

به تعدادی کارگر خانم و آقا
با حقوق قانون کار و بیمه
نیاز مندیم
۰۹۳۸۷۵۹۵۷۵۷
ش/۹۹۰۲۲۷۲۲

به یک کارگر ساده
جهت سمپاشی نیازمندیم خیابان
خسروی ساختمان ۳۳۳/۲
تلفن ۳۲۲۵۹۷۸۷
ش/۹۹۰۲۱۳۹۹

کارگر
جهت مرغداری تخم گذار
برای سالن داری و کارگر انبارداری
نیازمندیم منزل مسکونی
آب، برق رایگان می باشد
با مزایای عالی
و بیمه تاهین اجتماعی
۰۹۳۶۱۱۴۸۷۷۰
ش/۹۹۰۲۲۶۷۸

به تعدادی نیروی ماهر و ساده
جهت کار در کارگاه کابینت فلز، ام دی
اف نیازمندیم (محدوده خین عرب)
۰۹۱۵۹۰۴۵۱۰۱
ش/۹۹۰۴۳۳۳۳

نیروی خانم
جهت خط تولید و بسته بندی
ملزومات پزشکی
نیازمندیم
شرایط مورد نیاز:
با توجه به این شرایط
تماس بگیرید
- نداشتن فرزند زیر ۸ سال
- نداشتن هیچگونه بیماری
- همراه داشتن دفترچه
خدمات درمانی
- عدم سو پیشینه
(استعلام گرفته می شود)
- عدم اعتیاد
(آزمایش گرفته می شود)
- سرعت و دقت بالا در کار
(کار آماری است)
- داشتن سابقه کار
- رعایت کامل پروتکل های
بهداشتی
۰۹۰۳۶۷۵۹۰۵۷
ش/۹۹۰۲۲۳۸۰

به چند نفر کارگر
ساده
با گواهینامه جهت کار
در انبار رنگ نیازمندیم
انتهای بلوار ۲۲ بهمن
۰۹۳۹۹۳۴۰۸۰۶
ش/۹۹۰۲۲۶۲۶

کارگر خانم و آقا
تولید و بسته بندی
حقوق + مزایا + بیمه + سرویس
۰۹۹۱۰۶۰۳۶۹۵
ش/۹۹۰۴۴۸۸۱

نیروی جهت کار در شرکت نظافتی
روزانه ۱۰۰/۰۰۰ تومان
۳۸۵۸۳۳۹۶
ش/۹۹۰۴۰۷۵۳

به تعداد ۱۰ نفر
نیروی آقا
سن بین ۲۰ الی ۳۰ ساله
جهت کار در فروشگاه های
محصولات پروتئینی
واقع در سجاد و فرامرز
و قاسم آباد نیازمندیم
۰۹۳۷۹۶۰۰۹۳۸
ش/۹۹۰۲۲۳۲۹

نیروی خانم و آقا
جهت تولید و بسته بندی
با حقوق بالا نیازمندیم.
۰۹۹۰۴۸۳۰۱۲۰
ش/۹۹۰۲۲۶۲۲

شرکت پلاست
نگار پاز
به تعدادی کارگر ساده خانم
جهت شیفت روز و شب
نیاز مند است .
آدرس: جاده کلات شهرک صنعتی
مشهد ، بلوار کارگر شمالی
نبش خیابان ۱۵ پلاک ۳۷
ساعت تماس از ۸ صبح الی ۱۶
تلفن: ۳۲۲۴۵۴۴۱۷
ش/۹۹۰۲۲۶۸۸

به تعدادی کارگر ساده جهت کار
در انبار کاشی فروشی با حقوق
۲/۲۰۰ م محدوده میدان فهمیده
نیاز مندیم ۰۹۹۰۱۵۴۶۹۷۰
ش/۹۹۰۲۲۲۲۲

تعدادی خانم
جهت خدمات منزل
روز مزد نیازمندیم.
۳۸۵۲۸۷۴۶
ش/۹۹۰۴۴۷۵۸

کارگر خانم و آقا
جهت خط تولید بسته بندی
حقوق ۲۲ الی ۲۸/۰۰۰ + بیمه + سرویس
۰۹۱۵۹۱۲۷۳۳
ش/۹۹۰۳۳۰۵۵

به تعدادی نیرو
جهت بسته بندی نان
در محدوده گاز رسالت ابوذر
از ساعت ۶ الی ۱۵/۳۰ و
روزانه ۴۰ هزار تومان + بیمه
نیازمندیم تلفن تماس :
۰۹۰۲۵۵۴۳۴۶۱
۰۹۱۵۸۵۷۳۴۶۰
ش/۹۹۰۲۲۸۷۲

به چند نفر نیروی خانم
جهت کار در تولیدی
نقره و بدلیجات نیازمندیم
۰۹۱۹۱۷۸۹۶۰۰
ش/۹۹۰۲۲۹۲۱

به چند نفر کارگر متاهل
جهت کار در مرغداری
نیازمندیم
۰۹۱۵۹۱۵۷۹۲۵
ش/۹۹۰۲۲۲۲۷

به یک کارگر ساده
جهت کار در مغازه ابزار و کام
نیازمندیم. تماس عصر به بعد
۰۹۱۵۹۱۵۲۳۲۸
ش/۹۹۰۴۴۶۳۷

شرکت معتبر تولیدی لباس کار
کارگر ساده خانم به
تعداد ۱ نفر استخدام می نماید:
محیط کاملا بهداشتی +
سرویس محدوده کاری
حقوق ۱۲/۲۰ الی ۲۰ م
کار دائم، تسویه نقد محیط کاملا زنانه
ساعت کار و تماس ۸ صبح الی ۱۸
گلشهر، بین آوینی ۳۷ و پلاک ۴۷۳
۰۹۱۵۸۸۸۳۹۸۸-۳۲۵۶۰۱۹۸
ش/۹۹۰۲۲۳۸۸

کارگر جوان شهرستانی جهت
کار در کافه سنتی با حقوق ۱/۵۰۰ م
جای خواب و خوارک نیازمندیم
۰۹۳۸۵۰۸۶۲۱۷
ش/۹۹۰۲۲۰۶۹

به دو خانم جهت تولیدی
پوشاک نیازمندیم (محیط زنانه)
قاسم آباد- میدان حجاب
۰۹۹۳۱۸۳۲۸۰۰
ش/۹۹۰۴۴۷۶۲

کارگر ماهر

یک شرکت معتبر
در زمینه صنعت پلاستیک برای
تکمیل کادر پرسنلی خود از
افراد متعهد دعوت به همکاری
می نماید:
۱- اپراتور خط تولید حداکثر
سن ۳۵ سال
۲- بنا دار ۳ الی ۴ سال سابقه کار
و مسلط به کلیه امور ساختمانی
۳- تراشکار نیمه ماهر
۴- نیروی فنی آشنا به تعمیر و
نگهداری ماشین آلات صنعتی
حداقل دو سال سابقه کار
۳۵۴۱۳۳۰۰
ساعت تماس ۱۴-۸
ش/۹۹۰۲۲۶۲۲

به چند نصاب ماهر پرده
نیاز مندیم
۰۹۱۵۳۰۰۵۰۱
ش/۹۹۰۲۲۵۸۹

خانم و آقا
دیپلم، فوق دیپلم و لیسانس
و کارگر ساده خط تولید
حقوق قانون کار + بیمه
۴ الی ۳۵۴۱۴۸۰۳
(داخلی ۱۱۵) ۳۵۴۱۳۸۹۸
ش/۹۹۰۲۲۵۱۰۹

شرکت مبلمان دکوپارت
تعدادی رویه کوب، خیاط، کارگر ساده
نیاز مند است. شهرک صنعتی توس
۰۹۱۵۷۰۸۲۶۱۸
ش/۹۹۰۴۴۸۳۴

تعدادی رویه کوب
ماهر و نیمه ماهر با سرویس
رفت و برگشت نیازمندیم
۰۹۱۵۲۰۵۷۹۳۶
ش/۹۹۰۲۲۲۲۵

به ۲ نفر نیروی ماهر و نیمه ماهر
رایتس بندی نیازمندیم دوستانی که
با فرز آشنایی داشته باشند در اولویت
هستند ۰۹۰۳۷۱۵۲۸۳۷
ش/۹۹۰۲۲۸۲۷

به کناف کار ماهر
نیازمندیم فقط ساکن طلاب
۰۹۳۷۲۳۰۱۶۵۲
ش/۹۹۰۲۲۱۲۸

به یک باتری ساز ماهر
با بیمه و قرارداد قانونی به صورت
حقوقی یا درصدی نیازمندیم
۰۹۱۷۵۵۱۰۲۸۶
ش/۹۹۰۲۲۶۶۱

به تعدادی رویه کوب و نجار
ماهر و نیمه ماهر میل راحتی
نیازمندیم
۰۹۱۵۱۰۸۷۴۰۷
ش/۹۹۰۲۲۸۲۲

یک شرکت معتبر
نیاز مند نیروی کار ماهر
با مشخصات ذیل می باشد
کارگر ساده ۳ نفر
اپراتور CNC چوب ماهر ۱ نفر
پلی استر کار ماهر ۲ نفر
اپراتور فنی ۲ نفر
واجدین شرایط جهت ارسال
رزومه با شماره
۰۹۰۲۲۹۰۲۷۰۰
تماس حاصل نمایند
ش/۹۹۰۴۴۰۶۷

به تعدادی استادکار و پرشکار
جهت سنگ کاری نیازمندیم.
با حقوق مناسب الهیه/ قاسم آباد
۰۹۳۹۶۶۰۳۶۵۵
ش/۹۹۰۲۲۳۲۲

استاد کار و نصاب ماهر
جهت تولیدی پنجره UPVC
و آلومینیوم نیاز مند است
۰۹۱۵۵۰۷۲۶۶۳
ش/۹۹۰۴۲۸۲۷

مجموعه معتبر تولیدی
سرویس خواب
به تعدادی نجار ماهر و نیمه ماهر
جهت تولید سرویس خواب
در محدوده خواجه ربیع با همه
حقوق و مزایا و بیمه نیازمندیم
۰۹۱۵۰۸۵۲۴۰۶
ش/۹۹۰۲۲۶۲۰

به تعدادی استادکار و پرشکار
جهت سنگ کاری نیازمندیم.
حقوق مناسب الهیه/ قاسم آباد
۰۹۳۷۷۷۷۴۰۲۷
ش/۹۹۰۲۲۱۲۳

به تعدادی رویه کوب
مبلمان نیازمندیم
۰۹۳۰۶۷۰۳۹۹۰
ش/۹۹۰۲۲۱۱۱

به تعدادی رویه کوب ماهر
میل راحتی نیازمندیم
۰۹۰۳۷۵۵۷۱۲۲
۰۹۱۵۳۰۸۸۱۷۴
ش/۹۹۰۲۲۶۲۷

مجموعه معتبر تولیدی
سرویس خواب
در محدوده خواجه ربیع به اپراتور
ماهر دستگاه برش (Cutting) با
حداقل ۳ سال سابقه کار مفید با
همه حقوق و مزایا و بیمه نیازمندیم
۰۹۱۵۰۸۵۲۴۰۶
ش/۹۹۰۲۲۶۲۳

به تعدادی استادکار
ماهر خانم
با فندقه قالبیاف
جهت کار در کارگاه
خیلی فوری نیازمندیم
محیط کاملا زنانه
۰۹۱۵۹۰۲۴۷۵۷
ش/۹۹۰۲۲۵۲۱

به تعدادی پلی استر کار
ماهر و نیمه ماهر
جهت رنگ سازه های چوبی
(کابینت ، درب و چار چوب
و...) نیازمندیم.
۰۹۰۳۲۸۰۳۲۳۴
ش/۹۹۰۴۳۵۰۰

به تعدادی پلی استر کار ماهر
جهت رنگ پاشی نیازمندیم
۰۹۱۵۵۲۴۷۶۵۲
ش/۹۹۰۲۲۸۲۱

به چند کارگر ماهر کارواش
فعال و متعهد نیازمندیم.
حقوق و در صد و انعام عالی
۰۹۱۵۳۱۲۰۹۴۶
ش/۹۹۰۴۴۸۸۳

به تعدادی نیروی ماهر
و نیمه ماهر پلی استر کار
نیازمندیم
۰۹۱۵۴۸۶۴۲۱۰
ش/۹۹۰۲۲۱۰۶

به تعدادی کارگر ماهر و نیمه ماهر
رنگ کار- نجار و رویه کوب
نیازمندیم
۰۹۱۵۵۰۱۷۹۰۲
ش/۹۹۰۲۲۸۲۴

شرکت ثامن
به تعدادی نجار رنگ کار
ماهر و نیمه ماهر نیازمندیم
۰۹۱۵۵۰۸۸۱۶۱
ش/۹۹۰۲۲۳۱۲

به تعدادی استادکار
نقاش نیازمندیم
۰۹۳۵۶۰۳۶۸۳۱
ش/۹۹۰۴۴۱۱۲

تکنسین الکترونیک، دیپلم
الکترونیک، سلامت جسمانی
تمام وقت، ۰۹۰۵۶۳۵۴۶۲۱
ش/۹۹۰۴۰۹۱۶

تعدادی رویه کوب ماهر
و نیمه ماهر نیازمندیم
تسویه پایان هفته
۰۹۱۵۱۰۷۱۷۳۲۲
ش/۹۹۰۲۲۵۲۲

به تعدادی پلی استر کار
ماهر و نیمه ماهر
جهت رنگ سازه های چوبی
(کابینت ، درب و چار چوب
و...) نیازمندیم.
۰۹۰۳۲۸۰۳۲۳۴
ش/۹۹۰۴۳۵۰۰

تأمین چربی
مورد نیاز بدن
از منابع سالم و
مفید

افزایش مصرف
مواد غذایی
سرشار از
آنتی اکسیدانها

کاهش مصرف
مصرف قند و دیگر
کربوهیدراتهای
پالایش شده

کاهش
تدریجی وزن

چگونه بر کبد چرب غلبه کنیم؟

مهم ترین علت
بیماری کبد چرب:
تری گلیسرید بالا

مهم ترین علت بیماری کبد
چرب غیر الکلی (NAFLD):
قند خون بالا

بیماری کبد چرب اغلب قابل
درمان است و کبد می تواند
از طریق ایجاد تغییراتی در
رژیم غذایی و سبک زندگی
بار دیگر سلامت کامل
خود را باز یابد.