

عضواتحادیه | سناباد | احمدآباد | بهشتی | کوهسنگی | شهر، شهرستان | مدیریت عباس پور ۰۹۱۵۳۰۰۷۳۴۶ | مجریه انواع کامیون، کامیونت مسقف، نیسان (پوشش سراسری مشهد) | ۳۸۴۶۳۷۱۱ | ۳۸۴۶۳۷۱۲ | ۳۸۴۶۳۷۱۰ | ۳۸۴۶۲۵۲۵

حجت بار

شماره تماس
رقمی ۴
۱۸۱۱

www.hojat-bar.com

۰۹۱۵ ۲۰ ۲۰ ۲۰ ۱ آقایی

معاوضه

فروش باغ ویلا
یا معاوضه با آپارتمان

حدود ۵۰۰ متر، دو طبقه
مسکونی، استخر بزرگ برق ۳ فاز
آب مدار دور بین دزدگیر در
محدوده شهرک صنعتی فناوری
برتر ۱۳ م - ۰۹۱۵۱۱۳۱۴۸۲

املاک مشهد

زمین

خسروی بار

اولین باربری
در خراسان

۳۲۲۲۳۳۳۳
۳۲۲۵۳۳۳۳
۳۵۰۹۹۳۳۳
۳۸۷۸۲۰۰۴

شهر - شهرستان

جرثقیل - لیفتراک

جرثقیل دوستان
شبانه روزی
جرثقیل سبک و سنگین
۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷

حمل و نقل

اتوبار و وانت بار

ما سمسار؟

خریدار لوازم منزل
و مبلمان سلطنتی
و عتیقه جات

۰۹۱۵۹۰۰۳۹۴۹
۰۹۳۳۹۴۶۴۳۴
۰۹۱۵۱۱۹۴۳۶۲

سفرش تلفنی آگهی

در روزنامه فرمان

سفرش تلفنی آگهی

بیکردایکات

صفی آباد - جلدک

چاهشک - خرید نقدی یک روزه
طوطیان ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷

جلدک - صفی آباد

چاهشک خریداریم
تسویه یک روزه - تسکیری
۰۹۱۵۵۰۲۳۰۹۲

ویلا شهر

اول جاده شاندیز (الماس کاران)
املاک نیاوران
نچارزاده
۰۹۱۵۱۱۳۱۰۴۳
۳۵۵۱۱۲۸۱-۲

ملت بار مشهد

خاور اتاق بزرگ کارگر حرفه ای
۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷

اهدای خون هدیه آسانها
برای زندگی

فرش - موکت

فرش منصف

منصف شروع به خرید کرد
دستی، ماشینی، قالچه، پشتی
موکت ۰۹۱۵۲۲۱۳۷۲۶
۰۹۱۵۵۰۹۶۴۰۴

ایمنی ضامن سلامت است

۱۳ راهکار برای افزایش انگیزه

- هدف گذاری کنید
- فهرستی از دلایلی که می‌خواهید به آن هدف دست پیدا کنید، تهیه کنید
- لیستی از کارهایی که باید انجام دهید تهیه کنید
- هدفتان را به اهداف کوچکتری تقسیم کنید
- زمانی را به تفریح اختصاص دهید
- مقایسه ناسالم نکنید
- از گذشته درس بگیرید
- ورزش کنید
- هدفهای بزرگ داشته باشید

موفقیت‌های گذشته را به یاد بیاورید

از شبکه‌های اجتماعی دوری کنید

به چیزهایی فکر کنید که از داشتنشان شکرگذارید

کاری را انجام دهید که خوشحالتان می‌کند

www.behdasht.news