

فواید نوشیدن روزانه ترکیب آب و لیمو

از تقویت سیستم ایمنی بدن تا هیدراته ماندن از جمله فواید این ترکیب است که البته در باره آن اغراق‌هایی هم می‌شود



انداختن چند تکه لیمو در آب و نوشیدن ترکیب آب و لیمو این روزها بسیار متداول شده است. اما آیا این نوشیدنی واقعا برای سلامتی مفید است؟ اوریل وایلز، متخصص تغذیه در کارولینای شمالی، می‌گوید: «شبکه‌های اجتماعی نوشیدن آب حاوی لیمو را توصیه می‌کنند. بسیاری مدعی‌اند که این کار به کاهش وزن، بهبود سلامت پوست، هضم غذا و متعادل کردن سطح پهاش (PH) بدن کمک می‌کند.» اما به گفته او، تنها برخی از این ادعاها درست و برخی دیگر نادرست‌اند.

تقویت سیستم ایمنی بدن

امیلی تیلز، متخصص تغذیه از نیویورک، می‌گوید: «لیمو منبع عالی ویتامین C است که به تقویت ایمنی کلی بدن کمک می‌کند، به خصوص در فصل سرماخوردگی و آنفلوآنزا.» به گفته او، «لیمو ریز معدنی‌هایی به آب اضافه می‌کند و این امر وضعیت آب‌رسانی یا هیدراته شدن بدن را که در ماه‌های سرد بسیار دشوار است، افزایش

می‌دهد.» تیلز همچنین تأکید می‌کند: «با این حال، باید درباره نوشیدن بیش از حد آب لیمو محتاط باشیم، زیرا اسیدیته آن مینای دندان را از بین می‌برد و حساسیت ایجاد می‌کند.» تیلز می‌گوید: «ویتامین C موجود در لیمو چندان زیاد نیست، اما باید بدانیم که ویتامین C در حمایت از سلامتی مغز، پوست، قلب، استخوان و سیستم ایمنی نقش مهمی دارد.»

• **ترکیبی که آب‌رسانی را افزایش می‌دهد**
به گزارش «ایندپندنت فارسی» تیلز تأکید دارد: «ترکیب آب و لیمو برای افزایش هیدراتاسیون کافی عالی است. لیمو به آب طعم می‌بخشد و آن را جایگزینی لذت‌بخش برای نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر می‌کند.» ریچل ریچاردسون، متخصص تغذیه در کارولینای شمالی، توصیه می‌کند: «علاوه بر این که لیمو را روی آب فشار می‌دهید تا عصاره آن اضافه شود، به افزودن ریحان و نعناع تازه به آب هم فکر کنید، زیرا این ترکیب مفید است. برای درست کردن آب ضدالتهابی مقداری زنجبیل، زردچوبه یا چای سبز دم و به آن اضافه کنید.» او تأکید می‌کند: «خلاق باشید و با سلیقه و شهودتان پیش بروید.»

• **آیا هر روز باید ترکیب آب و لیمو بنوشیم؟**
وایلز گفت: «نوشیدن یک لیوان آب و لیمو

یک یا دو بار در روز اشکالی ندارد اما اگر مشکلات گوارشی مانند رفلاکس اسید معده دارید، ممکن است علائم را بدتر یا تشدید کند.» ریچاردسون در این زمینه توصیه می‌کند: «میوه‌ها، گیاهان یا ریشه‌هایی را که برای طعم دادن به آب‌تان استفاده می‌کنید، تغییر دهید و فقط به رعایت یک عادت سالم و همیشگی بسنده نکنید.» او درباره اضافه کردن پوست لیمو که به صورت درسته یا رنده شده به آب هشدار داد و خاطر نشان کرد: «پوست لیمو حاوی مقدار زیادی آفت کش گیاهی طبیعی برای محافظت از داخل میوه است که به التهاب شدید و مشکلات کلیوی در برخی افراد منجر می‌شود.»

او پیشنهاد می‌کند که لیموها را پوست بکنیم و از پوست آن‌ها برای خوشبو مطبوع کردن فضای خانه و کار استفاده کنیم.



داستانی‌ها

تأثیرات ماندگار قرنطینه کرونا بر مغز بالای ۵۰ ساله‌ها

محدودیت‌های دوران همه‌گیری بر سلامت مغز افراد ۵۰ ساله یا بالاتر تأثیر واقعی ماندگاری گذاشته است. مطالعه‌ای جدید نشان داده است که قرنطینه و سایر محدودیت‌های دوران همه‌گیری بر سلامت مغز افراد بالای ۵۰ سال، صرف‌نظر از این که به کووید مبتلا شده باشند یا خیر، «تأثیر واقعی ماندگار» گذاشته است.

دانشمندان اکستر و کینگ کالج لندن آزمون‌های کارکرد مغز سه هزار و ۱۴۲ شرکت‌کننده را تجزیه و تحلیل کردند. آن‌ها این مطالعه را ابتدا در سال ۲۰۱۴ راه‌اندازی کردند تا طی یک دوره ۲۵ ساله درباره کارکرد مغز افراد بالای ۵۰ سال به نگرشی برسند. پژوهشگران افراد بین ۵۰ تا ۹۰ ساله و ساکن بریتانیا را بررسی کردند. این گروه داده‌های مارس ۲۰۱۹ و فوریه ۲۰۲۰ را بررسی و آن‌ها را با داده‌های سال‌های اول و دوم همه‌گیری از مارس ۲۰۲۰ تا فوریه ۲۰۲۲ مقایسه کردند. این نتایج نشان داد که میزان زوال شناختی در سال اول همه‌گیری سریع‌تر شد و بین افرادی که پیش از شیوع کووید نشانه‌هایی از کاهش خفیف شناختی بروز داده بودند، بیشتر بود. همین الگو در سال دوم همه‌گیری دیده شد که به گفته پژوهشگران، تأثیری فراتر از قرنطینه‌های ملی اولیه در سال‌های ۲۰۲۰ و ۲۰۲۱ را نشان می‌دهد. آنه کوربت، پروفیسور پژوهش زوال عقل و سرپرست مطالعه پروتکت در دانشگاه اکستر، گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که قرنطینه و سایر محدودیت‌هایی که در دوران همه‌گیری تجربه کردیم، حتی بعد از پایان قرنطینه بر سلامت مغز افراد ۵۰ ساله یا بالاتر تأثیر واقعی ماندگاری گذاشته است.» داگ آرسلند، پروفیسور روان‌پزشکی سالمندان در موسسه روان‌پزشکی، روان‌شناسی و علوم اعصاب کینگ، گفت: «این مطالعه به دانش ما از عواقب طولانی مدت کووید-۱۹ بر سلامت به‌ویژه برای افراد آسیب‌پذیر مانند سالخوردگان که کمی مشکل حافظه دارند می‌افزاید. با علم به این که زوال بیشتر چه مخاطرات زیادی دارد، اکنون می‌توانیم کووید-۱۹ را به این فهرست اضافه کنیم.»

منبع: ایندپندنت

تازه‌ها

۸ اقدام برای کند شدن روند پیری

دانشمندان آمریکایی با انجام مطالعاتی تازه به فهرستی از معیارها رسیده‌اند که رعایت آن‌ها در زندگی، باعث ارتقای سلامت قلب می‌شود. امری که به نوبه خود می‌تواند سرعت پیری بیولوژیکی (زیستی) بدن را تا ۶ سال کاهش دهد. یافته‌های جدید بر اساس داده‌های سلامت مربوط بیش از ۶۵۰۰ بزرگسال با میانگین سنی ۴۷ سال به دست آمده و در کنفرانس علمی انجمن قلب آمریکا (AHA) در فیلادلفیا ارائه شده است. به گفته محققان افرادی که سلامت قلبی عروقی بهتری داشتند از نظر بیولوژیکی تقریباً ۶ سال جوان‌تر بودند. این بدین معنی است که برای مثال فردی با داشتن سن تقویمی ۵۰ سال، به لحاظ شاخص‌های بیولوژیکی فردی ۴۴ ساله و کوچک‌تر از سن واقعی خود به حساب می‌آید. به گزارش «یورو نیوز» ۸ اقدام بهداشتی که توسط انجمن قلب آمریکا در نظر گرفته شده‌اند موارد زیر هستند:

۱- رژیم غذایی سالم داشته باشید. ۲- تحرک بیشتری داشته باشید. ۳- سیگار را ترک کنید. ۴- خوابی سالم داشته باشید. ۵- وزن سالم را حفظ کنید. ۶- کلسترول را کنترل کنید. ۷- مراقب قند خون باشید. ۸- فشار خون را مدیریت کنید.



گارسون، آشپز، منتقل‌دار، کمک آشپز
تخته کار- پارکبان یا کارگر ساده ترجیحاً با گواهیهامه حقوق عالی نیازمندیم. مبدان امام حسین کیلومتر ۳ جاده کلات رستوران آشپزباشی
۰۹۱۵۳۲۰۳۰۹۲
شماره: ۰۹۱۵۳۲۱۷۱۳۱

آشپز و کارگر ساده شهرستانی
نیازمندیم. محدوده سرفرازان
۰۹۱۵۵۰۳۲۱۵۶
شماره: ۰۹۱۵۵۰۳۲۱۷۱۳۱

دو نفر کارگر ساده شهرستانی
جهت رستوران نیازمندیم
۰۹۰۱۴۹۰۷۴۴۳
شماره: ۰۹۰۱۴۹۰۷۴۴۳

استخدام
در هتل آپارتمان
(محدوده خیابان امام رضا ۸) از خانها دارای سابقه کار جهت امور پذیرش-اداری و رزرواسون جهت شیفیت صبح وعصر با حقوق و مزایای عالی دعوت به همکاری می‌گردد. ارسال درخواست رزومه
۰۹۱۵۵۱۲۶۰۷۵
شماره: ۰۹۱۵۵۱۲۶۰۷۵

به چند نیروی آقا
متعهدومظلم بصورت نیمه وقت تمام وقت جهت انبارداری و فروشندگی در کل فروش نیازمندیم
۰۹۱۵۸۰۱۳۲۸۸
شماره: ۰۹۱۵۸۰۱۳۲۸۸

ساختن پزشکان واقع در
احمدآباد.نیش منتمشی ۲ به یک نیروی باز نشسته جهت نگهبانی ونظافت ساختمان نیاز مند می باشد
شماره تماس:
۳۸۲۷۵۵۷۷
شماره: ۳۸۲۷۵۵۷۷

نیاز به نیروی
خانم جهت خط مونتاژ و بسته بندی دارد.
۰۵۱-۳۵۴۱۱۷۰۱
شماره: ۰۵۱-۳۵۴۱۱۷۰۱

یک شرکت معتبر تولیدی در
شهرک صنعتی چناران به نیروی کارگر ساده آقا نیازمندیم. تماس(۱۴)۰۹۱۴۶۱۳۹۰۵
۰۹۱۵۳۴۵۲۱۸۶
شماره: ۰۹۱۵۳۴۵۲۱۸۶

به تعدادی همکار خانم
جهت کار در تولیدی نیازمندیم. (لطفاً خارج از ساعت فوق تماس نگیرید)
۰۹۳۰۲۵۹۶۰۶۷
شماره: ۰۹۳۰۲۵۹۶۰۶۷

نیاز به نیروی
خانم جهت خط مونتاژ و بسته بندی دارد.
۰۵۱-۳۵۴۱۱۷۰۱
شماره: ۰۵۱-۳۵۴۱۱۷۰۱

نیاز به نیروی
خانم جهت خط مونتاژ و بسته بندی دارد.
۰۵۱-۳۵۴۱۱۷۰۱
شماره: ۰۵۱-۳۵۴۱۱۷۰۱

جذب نیروی با سابقه در هتل ۴ ستاره
-سرپرست فرانت آفیس
-پذیرشگر آقا
-دربان آقا
-سراسیز
-آشپز و کمک آشپز
-سالادزن
-پیتزا (فرکار)
-خدمت آشپزخانه
-میزبان
-بارستا
-سرپرست اغذیه واشربه
-کاپیتان رستوران
-کافی من
-تاسیسات
-اتفاامات
۰۹۳۸۳۴۸۸۲۲۹۸
شماره: ۰۹۳۸۳۴۸۸۲۲۹۸

یک مجموعه اقامتی معتبر به
افراد ذیل نیازمند است
آشپز یک نفر
کمک آشپز یک نفر
کارگر آشپزخانه یک نفر
پذیرش هتل یک نفر
نیروی خدمات یک نفر
خانه دار خانم یک نفر
کارگر انبار یک نفر
(قاهری مناسب وعدم اعتیاد)
۰۹۱۵۱۱۵۰۹۹۰
شماره: ۰۹۱۵۱۱۵۰۹۹۰

بازاریاب و مدیر فروش
جهت فروش محصولات غذایی و بهداشتی فوش فروش ویرند درآمد ماهانه از ۲۵ تا ۴۰ میلیون قطعی
۰۹۱۵۸۱۵۷۳۱۰
شماره: ۰۹۱۵۸۱۵۷۳۱۰

شرکت بازرگانی کاشی وسرامیک
نیش چهارراه ابوطالب کارشناس فروش تلفنی خانم حقوق ثابت ۸م+پیمه+تمام مزایای قانونی- ساعت کار ۸:۳۰ الی ۱۶
ارسال رزومه تلگرام یا روبیکا
۰۹۱۰۵۶۵۳۰۰۵
شماره: ۰۹۱۰۵۶۵۳۰۰۵

استخدام بازاریاب خانم
حقوق ثابت ۱۰ م تومان + پورسانت فروش از کف + جایزه تعداد مشتری + جایزه مدیریتی + آموزش رایگان +پیمه بدون نیاز به سابقه در شرکت معتبر بخش محصولات بهداشتی وآر ایبشی تمام مسئولیت سوختنی چک به عهده شرکت می باشد
۰۹۳۰۳۷۳۹۹۶۶
شماره: ۰۹۳۰۳۷۳۹۹۶۶

اترک استخدام می کند
۱- کارشناس فروش
۲- بازاریاب تلفنی
۰۹۹۳۱۰۳۳۱۷۵
شماره: ۰۹۹۳۱۰۳۳۱۷۵

به تعدادی نیروی مورد
نیاز جوشکار 2 CO جوشکار آرگون خم کار و برش کار نیازمندیم
۰۹۳۰۱۲۴۹۹۸۱
۰۹۱۵۹۶۸۴۹۸۰
شماره: ۰۹۱۵۹۶۸۴۹۸۰

استخدام
یک واحد صنعتی نیاز به تراشکار، سری تراشی، تراشکار و فرزکار CNC دارد.
۰۵۱-۳۵۴۱۱۷۰۱
شماره: ۰۵۱-۳۵۴۱۱۷۰۱

یک واحد صنعتی
نیاز به تراشکار، سری تراشی، تراشکار و فرزکار CNC دارد.
۰۵۱-۳۵۴۱۱۷۰۱
شماره: ۰۵۱-۳۵۴۱۱۷۰۱

به تعدادی نیروی مورد
نیاز جوشکار 2 CO جوشکار آرگون خم کار و برش کار نیازمندیم
۰۹۳۰۱۲۴۹۹۸۱
۰۹۱۵۹۶۸۴۹۸۰
شماره: ۰۹۱۵۹۶۸۴۹۸۰

به تعدادی نیروی مورد
نیاز جوشکار 2 CO جوشکار آرگون خم کار و برش کار نیازمندیم
۰۹۳۰۱۲۴۹۹۸۱
۰۹۱۵۹۶۸۴۹۸۰
شماره: ۰۹۱۵۹۶۸۴۹۸۰

به تعدادی نیروی مورد
نیاز جوشکار 2 CO جوشکار آرگون خم کار و برش کار نیازمندیم
۰۹۳۰۱۲۴۹۹۸۱
۰۹۱۵۹۶۸۴۹۸۰
شماره: ۰۹۱۵۹۶۸۴۹۸۰

به تعدادی نیروی مورد
نیاز جوشکار 2 CO جوشکار آرگون خم کار و برش کار نیازمندیم
۰۹۳۰۱۲۴۹۹۸۱
۰۹۱۵۹۶۸۴۹۸۰
شماره: ۰۹۱۵۹۶۸۴۹۸۰

به تعدادی جوشکار برق ماهر و نیمه ماهر
جهت کار در کارگاه نیازمندیم
۰۹۱۲۰۹۷۲۳۱۶
شماره: ۰۹۱۲۰۹۷۲۳۱۶

یک نفر حسابداری و یک نفر رئیس حسابداری
جهت کار در کارخانه نیازمندیم در محدوده سکونت میدان بارنوگان تاساختان محل کار جاده میانی شهرک صنعتی چره شهر صنعتی تماس: ۸ الی ۱۵
۰۹۳۰۷۹۵۳۰۲۳
شماره: ۰۹۳۰۷۹۵۳۰۲۳

نیروی جوشکار
بر روی شاستی نیازمندیم
۰۹۱۵۷۷۹۶۰۶۸
شماره: ۰۹۱۵۷۷۹۶۰۶۸

تراشکار ماهر
نیازمندیم. محدوده شهرک صنعتی توس
۰۹۱۵۵۰۷۹۳۲۴
شماره: ۰۹۱۵۵۰۷۹۳۲۴

به تعدادی تولیدی معتبر
از افراد متخصص ومتعهد در زمینه طراحی والگو سازی پوشاک و نوبوان دعوت به همکاری
۰۹۳۸۶۸۸۲۸۰۰
شماره: ۰۹۳۸۶۸۸۲۸۰۰

برگزاری کارگاه آموزش
تئوری وعملی مباحث قدماتی حسابداری (ویژه بازار کار) ۱۵ جلسه تئوری و۵جلسه عملی به همراه آموزش نرم افزار لیام با ظرفیت محدود ۱۰ نفر وارانه certificate شماره تماس
۳۷۱۳۴۴۰۹
شماره: ۰۹۳۰۴۹۴۷۰۴۵

به تعدادی نیروی مورد
نیاز جوشکار 2 CO جوشکار آرگون خم کار و برش کار نیازمندیم
۰۹۳۰۱۲۴۹۹۸۱
۰۹۱۵۹۶۸۴۹۸۰
شماره: ۰۹۱۵۹۶۸۴۹۸۰

به تعدادی نیروی مورد
نیاز جوشکار 2 CO جوشکار آرگون خم کار و برش کار نیازمندیم
۰۹۳۰۱۲۴۹۹۸۱
۰۹۱۵۹۶۸۴۹۸۰
شماره: ۰۹۱۵۹۶۸۴۹۸۰

به تعدادی نیروی مورد
نیاز جوشکار 2 CO جوشکار آرگون خم کار و برش کار نیازمندیم
۰۹۳۰۱۲۴۹۹۸۱
۰۹۱۵۹۶۸۴۹۸۰
شماره: ۰۹۱۵۹۶۸۴۹۸۰

به تعدادی نیروی مورد
نیاز جوشکار 2 CO جوشکار آرگون خم کار و برش کار نیازمندیم
۰۹۳۰۱۲۴۹۹۸۱
۰۹۱۵۹۶۸۴۹۸۰
شماره: ۰۹۱۵۹۶۸۴۹۸۰

به تعدادی نیروی مورد
نیاز جوشکار 2 CO جوشکار آرگون خم کار و برش کار نیازمندیم
۰۹۳۰۱۲۴۹۹۸۱
۰۹۱۵۹۶۸۴۹۸۰
شماره: ۰۹۱۵۹۶۸۴۹۸۰

به تعدادی نیروی مورد
نیاز جوشکار 2 CO جوشکار آرگون خم کار و برش کار نیازمندیم
۰۹۳۰۱۲۴۹۹۸۱
۰۹۱۵۹۶۸۴۹۸۰
شماره: ۰۹۱۵۹۶۸۴۹۸۰

به تعدادی نیروی مورد
نیاز جوشکار 2 CO جوشکار آرگون خم کار و برش کار نیازمندیم
۰۹۳۰۱۲۴۹۹۸۱
۰۹۱۵۹۶۸۴۹۸۰
شماره: ۰۹۱۵۹۶۸۴۹۸۰

به چند نیروی آقا
متعهدومظلم بصورت نیمه وقت تمام وقت جهت انبارداری وفروشندگی در کل فروش نیازمندیم
۰۹۱۵۸۰۱۳۲۸۸
شماره: ۰۹۱۵۸۰۱۳۲۸۸

نیروی کارشناس برق صنعتی
جهت شرکت فوادر رهام خراسان شهرک صنعتی چناران
۰۲۶۵۱۶۰۶۱
شماره: ۰۲۶۵۱۶۰۶۱

به یک نفر نیرو با آشنایی کامل
با فروشش جهت کار در چاپخانه نیازمندیم
۰۹۱۵۵۲۱۶۲۹۹
شماره: ۰۹۱۵۵۲۱۶۲۹۹

به تعدادی صندوقدار خانم و آقا
جهت کار در فروشگاه نیازمندیم
۰۹۱۵۱۲۰۴۳۲۲
شماره: ۰۹۱۵۱۲۰۴۳۲۲

فروشگاه کامپیوتر
آشیل رایان
جهت تکمیل کادر فروش و فنی خود استخدام میماید. شماره تماس:
۰۹۱۵۶۰۰۹۴۶۶
آدرس: نیش دستفقیب ۳۵ مجتمع تک
۰۲۶۵۱۶۰۶۱
شماره: ۰۲۶۵۱۶۰۶۱

به تعدادی فروشنده
خانم بصورت تمام وقت جهت کار در فروشگاه پوشاک زنانه واقع در چهارراه دکترا با حقوق مکفی نیازمندیم.
۳۸۴۱۵۰۵۹
شماره: ۳۸۴۱۵۰۵۹

به یک طراحی و گرافیسیت با تجربه
جهت تولیدی پوشاک (با حقوق بالا و بیمه) آشنای به اجرا چاپ سیلک نیازمندیم.
۰۹۰۲۸۲۱۴۰۱۴
شماره: ۰۹۰۲۸۲۱۴۰۱۴

نیروی جهت خانم کار
در فروشگاه شیفیت عصر نیازمندیم(محدوده طباب)
۰۹۳۵۲۷۱۰۲۳۳
شماره: ۰۹۳۵۲۷۱۰۲۳۳

استخدام نیروی اداری خانم
حقوق قانون کار
۰۹۱۲۰۰۳۴۲۵۳
شماره: ۰۹۱۲۰۰۳۴۲۵۳

به تعدادی فروشنده
خانم بصورت تمام وقت جهت کار در فروشگاه پوشاک زنانه واقع در چهارراه دکترا با حقوق مکفی نیازمندیم.
۳۸۴۱۵۰۵۹
شماره: ۳۸۴۱۵۰۵۹

به یک طراحی و گرافیسیت با تجربه
جهت تولیدی پوشاک (با حقوق بالا و بیمه) آشنای به اجرا چاپ سیلک نیازمندیم.
۰۹۰۲۸۲۱۴۰۱۴
شماره: ۰۹۰۲۸۲۱۴۰۱۴

نیروی جهت خانم کار
در فروشگاه شیفیت عصر نیازمندیم(محدوده طباب)
۰۹۳۵۲۷۱۰۲۳۳
شماره: ۰۹۳۵۲۷۱۰۲۳۳

استخدام نیروی اداری خانم
حقوق قانون کار
۰۹۱۲۰۰۳۴۲۵۳
شماره: ۰۹۱۲۰۰۳۴۲۵۳

به یک کارگر آقا جهت کار
در انبار میل خام نیازمندیم
کیلومتر ۱۴جاده کلات
۰۹۰۱۷۷۰۷۱۰۰
شماره: ۰۹۰۱۷۷۰۷۱۰۰

کارگر ساده ریخته گری
نیازمندیم. پیمایر مظلم ۷۳ آزادی ۱۳۷/۶ پلاک ۱۸
۰۹۱۵۱۵۹۴۴۸۷
شماره: ۰۹۱۵۱۵۹۴۴۸۷

به دو نفر قطعه کار
مرغ وماهی حرفه ای نیازمندیم. نبش هفت تیر ۱۹ گوشت ارم
۰۹۳۷۹۸۰۹۲۴۰
شماره: ۰۹۳۷۹۸۰۹۲۴۰

استخدام
یک واحد صنعتی نیاز به پرسکار آشنا به پرسکاری ضربه ای و هیدرولیک دارد.
۰۵۱-۳۵۴۱۱۷۰۱
شماره: ۰۵۱-۳۵۴۱۱۷۰۱

به چند نیروی کار کارواش ماهر
تمام وقت وثابت نیازمندیم جای خواب ومزایایالی
۰۹۱۵۳۰۸۶۰۴۸
شماره: ۰۹۱۵۳۰۸۶۰۴۸

فروشگاه
سپید گوشت مشهد به یک نفر قصاب حرفه ای با سابقه کار بالا نیازمندیم ساعت تماس صبح
فقط ساعت ۱۱ الی ۱۵ عصر ۱۱ الی ۹۱
۰۹۱۵۱۱۵۲۹۳۰
شماره: ۰۹۱۵۱۱۵۲۹۳۰

نیاز به نیروی خانم جهت خط
مونتاژ و بسته بندی دارد.
۰۵۱-۳۵۴۱۱۷۰۱
شماره: ۰۵۱-۳۵۴۱۱۷۰۱

یک شرکت معتبر تولیدی در
شهرک صنعتی چناران به نیروی کارگر ساده آقا نیازمندیم. تماس(۱۴)۰۹۱۴۶۱۳۹۰۵
۰۹۱۵۳۴۵۲۱۸۶
شماره: ۰۹۱۵۳۴۵۲۱۸۶

نیاز به نیروی خانم جهت خط
مونتاژ و بسته بندی دارد.
۰۵۱-۳۵۴۱۱۷۰۱
شماره: ۰۵۱-۳۵۴۱۱۷۰۱

به تعدادی همکار خانم
جهت کار در تولیدی نیازمندیم. (لطفاً خارج از ساعت فوق تماس نگیرید)
۰۹۳۰۲۵۹۶۰۶۷
شماره: ۰۹۳۰۲۵۹۶۰۶۷

نیاز به نیروی خانم جهت خط
مونتاژ و بسته بندی دارد.
۰۵۱-۳۵۴۱۱۷۰۱
شماره: ۰۵۱-۳۵۴۱۱۷۰۱

به تعدادی همکار خانم
جهت کار در تولیدی نیازمندیم. (لطفاً خارج از ساعت فوق تماس نگیرید)
۰۹۳۰۲۵۹۶۰۶۷
شماره: ۰۹۳۰۲۵۹۶۰۶۷

نیاز به نیروی خانم جهت خط
مونتاژ و بسته بندی دارد.
۰۵۱-۳۵۴۱۱۷۰۱
شماره: ۰۵۱-۳۵۴۱۱۷۰۱