



۹ راهکار برای کاهش وزن



صرف غذاهای کم کالری



روزه داری متناوب



کاهش اندازه پرس‌های غذایی



انجام تمرین‌های عضله سازی ۴ تا ۵ جلسه در هفته



حذف غذاهایی که نمی‌توانید به خوردن کمی از آن بستنده کنید



انجام فعالیت هوایی حداقل ۳۰ دقیقه در روز



نیemi از بشقاب‌تان را با سبزیجات پر کنید



صرف شیرینی جات فقط زمانی که واقعاً به آن تمایل دارید



یادداشت دلایلی که به خاطر آن می‌خواهید وزنتان را کم کنید



گمشده

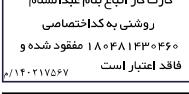


آگهی مفقودی

مدرک تحصیلی اینجانب میباشد. چند قیمت شما را شناساً مادره از مشهد در مقطعه کارشناسی رشته مدیریت بازرگانی مادره از واحد نیشابور مفقود گردیده است از یادنده تقاضا می شود اصل مدرک را به داشتگاه آزاد اسلامی نیشابور واقع در بووار پژوهش ارسال نماید.



مدرک کارشناسی نقشه کشی معمایی خانم سمیه رحمانی مفقود شده و از درجه اعتبار اسناد باشد.

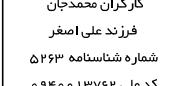


کارت کار اتباع بنام عبدالسلام روشی به کارشناسی مفقود شده و فاقد اعتبار است.



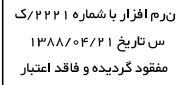
مدرک تحصیلی

اینجانب فرهاد کارگران محمدجان فرزند علی اصغر شماره شناسنامه ۵۶۳۰۰۵۰۹۴۵۰۱۳۷۶۲ کد ملی ۰۹۴۵۰۱۳۷۶۲ صادره مشهد در مقطعه تحصیلی کارشناسی رشته کامپیوتر نرم افزار با شماره ۰۲۲۱۰۰۰۱۰۰۰۸۸۷۰۰۴۲۱ س تاریخ ۱۳۸۸/۰۴/۲۱ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. از یادنده تقاضا می شود اصل مدرک را به داشتگاه خیام مشهد بفرمایه امام علی، بووار شهید رفیعی، میدان شهد مظفری ارسال نماید.

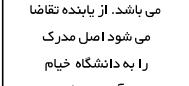


اطلاعیه به کارگری نیروی کارگری پیمانکار (پاکبان)

در سال همار تورم و رشد توبلید و به مفکر جذب نیروی انسان کار آمد و شایسته به همه اینها امور تنظیف سطح شهر (پاکبان) شرکت آینین ادیش ایمان همراه از میان مقاضیان کار با شرایط ذیل آمدی جذب نیروی کارگری چهت مناطق ۱۱۱۶۹۹ را دارد.

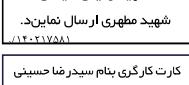


لذا بدینوسیله افراد واحد شرایط از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ نسبت به



نیروی کارگری پیمانکار (پاکبان)

در سال همار تورم و رشد توبلید و به مفکر جذب نیروی انسان کار آمد و شایسته به



جهت انجام امور تنظیف سطح شهر (پاکبان) شرکت سعید توسعه عمل از میان مقاضیان کار با شرایط ذیل آمدگی



جذب نیروی کارگری چهت مناطق ۱۱۱۶۹۹ را دارد.



لذا بدینوسیله افراد واحد شرایط از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ نسبت به



اطلاعیه به کارگری نیروی کارگری پیمانکار (پاکبان)

در سال همار تورم و رشد توبلید و به مفکر جذب نیروی انسان کار آمد و شایسته به



جهت انجام وظایف کاری ۱- دارا بودن توانی و بینه کافی



۲- سلامت جسمی و عدم اعیانه به مواد مخدر ۳- سلامت جسمی و عدم سو- سباهه ۴- کیفری و جزای ۵- دارا بودن داشتن حداقل سن مطابق قانون کار شرکت سعید توسعه عمل از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ نسبت به



اطلاعیه به کارگری نیروی کارگری پیمانکار (پاکبان)



در سال همار تورم و رشد توبلید و به مفکر جذب نیروی انسان کار آمد و شایسته به

جهت انجام وظایف کاری ۱- دارا بودن توانی و بینه کافی

۲- سلامت جسمی و عدم سو- سباهه ۳- سلامت جسمی و عدم اعیانه به مواد مخدر ۴- کیفری و جزای ۵- دارا بودن داشتن حداقل سن مطابق قانون کار شرکت سعید توسعه عمل از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ نسبت به

اطلاعیه به کارگری نیروی کارگری پیمانکار (پاکبان)

در سال همار تورم و رشد توبلید و به مفکر جذب نیروی انسان کار آمد و شایسته به

جهت انجام وظایف کاری ۱- دارا بودن توانی و بینه کافی

۲- سلامت جسمی و عدم سو- سباهه ۳- سلامت جسمی و عدم اعیانه به مواد مخدر ۴- کیفری و جزای ۵- دارا بودن داشتن حداقل سن مطابق قانون کار شرکت سعید توسعه عمل از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ نسبت به

اطلاعیه به کارگری نیروی کارگری پیمانکار (پاکبان)

در سال همار تورم و رشد توبلید و به مفکر جذب نیروی انسان کار آمد و شایسته به

جهت انجام وظایف کاری ۱- دارا بودن توانی و بینه کافی

۲- سلامت جسمی و عدم سو- سباهه ۳- سلامت جسمی و عدم اعیانه به مواد مخدر ۴- کیفری و جزای ۵- دارا بودن داشتن حداقل سن مطابق قانون کار شرکت سعید توسعه عمل از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ نسبت به

اطلاعیه به کارگری نیروی کارگری پیمانکار (پاکبان)

در سال همار تورم و رشد توبلید و به مفکر جذب نیروی انسان کار آمد و شایسته به

جهت انجام وظایف کاری ۱- دارا بودن توانی و بینه کافی

۲- سلامت جسمی و عدم سو- سباهه ۳- سلامت جسمی و عدم اعیانه به مواد مخدر ۴- کیفری و جزای ۵- دارا بودن داشتن حداقل سن مطابق قانون کار شرکت سعید توسعه عمل از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ نسبت به

اطلاعیه به کارگری نیروی کارگری پیمانکار (پاکبان)

در سال همار تورم و رشد توبلید و به مفکر جذب نیروی انسان کار آمد و شایسته به

جهت انجام وظایف کاری ۱- دارا بودن توانی و بینه کافی

۲- سلامت جسمی و عدم سو- سباهه ۳- سلامت جسمی و عدم اعیانه به مواد مخدر ۴- کیفری و جزای ۵- دارا بودن داشتن حداقل سن مطابق قانون کار شرکت سعید توسعه عمل از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ نسبت به

اطلاعیه به کارگری نیروی کارگری پیمانکار (پاکبان)

در سال همار تورم و رشد توبلید و به مفکر جذب نیروی انسان کار آمد و شایسته به

جهت انجام وظایف کاری ۱- دارا بودن توانی و بینه کافی

۲- سلامت جسمی و عدم سو- سباهه ۳- سلامت جسمی و عدم اعیانه به مواد مخدر ۴- کیفری و جزای ۵- دارا بودن داشتن حداقل سن مطابق قانون کار شرکت سعید توسعه عمل از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ نسبت به

اطلاعیه به کارگری نیروی کارگری پیمانکار (پاکبان)

در سال همار تورم و رشد توبلید و به مفکر جذب نیروی انسان کار آمد و شایسته به

جهت انجام وظایف کاری ۱- دارا بودن توانی و بینه کافی

۲- سلامت جسمی و عدم سو- سباهه ۳- سلامت جسمی و عدم اعیانه به مواد مخدر ۴- کیفری و جزای ۵- دارا بودن داشتن حداقل سن مطابق قانون کار شرکت سعید توسعه عمل از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ نسبت به

اطلاعیه به کارگری نیروی کارگری پیمانکار (پاکبان)

در سال همار تورم و رشد توبلید و به مفکر جذب نیروی انسان کار آمد و شایسته به

جهت انجام وظایف کاری ۱- دارا بودن توانی و بینه کافی

۲- سلامت جسمی و عدم سو- سباهه ۳- سلامت جسمی و عدم اعیانه به مواد مخدر ۴- کیفری و جزای ۵- دارا بودن داشتن حداقل سن مطابق قانون کار شرکت سعید توسعه عمل از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ نسبت به

اطلاعیه به کارگری نیروی کارگری پیمانکار (پاکبان)

در سال همار تورم و رشد توبلید و به مفکر جذب نیروی انسان کار آمد و شایسته به

جهت انجام وظایف کاری ۱- دارا بودن توانی و بینه کافی

۲- سلامت جسمی و عدم سو- سباهه ۳- سلامت جسمی و عدم اعیانه به مواد مخدر ۴- کیفری و جزای ۵- دارا بودن داشتن حداقل سن مطابق قانون کار شرکت سعید توسعه عمل از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ نسبت به

اطلاعیه به کارگری نیروی کارگری پیمانکار (پاکبان)

در سال همار تورم و رشد توبلید و به مفکر جذب نیروی انسان کار آمد و شایسته به

جهت انجام وظایف کاری ۱- دارا بودن توانی و بینه کافی

۲- سلامت جسمی و عدم سو- سباهه ۳- سلامت جسمی و عدم اعیانه به مواد مخدر ۴- کیفری و جزای ۵- دارا بودن داشتن حداقل سن مطابق قانون کار شرکت سعید توسعه عمل از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ نسبت به

اطلاعیه به کارگری نیروی کارگری پیمانکار (پاکبان)

در سال همار تورم و رشد توبلید و به مفکر جذب نیروی انسان کار آمد و شایسته به

جهت انجام وظایف کاری ۱- دارا بودن توانی و بینه کافی

۲- سلامت جسمی و عدم سو- سباهه ۳- سلامت جسمی و عدم اعیانه به مواد مخدر ۴- کیفری و جزای ۵- دارا بودن داشتن حداقل سن مطابق قانون کار شرکت سعید توسعه عمل از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ نسبت به

اطلاعیه به کارگری نیروی کارگری پیمانکار (پاکبان)

در سال همار تورم و رشد توبلید و به مفکر جذب نیروی انسان کار آمد و شایسته به

جهت انجام وظایف کاری ۱- دارا بودن توانی و بینه کافی

۲- سلامت جسمی و عدم سو- سباهه ۳- سلامت جسمی و عدم اعیانه به مواد مخدر ۴- کیفری و جزای ۵- دارا بودن داشتن حداقل سن مطابق قانون کار شرکت سعید توسعه عمل از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ نسبت به

اطلاعیه به کارگری نیروی کارگری پیمانکار (پاکبان)

در سال همار تورم و رشد توبلید و به مفکر جذب نیروی انسان کار آمد و شایسته به

جهت انجام وظایف کاری ۱- دارا بودن توانی و بینه کافی

۲- سلامت جسمی و عدم سو- سباهه ۳- سلامت جسمی و عدم اعیانه به مواد مخدر ۴- کیفری و جزای ۵- دارا بودن داشتن حداقل سن مطابق قانون کار شرکت سعید توسعه عمل از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ نسبت به

اطلاعیه به کارگری نیروی کارگری پیمانکار (پاکبان)

در سال همار تورم و رشد توبلید و به مفکر جذب نیروی انسان کار آمد و شایسته به

جهت انجام وظایف کاری ۱- دارا بودن توانی و بینه کافی

۲- سلامت جسمی و عدم سو- سباهه ۳- سلامت جسمی و عدم اعیانه به مواد مخدر ۴- کیفری و جزای ۵- دارا بودن داشتن حداقل سن مطابق قانون کار شرکت سعید توسعه عمل از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ نسبت به

اطلاعیه به کارگری نیروی کارگری پیمانکار (پاکبان)

در سال همار تورم و رشد توبلید و به مفکر جذب نیروی انسان کار آمد و شایسته به

جهت انجام وظایف کاری ۱- دارا بودن توانی و بینه کافی

۲- سلامت جسمی و عدم سو- سباهه