

۵ توصیه برای حفظ سلامت در هوای آلوده



اگر بالای ۶۵ سال سن دارید، باردار هستید یا دچار بیماری قلبی عروقی و آلرژی هستید حتی الامکان در خانه بمانید.



هنگام آلودگی هوا از فعالیت و ورزش در فضای باز خودداری کنید و کودکان را برای بازی به بیرون از خانه نبرید.



اگر مجبورید از خانه خارج شوید ماسک و عینک آفتابی لبه دار بزنید، چشم هایتان را نمالید و دست هایتان را مرتب بشویید.



داخل خانه سیگار یا قلیان نکشید، از شمع های معطر و خوشبوکننده ها استفاده نکنید و در ساعات اوج آلودگی پنجره ها را ببندید.



در روزهای آلوده بیشتر از میوه و سبزیجات تازه، شیر و لبنیات و دمنوش هایی مانند آویشن و بابونه و پونه استفاده کنید.



@Tebyan Online

اداری و مالی



ثبت و رتبه بندی شرکت

ثبت شرکت

تخصصی

راه اندازی کارخانه جات

طراحی محصول

نام و علامت تجاری

اخذ جواز تولید بابت ۱۸۰

سال سابقه فعالیت دارنده

پروانه بهره برداری

طراحی صنعتی

برنده دوره جایزه ملی

دارای نشان ملی

در جشنواره جایزه ملی

بسته بندی

کار آفرین برتر

سال ۹۶ در استان

۰۹۱۵۱۱۰۳۲۱۲

۳۸۴۶۷۲۶۲۶ الی ۳۵

۰۹۱۲۰۴۰۴۶۱۴

نیش میدان احمدآباد

گروه بین المللی نظم اندیشان

۱۳۰۲۰۲۱۹۵۰۶

گوناگون



گمشده

کارت کار اتباع بنام سیدحسین

حسینی فرزند علی احمد به ش

اختصاصی ۱۶۴۷۵۵۷۶۸۱ مفقود

و فاقد اعتبار است

۱۳۰۲۰۱۱۲۳

کارت کار اتباع نامرغوری فرزند

محمدشغل فروشنده کفش شماره

اختصاصی ۱۲۰۸۳۳۶۴۸۰۳۹ مفقود

فاقد اعتبار است

۱۳۰۲۰۱۱۲۷

کارت کار اتباع بنام فضل احمد

سروری فرزند عبدالاحد به ش

پاسپورت P03137290 مفقود

فاقد اعتبار است

۱۳۰۲۰۱۱۲۷

دانشنامه کارشناسی دانشگاه

علوم پزشکی مشهد در رشته

هوشبری تاپیوخته بنام فاطمه

عبدالکریمی ارزه سفلی با

کد ملی ۰۷۴۹۵۵۷۵۱۶

مفقود و فاقد اعتبار است.

۱۳۰۲۰۲۰۲۷۸



مراقب کودک و سالمند

مهر گستران

استخدام جهت نگهداری کودک یا

سالمند و امور منزل یا حقوق بالا

۰۹۹۱۰۱۲۳۰۸۲-۲۸۴۶۴۸۹۴

۱۳۰۲۰۱۲۵۳۰۳

مرکز سروش

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 ابرج عاکف

میدان احمدآباد - بلوار کاشان

نیش کلاهدوز ۱/۹ - پلاک ۸۳ طبقه ۲

۰۹۱۵۵۱۶۳۲۹۹

۰۹۱۵۳۱۵۰۰۴

۲۸۴۴۴۳۰۰

۱۳۰۲۰۱۹۲۵۴

به یک نفر خانم

حد اکثر ۴۰ سال

بدون فرزند جهت انجام کلیه

امور منزل و مراقبت از یک خانم

سالمند بصورت ۲۴ ساعته

با شرایط زیر در محدوده

بلوار رضوی نیازمندیم

حقوق توافقی ارائه

شماره معتبر ساعت تماس

۱۶ الی ۲۱ لطفاً ساعت

مشخص شده تماس بگیرید

۰۹۳۵۶۲۴۸۱۵۷

۰۹۳۹۶۱۳۴۱۶۳

۱۳۰۲۰۱۰۸۸

به یک خانم پرستار

هفته ای یک روز نیازمندیم

۰۹۳۵۶۰۷۰۶۷۹

۳۵۰۲۲۱۰۱

۱۳۰۲۰۱۱۵۶

خانواده مهر

استخدام جهت نگهداری از سالمند یا

کودک و کار در منزل یا حقوق بالا

۰۹۹۲۱۹۰۱۲۷۹-۳۷۶۳۳۸۶۰

۱۳۰۲۱۶۲۰۲

منشی و تایپیست

یک نفر نیروی خانم

جهت امور دفتری و پاسخگویی

تلفن ترجیحاً با روابط عمومی بالا

نیازمندیم بلوار ارشد-مهندس

۱۲ پلاک ۱۹ ساعت مراجعه

۳ تا عصر-تماس:

۰۹۱۵۱۱۰۳۸۴۴

۱۳۰۲۰۳۰۱۰۹

مهندس

شرکت آر کا تجهیز صدر

در زمینه طراحی انواع

مبدا های حرارتی

کارشناس / کارشناس ارشد

مهندسی مکانیک

استخدام می نماید.

توانایی های تخصصی:

مدل سازی و تهیه نقشه

(SOLIDWORKS)

شناخت فرایندهای ساخت و

ماشین آلات صنعتی، طراحی و

تدوین فرآیند تولید محصول

شماره تماس

۰۹۳۶۴۴۵۱۵۶۶

۰۵۱۳۲۶۶۴۴۶۷

۱۳۰۲۰۱۱۲۶