

عضو اتحادیه پاسارگاد بار | سناباد | احمدآباد | بهشتی | کوهسنگی | شهر، شهرستان | مدیریت عباس پور ۰۹۱۵۳۰۰۷۳۴۶ | مجوز به انواع کامیون، کامیونت مسقف، نیسان (پوشش سراسری مشهود) | ۳۸۴۶۳۷۱۱ | ۳۸۴۶۳۷۱۲ | ۳۸۴۶۳۷۱۰ | ۳۸۴۶۲۵۲۵

جلدک - صفی آباد
چاهشک خریدار بیم
تسویه یک روزه - خشکری
۰۹۱۵۵۰۲۳۰۹۲

املاک مشهد

کارگر حرفه ای
حمل ساید، گاو صندوق، جابجایی اثاث
(وانت، خاور) ۰۹۱۵۶۰۴۸۰۴۸
(۰۱۴۰۳-۱۳۳۳)

خسروی

حمل و نقل

مجالس و مراسم

آنتن

ویلا شهر
اول جاده شاندیز (الماس کاران)
املاک نیوران
تجارتزاده
۰۹۱۵۱۱۳۱۰۴۳
۳۵۵۱۱۲۸۱-۲

زمین

جرثقیل - لیفتراک

اولین باربری
در خراسان
۳۲۲۲۳۳۳۳
۳۲۲۵۳۳۳۳
۳۵۰۹۹۳۳۳
۳۸۷۸۲۰۰۰۴

اتوبار و وانت بار

بر گزار کننده مراسم

آنتن آسمان
ارزاتر از همه جا
نصب و تنظیم انواع آنتن تلویزیون
گیرنده دیجیتال، فروش و نصب
پایه دیواری تلویزیون LCD و LED
تمام نقاط شهر بدون تعطیلی سریع
سیار فوری ۰۹۱۵۵۱۰۲۴۳۰
قاسم آباد، وکیل آباد، آزاد شهر
و احمدآباد ۰۹۲۳۳۰۰۹
فردوسی، فرامرز ۰۳۶۰۳۶۰
سیدی، کوهسنگی، سعدی، سناباد،
دانشگاه ۰۳۵۲۴۸۳۵
۰۱۴۰۱۶۸۸۰۱

صفی آباد - جلدک
چاهشک - خرید نقدی یک روزه
نوطیان ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷

خرید و فروش جاده شاندیز
ویلا شهر، زعفرانیه، درخت بید
جلدک، صفی آباد و سوران
۰۹۱۵۳۱۴۰۸۵۷
۳۵۵۱۱۴۴۰-۱

پذیرش تلفنی آگهی
۳۷۰۱۰
پیک رایگان

کارگرتک
حمل ساید، گاو صندوق، جابجایی اثاث
(وانت، خاور) ۰۹۱۵۳۰۹۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷
(۰۱۴۰۳-۱۳۳۳)

ملت بار مشهد
خاور اتاق بزرگ کارگر حرفه ای
۰۹۱۵۳۰۹۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷
(۰۱۴۰۳-۱۳۳۳)

مداح و مجری مجالس
ترجمه شما - باقری
۰۹۱۵۳۱۳۳۸۹۹

موسسه عدالت گستر بهارستان
حمایتی ایتمام
۳۳۸۶۵۲۶۵

خانه شکوفه های بهشتی
نگهداری ایتمام
۳۸۶۷۶۳۱۰

خرید و فروش جاده شاندیز
ویلا شهر، زعفرانیه، درخت بید
جلدک، صفی آباد و سوران
۰۹۱۵۳۱۴۰۸۵۷
۳۵۵۱۱۴۴۰-۱

پذیرش تلفنی آگهی
۳۷۰۱۰
پیک رایگان

کارگرتک
حمل ساید، گاو صندوق، جابجایی اثاث
(وانت، خاور) ۰۹۱۵۳۰۹۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷
(۰۱۴۰۳-۱۳۳۳)

ملت بار مشهد
خاور اتاق بزرگ کارگر حرفه ای
۰۹۱۵۳۰۹۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷
(۰۱۴۰۳-۱۳۳۳)

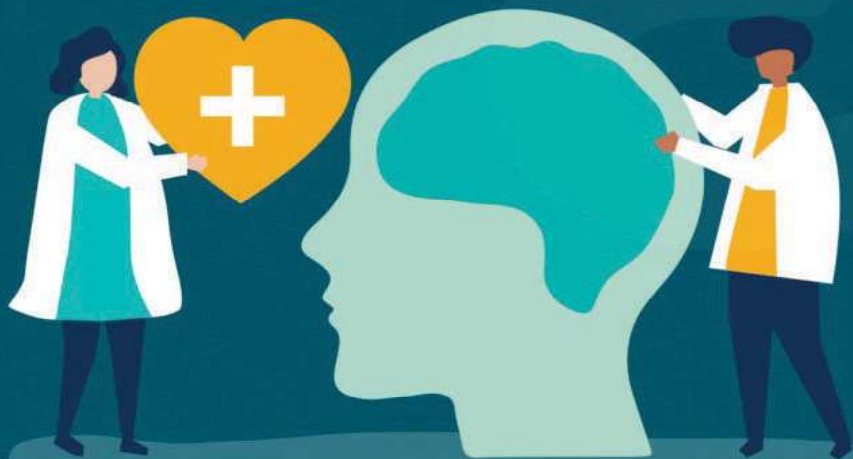
مداح و مجری مجالس
ترجمه شما - باقری
۰۹۱۵۳۱۳۳۸۹۹

موسسه عدالت گستر بهارستان
حمایتی ایتمام
۳۳۸۶۵۲۶۵

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.



منبع: mental health

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