

تخریب و خاکبرداری
تخریب را به افراد متخصص بسپارید
 تخریب و خاکبرداری انواع سازه‌های اسکلت فلزی، بتنی، ضربی، و غیره
 ۰۹۱۵۳۳۰۰۲۹۳ پینا
 ۰۹۱۴۰۱۹۲۷۳

داربست و تخته
 و بشکه صنعت
 نصب، اجاره
 خرید و فروش لوازم
 و قطعات
 نصب پروژه های بزرگ
 دولتی و شخصی
 اجاره دهنده تخته و
 بشکه در محل
 ۰۹۱۵۲۵۵۱۱۰۰
 ۰۹۱۵۴۰۳۷۰۹۲
 ۰۹۳۰۹۹۹۸۱۲
 ۰۹۱۴۰۲۱۹۵۷۷

بالابر مهرپویا
 نفر بر، دسترسی ۱۴ متر
 ۰۹۱۵۳۱۱۰۶۵۳
 ۰۹۱۴۰۲۱۵۵۶۸

جوشکاری

جوشکاری سیار سید
 خرده کاری اسکلت نما درب و پنجره
 بازدید رایگان نصب انواع درب چوبی
 ۰۹۱۵۸۹۶۴۸۸۲
 ۰۹۱۴۰۲۱۵۵۶۸

داربست

داربست سنتو
 ۰۹۱۵۵۲۵۴۳۰۱
 ۰۹۱۰۵۷۵۴۳۰۱
 ۳۶۶۳۵۰۰۷
 ۰۹۱۴۰۲۱۵۵۶۸

اجرای سقف - بتنی

مقال دک و کامپوزیت
 سقف کرومیت (تیرچه بلوک)
 سازه معکوس-سازه نگهبان
 اجرای خاکبرداری و فنداسیون
 اجرای سازه بتنی-فلزی
 دیوار برشی-استخر
 ۰۹۱۵۱۰۹۳۵۰۸
 ۳۸۴۲۱۶۹۵
 ۰۹۱۴۰۲۱۵۵۶۸

پیمان کاری

گروه پیمانکاری شرق
 اجرای سفت کاری و نازک کاری با مصالح و بدون مصالح نقد و اقساط
 ۰۹۱۵۵۱۳۰۷۸۵
 ۰۹۱۴۰۲۱۵۵۶۸

تخریب ساختمان

آگهی ویژه

خرید لوازم منزل و ضایعات پیر جندی
 هرچه باشد آبگرمکن
 یخچال، کابینت، بخاری
 آهن آلات، شوفاژ
 موتور خانه، پکیج، شیرآلات
 و خرده ریز انباری
 به بالاترین قیمت
 ۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴
 ۰۹۱۵۸۸۵۳۰۹۰
 ۰۹۱۴۰۲۱۵۵۶۸

ضایعات (عدالت)
 خرید کلیه آهن، آلومینیوم، مس، برنج، کابینت، شوفاژ، پکیج، شیرآلات، موتور خانه و خرده ریز انباری به قیمت بالا
 خریداریم) تخریب ساختمان مقرر تا صد
 ۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰
 ۰۹۱۴۰۲۱۵۵۶۸

خرید لوازم منزل و ضایعات خین عرب
 هرچه باشد آبگرمکن
 یخچال، کابینت، بخاری
 آهن آلات، شوفاژ
 موتور خانه، پکیج تیرآلات
 و خرده ریز انباری
 به بالاترین قیمت
 ۰۹۱۵۴۷۴۴۴۶۰
 ۰۹۳۵۹۶۷۶۶۴۴
 ۰۹۱۴۰۲۱۵۵۶۸

ضایعات قاینی
 خرید انواع ضایعات آهن، مس، آلومینیوم، برنج، کابینت و پنجره، ادیانور شوفاژ و خرده ریز انباری به قیمت بالا
 حمل و بازدید رایگان
 ۰۹۱۵۵۷۳۳۲۱۱
 ۰۹۱۵۶۶۵۶۵۲۲
 ۰۹۱۴۰۲۱۵۵۶۸

آهن آلات و ضایعات 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
 ۰۹۳۰۱۰۷۹۴۳۸
 ۰۹۱۴۰۲۱۵۵۶۸

ضایعات پیر جندی
 آهن، آلومینیوم، برنج، چدن شیرآلات، درب و پنجره موتور خانه و شوفاژ، تیر آهن و خرده ریز انباری به (قیمت بالا خریداریم) حمل و بازدید رایگان
 ۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳
 ۰۹۱۴۰۲۱۵۵۶۸

خدمات ساختمانی

آجر سفال مصالح سیمان
 با قیمت مناسب
 ۰۹۱۰۵۵۱۴۴۹
 ۰۹۱۴۰۲۱۸۱۵۲

خرید و فروش آسان در نیازمندیهای خراسان با 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.