

# غذاهای خوب و بد برای سیستم ایمنی

## مواد غذایی تقویت کننده ایمنی بدن



مرکبات



زنجبیل



بادام



سیر



کدو حلوائی



فلفل دلمه‌ای



کلم بروکلی



زردچوبه

سبزی خوردن  
واسفناجدانه‌های آفتاب گردان  
وکدو حلوائی

## مواد غذایی تضعیف کننده ایمنی بدن

غذاهای فرآوری شده  
ودارای افزودنی

قند و شکر زیاد

غذاهای سرخ کردنی  
و چرب و چیلی

### آرایشگر شوید تضمینی

۱۰۰٪ عملی به روش جدید  
در آموزشگاه (خسرو)  
با ارائه گواهینامه درجه ۱ فنی و  
حرفه ای  
۳۷۲۹۱۳۱۲  
۰۱۱۵۷۰۰۱۵۱۰۰۱۷۹۲۷۹۱۴۰/

### یک شرکت معتبر از علاقمندان به دکوراسیون داخلی

دعوت به همکاری می نماید  
۱- واحد سفارشات خانم  
۲ نفر  
۲- واحد فروش تلفنی  
خانم ۲ نفر  
۳- ادمن اینستاگرام  
(مسئول به تولید محتوا)  
۱ نفر  
۴- واحد حسابداری  
خانم ۱ نفر  
(حقوق بین ۱۰ الی ۱۲ م تومان)  
۰۹۱۵۲۰۲۸۳۵۳  
ارسال رزومه

### گوناگون



### گمشده

کارت کار احمد خدادادی فرزند  
حسین به ش اختصاصی  
۱۵۷۷۰۴۷۳۳۰۴۶ مفقود و فاقد  
اعتبار است  
۱۴۰۲۰۲۱۹۲۸۵

### بازار خودرو



### فرسوده و تصادفی

### مشاغل گوناگون

### دنیای فرسوده

سواری، وانت، تاکسی  
خوب میخریم، زود میبریم  
۰۹۱۵۲۰۰۳۵۰۰  
۱۴۰۱-۰۶۱۲۹

### صرفه جویی در زمان با آگهی تلفنی

37010  
به نیشابور، بعد از ده غیبی  
۰۹۳۷۲۷۶۱۳۶۸  
ساعت تماس از ۸ الی ۱۴



### منشی خانم جهت کار دفتری آشنا با کامپیوتر

نیاز مندیم  
محدوده ۱۷ شهریور  
۰۹۳۰۳۰۷۴۲۷۱  
۱۴۰۲-۰۲۱۹۲۸۷

### یک شرکت ساختمانی معتبر نیاز به

یک منشی خانم  
با سابقه مکفی دارد.  
واجدین شرایط رزومه خود را  
به شماره زیر واتساپ نمایند  
۰۹۳۳۹۱۹۱۷۷۹  
۱۴۰۲-۰۲۱۹۲۸۶

### مهندس

مدرك عمران، معماری  
مکانیک، برق، زمین، معدن و شیمی  
با حداقل ۳۰ سال سابقه نیازمندیم  
۰۹۱۵۸۳۲۲۱۴  
۱۴۰۲-۰۲۱۹۲۸۶

### طراح معماری داخلی فاز ۱ و ۲ نما، مسلط به 3D MAX (آقا)

۰۹۱۵۵۰۵۷۲۷۰  
۱۴۰۲-۰۲۱۹۱۷۸

### کارشناس و کار دان

عمران، معماری، زمین، مکانیک و برق  
با ۳۰ سال سابقه بیمه جهت رتبه  
تسویه نقد، بالاترین قیمت  
۰۹۱۵۴۴۱۷۰۶۰  
۳۶۰۲۲۱۱۳۰۵  
۱۴۰۲-۰۲۱۹۲۸۵

### نجار و ام دی اف کار

استخدام شرکت زاگرس  
کابینت ساز  
۰۹۱۵۵۱۱۳۷۹۹  
۱۴۰۲-۰۲۱۹۲۸۶

### به تعداد نیروی نجار ماهر و نیمه ماهر نیازمندیم.

۰۹۱۵۳۲۹۸۸۶۸  
۱۴۰۲-۰۲۱۹۲۸۶

### کارمند حسابداری

و کارمند تور داخلی و خارجی  
آژانس هواپیمایی  
محدوده وکیل آباد  
۰۹۱۵۳۱۷۷۰۴۰  
۱۴۰۲-۰۲۱۹۲۸۶

### به ۱۰ نفر همکار آقا جهت خط تولید کارخانه با حداقل سن

۴۰ سال نیازمندیم. مزایا: حقوق قانون  
کار، بیمه، سرویس، مسیحاته  
آدرس: نیشابور، جاده قدیم مشهد  
به نیشابور، بعد از ده غیبی  
۰۹۳۷۲۷۶۱۳۶۸  
ساعت تماس از ۸ الی ۱۴

### خانه شکوفه های بهشتی

نگهداری ایتام  
۳۸۶۷۶۲۱۰  
۱۴۰۲-۰۲۱۹۲۸۶