

حسابدار خانم مسلط به محک
تمام وقت جهت مندوق و حسابداری
۰۹۱۵۲۲۱۱۹۵۱
ب/۱۴۰۰۰۷۹۱۵

به یک کمک
حسابدار خانم
ترجیحا آشنا به نرم افزار محک
جهت کار در فروشگاه
منعت و معدن
(بلبرینگ، تسمه، قطعات سنگ شکن)
ساعت کاری ۱۹ الی ۱۸
حقوق ۳/۵ میلیون نیاز مندیم.
آدرس: بین
کوشش ۱۴ و ۱۶ پلاک ۲۰۰
۰۹۱۵۶۰۰۳۶۶۴
ب/۱۴۰۰۰۷۷۷۲

یک شرکت
بازرگانی معتبر
واقع در بلوار پیروزی
کارمند حسابداری
(خانم یا آقا)
استخدام می‌نماید.
آشنا به حقوق
بیمه، خزانه
آشنایی کامل به گزارشات
فصلی و ارزش افزوده
باسابقه کاری مرتبط
ارسال رزومه فقط در تلگرام
۰۹۳۶۳۸۰۸۳۲۶
ب/۱۴۰۰۰۷۷۷۲

به یک حسابدار مجرب
جهت کار در مبلان راحتی محدوده
(جاده کلات) نیاز مندیم
۰۹۳۸۸۷۵۵۰۰۱
ب/۱۴۰۰۰۸۲۲۹

استخدام
به همراه آموزش
به صورت نیمه وقت، تمام وقت
وپاره وقت از مقاطع دیپلم تا فوق
لیسانس به عنوان حسابدار
و کمک حسابدار
جهت پروژه های شرکت حسابداری
(شرکتها و کارخانجات معتبر)
همراه با کارگاه عملی حسابداری
و شرایط قانون کار و پشتیبانی رایگان
در حین کار. این دوره کارگاهی شامل
مباحث مالیاتی، حقوق و دستمزد،
بیمه منعتی و نرم افزارهای روز
بازار کار میباشد. ضمنا افراد با
رشته های غیر مرتبط مباحث
حسابداری را از سطح پایه فرا
خواهند گرفت. دوره کارگاهی فوق
به صورت خصوصی و ۳ نفره برگزار
میکردد.
۳۸۴۰۲۰۶۷-۲۸۴۵۱۲۰۹
۳۸۴۱۰۲۰۸
ب/۱۴۰۰۰۸۲۲۹

جهت تکمیل
کادر حسابداری
فروشگاه برادران صالحی
به حسابدار آشنا با مسلط به
نرم افزار پایانیاز منداست
۰۹۱۵۵۰۶۷۲۹۵
۰۹۱۵۳۰۸۸۸۷۳
ب/۱۴۰۰۰۸۲۲۹

به یک نفر حسابدار خانم
در محدوده میدان امام حسین
نیاز مندیم ۰۹۱۵۶۴۶۶۲۰۲
ب/۱۴۰۰۰۸۷۷۰

حسابدار
یک مجموعه بزرگ
تولیدی پوشاک
جهت تکمیل کادر پرسنلی خود به
دو نفر نیروی حسابداری آشنا به
نرم افزار سپیدار نیاز منداست.
۰۹۱۵۵۰۴۸۴۳۴
۰۹۹۲۲۴۴۶۶۹۷
ب/۱۴۰۰۰۸۵۶۰

به ۲ نفر خانم
مسلط به نرم افزار
حسابداری سپیدار
و بخش فروش نیاز مندیم
ساعت کاری ۷/۳۰ الی ۱۵
محدوده آژ ادشهر
۰۹۱۵۱۱۰۴۵۸۹
ب/۱۴۰۰۰۵۲۲۸

یک شرکت
تولیدی معتبر
برای تکمیل کادر خود از افراد واجد
شرایط دعوت به همکاری می‌نماید:
۱- حسابدار خانم- مسلط به آفیس
فن بیان بالا- ساعت کاری ۸ الی ۱۶
محل کار وکیل آباد- لطفا رزومه
کامل خود را به این شماره
۰۹۱۵۸۸۳۸۹۲۴
تلگرام کنید.
ب/۱۴۰۰۰۸۷۷۰

به چند نفر
جوشکار CO2
و کارگر فنی ماهر
با حقوق ثابت نیاز مندیم
محل کار: جنب میدان بار رضوی
ساعت کاری ۷:۳۰ الی ۱۷:۳۰
۰۹۱۵۳۵۸۷۹۸۰
ب/۹۹۰۰۸۲۲۰

تعمیر کار
به دو نیروی کار مکانیک خودروی
نیمه ماهر و یک سیمکش ماهر
نیاز مندیم
۰۹۱۵۳۰۵۴۴۵۶
ب/۱۴۰۰۰۷۲۰۵

به یک شاگرد ماهر
یا نیمه ماهر جهت تعمیرگاه
ماشین های خارجی نیاز مندیم
۰۹۱۵۷۰۰۹۷۱۹
ب/۱۴۰۰۰۸۲۲۲

استخدام
تعمیرکار ماهر صوتی تصویری
نیاز مندیم
حقوق توافق- محدوده کار
طلاب- تلفن
۰۹۱۵۸۷۴۷۳۶
ب/۱۴۰۰۰۷۷۱۴

به یک مکانیک با تجربه جوان
بصورت در صدمی
نیاز مندیم
۰۹۱۵۶۱۵۰۳۴۷
ب/۱۴۰۰۰۸۸۰۵

به تعدادی پیک موتوری
جهت کار در دستوران نیاز مندیم
۰۹۱۵۰۰۴۰۵۰۶
ب/۱۴۰۰۰۸۷۸۵

پیک موتوری بزرگ صالح
به تعدادی پیک موتوری نیم وقت
و تمام با درآمد بالا نیاز مندیم.
۳۲۲۸۴۰۲۳
ب/۱۴۰۰۰۴۹۴۱

تعدادی پیک موتوری جهت
جابه جایی مرسوله کوچک در آمد ۱۷۰
الی ۳۵۰ روزانه سریعاً نیاز مندیم
۳۶۰۱۳۱۲۷
ب/۱۴۰۰۰۳۲۲

به تعدادی پیک موتوری
نیاز مندیم با حقوق ساعتی
۱۴ تومان فیشی هزار تومان
۰۹۰۲۹۶۹۲۰۶۷
ب/۱۴۰۰۰۸۸۵۰

تراشکار و جوشکار
به چند نفر
جوشکار CO2
و کارگر فنی ماهر
با حقوق ثابت نیاز مندیم
محل کار: جنب میدان بار رضوی
ساعت کاری ۷:۳۰ الی ۱۷:۳۰
۰۹۱۵۳۵۸۷۹۸۰
ب/۱۴۰۰۰۸۱۹۱

به یک خانم آشنا
به فروشگاه اینترنتی، SEO
ورد پرس و تولید محتوا نیاز مندیم
۰۹۱۵۴۰۲۰۲۸۶
ب/۱۴۰۰۰۸۸۳۲

تحصیلدار و
پیک موتوری
چند پیک موتوری
جهت کار در آشپزخانه واقع در
بلوار وکیل آباد نیاز مندیم.
۰۹۱۵۱۵۷۴۷۵۶
ب/۱۴۰۰۰۸۹۰۷

پخش معتبر
آرایشی
برای تکمیل کادر
فروش به تعدادی
بازاریاب با تجربه
نیاز دارد.
حقوق ثابت
۳ میلیون تومان
+ پورسانت + پاداش
و عیدی
۰۹۱۵۱۸۱۱۴۹۵
براتی
ب/۱۴۰۰۰۸۷۶۲

برنامه نویس

تحصیلدار و
پیک موتوری

چند پیک موتوری
جهت کار در آشپزخانه واقع در
بلوار وکیل آباد نیاز مندیم.
۰۹۱۵۱۵۷۴۷۵۶
ب/۱۴۰۰۰۸۹۰۷

(تامین کننده
کالا های اساسی)
یک شرکت پخش معتبر
مواد غذایی
به تعدادی بازار یاب
مغرب و متعهد
برای مشهد و شهرستان ها
(ترجیحا بومی)
نیاز مند است
پورسانت بالا از کف فروش
+ بیمه تامین اجتماعی
فروش با کیفیت =
درآمد با کیفیت
مشهد:
۰۹۱۵۱۰۱۱۲۹۶
شهرستان:
۰۹۱۵۳۱۷۶۱۵۳
ب/۱۴۰۰۰۷۲۶۷

صرفه جویی در زمان
با آگهی تلفنی
37010
ب/۱۴۰۰۰۷۲۶۷

راه کارهایی برای افزایش انرژی



ساعت مشخصی برای خوابیدن داشته باشید

کیفیت خواب بر احوال کلی شخص، سطح انرژی، تحمل استرس، متابولیسم و حتی اشتها تأثیر می‌گذارد. با انتخاب یک ساعت مشخص برای خوابیدن، کیفیت خوابتان بالاتر خواهد رفت



با کمی استراحت در بعد از ظهر، آرامش پیدا کنید
سعی کنید بر افکار منفی خود غلبه کنید و با داشتن
یک خواب با کیفیت، آرامش خود را در طول روز
به دست بیاورید



در وعده های غذایی و میان وعده ها از کربوهیدرات و پروتئین استفاده کنید

برای به دست آوردن انرژی مورد نیازتان، میان وعده ها
می‌توانند بهترین گزینه باشند؛ به خصوص اگر از ترکیب
پروتئین و کربوهیدرات باشند. به طور مثال، ترکیب ماست
با میوه ها یا انواع مغزا

ورزش کنید

ورزش باعث بهتر شدن فرآیندهای ادراکی و شناختی شده
و باعث ترشح هورمون اندورفین یا هورمون احساس خوب
می‌شود و انرژی شما را بالا می‌برد



صبحانه را فراموش نکنید

خوردن صبحانه باعث افزایش قدرت ذهن و تمرکز می‌شود.
این وعده مهم غذایی باعث شروع فعالیت متابولیسم بدن شده
و به شما انرژی مورد نیاز برای انجام کارهایتان، به خصوص
در ساعات اولیه روز را می‌دهد



حرکت و جنب و جوش داشته باشید

سعی کنید در فواصل معین از صندلی خود بلند شوید
و قدم بزنید و از بی تحرکی های مداوم خودداری کنید.
این کار با خستگی و خواب آلودگی شما مبارزه می‌کند
و انرژی از دست رفته را به بدنتان بازمی‌گرداند

