TebyanOnline

بخور نخورهای کبد چرب

مفیدها

- غذاهای سرشار از فیبر مانند میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل
- روغن زیتون بکر و منابع امگا ۳ مانند ماهی و بذرکتان
- سیر و گیاهانی مانند زیره، زنجبیل، سیاه‌دانه، آویشن و هل
- غذاهای غنی از ویتامین E مانند مغزها و آجیل
- قهوه ساده بدون خامه و شکر
- نوشیدن آب کافی بین وعده‌های غذایی، نه بین غذا

مضرها

- چربی‌های اشباع و ترانس مانند کره و مارگارین و...
- قندها مانند نوشیدنی‌های شیرین، کیک و کلوچه و...
- گوشت‌های فراوری شده؛ مانند سوسیس و کالباس
- غذاهای شور و کنسرو شده
- الکل و نوشابه‌های رژیمی و بدون قند
- غذاهای سرخ شده و فست‌فودها

توصیه‌ها

- عدم مصرف هیچ دارو و مکملی بدون نظر پزشک
- کاهش تدریجی ۱۰-۷٪ وزن در صورت اضافه وزن
- خواب شبانه کافی و کنترل استرس
- ورزش منظم؛ روزانه یک ساعت

تبیان

کارشناس: مریم مرادیان

شرکت شهاب فرطوس
استخدام می نماید
اپراتور تولیدسیکل به بالا
تراشکار نیمه ماهر حداقل
یک سال سابقه کار و دیپلم
۰۹۱۵۲۱۴۴۸۷۸
۰۵۱۳۵۴۱۳۳۰۰
۱۴۰۳۰۱۹۷۲/ب

شرکت امید طوس نیازمند :
۲ نفر حسابدار خانم
با تجربه بالا و حقوق عالی
۲ نفر کنترل کیفی خانم
۱ نفر منشی خانم
۱ نفر خدمات خانم.
۱ نفر راننده لیفتراک
همگی صبحانه بعلاوه ناهار
شهرک صنعتی فردوسی
شرکت امید طوس (ترجیحا از
منطقه قاسم آباد باسرویس)
۰۵۱۳۲۴۶۱۴۰۳
ارسال رزومه به شماره زیر
۰۹۳۹۲۵۶۵۹۹۴
۱۴۰۳۰۱۹۷۸/ب

چاپ ایران زمین
حسابدار و کمک حسابدار
مدیر فروش و بازرگانی
برشکار
کمکی ماشین ٤رنگ
اپراتور ماشین ۲رنگ
خیام شمالی۶۸
(ورودی بازار سپاه)خیابان اول
سمت راست،واحد۹-تماس
۰۹۱۵۵۱۱۵۰۶۱
۱۴۰۳۰۲۰۲۰/ب

استخدام نیروی خدمات
خانم-آقا
در درمانگاه واقع در بلوار سجاد
حقوق قانون کار به همراه بیمه
شیفت چرخشی صبح و عصر
شماره تماس:
۰۹۰۱۳۰۴۹۳۰۸
۱۴۰۳۰۱۹۷۷/ب

اداری و مالی

خدمات مالیاتی و حسابداری

شرکت
دیانت حساب پاسارگاد
با ۱۵ سال سابقه
در امور مالی و مالیاتی
اشخاص حقیقی و حقوقی
انجام کلیه خدمات مالی شما
را به صورت تخصصی
ارائه می نماید:
تنظیم و ارسال اظهارنامه
مالیات بر درآمد اشخاص
حقوقی و صاحبان مشاغل
به صورت تخصصی طبق
آخرین دستورالعمل ها
و قوانین سازمان
امور مالیاتی
تنظیم و ارسال اظهارنامه
املاک و مستغلات
تنظیم و ارسال لیست بیمه
و مالیات حقوق پرسنل
بر حسب آخرین تغییرات
و قوانین سازمان
امور مالیاتی
تنظیم و ارسال صورت
معاملات به صورت فصلی
تهیه صورت های مالی طبق
استانداردهای حسابداری
ثبت و راه اندازی سامانه
مودیان و ارسال فاکتور
ویژه اشخاص
حقوقی و حقیقی
ساماندهی سامانه جامع
تجارت در خصوص کلیه
امور تجاری داخلی و خارجی
پلمپ و تحریر دفاتر قانونی
۰۹۱۰۸۰۰۹۰۲۹
۳۸۴۵۵۰۳۲
۱۴۰۳۰۱۵۵۳/ب

گوناگون

گمشده

کارت کار اتباع احمدیار محمدی
فرزند لطیف به ش گذرنامه
۲۶۶۵۰۲۷ ۱ مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۳۰۲۰۰۹/ب

نیازمندیهای خراسان رسانه ای برای افزایش مشتریان شماست

خوانـنـده گرامـی !
درج آگهی در روزنامه، الزاما به معنای تایید مندرجات آن نمی باشد. لذا چنانچه قصد خرید اراضی و املاک (مورد آگهی)جهت امر مسکن دارید لازم است در خصوص کلیه موارد قانونی از مراجع ذی صلاح همچون شهرداری و سازمان مسکن و شهرسازی تحقیقات لازم به عمل آورید.