عضو اتحادیه پاسارگادبار
سناباد ۳۸۴۶۲۵۲۵ | احمدآباد ۳۸۴۶۳۷۱۰ | بهشتی ۳۸۴۶۳۷۱۲ | کوهسنگی ۳۸۴۶۳۷۱۱
شهر، شهرستان
مدیریت عباس پور ۰۹۱۵۳۰۰۷۳۴۶
مجهز به انواع کامیون، کامیونت مسقف، نیسان (پوشش سراسری مشهد)
۱۴۰۳۰۰۵۸۰/ن

لوازم و اثاثه
خرید و فروش لوازم

ما سمسار؟
خریدار لوازم منزل
و مبلمان سلطنتی
وعتیقه جات
۰۹۱۵۹۰۰۳۹۴۹
۰۹۳۳۹۴۴۶۴۳۴
۰۹۱۵۱۱۹۴۳۶۲
۱۴۰۳۱۷۱۶۰/ن

پزشکی و زیبایی
نگهداری کودک و سالمند

خانواده هیراد
اعزام نیرو جهت نگهداری از سالمند یا
کودک وکار در منزل، احمدآباد
۰۹۹۱۵۸۳۷۱۲۰-۳۸۴۷۴۲۲۹
۱۴۰۳۰۱۴۰۳/ن

اهدای خون هدیه انسانها برای زندگی

مجالس و مراسم
برگزار کننده مراسم

مداح و مجری مجالس
ترحیم شما-باقری
۰۹۱۵۳۱۳۳۸۹۹
۱۴۰۳۰۲۰۲۶/ن

موسسه عدالت گستر بهارستان
حمایتی ایتام
۳۳۸۶۵۲۶۵

حمل و نقل
اتوبار و وانت بار

خسروی بار
اولین باربری
در خراسان
۳۲۲۲۳۳۳۳
۳۲۲۵۳۳۳۳
۳۵۰۹۹۳۳۳
۳۸۷۸۲۰۰۴
شهر-شهرستان
۱۴۰۳۰۱۵۳۵/ن

کارگر حرفه ای
حمل ساید، گاو صندوق، جابجایی اثاث
(وانت، خاور) ۰۹۱۵۶۰۴۸۰۴۸
۱۴۰۳۰۱۶۲۶/ن

الماس بار
تخفیف ویژه
۱۰۰ ضمانت
تمام نقاط (شهر، شهرستان)
خاور مسقف، نیسان، وانت
کارگر ماهر - بدون حاشیه
۰۹۳۳۱۱۵۱۷۰۰
۳۸۵۲۳۰۳۰
۱۴۰۳۰۱۳۸۴/ن

کارگر تک
حمل ساید، گاو صندوق، جابجایی اثاث
(وانت، خاور) ۰۹۱۵۴۹۵۳۳۳۰
۱۴۰۳۰۱۶۲۵/ن

ملت بار مشهد
خاور اتاق بزرگ کارگر حرفه ای
۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷
۱۴۰۲۱۹۷۶۱/ن

جرثقیل - لیفتراک

جرثقیل دوستان
شبانه روزی
جرثقیل سبک و سنگین
۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷
۱۴۰۳۰۱۹۳۵/ن

املاک مشهد
خرید و فروش آپارتمان ۱۵۰ متر به بالا

فرامرز عباسی ۵ ساله ۱۵۵ متر
فول امکانات بدون واسطه ۳ خواب
(آسانسور - پارکینگ - انباری)
۰۹۳۸۹۶۱۸۳۹۱
۱۴۰۳۰۲۱۷۷/ن

زمین

جلدک-صفی آباد
چاهشک خریداریم
تسویه یک روزه - تشکری
۰۹۱۵۵۰۲۳۰۹۲
۱۴۰۳۰۷۴۲۶/ن

ویلا شهر
اول جاده شاندیز (الماس کاران)
املاک نیاوران
نجارزاده
۰۹۱۵۱۱۳۱۰۴۳
۳۵۵۱۱۲۸۱-۲
۱۴۰۱۱۹۵۴۲/ن

صفی آباد-جلدک
چاهشک-خریدنقدی یک روزه
طوطیان ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷
۱۴۰۳۰۲۱۷۲۲۷/ن

خرید و فروش باغ و ویلا

فروش یامعاوضه
۱۷۰۰ متر باغ ۱۰ ساله سندعدانگ
آب چاه موتور استخردار
حاشیه ۲ متری
ودوممر-چهارفصل
۰۹۱۵۳۰۱۲۵۳۰
۰۹۱۵۶۴۰۰۲۴۴
۱۴۰۳۰۲۰۲۲/ن

متمایز و شناخته شوید با ۳۷۰۱۰

آگهی اینترنتی
www.37010.ir
سرعت، دقت، اطمینان

# چند راه ساده
## برای مراقبت از سلامت روان

1. در مورد احساسات خود صحبت کنید.
2. فعال باشید.
3. با اطرافیان خود در تماس باشید.

4. در مواقع مورد نیاز از دیگران کمک بخواهید.
5. به اطرافیان و روابط اجتماعی خود بها دهید.

منبع: mental health