امید در هجوم توفان سرطان

گفت‌وگو با فریده زاهدی، روان‌شناس بالینی و سایکوانکولوژیست، درباره شوک تشخیص سرطان، چالش‌های پنهان هیجانی بیماران، نقش خانواده و اهمیت مراقبت از روان در کنار درمان جسم

فائزه مهاجر | دبیر صفحه مشاوره و خانواده

بیماری سرطان فراتر از یک چالش جسمی، بحرانی است که تمام ابعاد زندگی فرد، خانواده و حتی تیم درمان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دانش «سایکوانکولوژی» به عنوان پلی میان روان‌شناسی و پزشکی، به دنبال بازیابی تعادل روانی در میان این بحران است. خانم فریده زاهدی روان‌شناس بالینی و سایکوانکولوژیست به عنوان کارشناس این حوزه، در گفت‌وگوی پیش‌رو، با پاسخ به سوالات ما، به بررسی چالش‌های هیجانی بیماران و اطرافیان بیمار پرداخته است.

سرطان، بحرانی فراتر از جسم

در ابتدا از خانم زاهدی خواستم درباره شاخه «سایکو-انکولوژی» توضیح دهد که دقیقاً به چه حوزه‌ای می‌پردازد و ضرورت آن در روند درمان چیست: «سایکوانکولوژی یا روان‌شناسی سرطان، یک شاخه بین‌رشته‌ای است که مخاطب آن تنها بیمار مبتلا نیست، بلکه خانواده و حتی تیم درمان را نیز درگیر می‌کند. این بیماری مانند یک بحران بزرگ یا طوفان ناگهانی وارد زندگی می‌شود و روابط، هیجانات و احساسات فرد را از زمان تشخیص تا پایان دوره بهبود و حتی پس از آن تحت تأثیر قرار می‌دهد. اگر ما تنها به درمان جسمی بسنده کنیم، بخش بزرگی از نیازهای فرد مغفول می‌ماند، در حالی که برای مواجهه با این بیماری، تقویت روح در کنار جسم یک ضرورت است؛ چرا که تمام وجود انسان و اطرافیان او با این تجربه درگیر هستند.»

زندگی پس از تشخیص

در ادامه درباره واکنش‌های اولیه افراد پس از مواجهه با خبر ابتلا به سرطان پرسیدم. خانم زاهدی توضیح می‌دهد: «نخستین واکنش غالب، «شوک» است. هیچ کس انتظار ورود این بیماری به زندگی‌اش را ندارد، حتی افرادی که سابقه خانوادگی دارند، با شنیدن این خبر دچار نوعی گنگی و بهت می‌شوند. پس از آن، فرایند سوگ آغاز می‌شود که شامل مراحلی چون انکار، چانه‌زنی و توجیه است. مراحلی که دقیقاً مشابه واکنش افراد در هنگام از دست دادن یک عزیز است.»

خشم و احساس گناه؛ هیجانات کمتر دیده‌شده بیماران

فراتر از ترس و اضطراب معمول، بیماران با چه چالش‌های هیجانی دیگری روبه‌رو می‌شوند که کمتر درباره آن‌ها صحبت شده است؟ «نکته بسیار مهمی است. ما معمولاً انتظار امید، ناامیدی یا اضطراب را از بیمار داریم، اما واقعیت فراتر از این‌هاست. بسیاری از بیماران دچار «خشم» می‌شوند؛ خشمی که گاهی نسبت به اطرافیان، گاهی نسبت به بدن خود و گاهی ناشی از احساس بی‌عدالتی است. حتی تجربه حس «حسادت» به افراد سالم یا تردید در عقاید فردی نیز بسیار شایع است. این‌ها حس‌هایی کاملاً طبیعی در میانه یک بحران بزرگ هستند، اما چون افراد این هیجانات را غیرطبیعی می‌دانند، دچار احساس گناه می‌شوند. باید به بیمار القا کرد که این حس‌ها نشانه بد بودن او نیست، بلکه نشانه فشار روانی ناشی از تجربه بیماری است.»

چرا بعضی نزدیکان از بیمار فاصله می‌گیرند؟

سوال چالشی که ذهنم را درگیر کرده، این بود که چرا گاهی شاهد هستیم که دوستان و نزدیکان صمیمی از بیمار فاصله می‌گیرند؟ خانم زاهدی در ادامه توضیح داد: «این یکی از گزارش‌های تلخ مراجعین ماست. علت اصلی این فاصله‌گرفتن، اغلب ترس از ناتوانی در مدیریت هیجانات است. اطرافیان نمی‌دانند در مواجهه با بیمار چه واکنشی نشان دهند یا چگونه رفتار کنند که ایده‌آل باشد. این ترس از مواجهه با هیجانات غیرمنتظره باعث می‌شود سکوت کرده یا اجتناب کنند. توصیه ما این است که به جای سکوت و فاصله، در کنار هم باشیم. حتی اگر نمی‌دانیم چه کاری از دستمان برمی‌آید، همین که به بیمار بگوییم «دوست دارم همراهت باشم»، حس دلگرمی بزرگی ایجاد می‌کند.»

کودکان بیش از آنچه تصور می‌کنیم، می‌فهمند

به عنوان سوال پایانی درباره پنهان کردن بیماری از کودکان خانواده پرسیدم که آیا راهکار درستی است؟ فریده زاهدی، سایکوانکولوژیست معتقد است: «والدین اغلب به دلیل محافظت از فرزندان، بیماری را مخفی می‌کنند، اما کودکان بسیار هوشمندتر از تصور ما هستند. آن‌ها متوجه تغییرات رفتاری، پچ‌پچ‌ها و کنترل‌گری‌های والدین می‌شوند و وقتی حقیقتی به آن‌ها گفته نشود، در ذهن خود بدترین سناریوها را تصور می‌کنند. این ابهام باعث اضطراب شدید و گاهی احساس گناه در کودک می‌شود؛ به این معنا که فکر می‌کند شاید کوتاهی یا اشتباه او باعث بیماری والدین شده است. پیشنهاد ما این است که متناسب با سن و درک کودک، اطلاعات لازم به زبان ساده به او داده شود تا بتواند با شرایط جدید همراهی کند. حتی در مورد خود بیماران هم این موضوعی چندگانه است و نمی‌توان نسخه‌ای کلی برای همه پیچید. بنابراین باید گفت تصمیم‌گیری در این باره به شرایط خانواده، روحیات بیمار و نظرات تیم پزشکی بستگی دارد و باید با احتیاط فراوان بررسی شود.»

داده تصویری

درون‌گرایی یا اضطراب اجتماعی؟
تفاوت در چیست؟

اضطراب اجتماعی: ترس از قضاوت
عامل اصلی در اینجا، نگرانی و ترس مداوم از ارزیابی و نگاه دیگران است.

درون‌گرایی: شارژ شدن در تنهایی
درون‌گراها برای بازیابی انرژی و توان خود به خلوت و تنهایی نیاز دارند.

هر خجالتی بودنی اضطراب اجتماعی نیست
خجالتی بودن یک حس گذراست و نباید با اختلال اضطراب اجتماعی اشتباه گرفته شود.

هر ساکت بودنی درون‌گرایی نیست
سکوت می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد و همیشه نشانه درون‌گرا بودن فرد نیست.

نیاز به تنهایی
درون‌گرایی: برای لذت و شارژ مجدد
اضطراب اجتماعی: برای فرار از اضطراب و قضاوت

حس در جمع
درون‌گرایی: ممکن است خسته شود اما نمی‌ترسد
اضطراب اجتماعی: احساس خطر از قضاوت و نگاه دیگران

منشأ رفتار
درون‌گرایی: ترجیح شخصی و نیاز به بازیابی انرژی
اضطراب اجتماعی: ترس، استرس و نگرانی از محیط

اتاق مشاوره

چون شغلی ندارم نمی‌توانم به خواستگاری بروم!

۳۰ ساله هستم. چند سال قبل به دختری که دانشجوی پزشکی بود علاقه‌مند شدم. مدتی در ارتباط بودیم اما چون بیکار هستم، گفت دیگر نمی‌خواهد من را ببیند و بیش از یک سال است که او را ندیده‌ام. دوست دارم به خانواده بگویم هرچه زودتر به خواستگاری او بروند اما بعید می‌دانم قبول کند. نمی‌دانم چه کنم؟

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، قابل درک است که به لحاظ عاطفی و احساسی در شرایط مناسبی قرار ندارید. به خانمی علاقه‌مند هستید در حالی که خیلی صریح گفته نمی‌خواهد شما را ببیند. بهترین کار این است که اول به «نه» او احترام بگذارید. او قبلا به شما گفته که نمی‌خواهد شما را ببیند یعنی مرز گذاشته است. اقدام برای خواستگاری یعنی نادیده گرفتن مرزها و مزاحمت.

چه باید کرد؟

خواستگاری رفتن و تشکیل خانواده مقدمات خود را می‌طلبد. حتما می‌دانید که نداشتن شغل و حداقل درآمد برای یک مرد ۳۰ ساله، ازدواج را بی‌معنا می‌کند. در دوره‌ای علاقه‌ای بین شما بوده اما به مرور او متوجه شده که یک رابطه بی‌سرانجام را ادامه ندهد برایش خیلی بهتر است؛ چرا که وقت و انرژی و احساس خود را صرف کار بیهوده کردن، امری منطقی نیست. رابطه را چرا تمام کرد؟ چون شغلی نداشتید و هنوز هم شرایط شما تغییر خاصی نکرده! پس بهتر است قبل از حتی فکر کردن به خواستگاری، اول به تفاوت‌های جدی بین خود و آن خانم فکر کنید.

برای داشتن شغل مناسب تلاش کنید

اعتماد به نفس خود را همچنان حفظ کنید ولی حتما برای داشتن یک شغل مشخص حتی با درآمد کم تلاش کنید. داشتن یک شغل برای یک مرد لازمه و وظیفه اوست. هر زمان که موفق به داشتن یک شغل مشخص شدید، می‌توانید به دختر مورد علاقه‌تان فکر کنید. می‌توانید از طریقی به او پیغام برسانید که شغل و درآمد مناسبی پیدا کرده‌اید و خواهان اقدام برای خواستگاری هستید که باز هم به او بستگی دارد که چه پاسخی بدهد. اما مهم این است که شما حداقل شرایط ازدواج را پیدا کردید و شأن و احترام شما و خانواده‌تان از بین نخواهد رفت. بهترین کار این است که انگیزه خود را از دست ندهید و بیش از پیش تلاش کنید.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک قوچان – هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی – آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی قوچان

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۰ املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان محرز و برای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد:
املاک متقاضیان واقع در اراضی چیتگر پلاک ۲۱۸ اصلی بخش ۳ قوچان
۱ – رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۷۸۹۱ – ۱۴۰۴/۱۲/۲۳
تمامت پلاک ۱۱۸ فرعی و قسمتی از پلاک ۱۱۹ فرعی آقای سید ابوالفضل زارعی چیتگر به شماره ملی ۰۸۶۰۲۳۵۳۸۶ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۷۳۹.۲۸ متر مربع خریداری از آقایان سید محمود زارعی چیتگر و گل محمد ولد حسینقلی مالکین رسمی
۲ – رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۷۸۹۱ – ۱۴۰۴/۱۲/۲۳
تمامت پلاک ۴۴۵ فرعی و قسمتی از پلاک ۳۰۹ فرعی آقای سید ابوالفضل زارعی چیتگر به شماره ملی ۰۸۶۰۲۳۵۳۸۶ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۹۹۱.۷۶ متر مربع خریداری از آقایان سید محمود زارعی چیتگر ورمضانعلی شیبانی مالکین رسمی
۳ – رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۷۸۹۳ – ۱۴۰۴.۱۲.۲۳
قسمتی از پلاک ۱۷۸ فرعی آقای سید ابوالفضل زارعی چیتگر به شماره ملی ۰۸۶۰۲۳۵۳۸۶ نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۲۴۲۶.۹۸ متر مربع خریداری از آقای یداله کاظمی مالک رسمی
۴ – آراء شمارههای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۷۸۹۵ و ۱۷۸۹۷ – ۱۴۰۴/۱۲/۲۳ تمامت پلاکهای شمارههای ۲۳۷ فرعی و ۲۳۸ فرعی آقای سید ابوالفضل زارعی چیتگر به شماره ملی ۰۸۶۰۲۳۵۳۸۶ وسید مسعود زارعی چیتگر به شماره ملی ۰۸۷۲۳۸۲۵۱۶ نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۶۱۹۳.۶۹ متر مربع خریداری از آقای سید محمود زارعی چیتگر مالک رسمی سهام متقاضیان مساوی است.
لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دوماه اعتراض خودرابه اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم ورسید اخذ نمایند. معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارئه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهارنامه ثبتی پذیرفته نشده واحد ثبتی با رای هیات پس از تنظیم اظهارنامه حاوی تحدید حدود مراتب را در اولین آگهی نوبتی و تحدید حدود همزمان باطلاع عموم میرساندو نسبت به املاک در جریان ثبت وفاقد سابقه تحدید حدود واحد ثبتی آگهی تحدید حدود را بصورت اختصاصی منتشر مینماید. م الف ۳۱۶ شناسه ۲۲۰۹۴۷۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۳/۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۴/۱۵
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۹۱۹۳۱

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک قوچان هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی قوچان**

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۰ املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان محرز و برای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد:
املاک متقاضیان واقع در اراضی چیتگر پلاک ۲۱۸ اصلی بخش ۳ قوچان
۱ – رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۷۸۹۵ – ۱۴۰۴/۱۲/۲۳
تمامت پلاک ۱۱۸ فرعی و قسمتی از پلاک ۱۱۹ فرعی آقای سید ابوالفضل زارعی چیتگر به شماره ملی ۰۸۶۰۲۳۵۳۸۶ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۷۳۹.۲۸ متر مربع خریداری از آقایان سید محمود زارعی چیتگر و گل محمد ولد حسینقلی مالکین رسمی
۲ – رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۷۸۹۱ – ۱۴۰۴/۱۲/۲۳
تمامت پلاک ۴۴۵ فرعی و قسمتی از پلاک ۳۰۹ فرعی آقای سید ابوالفضل زارعی چیتگر به شماره ملی ۰۸۶۰۲۳۵۳۸۶ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۹۹۱.۷۶ متر مربع خریداری از آقایان سید محمود زارعی چیتگر ورمضانعلی شیبانی مالکین رسمی
۳ – رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۷۸۹۳ – ۱۴۰۴.۱۲.۲۳
قسمتی از پلاک ۱۷۸ فرعی آقای سید ابوالفضل زارعی چیتگر به شماره ملی ۰۸۶۰۲۳۵۳۸۶ نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۲۴۲۶.۹۸ متر مربع خریداری از آقای یداله کاظمی مالک رسمی
۴ – آراء شمارههای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۷۸۹۵ و ۱۷۸۹۷ – ۱۴۰۴/۱۲/۲۳ تمامت پلاکهای شمارههای ۲۳۷ فرعی و ۲۳۸ فرعی آقای سید ابوالفضل زارعی چیتگر به شماره ملی ۰۸۶۰۲۳۵۳۸۶ وسید مسعود زارعی چیتگر به شماره ملی ۰۸۷۲۳۸۲۵۱۶ نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۶۱۹۳.۶۹ متر مربع خریداری از آقای سید محمود زارعی چیتگر مالک رسمی سهام متقاضیان مساوی است.
لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق ،در محل تا دوماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارئه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهار نامه ثبتی پذیرفته نشده واحد ثبتی با رای هیات پس از تنظیم اظهارنامه حاوی تحدید حدود مراتب را در اولین آگهی نوبتی و تحدید حدود بصورت همزمان باطلاع عموم میرساند و نسبت به املاک در جریان ثبت و فاقد سابقه تحدید حدود واحد ثبتی آگهی تحدید حدود را بصورت اختصاصی منتشر مینماید.
م الف ۲۴۹ شناسه ۲۱۹۳۰۷۱
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۳/۱۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۳/۳۱
۱۸۸۰۲۲
علی سرایی رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان

خراسان KHORASANET
هم خودش **مجانیه** هم امتحانش
KHORASANET.IR

خدمات ساختمانی
ضایعات بیرجندی
خرید آهن، آلومینیوم، برنج شیرآلات، چدن، مس، آبگرمکن موتورخانه،خرده ریز انباری با قیمت بالا خریداریم حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳

عایق رطوبتی
ضایعات عدالت
خرید کلیه ضایعات آهن آلومینیوم،مس،برنج، شیرآلات، شوفاژ،پکیج، آبگرمکن،کابینت و خرده ریز انباری به قیمت بالا بازدید و حمل رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

خدمات منزل وتعمیرات
دفتر فروش کارخانه ایزوگام شرق
۶۷۳۶ مشهد کد ۲۰۲ نصب و فروش ایزوگام شرق با ضمانت نامه ۷ ساله، آسفالت قیرگونی بشکه ی قیر اصفهان ارسال به سراسر مشهد و کشور
۰۹۱۵۱۲۴۵۹۴۴
۰۹۳۸۸۲۳۱۳۷۰

حمل و نقل
استخدام
گوناگون
کارت کار اتباع حسین رحیمی فرزند مبین شماره فراگیر ۱۵۷۰۶۶۵۰۴۱۶۶ شغل کارگر ساختمانی مفقودوفاقد اعتبار میباشد
کارت کار اتباع بنام فرهاد رحمانی فرزند حسام الدین به شماره اختصاصی ۱۲۸۰۵۹۵۳۹۰۵۵ مفقود و فاقد اعتبار است

آهن آلات و ضایعات
ضایعات بیرجندی ضایعات آهن
آلومینیوم،مس،برنج، خرید به بالاترین قیمت بازدید و حمل رایگان
۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴
۰۹۱۵۸۸۵۳۰۹۰

نظافتی
جرثقیل ـ لیفتراک
تراشکار وجوشکار
گمشده
کارت کار اتباع بنام بصیر احمد عطایی فرزند غلام محمد به ش اختصاصی ۱۰۶۴۶۴۴۷۶۹۷۲ مفقود و فاقد اعتبار است
کارت کار اتباع بنام نیما مروی فرزند عبدالسلام به شماره اختصاصی ۱۸۷۰۲۴۶۸۷۰۶۸ مفقود و فاقد اعتبار است
کارت کار اتباع بنام شریف احمد جمشیدی فرزند محمد عارف به شماره اختصاصی ۱۰۹۱۸۱۱۷۱۵۱۲ مفقودو فاقد اعتبار است

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

ضایعات بیرجندی
خریدار انواع ضایعات آهن، مس،چدن، آلومینیوم، شیرآلات برنج،شوفاژ رادیاتور، پکیج، آبگرمکن،کابینت، لوازم منزل و خرده ریز انباری در تمام نقاط شهر مشهد
۰۹۱۵۹۰۲۰۹۰۶

ضایعات صادقیان
حمل و بازدید رایگان
خریدآهن،آلومینیوم،استیل مس ،برنج و انواع فلزات صنعتی وساختمانی کلی و جزئی آماده شرکت در مزایده
۰۹۳۹۲۰۰۲۸۲۶
۰۹۱۵۱۰۰۲۸۲۶

گلپاک
شستشوی تخصصی مبلمان خوشخواب نظافت کلی با دستگاه (به روش اسلامی کر) پله و پیلوت (با جت فلش)
رضازاده ۳۷۲۵۱۵۷۶
۰۹۱۵۹۲۱۹۵۷۰

تخلیه چاه
تخلیه چاه شبانه روزی شفق
۰۹۱۵۵۰۰۳۴۴۲
۳۲۵۹۷۰۲۸
۳۷۳۹۲۳۶۳-۴
تمام نقاط خراسان رضوی

درب و پنجره
تولید پنجره دوجداره
آلومینیوم ، UPVCتوری پلیسه و ثابت (و تعمیرات)
۰۹۱۵۸۰۰۰۱۵۳

جرثقیل ولیفتراک دوستان
شبانه روزی، جرثقیل سبک وسنگین
۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷

شرکت معتبر در شهرک صنعتی
ماشین سازی و فناوریهای برتر به ۱۵ نفر تراشکار ماهر و نیمه ماهر نیازمند است. ۰۹۳۵۴۲۰۸۲۴۰

اتوبار و وانت بار
ملت بار مشهد
خاور اتاق بزرگ کارگرحرفه ای
۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷

تبلیغات
با اطلاعات زیاد و اضافی در خاطر مخاطب جا نمی افتد

بازار داری یعنی:
حفظ مشتریان کنونی و تشویق و ترغیب آنان به خرید بیشتر و تداوم خرید از طریق ایجاد رضایت در آنان

خراسانت سامانه ثبت آگهی های آنلاین
KHORASANET.IR