰۹۱

به تعدادی فروشنده آقا آشنا به کار شیرینی فروشی جهت شیفت شب نیاز مندیم (محدوده آخر پیروزی)  
 ۳۵۰۱۹۹۲۹  
 ۰۹۹۰۶۸۵۳

**زیورآلات ملورین**  
 فروشنده خانم با روابط عمومی بالا محدوده فرامرز  
 ۰۹۳۶۵۳۱۷۴۹۶  
 ۰۹۹۰۲۸۰۲۲

**فروشنده ماهر**  
 و نیمه ماهر جهت کار الکتریکی نیاز مندیم (بلوار پیروزی)  
 ۰۹۱۵۰۰۷۴۴۷۰  
 ۰۹۹۰۲۹۱۶۹

**سفرش تلفنی آگهی**  
**بایک رایگان**

**طراح و گرافیست**

یولکا چوب  
 به یک خانم مسلط به نرم افزار اتوکد جهت طراحی دستگاه CNC نیازمند است  
 ۰۹۱۵۳۱۹۹۹۲۰  
 ۰۹۹۰۲۹۸۲۹

چند طراح کابینت و دکوراسیون با تجربه مسلط به 3D MAX نیاز مندیم  
 ۰۹۱۵۹۱۵۳۰۶۲  
 ۰۹۹۰۲۹۱۰۷

**گرافیست خانم جهت طراحی و تولید محتوا**  
 مسلط به فتوشاپ  
 ۰۹۱۵۶۸۴۸۰۰۷  
 ۰۹۹۰۲۹۶۶۵

**فروشنده و صندوقدار**

فروشنده مبتدی خانم جهت کار در پوشاک زنانه شیفت عصر محدوده بلوار سجاد نیاز مندیم  
 ۰۹۱۰۵۵۰۲۸۳۸  
 ۰۹۹۰۲۹۰۶۵

واحد عطر و ادکلن رضوی جهت تکمیل کادر فروش خود نیروی می پذیرد  
 ۰۹۱۵۰۰۴۴۰۷۴  
 ۰۹۹۰۲۶۸۴۴

**راننده پایه یکم با تجربه کاری** کننده جاده ای  
 ۰۹۱۵۱۱۶۴۵۵۴  
 ۰۹۹۰۲۹۵۹۳

**آژانس متین**  
 به تعدادی راننده بدون خودرو نیاز مندیم  
 ۰۹۱۵۲۴۲۰۵۶۳  
 ۰۹۹۰۲۹۸۸۷

**تعدادی راننده پایه یک**  
 جهت کار با کمپرسی ده چرخ نیاز مندیم  
 ۰۹۱۵۲۱۹۷۹۳۲  
 ۰۹۰۵۱۹۳۳۷۱۰  
 ۰۹۹۰۱۱۲۱۶

**به ماشین دوگانه**  
 جهت سرویس دهی نیاز مندیم ساعت کار ۱۵:۱۵ الی ۱۳:۳۰ ساعت تماس  
 ۰۹۱۵۳۱۸۵۹۶۳  
 ۰۹۹۰۲۹۹۹۳

**تاکسی سراسری ۱۸۴۸**  
 ورودی تاکسیمتره ۳۰۰  
 علمردانی ۳۷ پلاک ۲۹ شرکت باران سیر  
 ۰۹۸۱۶۶۳۶  
 ۰۹۹۰۲۹۹۹۳

**سرایدار و نگهبان**

به یک زوج با تجربه جهت سرایداری و نظافت در منزل نیاز مندیم  
 ۰۹۱۵۷۰۱۳۴۴۷  
 ۰۹۹۰۲۸۸۶۴

**استخدام فوری پیک سواری وانت**  
 ۳۸۵۸۵۱۴۴  
 ۰۹۹۰۲۹۷۷۵

**شرکت پخش دارویی شعبه مشهد**  
 نیازمند یک دستگاه کامیون یخچالدار جهت توزیع دارو در سطح استان خراسان رضوی و شمالی می باشد  
 ۰۹۱۵۳۱۷۱۷۶۶  
 ۰۹۹۰۲۹۹۴۹

**به یک راننده پایه یک**  
 آشنا به تک کمپرسی نیاز مندیم.  
 ۲۲۱۴۷۳۴۵  
 ۰۹۹۰۲۹۱۳۰

**به یک راننده جرتقیل**  
 با مدارک کامل جهت کار با جرتقیل ۴ تن در مشهد نیاز مندیم  
 ۳۸۸۲۱۶۶۳  
 ۰۹۹۰۲۸۸۰۹

**آموزش الگوسازی و برشکاری**  
 بصورت کاملا حرفه ای  
 ۰۹۳۷۲۷۸۶۹۶۳  
 ۰۹۹۰۱۱۰۸۴

به ۱۰ چرخکار راسته دوز ماهر خانم نیاز مندیم کار دائم + تسویه نقدی + محیط زنانه  
 ۰۹۳۰۱۴۳۳۰۳۱  
 ۰۹۹۰۲۹۸۰۷

**راننده**

**صدف بار**  
 به تعدادی وادی وانت پیکان، آریسان و نیسان نیاز مندیم در آمد روزانه ۳۰۰ تا ۶۰۰ هزار تومان تضمینی آدرس: بلوار میامی نبش مفتح شرقی ۵ مراجعه فقط حضوری ۸ صبح تا ۸ شب  
 ۰۹۹۰۲۹۳۹۴

**به تعدادی نیروی کار گواهینامه دار**  
 جهت فعالیت در حوزه ی بازیافت با درآمد خوب نیاز مندیم حقوق + پورسانت  
 ۰۹۳۹۸۰۹۴۳۴۲  
 ۰۹۹۰۲۹۶۹۹



**تمرینات کششی انجام دهید**

کشیدن بدن، ستون فقراتتان را تا حدی که جا دارد باز میکند، یعنی به اندازه ی طبیعی خود کش می دهد.



**طناب بزیند**

برای مبتدی ها، ۳ ست با ۵ پرش مناسب است.



**سیگار نکشید**

سیگار، یک مهارکننده ی قهار برای رشد است زیرا منوکسید کربن خون را افزایش می دهد.



**درست غذا بخورید**

رژیم غذایی متعادل باید شامل مقدار مناسبی از ویتامین ها، مواد معدنی، کربوهیدرات های پیچیده، چربی های ضروری و پروتئین ها باشد.



**بیشتر ورزش کنید**

ورزش کردن باعث تحریک غده ها شده و غده ی هیپوفیز را فعال می کند که موجب ترشح HGH شده و قد را افزایش می دهد.



**یوگا تمرین کنید**

برای افزایش قد باید وضعیت بدنی تان را اصلاح کنید تا بلند قدتر به نظر برسید.



**بیشتر بخوابید**

وقتی در خواب هستید، غده ی هیپوفیزتان بینهایت فعال است.

**روشهای مناسب افزایش قد بعد از ۱۸ سالگی**

همیشه «قد» با پرستیژ و جذابیت در ارتباط بوده و در فرهنگ مدرن امروزی، افراد بلند قدتر معمولاً نسبت به هم تان کوتاه قدتر خود، بیشتر مورد علاقه هستند. همچنین ما به طور طبیعی، قد را به قدرت ربط می دهیم.

