۹ راهکار برای کاهش وزن بعد از چهل سالگی

- کاهش اندازه پرس‌های غذایی
- روزه‌داری متناوب
- مصرف غذاهای کم کالری
- انجام فعالیت هوازی حداقل ۳۰ دقیقه در روز
- حذف غذاهایی که نمی توانید به خوردن کمی از آن بسنده کنید
- انجام تمرین‌های عضله سازی ۴ تا ۵ جلسه در هفته
- یادداشت دلایلی که به خاطر آن می‌خواهید وزنتان را کم کنید
- مصرف شیرینی جات فقط زمانی که واقعاً به آن تمایل دارید
- نیمی از بشقاب‌تان را باسبزیجات پر کنید

سلامت

اطلاعیه بکارگیری نیروی کارگری پیمانکار (پاکبان)

درسال مهار تورم و رشد تولید و به منظور جذب نیروی انسانی کار آمد و شایسته به جهت انجام امور تنظیف سطح شهر (پاکبانی) شرکت آبتین اندیش اکباتان مهر از میان متقاضیان کار با شرایط ذیل آمادگی جذب نیروی کارگری جهت مناطق ۹ و ۱۱ و ۱ را دارد. لذا بدینوسیله افراد واجد شرایط از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ لغایت ۱۴۰۲/۰۹/۱۴ نسبت به مراجعه به دفتر پیمانکاری این شرکت به آدرس مشهد بولوار پیروزی بین چهارراه خاقانی و خاقانی ۱۷ پلاک ۶۲ اقدام تا جهت فرایند جذب و گزینش افراد ذیصلاح اقدامات لازم به عمل آید. شرایط به کارگیری نیروی پاکبان : ۱ – دارا بودن حداکثر مدرک تحصیلی دیپلم ۲ – توانایی و بنیه کافی برای انجام وظایف کاری ۳ – سلامت جسمی و عدم اعتیاد به مواد مخدر ۴ – عدم سو، سابقه کیفری و جزایی ۵ – دارا بودن کارت پایان خدمت یا معافیت دائم ۶ – داشتن حداقل سن مطابق قانون کار شرکت آبتین اندیش اکباتان مهر

۱۴۰۲۱۷۵۸۰/م

اطلاعیه بکارگیری نیروی کارگری پیمانکار (پاکبان)

درسال مهار تورم و رشد تولید و به منظور جذب نیروی انسانی کار آمد و شایسته به جهت انجام امور تنظیف سطح شهر (پاکبانی) شرکت سعید توس عدل از میان متقاضیان کار با شرایط ذیل آمادگی جذب نیروی کارگری جهت مناطق ۹ و ۱۲ را دارد. لذا بدینوسیله افراد واجد شرایط از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ لغایت ۱۴۰۲/۰۹/۱۴ نسبت به مراجعه به دفتر پیمانکاری این شرکت به آدرس مشهد بولوار وکیل آباد بولوار لادن نبش لادن ۱۶ پلاک ۵ اقدام تا جهت فرایند جذب و گزینش افراد ذیصلاح اقدامات لازم به عمل آید.
شرایط به کارگیری نیروی پاکبان :
۱ – دارا بودن حداکثر مدرک تحصیلی دیپلم
۲ – توانایی و بنیه کافی برای انجام وظایف کاری
۳ – سلامت جسمی و عدم اعتیاد به مواد مخدر
۴ – عدم سو، سابقه کیفری و جزایی
۵ – دارا بودن کارت پایان خدمت یا معافیت دائم
۶ – داشتن حداقل سن مطابق قانون کار
شرکت سعید توس عدل

۱۴۰۲۱۷۵۷۸/م

گوناگون

گمشده

آگهی مفقودی

مدرک تحصیلی اینجانب مینا جندقی به شماره شناسنامه ۶۱۱۴ صادره از مشهد در مقطع کارشناسی رشته مدیریت بازرگانی صادره از واحد نیشابور مفقود گردیده است از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی نیشابور واقع در بلوار پژوهش ارسال نماید

۱۴۰۲۱۷۵۷۹/م

مدرک کاردانی نقشه کشی معماری خانم سمیه رحمانی مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

۱۴۰۲۱۷۵۵۳/م

کارت کار اتباع بنام عبدالسلام روشنی به کداختصاصی ۱۸۰۴۸۱۴۳۰۴۶۰ مفقود شده و فاقد اعتبار است

۱۴۰۲۱۷۵۶۷/م

مدرک تحصیلی

اینجانب فرهاد کارگران محمدجان فرزند علی اصغر شماره شناسنامه ۵۲۶۳ کد ملی ۰۹۴۰۰۱۳۷۶۲ صادره مشهد در مقطع تحصیلی کارشناسی رشته کامپیوتر نرم افزار با شماره ۲۲۲۱/ک س تاریخ ۱۳۸۸/۰۴/۲۱ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه خیام به آدرس مشهد بزرگراه امام علی، بلوار شهید رفیعی، میدان شهید مطهری ارسال نمایند.

۱۴۰۲۱۷۵۸۱/م

کارت کارگری بنام سیدرضا حسینی فرزند سیداسحاق شماره اختصاصی ۱۸۸۹۲۰۵۸۶۰۲۴ مفقود شده و فاقد اعتبار است

۱۴۰۲۱۷۵۶۴/م

متمایز و شناخته شوید با ۳۷۰۱۰