

به تعدادی کارگر ساده آقا نیازمندیم.

کار در کارخانه تولید صفحات ام دی اف کابینت

حقوق و مزایا طبق قانون کار

سرویس رفت و برگشت

ساعت کاری ۷ الی ۱۴:۳۰ و ۱۴:۳۰ الی ۱۸ اضافه کاری

آدرس: شهرک صنعتی مشهد - جاده کلات - انتهای فاز ۴ - نبش کاوه ۶

روبروی نیروگاه برق - صفحات کابینت هخامنش

شماره تماس: ۰۹۱۵۴۲۳۴۶۰۳

نظافتچی

نیازمندیم.

۸ صبح تا ۸ شب

حقوق ۱۲ م

کوشش ارم

۰۹۳۷۹۸۰۹۲۴۰

به تعدادی همکار خانم

جهت کار در تولیدی نیازمندیم.

۰۹۳۰۵۳۹۶۰۶۷

کارگر ماهر

استاد کار ماهر یا نیمه ماهر

درب و پنجره آهنی بصورت دائم

نیازمندیم (حقوق توافقی)

۰۹۱۵۱۰۷۶۸۵۳

تعدادی نیروی ساده

با بیمه + حقوق مکفی

نیازمندیم

۰۹۱۵۸۰۰۰۶۷۵

به تعدادی نیروی خانم

جهت بردستی و بسته بندی

پوشاک زنانه نیازمندیم.

همراه با آموزش

محدوده پنچتن

۰۹۳۰۲۰۳۳۰۸۴

۰۹۳۵۴۵۴۶۸۹۳

نیروی آقا جهت کار

در شرکت

۰۹۳۰۲۰۵۰۱۱۶

به تعدادی خانم

جهت کار در کارگاه تولیدی

بدلیجات محدوده (ایوباب) نیازمندیم

۰۹۱۵۳۰۲۵۳۷

تعدادی نیروی خانم و آقا

جهت کار در کارگاه تولیدی

ظروف با سرویس رفت و برگشت حقوق مکفی

محدوده جاده کلات و عبادی

۰۹۱۵۵۱۵۹۲۹۴

یک چاپخانه معتبر در مشهد

نیازمند نیروهای ذیل است

کارگر ساده آقا

دارای حداقل مدرک تحصیلی

دیپلم سن بین ۲۵ تا ۳۵ سال

یک نفر انبار دار

(سن بین ۲۵ الی ۳۵ سال)

حقوق قانون کار

+ بیمه + مزایا

محل کار: محدوده بزرگراه میثاق

(قاسم آباد) بدون سرویس

۰۹۰۵۵۸۸۷۱۲۸

کارگر ساده

شرکت معتبر تولیدی

بخاری گاز سوز

واقع در شهرک صنعتی مشهد

(جاده کلات)

به نیروهای ذیل با حداکثر

سن ۳۵ سال نیازمند است

۱- پرسکار، نقطه کار

۲- کارگر ساده

۰۵۱-۳۲۴۵۳۱۷۰

به یک نیروی آقا

کار در قسمت انبار رنگ جهت یک

واحد تولیدی کار با بیستولر نیازمندیم

۰۹۳۳۸۹۷۱۸۰۳

درج آگهی در روزنامه الزاما به معنای تایید مندرجات آن

نمی باشد لذا به جهت جلوگیری از هرگونه سوء استفاده

احتمالی تحقیقات لازم را انجام و بعد اقدام نمایید.

تأثیرات مثبت ورزش بر سلامت روان

بهبود روحیه

ورزش باعث ترشح یکسری مواد شیمیایی از مغز می شود که باعث احساس شادی و آرامش می شود



گروه چند رسانه ای سرویس اینفوگرافیک



تنظیم خواب

فعالیت بدنی و تأثیر ورزش از طریق بهبود کیفیت خواب و عمیق تر شدن آن اتفاق می افتد

افزایش تمرکز

فعالیت فیزیکی منظم به سلامت روان کمک می کند و مهارت های ذهنی را با افزایش سن حفظ می کند



کاهش وزن

فعالیت های ورزشی یک راه سالم برای حفظ وزن و تناسب اندام و بهبود تصور شما از بدنتان است

کاهش استرس

هنگام فعالیت جسمی ذهن از عوامل استرس زا روزانه پرت می شود و کمک می کند که از افکار منفی دور شوید



اعتماد به نفس

ورزش منظم، اعتماد به نفس را بالا می برد. قدرت، مهارت و استقامت و عزت نفس را نیز بهبود می بخشد



افزایش آرامش



افزایش انرژی



کنترل اعتیاد



افزایش حافظه



افزایش شادی