



## عادت‌های بد غذایی که موجب کم‌خونی می‌شوند



مصرف بیش از حد سویا



زیاده‌روی در مصرف لبنیات



نوشیدن افراطی چای و قهوه



تغذیه نشدن با شیر مادر



حذف کامل مصرف گوشت



نخوردن منابع ویتامین C



کم خوردن میوه‌ها



خوردن زیاد تخم مرغ



نخوردن دانه‌ها و مغزها (کنجد و فندق)

### منشی مدیر عامل خانم

مسئله به ACDL  
بار و بار عمومی بالا  
بحقوق ۱۰ م با بیمه و پاداش  
سن بین ۱۸ الی ۳۷  
محدوده طبرسی شمالی  
۰۹۱۵۸۷۰۹۰۶۰  
ب/۱۴۰۳-۱۱۱۲

### مهندس

### به یک نیروی کار

جهت کارگاه تعمیرات  
اینورترهای جوشکاری با  
تخصصیات الکترونیک  
نیازمندیم  
۰۹۱۵۴۸۹۶۴۷۵  
ب/۱۴۰۳-۱۱۱۲

### مشاغل گوناگون

### لیسانس مکانیک

مورد نیاز است  
۹۱۵۱۱۷۸۴۳  
ب/۱۴۰۳-۰۹۹۴

تعدادی نیروی خانم و آقا جهت  
نصب اپلیکیشن در فروشگاه‌های  
افق کورش نیازمندیم  
۰۹۳۰۹۹۴۴۵۹۰  
ب/۱۴۰۳-۱۱۱۲

### گوناگون

تعدادی نیروی خانم و آقا جهت  
نصب اپلیکیشن در فروشگاه‌های  
افق کورش نیازمندیم  
۰۹۳۰۹۹۴۴۵۹۰  
ب/۱۴۰۳-۱۱۱۲

### گمشده

کارت کار اتباع بنام مصطفی علوی  
فرزند سیدمحمدیه ش اختصاصی  
۱۳۰۷۶۱۸۵۳۰۶۳۳ مفقود و فاقد  
اعتبار است  
ب/۱۴۰۳-۱۱۲۰

کارت کار اتباع بنام جواد محمدی  
فرزند ظاهر به ش اختصاصی  
۱۳۰۷۶۱۸۵۳۰۶۳۳ مفقود و فاقد  
اعتبار است  
ب/۱۴۰۳-۱۱۲۴

پروانه تاکسیرانی اینجانب  
رضا آصفی به ش ملی  
۹۴۲۵۰۶۵۳۷ و ش هوشمند  
۴۰۶۱۷ و کد بهره برداری  
۱۲۵۲۸ الف ۲۰ صادره از  
سازمان تاکسیرانی و بهره برداری  
مشهد مفقود و فاقد اعتبار است  
ب/۱۴۰۳-۱۱۱۹

کارت کار اتباع بنام رضا حسینی  
فرزند سیدانوربه ش اختصاصی  
۱۸۷۳۰۷۸۸۳۰۱۲ مفقود و فاقد  
اعتبار است  
ب/۱۴۰۳-۱۱۱۲

پروانه اشتغال کاردانی به ش  
۱۹۱۰۰۰۱۱۰ بنام جمال الدین  
یوسفی ۹۳۰۷۶۲۹۴۰ تاریخ  
۸۹/۱۲/۲۰ مفقود و فاقد اعتبار  
است  
ب/۱۴۰۳-۰۹۶۷

پروانه اشتغال کاردانی به ش  
۱۹۱۰۰۰۱۱۰ بنام جمال الدین  
یوسفی ۹۳۰۷۶۲۹۴۰ تاریخ  
۸۹/۱۲/۲۰ مفقود و فاقد اعتبار  
است  
ب/۱۴۰۳-۰۹۶۷

پژیرش تلفنی  
۳۷۱۰  
ب/۱۴۰۳-۱۱۱۲

### نیروی سرپرست

بسته بندی تخم مرغ  
با تجربه کاری و متعهد به کار  
همراه با بیمه تامین اجتماعی و  
مرخصی ۴ روز در ماه  
سن بین ۳۰ الی ۴۵ سال  
ساعت کاری ۷/۳ الی ۱۷  
۰۹۱۵۸۷۰۹۰۶۰  
ب/۱۴۰۳-۱۱۱۲

### شرکت گلفام توس

به یک همکار ساده  
تمام وقت پایاره وقت  
محدوده جاده کلات  
نیازمندیم  
۰۹۱۵۸۰۹۰۴۶۳  
ب/۱۴۰۳-۱۰۶۰

### به تعدادی

### کارگر ساده آقا

جهت کار در کارگاه صنعتی  
(سماور سازی) واقع در جاده سیمان  
رسالت ۲۰ راجایی ۱۶ پلاک ۶ پایانه  
حقوق اداره کار بعد از ۳ ماه دوره  
آموزشی بیمه هم دار نیازمندیم  
تسویه به صورت هفتگی افراد دویایی  
کار واقعی تماس بگیرند-تلفن  
۰۹۱۵۳۱۱۳۷۲۲  
ب/۱۴۰۳-۱۰۹۷

### به تعدادی

### کارگر ساده مجرد

نیازمندیم  
محدوده جاده کلات  
۰۹۱۵۱۸۲۴۴۴۷  
ب/۱۴۰۳-۱۰۹۹

به تعدادی کارگر ماهر کارواش  
ترجیحا شهرستانی با جای خواب  
و مزایای عالی نیازمندیم.  
۰۹۱۵۵۰۶۶۳۸۷  
ب/۱۴۰۳-۱۱۲۰

### مراقب کودک و سالمند

### مرکز هیراد

استخدام جهت نگهداری سالمند یا  
کودک و کار در منزل با حقوق بالا و  
امنیت شغلی  
آدرس: احمدآباد نیش قائم مجتمع  
کوهرشاد طبقه سوم واحد ۳۰۵  
ساعت کاری دفتر صبح الی ۸ شب  
۰۹۹۱۵۸۳۷۱۲۰  
۳۸۴۷۶۸۹۵  
ب/۱۴۰۳-۲۱۱۲

### مرکز فروش

### با مجوز وزارت بهداشت

استخدام خانم  
جهت مراقبت از کودک و سالمند  
و بیمار در منزل در شیفت روز  
یا شب یا شبانه روزی  
مدیرمسئول: دکتر ایرج عارف  
میدان احمدآباد- بلوار کلاهدوز  
نیش کلاهدوز ۹/۱- پلاک ۸۳ طبقه ۲  
۰۹۱۵۵۱۶۳۲۹۹  
۰۹۱۵۳۱۵۰۰۴  
ب/۱۴۰۳-۱۹۲۲۵۲ ۳۸۴۴۳۰۰

### منشی و تایپست

خانم جهت پاسخگویی تلفن  
در شرکت نیازمندیم ۴ ساعت کار  
بحقوق ۴ م. محدوده خواجه ربیع  
۰۹۱۵۷۹۰۰۰۶۴  
ب/۱۴۰۳-۱۱۱۲