

زمین

جلدک- صفی آباد
چاهشک خریداریم
تسویه یک روزه - تشکری
۰۹۱۵۵۰۲۳۰۹۲
ب/۱۴۰۲۰۷۲۲۶

شانديز
املاک بهشت
خرید و فروش باغ ویلا
۳۴۲۸۱۶۰۱
و قطعات تعاونی های شانديز
۰۹۱۵۱۱۳۴۴۸۹
کابلیان شانديز
ب/۱۴۰۱۸۸۹۵

صفی آباد- جلدک
چاهشک- خریدنقدی یک روزه
چاهشک
۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷
ب/۱۴۰۱۸۸۹۵

صرفه جویی در زمان
با آگهی تلفنی
37010
ب/۱۴۰۲۱۸۱۹۱

استخدام



امور رستوران

استخدام
یک مدیر آقا یا خانم
در مجموعه پذیرایی
پنج ستاره (تالار)،
ابتدای جاده شانديز
نیاز مندیم.
۰۹۱۵۵۱۴۳۶۷۹
ب/۱۴۰۲۱۸۱۹۱

امور هتل

به یک آقا با سابقه کار جهت
پذیرش شیفیت شب در سوئیت
آپارتمان نیاز مندیم
۰۹۳۹۵۷۰۱۲۹۹
ب/۱۴۰۲۱۸۱۹۱

امور مشاورین املاک

به یک نیروی جوان باسواد
جهت کار در املاک
در محدوده خیابان
امام رضا نیاز مندیم
باحقوق ثابت
۰۹۱۵۵۰۴۹۰۶۸
ب/۱۴۰۲۱۸۱۹۱

بازاریاب

بازاریاب عمده فروش
مویرگی هورکا
وسرپرست فروش
شرایط همکاری: آشنا به فروش
مویرگی حقوق قانون کار
پورسانت، بیمه تامین اجتماعی
بیمه تکمیلی و پاداش فروش
۰۹۳۹۵۱۹۵۰۲۹
ب/۱۴۰۲۱۸۱۹۱

بازاریاب و
مدیر فروش
جهت فروش محصولات غذایی
و بهداشتی خوش فروش و برند
درآمد ماهانه از
۲۵ تا ۴۰ میلیون قطعی
۰۹۱۵۸۱۵۷۳۱۰
ب/۱۴۰۲۱۸۱۹۱

تحصیلدار و

پیک دانشگاه
به تعدادی موتور سوار
متعهد با تضمین
درآمد روزانه تا ۷۰۰ هزار
تومان نیاز مند است
۰۹۱۵۸۲۷۴۰۴۳
ب/۱۴۰۲۱۸۱۹۱

جذب نیرو جهت پیک موتوری
محدوده احمدآباد- سیمتری
کوهسنگی
۰۹۳۸۶۹۸۵۱۲۲
ب/۱۴۰۲۱۸۱۹۱

تراشکار و جوشکار

استخدام دائمی جوشکار
CO2 ماهر و فنی
آدرس محل کار انتهای خیابان عرب
۰۹۱۵۳۷۰۰۱۵۴
ب/۱۴۰۲۱۸۱۹۱

اهدای خون هدیه اسنانها
برای زندگی
ب/۱۴۰۲۱۸۱۹۱

جویای کار

جوان ۳۵ ساله (آقا)
آماده همکاری
با کلیه شرکت ها
و موسسات
(خدمات، نگهداری، ...)
۰۹۳۵۹۴۴۳۲۹۳
ب/۱۴۰۲۱۸۱۹۱

حسابدار

حسابدار آقا جهت واحد
تولیدی ۵ سال سابقه حقوق تا ۲ برابر
قانون کار بر مبنای توانایی
است لطفا رزومه خود را به شماره
۰۹۰۲۴۶۱۸۲۲۸
ب/۱۴۰۲۱۸۱۹۱

یک شرکت
وارد کننده کالا
جهت تکمیل کار حسابداری به چند
نفر حسابدار با تجربه خانم نیاز مند
است لطفا رزومه خود را به شماره
۰۹۱۵۱۸۲۶۳۱۷
واتساب یا اینستاگرام
ب/۱۴۰۲۱۸۱۹۱

استخدام

همراه با آموزش
نیمه وقت، تمام وقت و پاره وقت
حسابدار و کمک حسابدار
با شرایط قانون کار جهت
پروژه های شرکت حسابداری
(شرکتها و کارخانجات معتبر)
(با همکاری دفاتر کارپایی)
همراه با برگزاری کارگاه عملی
حسابداری شامل قوانین مالیاتی
انتهای نامه، ارزش افزوده، حقوق و
دستمزد، صنعتی و نرم افزار های
روز بازار کار، رشته های غیر مرتبط از
سطح مقدماتی آموزش خواهند دید.
دوره کارگاهی ۴ نفره برگزار میشود.
با سیستم و نقره برگزار میشود.
۳۸۴۱۰۲۰۸
۰۹۳۰۸۹۷۸۷۰۶
ب/۱۴۰۲۱۸۱۹۱

به یک نیرو
کمک حسابدار
جهت کار در شرکت حمل و
نقل بین المللی نیاز مندیم
تسای
۰۹۳۳۹۶۵۵۱۵۶
ب/۱۴۰۲۱۸۱۹۱

حسابدار
شرکتی معتبر در زمینه مهندسی
و پیمانکاری نیروی حسابدار
استخدام می کند.
به همراه بیمه و آموزش تکمیلی
ارسال رزومه به اینستاگرام
۰۹۱۵۹۱۶۰۰۵۸
ب/۱۴۰۲۱۸۱۹۱

رستوران آرامش (ابرده)
به تعدادی سر میزبان و میزبان خانم
با حداقل مدرک تحصیلی فوق دیپلم، حقوق ثابت + بیمه
و تعدادی لیدر عرب زبان نیاز مندیم.
آدرس: شانديز، ابرده ۸ رستوران آرامش
۰۹۱۲۰۲۰۵۰۰۴
ب/۱۴۰۲۱۸۱۹۱

به دو نفر حسابدار
جهت کار در شرکت کاشی سرامیک
نیاز مندیم. تماس ۱۸۰ الی ۱۴۰۳۰
۰۹۳۹۲۵۰۶۰۷۳
ب/۱۴۰۲۱۸۱۹۱

به یک نفر
کمک حسابدار آقا
جهت کار در عمده فروشی
مجموع مواد غذایی مصلی
(با سابقه کار در بازار مصلی)
و ضمانت نامه معتبر
نیاز مندیم.
شرایط: بیمه + حقوق عالی
ساعت کار ۷ صبح الی ۶ عصر
۰۹۱۵۱۳۱۱۱۷۴
ب/۱۴۰۲۱۸۱۹۱

حسابدار
شرکتی معتبر در زمینه مهندسی
و پیمانکاری نیروی حسابدار
استخدام می کند.
به همراه بیمه و آموزش تکمیلی
ارسال رزومه به اینستاگرام
۰۹۱۵۹۱۶۰۰۵۸
ب/۱۴۰۲۱۸۱۹۱

۶ ویژگی مهم آب برای بدن انسان

۱. از بافت ها، نخاع و مفاصل شما محافظت می کند

آب، بافت ها را مرطوب می دارد؛ می دانید اگر
جسم ها، بینی یا دهان شما خشک شود
چهره می دهد؟

۲. به شما کمک می کند مواد زاید را دفع کنید

رسمانندن مقادیر کافی آب به بدن، برای دفع
مواد زاید از طریق تنفس، ادرار یا مدفوع مهم است.

۳. به گوارش و هضم غذا کمک می کند

آب برای سلامت دستگاه گوارش لازم است. آب
به تجزیه شدن غذا کمک می کند و به مواد مغذی
اجازه می دهد جذب بدن شما شوند.

۴. به حفظ کارکرد مطلوب مغز کمک می کند

از آنجا که آب ۷۵ درصد از وزن مغز را تشکیل
می دهد بنابراین برای حفظ تعادل و کارکرد مطلوب
مغز، بسیار حیاتی است.

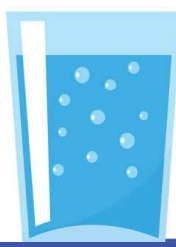
۵. دستگاه قلبی عروقی شما را سالم نگاه می دارد

کم آبی می تواند باعث کاهش حجم خون بینامد که
به دنبال آن، فشار خون کاهش می یابد و ممکن است
احساس گیجی یا منگی به شما دست دهد.

۶. به شما کمک می کند تغذیه سالم تری داشته باشید

کسانی که روزانه فقط یک درصد آب بیشتری مصرف
می کنند کالری کمتری مصرف خواهند کرد و میزان
مصرف روغن اشباع، قند، سدیم و کلسترول نیز
در آنان کمتر است.

مردان روزانه ۳ لیتر و ۷۰۰ سی سی (معادل ۱۵ و نیم فنجان)
و زنان روزانه ۲ لیتر و ۷۰۰ سی سی (معادل ۱۱ و نیم فنجان)
مایعات باید مصرف کنند که این مایع از طریق آب
نوشیدنی ها به طور کلی و غذا (از جمله میوه و سبزیجات)
به دست می آید.



نیازمندیها