

۹ راهکار برای کاهش وزن

بعد از چهل سالگی



مصرف غذاهای کم کالری



روزه‌داری متناوب



کاهش اندازه پرس‌های غذایی



انجام تمرین‌های عضله سازی ۴ تا ۵ جلسه در هفته



حذف غذاهایی که نمی‌توانید به خوردن کمی از آن بسنده کنید



انجام فعالیت هوازی حداقل ۳۰ دقیقه در روز



نیمی از بشقاب‌تان را با سبزیجات پر کنید



مصرف شیریجات فقط زمانی که واقعاً به آن تمایل دارید



یادداشت دلایلی که به خاطر آن می‌خواهید وزن‌تان را کم کنید



سلامت



گوناگون



گمشده

مجاز حمل سلاح شکاری به شماره ۱۴۳۸ ج متعلق به محسن تراب زاده خراسانی مفقود و فاقد اعتبار است /۱۴۰۲۱۴۹۶۶

آگهی فقدان
سرکار خانم دکترتازین اردوینی جوان به شماره نظام پزشکی ۹۲۷۷۷ فرزند محمد علی به شماره شناسنامه ۲۲۳۳ صادره از زاهدان متولد ۱۳۵۶/۶/۱۸ اظهار میدارد که پروانه طبابت شهر مشهد ایشان به شماره ۱۵۸-۹۲۷۷۷-۲۰۵ مورخ ۱۳۹۶/۹/۲۲ با تاریخ اعتبار ۱۴۰۱/۹/۲۲ مفقود گردیده است. لذا به موجب این آگهی پروانه مذکور ابطال می‌شود. از یابنده تقاضا میشود مدرک فوق را به واحد صدور پروانه سازمان نظام پزشکی مشهد تسلیم نماید.
/۱۴۰۲۱۵۱۰۵

شرکت پخش سراسری بهداشت سلامت آوندفر

تولید و توزیع کننده محصولات دارویی، شوینده و بهداشتی از افراد واجد شرایط ذیل دعوت به همکاری می‌نماید:

- ۱: نیرو انبار، آقا
 - ۲: مامور پخش، آقا
 - ۳: نیرو حراست، آقا حداکثر ۳۵ سال
- داشتن مدرک تحصیلی دیپلم و کارت پایان خدمت الزامی میباشد.
۴: راننده با ماشین کامیونت یا نیسان مسقف

به صورت پیمانی
۳۳-۳۵۴۲۱۳۳۰
/۱۴۰۲۱۵۱۱۵

آرایشگر شوید تضمینی
۱۰۰٪ عملی به روش جدید در آموزشگاه (خسرو) با ارائه گواهینامه درجه ۱ فنی و حرفه ای
۳۷۲۹۱۳۱۳
/۱۴۰۱۷۹۲۶۹۱۵۱۰۰۱۱۵۷

صرفه جویی در زمان با آگهی تلفنی 37010



اداری و مالی
ثبت و رتبه بندی شرکت

نیازمندیهای خراسان رسانه‌ای برای افزایش مشتریان شما

ثبت شرکت تخصصی
راه اندازی کارخانجات طراحی محصول نام و علامت تجاری اخذ جواز تولیدبایبش از ۱۲ سال سابقه فعالیت دارنده پروانه بهره برداری طراحی صنعتی عضوانجمن خدمات فنی مهندسی وعضوانجمن مشاوران مدیریت ایران کار آفرین برتر سال۹۶ در استان
۰۹۱۵۱۱۰۳۲۱۲
۳۸۴۶۷۶۲۶ ای۳۵
۰۹۱۲۰۴۰۴۶۱۴
نیش میدان احمدآباد
گروه بین المللی نظم اندیشان
/۱۴۰۱۰۰۲۳۷۶