

# دلایلی که باعث می شوند همیشه گرسنه باشید



غذایی که می خورید با فعالیت تان هماهنگ نیست



صبحانه نمی خورید و به ناهارتان هم توجهی ندارید



ممکن است دیابت یا پرکاری تیروئید داشته باشید



شب ها به اندازه کافی نمی خوابید



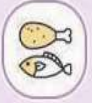
تشنه اید و آب بدن تان کم شده است



بیش از حد قند و شکر می خورید



وعده های غذایی تان کم فیبر یا فاقد فیبر است



پروتئین کمی دریافت می کنید



درگیر خوردن احساسی هستید



ممکن است دچار افسردگی یا اختلال خلقی دیگری باشید



به سرتان اجازه می دهید زمان غذا خوردن تان را تعیین کنند نه معده تان!



کربوهیدرات های پیچیده را کم و کربوهیدرات های تصفیه شده را زیاد مصرف می کنید



## اداری و مالی



## تجارت و ام دی اف کار

به تعدادی کارگرمهرو نیمه ماهر جهت کار تجاری وام دی اف کاری نیازمندیم محدوده توس ۴۱ نیازمندیم ۰۵۲۳۶۱۷۴۲ ۱۴۰۳/۰۳/۱۲

## مهندس

مدیر عمران، معماری مکانیک، برق، زمین و شیمی با حداقل ۳ سال سابقه نیازمندیم ۰۹۱۵۱۸۳۲۲۱۴ ۱۴۰۳/۰۳/۱۲

## ثبت و رتبه بندی شرکت

### ثبت شرکت تخصصی

راه اندازی کارخانه جات طراحی محصول نام و علامت تجاری اخذ جواز تولید با بیش از ۱۸ سال سابقه فعالیت دارنده پروانه بهره برداری طراحی صنعتی برنده دوره جایزه ملی دارای نشان ملی در جشنواره جایزه ملی بسته بندی کارآفرین برتر سال ۹۶ در استان ۰۹۱۵۱۱۰۳۲۱۲ ۳۸۴۶۷۶۲۶ الی ۳۵ ۰۹۱۲۰۴۰۴۶۱۴ نیش میدان احمدآباد گروه بین المللی نظم اندیشان ۱۴۰۳/۰۳/۱۲

ثبت شرکت (دوره) تغییرات برند کارت بازرگانی رضایی-۰۹۱۵۷۰۴۰۱۹۲ ۱۴۰۳/۰۳/۱۲

## مشاغل گوناگون

### لیسانس مکانیک مورد نیاز است

۰۹۱۵۱۱۱۷۸۴۳ ۱۴۰۳/۰۳/۱۲ پذیرش شیفت عصر (۱۵-۲۱) مرکز مشاوره محدوده هاشمیه نیازمندیم ۰۹۱۵۳۳۸۰۷۹۶ ۱۴۰۳/۰۳/۱۲

### یک شرکت مهندسی معتبر

در محدوده هفت تیر به یک نفر خاتم معهد برای خدمات آبدارخانه و پذیرایی نیازمند است. حقوق حدود ۷ تومان. تلفن: ۰۵۱۳۸۶۷۶۴۲۰ ۰۵۱۳۸۶۴۳۰۹ ۰۹۰۲۸۱۵۱۱۹۰ واتساپ ۱۴۰۳/۰۳/۱۲

### ۲ نفر پاچالدار مرغ و ماهی

۲ نفر قطعه کار مرغ و ماهی ۱ نفر نیروی ساده جهت نظافت هایپر گوشت احمدی ۰۹۱۵۵۰۴۳۱۹۷ ۱۴۰۳/۰۳/۱۲

## گوناگون



## کار و سرمایه



## گمشده

کارت کار بنام اکبر حسینی فرزند سیدمحمد شغل کارگر ساختمان ش اختصاصی ۱۶۷۰۵۳۸۴۰۳۴۱ مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۳/۰۳/۱۲

افزایش سود با استفاده از روشهای نوین برای شرکت های تولیدی تک و چند محصولی ۰۹۰۱۹۵۷۳۲۰۱ ۱۴۰۳/۰۳/۱۲

## بازار خودرو



آشپز خانه نیمه صنعتی با تجهیزات کامل در گلپهر جهت راه اندازی و توسعه کار خود به یک شریک یا سرمایه گذار نیازمند است. ۰۹۳۵۲۹۳۲۲۱ ۱۴۰۳/۰۳/۱۲

## پراید و توبا

توبا ۹۸۰۰۰ یا ۱۰۰۰ کارکرد بسیار تمیز- بیمه دارد ۰۹۱۵۳۰۶۸۴۲۳ ۱۴۰۳/۰۳/۱۲



نیازمندیهای خراسان با ۳۵۰ موضوع گوناگون، پاسخگوی تمامی نیازهای روزانه شما

## یک شرکت مشاور

جهت پروژه ی خود در شهرستان نیشابور نیازمند به نیروهای به شرح ذیل می باشد: ۱- مهندس عمران با بیش از ۱۵ سال سابقه کار مرتبط جهت سرپرست نظارت ۲- مهندس مکانیک با بیش از ۱۰ سال سابقه کار ۳- مهندس برق با بیش از ۱۰ سال سابقه کار ۴- کارشناس ایمنی و بهداشت با بیش از ۵ سال سابقه کار ار سال رزومه به : ایما - رویگا به شماره همراه ۰۹۱۵۰۵۷۷۱۴۲ Iranshahr.co.sazeh@gmail.com ۱۴۰۳/۰۳/۱۲

## یک شرکت نقشه برداری

در زمینه کار توگرافی از رشته های مهندسی نقشه برداری، عمران، معماری، GIS مسلط به نرم افزار اتوکد دعوت به همکاری می نماید شماره تماس و ارسال رزومه ۰۹۱۵۷۶۳۱۱۶۲ ۱۴۰۳/۰۳/۱۲

## شرکت مهندسی طرح آوران اتراک پالا

جهت تکمیل کادر فنی مستقر در دفتر مرکزی خود واقع در مشهد از افراد با شرایط ذیل دعوت به همکاری می نماید. ۱- کارشناسی یا کارشناسی ارشد مهندسی برق (کلیه گرایش ها) - ۱ نفر - خانم یا آقا

واجدین شرایط رزومه کاری خود را به آدرس ایمیل: nat.co.1394@gmail.com ارسال نمایند ۱۴۰۳/۰۳/۱۲

## مهندس پایه ۲ و ۳

جهت عضویت در آزمایشگاه جوش و بتن دعوت به همکاری می شود ۰۹۱۵۳۲۹۰۸۸۹ ۱۴۰۳/۰۳/۱۲