

# راهکارهای حفظ عادات غذایی پس از ماه رمضان



خوردن ناهارهای سبک در روزهای ابتدایی



مصرف غذاهای کم چرب و آب پز با سبزیجات پخته



مصرف غذاها در حجم کم و وعده‌های بیشتر



مصرف روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب



پرهیز از حذف وعده صبحانه



نخوردن غذاهای چرب و شور در هفته اول



خوردن آهسته و به دور از عجله غذاها



مصرف غذاها به صورت بخارپز تا حد امکان



## گوناگون



## گمشده

**کارت ترده** فرودگاه شهید هاشمی  
نژاد اینچایب محمود ملکیان به ش  
ملی ۱۴۰۳/۰۱/۰۱ از ۰۹۳۷۸۷۸۳۴۰  
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۳/۰۲/۰۱

کارت کار اتباع بنام نجیب ا... فنبیری  
فرزند امین ا... به ش اختصاصی  
۱۴۵۰۱۸۳۰۸۸۱۰ مفقود و فاقد  
اعتبار است ۱۴۰۳/۰۲/۰۶

کارت کار اتباع بنام محمد خانی فرزند  
ستار به شماره اختصاصی  
۱۳۰۹۹۷۳۲۰۷۸۸ مفقود و فاقد  
اعتبار است ۱۴۰۳/۰۲/۰۵

کارت کار اتباع بنام مرتضی امیری  
فرزند احمد به شماره اختصاصی  
۱۶۰۷۹۶۰۹۹۵۵۵ مفقود و فاقد  
اعتبار است ۱۴۰۳/۰۲/۰۷

کارت کار اتباع بنام محمود حسین  
زاده فرزند علی داد به ش یکتا  
۹۳۷۸۶۱۲۷۵۱ مفقود و فاقد  
اعتبار است ۱۴۰۳/۰۲/۰۶

کارت کار اتباع بنام عزیزا... نبی  
زاده فرزند محمدحسین به ش  
هویتی ۹۵۳۶۳۷۷۵۵ مفقود و  
فاقد اعتبار است ۱۴۰۳/۰۲/۰۷

کارت کار و کارت آمایش اتباع بنام  
محمد بربری فرزند علی به ش  
اختصاصی ۱۶۱۰۸۹۲۷۹۰۶۱ مفقود  
و فاقد اعتبار است ۱۴۰۳/۰۲/۰۹

## متفرقه

چرم کوثر سفارش تبلیغاتی چرم  
(کمر بند-جاکارتی-کیف پول-  
جاکبیدی) همراه باک برد  
۰۹۰۱۰۹۲۷۲۲۰ ۱۴۰۳/۰۲/۲۱

موسسه **عدالت گستر بهارستان**  
حمایتی ایام  
۳۳۸۶۵۲۶۵ ۱۴۰۳/۰۲/۲۱

## مرکز فروش

با مجوز وزارت بهداشت  
استخدام خانم

جهت مراقبت از کودک و سالمند  
و بیمار در منزل در شیفت روز  
یا شب یا شیانه روزی  
مدیرمسئول: دکتر ایرج عارف  
میدان احمدآباد- باورگاهدور  
نیش کناهوز ۹/۱- پلاک ۸۳ طبقه ۳  
۰۹۱۵۵۱۶۳۲۹۹  
۰۹۱۵۳۱۵۰۰۰۴  
۳۸۴۴۳۰۰ ۱۴۰۳/۰۲/۲۵

## مهندس

شرکت معتبر تولیدی  
بخاری گاز سوز

به نیروی دارای مدرک  
لیسانس فیزیک یا مکانیک  
در قسمت کنترل کیفیت  
نیازمند است  
۰۵۱۳۲۴۵۴۲۸۰ ۱۴۰۳/۰۲/۲۲

مدرک عمران، معماری  
مکانیک، برق، زمین، معدن و شیمی  
با حداقل ۳ سال سابقه نیازمندیم  
۰۹۱۵۱۸۳۲۲۱۴ ۱۴۰۳/۰۲/۲۵

## مشاغل گوناگون

یک شرکت معتبر تولیدی  
به نیروی فوق دیپلم و لیسانس  
متالورژی (بدون نیاز به سابقه  
کاری) نیازمند می باشد  
شماره تماس ۰۵۱۴۶۱۸۸۴۱۲  
ساعات تماس: همه روزه به جز ایام  
تعطیل از ساعت ۱۰ لغایت ۱۶  
۰۲۱۹۵۸۲ ۱۴۰۳/۰۲/۲۵

**پخش مواد غذایی در مصلی**  
به ۲ نفر همکار نیازمندیم.  
بازار حافظ غره ۱۲۲  
۰۹۱۵۸۱۱۱۲۱۶ ۱۴۰۳/۰۲/۲۵

یک شرکت معتبر تولیدی  
به نیروی فوق دیپلم و  
لیسانس برق (بدون نیاز به  
سابقه کاری) نیازمند می باشد.  
ساعات تماس: همه روزه به جز  
ایام تعطیل از ساعت ۱۰ لغایت ۱۶  
شماره تماس ۰۵۱۴۶۱۸۸۴۱۲  
۰۲۱۹۵۸۱ ۱۴۰۳/۰۲/۲۵



www.37010.ir

سفارش آگهی

از طریق اینترنت در

نیازمند

- بدون نیاز به مراجعه ی حضوری
- سفارش آگهی بصورت ۲۴ ساعته
- پرداخت از طریق کارت بانکی