

### تخریب و خاکبرداری

**تخریب را به افراد متخصص بسپارید**

تخریب و خاکبرداری انواع سازه های اسکلت فلزی ، بتنی ، ضربی ، و غیره

۰۹۱۵۳۳۰۰۲۹۳ پینا

داربست

تخریب ساختمان

بالابر مهرپویا

نفر بر، دسترسی ۱۴ متر

۰۹۱۵۳۱۱۰۶۵۳

آگهی ویژه

داربست سنتو

۰۹۱۵۵۲۵۴۳۰۱

۰۹۱۰۵۷۵۴۳۰۱

۳۶۶۲۵۰۰۷

جوشکاری

جوشکاری سیار سید

خرده کاری اسکلت نما درب و پنجره

بازدید رایگان نصب انواع درب چوبی

۰۹۱۵۸۹۶۴۸۸۲

اجرای سقف - بتنی

ماتل دک و کامپوزیت

سقف کرومیت (تیرچه بلوک)

سازه معکوس-سازه نگهبان

اجرای خاکبرداری و فونداسیون

اجرای سازه بتنی-فلزی

دیوار برشی - استخر

۰۹۱۵۱۰۹۳۵۰۸

۳۸۴۲۱۶۹۵

اجرای سقف - کاذب

کناف ساده

و دکور اتیو سقف

تایل ۶۰\*۶۰

۰۹۱۵۶۴۶۴۵۶۶

ضایعات عبدی

آهن، آلومینیوم، مس، برنج، کابینت دروپنجره، پکیج و شوفاژ

خرده ریز انباری و ...

(به قیمت بالا)

۰۹۱۵۱۶۷۲۵۹۴

۰۹۰۲۱۶۷۲۵۹۴

ضایعات (کازمی)

آهن-آلومینیوم، مس-برنج-کابینت و پنجره رادیاتور شوفاژ

و خرده ریز انباری

به قیمت بالا

۰۹۱۵۹۰۲۰۹۰۶

ضایعات (عدالت)

خرید کلیه آهن، آلومینیوم، مس، برنج، کابینت، شوفاژ، پکیج، شیرآلات

موتورخانه و خرده ریز انباری به قیمت بالا

(خریداریم) تخریب ساختمان سفر تا صد

۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

ضایعات سادات

خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس، برنج، کابینت و پنجره رادیاتور، شوفاژ و خرده ریز انباری

به قیمت بالا

حمل و باز دید رایگان

۰۹۰۱۳۱۱۷۹۰۰

۰۹۱۵۱۲۰۳۲۵۳

ضایعات صداقت

خرید آهن، آلومینیوم، برنج شیرآلات، چدن، مس

آبگرمکن، موتورخانه

خرده ریز انباری

با قیمت بالا خریداریم

حمل و باز دید رایگان

۰۹۱۵۳۵۸۵۳۶۶

۰۹۳۸۹۰۰۲۵۳۹

ضایعات قاینی

خرید انواع ضایعات آهن، مس، آلومینیوم، برنج کابینت و پنجره، رادیاتور شوفاژ و خرده ریز انباری

به قیمت بالا

حمل و باز دید رایگان

۰۹۱۵۵۷۳۳۲۱۱

۰۹۱۵۶۶۵۶۵۲۲

خدمات ساختمانی

آجرسفال مصالح سیمان

با قیمت مناسب

۰۹۱۰۵۵۵۱۴۴۹

آهن آلات و ضایعات

آهن، کارتن، لاک

آلومینیوم، مس، برنج و ...

۰۹۱۵۱۸۰۹۲۶۷

www.37010.ir

صرفه جویی در زمان

**هشدار!!!** به منظور رفع نیازهای روزمره شما هر روز هزاران آگهی در نیازمندیهای روزنامه خراسان چاپ می شود. از آنجایی که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در داد و ستد می باشد، لذا مسئولیتی درباره محتوای آگهی ها ندارد. لطفا هنگام داد و ستد بار و شهای مقتضی، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهندگان به دست آورید.

## «مدیریت زمان»

### مزایای مدیریت زمان



فرایند نظم بخشیدن و برنامه ریزی برای تعیین چگونگی تقسیم زمان به منظور انجام فعالیت های خاص است. مدیریت درست زمان به شما اجازه می دهد هوشمندانه تر کار کنید و نه سخت تر! بنابراین می توانید کارهای بیشتری را در زمان کمتری به پایان برسانید؛ حتی زمانی که وقت شما تنگ و فشار کار بالاست. اگر نتوانید زمان تان را به خوبی مدیریت کنید کارایی شما کاهش می یابد و دچار استرس می شوید.

به پایان نرساندن کارها در آخرین مهلت زمانی

بدنامی حرفه ای و عدم پیشرفت کاری

استرس بالا

کیفیت کار ضعیف

گردش کاری نمر

عواقب نامطلوب شکست در مدیریت مؤثر زمان

