

تخریب و خاکبرداری
تخریب را به افراد متخصص بسپارید
تخریب و خاکبرداری انواع سازه های اسکلت فلزی، بتنی، ضربی، و غیره
۰۹۱۵۳۳۰۰۲۹۳ پینا
۰۹۱۵۳۳۰۰۲۹۳

جوشکاری

پیمان کاری

جوشکاری سیار سید
خرده کاری اسکلت نما درب و پنجره
بازدید رایگان نصب انواع درب چوبی
۰۹۱۵۸۹۶۴۸۸۲
۰۹۱۵۸۹۶۴۸۸۲

گروه پیمانکاری شرق
اجرای سفت کاری و نازک کاری با مصالح و بدون مصالح نقد و اقساط
۰۹۱۵۵۱۳۰۷۸۵
۰۹۱۵۵۱۳۰۷۸۵

داربست

تخریب ساختمان

داربست سنتو
۰۹۱۵۵۲۵۴۳۰۱
۰۹۱۰۵۷۵۴۳۰۱
۳۶۶۲۵۰۰۷
۰۹۱۵۵۲۵۴۳۰۱

آگهی ویژه
خانه شگوفه های بهشتی
نگهداری ایتام
۳۸۶۷۶۲۱۰
۳۸۶۷۶۲۱۰

خرید لوازم منزل و ضایعات پیر جندی
هرچه باشد آبگرمکن یخچال، کابینت، بخاری آهن آلات، شوفاژ موتورخانه، پکیج، شیرآلات و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت
۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴
۰۹۱۵۸۸۵۳۰۹۰
۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴

اجرای سقف - بتنی

متال دک و کامپوزیت سقف کرومیت (تیرچه بلوک) سازه معکوس - سازه نگهبان اجرای خاکبرداری و فنداسیون اجرای سازه بتنی - فلزی دیوار برشی - استخر
۰۹۱۵۱۰۹۳۵۰۸
۳۸۴۲۱۶۵
۰۹۱۵۱۰۹۳۵۰۸

ضایعات پیر جندی
خرید انواع ضایعات - آهن آلومینیوم - مس - برنج شیرآلات - رادیاتور - شوفاژ کابینت - درب و پنجره - خرده ریز انباری به بالاترین قیمت تخریب ساختمان پذیرفته می شود
۰۹۱۵۹۰۲۰۹۰۶
۰۹۱۵۹۰۲۰۹۰۶

خرید لوازم منزل و ضایعات خین عرب
هرچه باشد آبگرمکن یخچال، کابینت، بخاری آهن آلات، شوفاژ موتورخانه، پکیج تیرآلات و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت
۰۹۱۵۴۷۴۴۴۶۰
۰۹۳۵۹۶۷۶۶۴۴
۰۹۱۵۴۷۴۴۴۶۰

ضایعات (عدالت)
خرید کلیه آهن، آلومینیوم، مس، برنج، کابینت، شوفاژ، پکیج، شیرآلات، موتورخانه و خرده ریز انباری به قیمت بالا (خریداریم) تخریب ساختمان صفر تا صد
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

ضایعات صداقت
خرید آهن، آلومینیوم، برنج شیرآلات، چدن، مس آبگرمکن، موتورخانه خرده ریز انباری با قیمت بالا خریداریم حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۳۵۸۵۳۶۶
۰۹۳۸۹۰۰۲۵۳۹
۰۹۱۵۳۵۸۵۳۶۶

آهن آلات و ضایعات

ضایعات قاینی
خرید انواع ضایعات آهن، مس، آلومینیوم، برنج کابینت و پنجره، رادیاتور شوفاژ و خرده ریز انباری به قیمت بالا حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۵۷۳۳۲۱۱
۰۹۱۵۶۶۵۶۵۲۲
۰۹۱۵۵۷۳۳۲۱۱

ضایعات پیر جندی
آهن، آلومینیوم، برنج، چدن، شیرآلات، درب و پنجره موتورخانه و شوفاژ، تیر آهن و خرده ریز انباری به (قیمت بالا خریداریم) حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳
۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳

خدمات ساختمانی

آجرسفال مصالح سیمان با قیمت مناسب
۰۹۱۰۵۵۱۴۴۹
۰۹۱۰۵۵۱۴۴۹

متمایزو شناخته شوید
با ۳۷۰۱۰
۳۷۰۱۰

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.