

به چند بازار یاب نیاز مندیم
ساعت تماس ۸ تا ۱۲
۰۹۱۵۳۲۲۳۷۸
/۹۹۰۰۸۹۰۶

به یک خانم جهت بازار یابی
در زمینه تاسیسات ساختمان
نیاز مندیم تماس ساعت ۱۰ الی ۱۳
۳۸۹۳۳۲۴-۵
/۹۹۰۰۹۱۸۲

به تعدادی بازار یاب
خانم و آقا به صورت تلفنی و
حضوری نیاز مندیم
۰۹۱۵۳۱۱۲۰۹۴
/۹۹۰۰۸۰۳۳

درآمد ماهانه
۵م قطعی
ویزیتور مواد غذایی
باهر سابقه کاری
لادن-مانا-ژنک -رانی
پرسپیل-مولفیکس
۱/۵م ثابت+۱۱الی ۱۰در صد
پورسانت+پاداش فروش
بیمه تامین اجتماعی
۰۹۳۷۶۱۰۰۱۲۷
/۹۹۰۰۹۵۵۹

به تعدادی بازار یاب
فروش و فنی
تاسیسات ساختمان
در زمینه لوله و اتصالات
۵ لایه با حقوق ثابت و پورسانت
نیاز مندیم
۰۹۱۵۲۹۰۰۴۰۴
/۹۹۰۰۸۷۶۹

برنامه نویس

استخدام برنامه نویس PHP
در سازمانی دولتی از طریق
شرکت تامین نیرو
لطفا رزومه های خود را به
ایمیل
avand.communications@gmail.com
و یا تلگرام @iamdotde
ار سال نمایید
تسلط به لارا اول و فریمورک
های جدید مزیت محسوب
خواهد شد /۹۹۰۰۹۵۹۶

تحصیلدار و
پیک موتوری

به یک پیک موتوری
دارای موتور و گواهینامه نیاز مندیم
۳۶۰۵۹۳۶۶
/۹۹۰۰۱۰۷۴

به تعدادی کارگر ساده باموتور
نیاز مندیم مراجعه حضوری ۱۴-۹
نیش توس ۱۵-آهن سید
/۹۹۰۰۱۰۲۴۰

پیک سراسری ۱۸۲۰
پذیرش موتور سوار تمام وقت
۰۹۱۵۳۰۸۷۴۸۵
/۹۹۰۰۹۵۵۸

به تعدادی راننده با موتور
جهت کار در رستوران
نیاز مندیم
۰۹۱۵۸۲۲۵۶۶۷
/۹۹۰۰۱۰۲۶۵

تراشکار و جوشکار

اپراتور تراش سی ان سی
با ۵ سال سابقه و کارگرفنی
وساده نیاز مندیم
۰۹۲۲۳۲۳۱۳۵۸
/۹۹۰۰۱۰۳۳۵

به چند نفر تراشکار
نیاز مندیم
۳۵۴۱۲۳۴۶-۳۵۴۱۲۳۴۷
/۹۹۰۰۲۰۸۱

تراشکار ماهر
جهت همکاری نیاز مندیم
فقط ار سال پیامک به شماره
۰۹۰۱۳۱۵۶۸۵۹
/۹۹۰۰۱۰۲۵۲

به یک جوشکار ماهر
درب و پنجره ساز نیاز مندیم
۰۹۱۵۹۰۵۴۰۴۸
۰۹۱۵۵۵۹۰۹۶۹
/۹۹۰۰۹۲۸۲

به تعدادی جوشکار اسکلت
بالارو و با حقوق مکفی نیاز مندیم
۰۹۱۵۵۰۷۷۶۱۵
۰۹۳۳۹۰۰۸۵۰۳
/۹۹۰۰۰۷۸۰۳

به تعدادی تراشکار و فرز کار
ماهر با بیمه و حقوق قانون کار
و حق فنی نیاز مندیم.
۰۹۱۵۳۰۴۳۳۷۵
/۹۹۰۰۰۸۰۰۵

دو کارگر فنی
(جوشکار) آرگون

مونتاز کار جوشکار CO2
نوردکار - ساخت مخزن)
با شرایط حقوقی خوب
سرویس رفت و برگشت
در محدوده شهرک صنعتی توس
جهت کار در شرکت ماشین سازی
معتبر نیاز مندیم
۰۹۱۵۳۱۵۷۲۲۹
۰۹۳۰۴۰۸۵۳۵۹
/۹۹۰۰۱۰۳۹

به تعدادی نیروی
کار حرفه ای
تراشکاری - جوشکاری
و به تعدادی نیروی متعهد
کار ساده نیاز مندیم
با حقوق مکفی
و شرایط ارتقا در آمدی
آدرس : جاده قدیم نیشابور
نرسیده به سه راهی ده غیبی
مجموعه زنجیرسازی پارس
۰۹۱۵۰۰۹۱۷۰۳
/۹۹۰۰۸۲۱۹

به چند نفر کارگر
تیرچه کار نیاز مندیم
۰۹۱۵۵۰۱۱۴۹۵
/۹۹۰۰۱۰۳۹۵

به یک نیروی
تراشکار نیاز مندیم
محدوده آزادی ۱۳۱ با بلوار توس
۰۹۱۵۳۰۹۹۶۴۲
/۹۹۰۰۹۲۶۶

به تعدادی جوشکار CO2
آشنا با درب و پنجره نیاز مندیم
۰۹۱۵۳۲۱۹۸۸۵
۰۹۳۹۹۳۳۸۰۲۲
/۹۹۰۰۹۲۸۱

یک شرکت معتبر تولیدی
واقع در شهرک صنعتی
توس به تعدادی نیروی
تراشکار نیاز مند می باشد.
تلفنهای تماس:
۴۶۱۳۹۴۶۵
۴۶۱۳۹۳۵۴
/۹۹۰۰۵۸۶۵

به تراشکار
ماهر و جوان
مسلط به ماشین کاری نیاز مندیم.
مراجعه حضوری انتهای توس ۶۵
بین نجف ۴۶ و ۴۸
ماشین سازی توان صنعت
۳۶۵۸۹۲۲۳
۳۶۵۸۸۵۵۰
/۹۹۰۰۹۷۷۷

شرکت
توکاچوب
تعدادی جوشکار
مسلط به جوش CO2 و
جوش آرگون استخدام می نماید.
با سرویس رفت و آمد
+حقوق و مزایای قانونی
+حق فنی +بیمه
۰۹۳۵۴۴۳۴۷۱۷
۰۹۱۲۰۲۷۱۱۷۲
/۹۹۰۰۸۹۷۵

به دونفر بازنشسته
مسلط به جوشکاری جهت کار در کارگاه
پلاستیک نیاز مندیم.
۰۹۱۵۱۱۱۷۲۰۶
/۹۹۰۰۱۰۲۳۵

تعدادی تراشکار و فرز کار
نیاز مندیم محل کار شهرک صنعتی کلات
۳۲۴۵۴۴۲۰-۳۲۴۵۴۵۸۵
/۹۹۰۰۸۷۱۳

به تعدادی جوشکار
اسکلت نیاز مندیم
همراه با جای خواب
۰۹۱۵۴۰۵۰۸۰۳
/۹۹۰۰۹۲۳۳

تعدادی جوشکار اسکلت
ماهر نیاز مندیم
۰۹۱۵۳۱۴۷۱۰۳
/۹۹۰۰۷۰۹۰

به تعداد ۳۰ نفر
جوشکار CO2
و تعدادی مونتازکار
و کمک مونتازکار جهت تولید
اسکلت پیچ و مهره ای روستایی
بنیاد مسکن در کارخانه
اسکلت سازی واقع در شهرک
صنعتی جاده کلات به صورت
(روزانه-کنترت و ماهیانه)
نیاز مندیم
۳۲۴۵۳۲۴۵
/۹۹۰۰۱۰۰۳

به تعدادی تراشکار
نیاز مندیم
۳۵۴۱۴۳۱۵
/۹۹۰۰۹۰۹۲

به تعدادی جوشکار فنی
آشنا به آرگون کاری و فرز کار
دستگاه فرز نیاز مندیم
۳۶۵۱۳۰۶۳
/۹۹۰۰۹۳۶۸

به تعدادی جوشکار ماهر و
نیمه ماهر و کارگر ساده جهت کار
لوله کشی آتشی نشانی نیاز مندیم
۰۹۹۱۶۴۰۶۵۰۷
/۹۹۰۰۱۰۰۲۲

تعمیرکار

به کارگر ماهر مکانیک
نیاز مندیم با حقوق عالی
۰۹۱۵۰۵۴۱۱۸۶
/۹۹۰۰۹۴۰۰

به یک مکانیک ماهر
جهت همکاری نیاز مندیم
۰۹۱۵۷۰۴۴۴۱۷
/۹۹۰۰۱۰۵۲

به مکانیک و شاگرد مکانیک
ماهر و نیمه ماهر جهت تعمیرگاه
اپسوز و نیاز مندیم.
۰۹۱۵۱۶۷۴۹۸۹
/۹۹۰۰۹۶۶۳

به تعدادی تعمیرکار ماهر
لوازم ریز خانگی (پنکه) نیاز مندیم
۰۹۱۵۵۰۳۰۴۶۹
/۹۹۰۰۹۲۵۲

به تعدادی سرویس کار جهت
کار در نمایندگی (محدوده انتهای
وکیل آباد) حقوق قانون کار + بیمه
۰۹۱۵۱۲۳۷۲۲۰
/۹۹۰۰۹۵۳۴

ترکیب کاتیون موجود در
چای سبز باعث تحریک
اکسیداسیون چربیها
میشوند که به افزایش
متابولیسم کمک میکنند.

۳ چای سبز

مصرف روزانه نصف
گریپ فروت تازه قبل
از غذا در کاهش وزن،
به اندازه‌ی چشمگیری
تاثیر گذار است.

۲ گریپ فروت

بدن نیاز به چربی دارد. چربیها از اندامها محافظت
میکنند. آنها را گرم نگه میدارند. به رشد
ساقولها کمک میکنند و انرژی زیادی را برای مدت
زمان طولانی ذخیره می کنند. اما چربی بیش از حد،
برای بدن مضر است و میتواند منجر به مشکلات
جدی مانند دیابت و بیماریهای قلبی عروقی شوند.

۱ فلفل تند

کپسایسین، که در فلفل های
تند یافت میشود، می
تواند به مبارزه با چربیها
بپردازد و سبب کاهش وزن
بشود.

مصرف درچین در کنار رژیم
غذایی با چربی بالا، میتواند به
داشتن سطح مناسب از چربی و
قند کمک کند.
پلی فنل موجود در درچین به
دلیل دارا بودن خواص ضد
التهابی و آنتی اکسیدانی میتواند
عوامل خطر را کاهش دهد.

۵ دارچین

مصرف روزانه فوکوزاتین
موجود در جلبک دریایی
میتواند به میزان قابل
توجهی در کاهش وزن تاثیر
گذار باشد.

۴ جلبک دریایی

مواد غذایی توصیه شده برای
محدود کردن میزان کالری مصرفی

استیک
ماهی خال خالی
عدس
آووکادو

۵ پنج غذایی که به چربی سوزی کمک می کنند