

به یک حسابدار خانم
متعهد و متاهل و مجرب جهت انجام امور حسابداری شرکت انبوه سازی نیازمندیم
۰۹۳۷۶۹۴۱۰۸۲
ب/۱۴۰۰-۲۳۸۶۳

خدمتگذار و آبدارچی

به نیروی خدماتی آقا
جهت کار در مرکز اختصاصی حیوانات خانگی و پت شاپ نیازمندیم.
ساعت مراجعه: ۱۸ الی ۲۳
آدرس: سجاد، بین بهارستان ۱ و ۳
ب/۱۴۰۰-۲۳۱۷۷

یک شرکت معتبر صنعتی
به یک نفر نیروی خدماتی خانم، متاهل، حداقل ۳۰ سال سن، دارای ضامن معتبر، مسلط به آشپزی و توانایی نظافت محیط کار نیازمند است. دارای بیمه و سرویس رفت و برگشت لطفاً با شماره ۰۹۱۵۴۴۱۴۱۴۵ تماس بگیرید.
ب/۱۴۰۰-۲۳۰۵۴

خانمی جهت امور منزل
نیازمندیم
۰۹۰۳۱۲۵۳۷۳۱
ب/۱۴۰۰-۲۳۰۸۲

خدمتگذار خانم
محدوده امامت شیفت صبح نیازمندیم (مهد)
۰۹۱۵۳۰۶۰۰۸۲
ب/۱۴۰۰-۲۳۷۸۹

استخدام آبدارچی
محدوده الهیه قدماهی
۰۹۳۷۳۴۹۸۸۰۹
ب/۱۴۰۰-۲۳۳۵۵

به یک آبدارچی
جهت همکاری در دفتر املاک هاشمیه با حقوق مکفی نیازمندیم
۰۹۱۵۳۲۰۱۷۲۷
ب/۱۴۰۰-۲۳۷۲۵

خوداشتغالی

۵م درآمد ماهیانه بدون تخصص
حداقل ۲/۹۰۰ سرمایه اولیه ۱۰۰٪ سود همکاری آموزش و پشتیبانی رایگان اطلاعات بیشتر ارسال کد ۲۰ به ۱۰۰۰۲۴۵۷
ب/۱۴۰۰-۷۶۶۹

بیشتر تلفنی آگهی ۳۷۰۱۰

خیاط و چرخکار

به تعداد زیادی
سردوز کار ماهر با اجرت عالی نیازمندیم. محدوده کارگاهی چهارراه چمن
۰۹۰۲۶۰۳۰۲۶۳
ب/۱۴۰۰-۲۳۵۸۱

به تعدادی زیگزال دوز
و راسته دوز ماهر جهت دوخت پوشاک بچه گانه با درآمد بالا نیازمندیم
۰۹۱۵۱۸۸۶۱۲۳
ب/۱۴۰۰-۱۷۳۷۸

تعدادی چرخکار پیراهن دوز و بردست نیازمندیم
اجرت بالا - طبرسی شمالی
۰۹۳۶۲۴۵۹۷۵۵
ب/۱۴۰۰-۲۳۷۳۱

به تعدادی بردست
ساده خانم جهت تولیدی پوشاک نیازمندیم. شماره های تماس ۳۲۷۳۱۸۸۳ و ۳۲۷۳۱۸۸۴ داخلی ۴ و ۰۹۰۲۲۴۴۸۴۸۶ ساعت پاسخگویی ۱۷ الی ۱۷
ب/۱۴۰۰-۲۳۱۰۰

یک شرکت تولیدی به تعداد
۳ نفر سردوز کار - ۳ نفر میاندوز کار نیازمندیم - محدوده بلوار شیروزی
۰۹۱۵۳۰۷۷۹۵۴
ب/۱۴۰۰-۲۳۸۲۶

مانتو مزونی
برشکار ماهر چرخکار ماهر و بردست برشکار خانم یا آقا حقوق و پورسانت عیدی عالی
۰۹۱۵۵۷۵۷۲۵۰
ب/۱۴۰۰-۲۳۱۹۱

به تعدادی
راسته دوز خانم و بردست خانم جهت کار در کارگاه خیاطی در بخش خانمها نیازمندیم. ساعت کاری ۸ صبح الی ۵ بعد از ظهر. حقوق خیاطی ۳ م ۴ م ۴۰۰۰ حقوق بردست ۱ م ۳ م ۳۰۰۰ محدود سیدی و شهرک شهید رجایی و مابین این دو با سرویس رفت و برگشت
۰۹۱۵۳۰۰۲۵۹۸
ب/۱۴۰۰-۲۳۷۲۸

به تعدادی برشکار
و تیغ زن حرفه ای آقا جهت کار در تولیدی تریکو بچگانه نیازمندیم محدوده ۱۷ شهریور
۰۹۱۵۹۰۶۶۷۲۰
۳۳۴۳۲۲۴۲
ب/۱۴۰۰-۲۳۱۹۱

گروه تولیدی پوشاک آقا
تعدادی زیگزاگ دوز و راسته دوز نیازمند است (بلوار اول طبرسی)
۰۹۱۵۳۱۴۵۰۷۲-۳۲۷۶۰۷۷۷
ب/۱۴۰۰-۲۳۸۲۶

به تعدادی سردوز کار
جهت کار تریکو نیازمندیم خطی ۹۰ تومان محدوده طبرسی
۰۹۳۹۹۰۰۹۴۴۴
ب/۱۴۰۰-۲۳۸۲۶

به یک برشکار حرفه ای آقا
جهت کار در پوشاک شومیز زنانه نیازمندیم ساعت کاری ۹ صبح الی ۱۸ حقوق ۵۵
۰۹۰۱۵۷۶۷۴۴۵
ب/۱۴۰۰-۲۳۳۵۶

فوری
محیط عالی و اجرت مناسب خیاط ماهر (خانم) در کارگاه زنانه نیازمندیم محدوده آر.ادشهر (امامت)
۰۹۱۵۵۲۱۴۵۰۳
ب/۱۴۰۰-۲۳۸۵۵

چرخکار مانتو دوز حرفه ای
جهت دوخت مانتوی مزونی نیازمندیم محدوده بازار فردوسی
۰۹۳۷۳۶۴۶۲۵۲
ب/۱۴۰۰-۲۳۷۰۶

به تعدادی چرخکار
نیازمندیم.
۰۹۱۵۵۰۴۸۴۳۴
ب/۱۴۰۰-۲۳۹۰۰

به دو نفر خیاط خانم و آقا
با محیط کاملاً مجزا و یک بردست نوجوان نیازمندیم
۰۹۱۵۵۰۹۳۴۷۶
ب/۱۴۰۰-۲۳۸۸۲

به زیگزاگ دوز، بردست خانم و بیرون بر نیازمندیم
شهرک شیرین
۰۹۳۸۶۳۴۶۱۴۴
ب/۱۴۰۰-۲۳۷۶۹

به تعدادی راسته دوز
و خیاط ماهر جهت کار در مزون نیازمندیم حقوق مکفی و کار دائم
۰۹۱۵۸۱۷۴۵۹۹
ب/۱۴۰۰-۲۳۳۲۵

حرفه ایها
تماس بگیرند به تعدادی تریکودوز آقا یا خانم سردوز کار - میاندوز کار راسته دوز حقوق بالای ۳ م ۵ یا خطی سردوز کار ۱۲۰ تومان میاندوز کار خطی ۸۰ تومان راسته دوز خطی ۱۷۰ تومان و تعدادی بردست و بسته بندکار خانم حقوق ۲ م به بالا تیراژ کار بالا تسویه هر ماه نقدی مساعده در هفته ساعت کار: ۸ الی ۱۸ آدرس: مقابل علیمردانی ۴۳ پلاک ۱۰۵
۰۹۱۵۳۱۵۰۶۳۳
ب/۱۴۰۰-۲۳۷۲۶

به چند خیاط خانم
(از مبتدی تا حرفه ای) جهت کار در یک کارگاه خیاطی با محیطی زنانه و امن نیازمندیم حقوق به موقع - کار دائمی محدوده خلج-سیدی (بیرون بر نداریم)
۰۹۳۶۴۱۰۵۲۵۳
ب/۱۴۰۰-۲۳۳۵۱

به تعدادی چرخکار
و کارگاه بیرون بر نیازمندیم.
۰۹۱۵۵۰۴۸۴۳۴
ب/۱۴۰۰-۲۳۳۹۱

توجه
یک مجموعه بزرگ تولیدی پوشاک زنانه جهت تکمیل پرسنل خود به افراد ذیل نیازمند است. ۵ نفر بردست بسته بند خانم باحقوق ۱۷۰۰ م به بالا ۳ نفر اتو کار با حقوق ۳ م به بالا ۲ نفر تیغ زن و پهن کن جهت قسمت برش با حقوق ۳ م به بالا ۲ نفر برشکار آقا با حقوق ۴ م ۴۰۰۰ م به بالا ۱ نفر سرپرست با تجربه جهت قسمت دوخت با حقوق ۴ م ۴۰۰۰ م به بالا یک نفر مدیر روابط عمومی جهت هماهنگی بین دوخت و برش باحقوق ۳ م به بالا چهار راه برق بین شیخ صدوق ۱۲۰۱۴ پلاک ۱۶۲
۳۲۷۶۹۰۰۴
ب/۱۴۰۰-۲۳۷۰۰

توجه
جهت تکمیل پرسنل خود به افراد ذیل نیازمند است. ۵ نفر بردست بسته بند خانم باحقوق ۱۷۰۰ م به بالا ۳ نفر اتو کار با حقوق ۳ م به بالا ۲ نفر تیغ زن و پهن کن جهت قسمت برش با حقوق ۳ م به بالا ۲ نفر برشکار آقا با حقوق ۴ م ۴۰۰۰ م به بالا ۱ نفر سرپرست با تجربه جهت قسمت دوخت با حقوق ۴ م ۴۰۰۰ م به بالا یک نفر مدیر روابط عمومی جهت هماهنگی بین دوخت و برش باحقوق ۳ م به بالا چهار راه برق بین شیخ صدوق ۱۲۰۱۴ پلاک ۱۶۲
۳۲۷۶۹۰۰۴
ب/۱۴۰۰-۲۳۷۰۰



۳ چای سبز

ترکیب کاتچین موجود در چای سبز باعث تحریک اکسیداسیون چربیها میشود که به افزایش متابولیسم کمک میکند.



۲ گریپ فروت

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

پنج غذایی که به چربی سوزی کمک می کنند

مواد غذایی توصیه شده برای محدود کردن میزان کالری مصرفی



استیک



ماهی خال خالی



عدس



آووکادو



بدن نیاز به چربی دارد. چربیها از اندامها محافظت میکنند. آنها را گرم نگه میدارند، به رشد سلولها کمک میکنند و انرژی زیادی را برای مدت زمان طولانی ذخیره میکنند. 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 فلفلهای تند یافت میشود، میتواند به مبارزه با چربیها بپردازد و سبب کاهش وزن بشود.



۵ دارجین

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



۴ جلبک دریایی

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