خرازی ملورین
فروشنده خانم با روابط عمومی بالا
در محدوده فرامرز
۰۹۳۶۵۳۱۷۴۹۶
۱۴۰۰۵۰۰۵۵/ط

به یک فروشنده
با ساعت کاری
۱۰:۳۰ الی ۱۴:۳۰
و ۱۶ الی ۲۲
با تعطیلی در روزهای
یکشنبه و پنجشنبه
در هفته
با حداقل حقوق
۲/۵۰۰ م در ماه
همراه با سرویس شبانه
نیازمندیم احمدآباد
بین راهنمایی ۲ و ۴
۰۹۱۵۳۷۷۴۱۴۵
۳۸۴۱۰۸۲۶
۱۴۰۰۵۱۰۰۸/ف

به تعدادی فروشنده خانم
بصورت تمام وقت و نیمه وقت
محدوده ۱۷ شهریور نیازمندیم
۰۹۱۵۴۵۱۴۰۹۸
۱۴۰۰۴۹۱۷۷/ف

به ۳ فروشنده جهت کار در
پارچه فروشی نیازمندیم
مراجعه فقط حضوری حقوق مکفی
۰۹۱۵۱۰۳۲۰۵۶
۱۴۰۰۵۱۲۸۱/ف

به یک فروشنده خانم
جهت کار در نانوایی
محدوده طلاب وحید
با حقوق ثابت نیازمندیم
۰۹۰۱۹۵۹۷۶۰۵
۰۹۳۹۵۱۴۳۰۲۱
۱۴۰۰۵۰۴۹۵/ف

کارشناس و کارشناس ارشد

یک شرکت معتبر نرم افزاری
برای کادر فنی خود نیازمند
نیروی کاردان یا کارشناس نرم افزار
و آشنا به تخصص های زیر میباشد
۱- VB.Net
۲- SQL Server ۲نفر
اسکریپت نویسی ۲ نفر
تلفن ۰۹۱۵۵۱۴۲۶۸۷
۱۴۰۰۵۰۷۹۹/ر

استخدام خانم
جهت امور بازرگانی و فروش
در یک شرکت مهندسی
سیستم های تهویه مطبوع
ارسال رزومه در واتساپ
۰۹۹۲۴۷۱۲۳۵۰
۱۴۰۰۵۱۱۷۱/ف

از آموزش تا اشتغال
فارغ التحصیلان
رشته های
روانشناسی و مشاوره
خانه علوم تربیتی و روانشناسی
با همکاری خانه روانشناسان
مشاوران و حرف یاورانه
جهت مشاوره رایگان وحضور در
جلسات معارفه
ارسال واژه آموزش به
۱۰۰۰۴۳۶۰
۰۹۳۹۱۵۸۷۰۰۸
۱۴۰۰۳۴۶۱۶/پ

یک کارشناس معماری
گرافیک ویانقاشی نیازمندیم
۰۹۱۵۳۲۲۰۴۳۴
۱۴۰۰۵۱۳۴۷/پ

آموزش. گواهی. اشتغال
فارغ التحصیلان روانشناسی ومشاوره
پس از طی دوره های آموزشی
وسوپرویژنی ودریافت گواهینامه های
علمی ،مهارتی وتوانمندی حرفه ای با
قرداد کتبی مشغول به فعالیت شوید
وکسب درآمد کنید.
ارسال واژه سوپرویژن به
۱۰۰۰۴۳۶۰
۰۹۱۵۳۰۵۴۷۳۸
۱۴۰۰۲۲۶۵۵

کارمند اداری

نیروی خانم جهت امور اداری
ساعت کاری :۸ الی ۱۵
حقوق :۱/۹۰۰ ، محدوده احمدآباد
۰۹۰۳۴۶۳۱۰۳۹
۱۴۰۰۵۱۱۴۰/ل

۵ خانم یا آقا ۸ تا ۱۴:۳۰
شرکت در اول امامت با ۲ م ثابت
۰۹۹۲۲۰۳۸۵۵۲
۱۴۰۰۵۰۶۸۲/م

شرکت حمل و نقل بین المللی
جذب نیروی اداری خانم و نیروی
فروش/در تماس: ۳۷۱۲۴۸۶۳
۱۴۰۰۵۰۹۱۰/ر

اپراتور خانم در
نمایندگی ایرانسل
به آدرس قاسم آباد
نبش چهارراه مخابرات
۰۵۱۳۶۶۲۵۲۳۲
۰۹۳۵۵۸۱۷۰۰۰

نیروی خانم جهت امور تلفنی. ساعت کار ۱۰ الی ۱۴
حقوق ۱/۵۰۰ +پاداش محدوده
احمدآباد ۰۹۳۳۹۶۱۰۲۸۴
۱۴۰۰۵۱۱۸۳/ل

به ۲ نفر خانم
با مدرک لیسانس
جهت همکاری
در امور اداری و دفتری
شرکت خدمات بیمه ای نیازمندیم
آدرس حاشیه احمدآباد بین
سه راه راهنمایی و احمدآباد ۲۵
ساختمان رادین
طبقه اول واحد ۲
۳۸۴۵۱۲۴۴
۱۴۰۰۵۱۱۸۱/ف

جذب نیروی اداری خانم
با رزومه.محدوده خیام شمالی و فلاحی
کانون زبان خیام
آموزشگاه علمی پروفسور سینا
ارسال رزومه تلگرام
۰۹۱۵۷۱۱۹۶۲۲
۱۴۰۰۵۱۳۰۷/پ

نیرو خانم و آقا درآمد ماهی
۶/۰۰۰/۰۰۰ تومان با پاداش
هدایتی ۰۹۱۵۰۵۷۴۳۵۰
۱۴۰۰۵۱۳۰۶/ر

استخدام چندنفرخانم
جهت نیروی اداری
وبازاریاب تلفنی
درشرکت بازرگانی
بلوارسجاد
۰۹۱۵۳۵۰۸۰۷۳
۰۹۱۵۳۵۰۸۰۶۱
۱۴۰۰۵۰۹۱۹/پ

کارگرساده

به تعدادی نیروی
کارگر ساده خانم و آقا
نیازمندیم
سرویس از محدوده
میدان امام حسین
خواجه ربیع و جاده کلات
۰۹۳۶۸۰۲۷۱۸۱
۱۴۰۰۵۱۱۷۶/ف

استخدام پرسنل
خانم و آقا
(حداکثر سن ۳۵ سال
و مدرک دیپلم)
حقوق بین ۳ تا ۳/۵ میلیون
ساعت کار ۷:۲۰ الی ۱۶:۲۰
با سرویس رفت و برگشت
آدرس جاده نیشابور
عوارضی شهر ملک آباد
۰۹۹۲۳۹۲۵۷۷۱
۱۴۰۰۵۱۳۴۲/ر

به تعدادی کارگرخانم
(محدوده بلوار توس و شاهنامه)
جهت کاردرکارخانه سس
واقع درشهرک صنعتی چناران
نیازمندیم سرویس از بلوار
توس تا کارخانه تلفن:
۰۵۱۳۳۶۵۰۵۲۲ ۹ الی۱۳
۱۴۰۰۵۱۳۰۴/ر

کارگرساده معتمد
جهت فروشگاه فرش
درمحدوده قاسم آباد
نیازمندیم
ساعت کاری صبح :
۹ الی ۱۳:۳۰
بعداظهر:
۱۷ الی ۲۲
۰۹۱۵۸۰۵۹۴۰۰
۱۴۰۰۵۰۹۵۴/پ

به تعدادی کارگرماهر کارواش
نیازمندیم ترجیحا شهرستانی
با جای خواب و مزایای عالی
۰۹۱۵۵۰۶۶۳۸۷
۱۴۰۰۵۱۲۶۸/ف

به تعدادی نیروی خانم
جهت کاردرکارگاه تولیدی ظروف
محدوده اول جاده کلات
۰۹۱۵۵۱۵۹۲۹۴
۱۴۰۰۵۱۳۶۲/پ

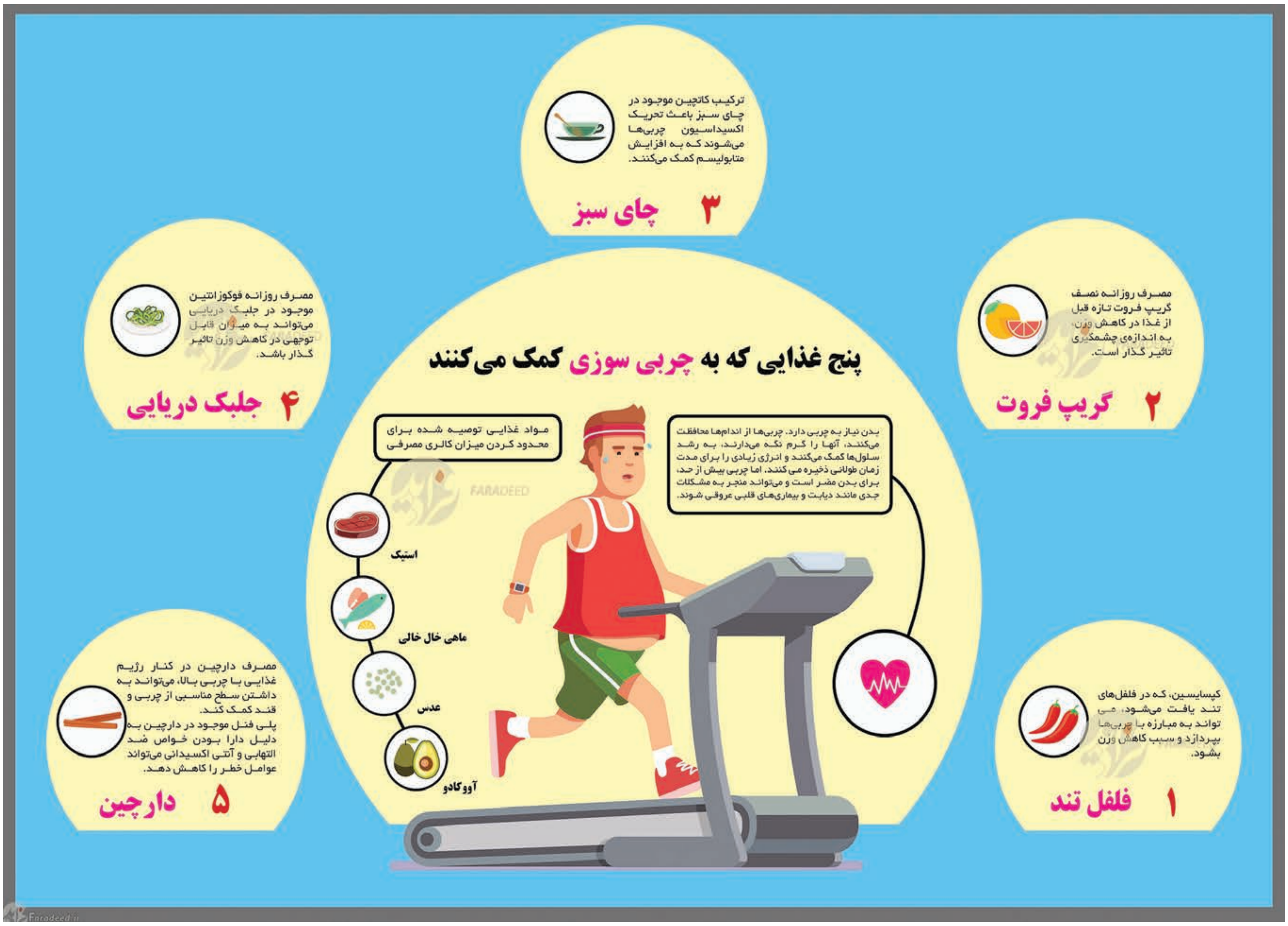
به یک کارگر جوان
جهت کار در مغازه و انبار
نیازمندیم. محدوده طلاب
۰۹۱۵۵۱۷۹۴۵۰
۱۴۰۰۵۰۶۲۴/پ

کارگرساده خانم وآقا
جهت خط تولید و بسته بندی در
کارخانه حقوق ۴۷۰۰م بیمه وسرویس
۰۹۹۲۲۳۲۸۹۶۰
۱۴۰۰۳۴۱۴۷/پ

تعدادی نیروی ساده خانم
جهت کار در کارگاه بدلیجات نیازمندیم .
انتهای بلوار ابوطالب شرایط عالی
۰۹۱۵۴۰۱۳۰۰۴
۱۴۰۰۵۱۳۲۶/پ

جذب نیروجهت
پروژه های برق ساختمان
آموزش+حقوق توافقی
۰۹۱۵۹۰۰۷۴۸۳
۱۴۰۰۵۱۳۳۰/پ

استخدام
کارگرساده
شرکت پخش لوازم بهداشتی
ساختمان حقوق ۳ تا ۴ تومان
حداکثر سن ۳۵
ساعت کاری ۸:۳۰-۸ شب
۰۹۱۵۸۷۸۹۲۴۰
۱۴۰۰۵۱۱۱۰/ف



پنج غذایی که به چربی سوزی کمک می‌کنند

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 می کنند. اما چربی بیش از حد، برای بدن مضر است و می‌تواند منجر به مشکلات جدی مانند دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی شوند.

مواد غذایی توصیه شده برای محدود کردن میزان کالری مصرفی

۱ فلفل تند

کپسایسین، که در فلفل‌های تند یافت می‌شود، می تواند به مبارزه با چربی‌ها بپردازد و سبب کاهش وزن بشود.

۲ گریپ فروت

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

۳ چای سبز

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

۴ جلبک دریایی

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

۵ دارچین

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