گوناگون

مرکز هیراد
استخدام جهت نگهداری سالمند یا کودک و کار در منزل با حقوق بالا و امنیت شغلی
آدرس: احمدآباد نبش قائم مجتمع گوهرشاد طبقه سوم واحد ۳۰۵
ساعت کاری دفتر ۹ صبح الی ۸ شب
۰۹۹۱۵۸۳۷۱۲۰
۳۸۴۷۶۸۹۵
۱۴۰۲۱۴۳۷۴/پ

مهندس

کارشناس و کاردان
عمران، معماری، زمین، مکانیک و برق
با ۳ سال سابقه بیمه جهت رتبه
تسویه نقد، بالاترین قیمت
۰۹۱۵۴۴۱۷۰۶۰
۳۶۰۲۲۱۱۳-۵
۱۴۰۱۰۰۸۵۲۰/ف

به پروانه پایه ۳ و ۲ اجرا
جهت عضویت در شرکت مجری نیازمندیم.
۰۹۱۵۶۲۰۳۶۵۷
۱۴۰۲۱۹۲۱۴/پ

کارشناسی مکانیک
آشنا با نرم افزار سالیدورکس و روش های تولید، ترجیحا ۳ سال سابقه کار. سن زیر ۳۵
مزایا، اضافه کار، پاداش
۰۵۱-۳۵۴۲۵۵۴۱
۱۴۰۲۱۹۲۲۵/ر

مشاغل گوناگون

آگهی استخدام
هتل هما خیام مشهد
به منظور تامین بخشی از نیروی انسانی موردنیاز خود از بین دانش آموختگان مقاطع تحصیلی دیپلم، کاردانی، کارشناسی و کارشناسی ارشد با حداکثر سن ۳۴ سال و داشتن کارت پایان خدمت جهت آقایان دعوت به همکاری می نماید.
متقاضیان می توانند به منظور کسب اطلاعات بیشتر و تکمیل فرم درخواست کار در ساعات اداری به واحد امور اداری واقع در هتل هما خیام مشهد مراجعه نمایند.
آدرس: بلوار سجاد
بلوار اخوان ثالث،
هتل هما خیام مشهد
۱۴۰۲۱۹۲۲۷/م

گمشده

کارت تردد فرودگاه
شهید هاشمی نژادمشهد بنام سعیدمیر بلوک مفقود گردیده وفاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۹۲۰۱/ف

کارت کار بنام حکیم اسماعیلی، شغل کارگر، ش پاسپورت ۱۱۲۷۴۱۷ فرزند فضل احمد مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۹۲۱۷/م

کارت کار بنام امید محبی فرزند محمدظاهر ش اختصاصی ۱۴۶۰۹۹۳۴۰۱۸۵ شغل فروشنده شال و روسری مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۹۲۱۱/م

بازار خودرو

فرسوده و تصادفی

دنیای فرسوده
سواری، وانت، تاکسی
خوب میخریم، زود میبریم
۰۹۱۵۲۰۰۳۵۰۰
۱۴۰۱۰۰۶۱۳۹/

بهترین خریدار
خودروی فرسوده و تصادفی
حمل رایگان – نقدا درمحل شما
۰۹۱۵۹۲۵۹۵۹۹
۱۴۰۲۱۸۴۸۵/

سفارش آگهی اینترنتی
www.37010.ir
اطمینان
سفارش ۲۴ساعته
دقت
پرداخت آنلاین
سرعت
٪۵ تخفیف بیشتر
آسایش

۳۷۰۱۰
راهی سریع و آسان برای فروش و یا اجاره ملک شما

گروه چندرسانه‌ای سرویس اینفوگرافیک

اعداد سلامتی خود را بشناسید

تری گلیسیرید
نرمال ۱,۷ میلی مول

افزایش تری گلیسیرید
موجب عدم ترشح انسولین و سندرم متابولیک

کلسترول خون
نرمال کمتر از ۱۵۰ میلی گرم

انواع کلسترول
LDL: کلسترول بد
HDL: کلسترول خوب

فشار خون
نرمال ۶۰,۹۰ تا ۸۰,۱۲۰

حفظ فشار خون در طیف نرمال
محدود کردن مصرف کافئین، سدیم و استرس

ضربان قلب
نرمال بین ۶۰ الی ۹۰ مرتبه

تعریف ضربان قلب
بیانگر انقباض و انبساط قلب در هر ۶۰ ثانیه است

میزان کالری در روز
نرمال برای بانوان ۲۰۰۰ کالری

میزان کالری در روز برای آقایان
آقایان نیازمند دریافت روزانه ۲۵۵۰ کالری می باشند

میزان قند خون
نرمال ۹۹-۷۰ میلی گرم

خطرات قند خون بالا
در نهایت موجب شکل گیری سکته مغزی و حمله قلبی

۷ الی ۸ ساعت
میزان خواب کافی در شبانه روز

۱۵۰ دقیقه
میزان انجام فعالیت ورزشی در هر هفته

۳ وعده روزانه
میزان مصرفه غلات کامل بصورت روزانه

۳ سال یکبار
انجام تست پاپ اسمیر برای بانوان