

## نوستالژی



## خاطره هایی از روزهای برفی

**خسروی**—آن روزها که زمستان دامن سفیدی از برف در کوچه های شهر و روستا می گستراند و پارو پارو دلخوشی را مهبان دل اهالی خانه های می کرد، پدر و گاه مادر با روشن شدن هوا شال و کلاه می کردند و پارو به دست راهی پشت بام خانه های شدند و شروع به ریختن دره های بلورین برف وسط کوچه های می کردند، چه لذتی داشت دیدن رقص دانه های بلوری و سفید برف در قاب آبی آسمان و در آمیختن آن با اشعه های طلایی خورشید. همان برف های شادی بخشی که بچه ها را از ساعت ابتدایی صبح به قصد درست کردن آدم برفی راهی کوچه های می کرد و چه قندی از تعطیلی مدرسه در دلشان آب می شد، آن جابود که صدای قهقهه شان با درست کردن گلوله های برف و پرتاب کردن آن به سمت یکدیگر به هوا بر می خاست و هر لحظه بیشتر اوج می گرفت، امروز اما طعم زمستان هایش هم با آن روزها متفاوت تر شده است، شاید کسی به خیالش هم خطور نمی کرد که روزی دیدن نشستن برف های چند ده سانتیمتری بر بام خانه ها برای برخی به یک نوستالژی و خاطره تبدیل شود.

## خبر

## طرحی برای کودکان کار



طرح توانمندسازی کودکان کار و خیابانی اجرایی می شود. مدیر کل بهزیستی از طرح توانمندسازی کودکان کار و خیابانی و خانواده های آن ها به منظور کنترل و کاهش آسیب های ناشی از حضور کار کودکان در خیابان و توانمندسازی آن ها با تاکید بر ارتقای سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی این کودکان در بیرجند خبر داد و گفت: این طرح از شنبه هفته آینده اجرایی می شود. «عربزاده یکی از مهم ترین رویکردهای مورد تأیید برای بازتوانی کودکان کار و خیابانی را رویکرد خانواده محور مبتنی بر حمایت و توانمندسازی خانواده و تاکید بر تحصیل و آموزش کودکان و بهره گیری از توان و مشارکت بخش غیر دولتی به منظور ایجاد فرصت های برابر و امکان بازگشت به زندگی سالم و بالنده در آینده دانست، افزود: این طرح در دو بخش توانمندسازی کودک و خانواده و به منظور فرهنگ سازی مردم با همکاری دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری و موسسه خیریه مهر کوبر اجرایی می شود.

## بدون وسواس، برای وسواس



**زهر اخسروی**—همه چیز برای یک سفر خوب آماده است، وسایل را مرتب داخل خودرو می گذارد اما با خیالی نه چندان آسوده سوار می شود، هنوز زیاد از شهر دور نشده است که افکاری وسواسی، مثل همیشه به سراغش می آید؛ وسواس خاموش کردن گاز و سماور، بستن در خانه یا قفل کردن اتاق ها، بستن شیر فلکه آب و ... شاید شما هم زندگی با افراد وسواسی را در کوتاه یا بلند مدت تجربه کرده اید، افرادی که وقت زیادی از پرداختن به کارهای خانه را صرف شست و شو، تمیزکاری و ... می کنند، موضوعی که نه تنها سبب برهم زدن آرامش روزانه این افراد می شود، بلکه زمینه دلخوری و ناراحتی دیگر اعضای خانواده را هم به دنبال دارد.

## • اختلال در کارها

آن طور که یکی از شهروندان می گوید: به دلیل وسواس فکری بارها برای انجام کارهای روزانه بیرون رفته ام اما برای اطمینان از خاموش کردن سماور، گاز و ... یا بستن در حیاط مجبور شده ام با یکی از همسایه ها یا دیگر اعضای خانواده تماس بگیرم و چنان چه فردی در دسترس نبوده است به ناچار کارهایم را ناتمام رها کرده و به خانه برگشته ام. به گفته «موسوی»، این موضوع نه تنها بارها آرامش فکری مرا برهم می زند بلکه کارهای روزانه ام را نیز با اختلال مواجه می کند.

## • کارهای تکراری

شهروند دیگری هم که سال هاست از وسواس فکری و عملی رنج می برد، می گوید: ابتدا برای شست و شوی ظرف ها دچار وسواس شدم و این موضوع به دیگر موارد و شستن اعضای بدن نیز سرایت پیدا کرد و شدت بیشتری گرفت تا جایی که با وجود شستن چند نوبت پاها در سرویس بهداشتی موقع ورود به سالن دوباره هم برای اطمینان بیشتر باهایم را شست و شو می دهم. «عباسی» که سن و سالی پشت سر گذاشته است، ادامه می دهد: حتی گاهی با ورود برخی مهمان ها به خانه افکار وسواسی در زمینه تمیزی و ... آن ها سراغم می آید که به بروز واکنش هایی منجر می شود و شاید سبب دلخوری آن ها را فراهم آورد. به گفته وی، این موضوع سال هاست نه تنها من بلکه دیگر اعضای خانواده را هم آزار می دهد و با مرآعه به چند پزشک نیز نتوانسته ام با آن مقابله کنم.

## • سلب آرامش

بانوی جوانی هم با اشاره به وجود افکار وسواسی که در باره سلامتی اعضای خانواده هر از گاهی سراغش می آید، می گوید: گاهی با رفتن دیگر اعضای خانواده به محیط کار، مدرسه و ... افکار آزاردهنده ای در زمینه

امکان وقوع حادثه برای آن ها سراغم می آید که این موضوع نه تنها بارها آرامش فکری را از من سلب کرده بلکه سبب ناتوانی از پرداختن به کارهای روزمره و در برخی موارد تبدیل به افسردگی شده است. «دلاکه» می افزاید: بارها خواسته ام با پیاده روی در هوای آزاد یا پرداختن به کارهای دیگر سعی در هدایت افکار به سمت موضوع های مثبت کنم اما بی نتیجه بوده است.

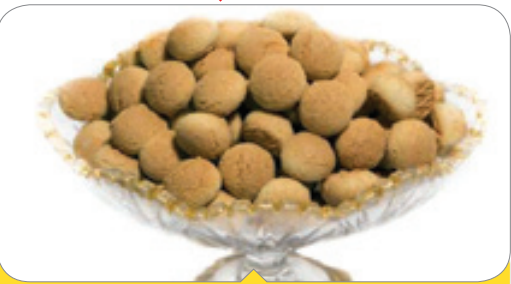
## • افکار غیر منطقی

یک کارشناس مشاوره، وسواس را فکر، تصویر ذهنی یا میل ناخوایسته و مکرر که فرد آن را ناراحت کننده و غیر قابل کنترل می داند و قادر به متوقف کردن آن نیست، تعریف می کند و می گوید: افکار وسواسی رایج به شکل ترس از آلودگی یا کثیف کردن خود و دیگران، ترس از آسیب رسانی مستقیم یا غیر مستقیم به خود یا دیگران و ترس از نشان دادن تمایلات غریزی و غیر اخلاقی یا پرخطرگری نمود می کند. دکتر «ذال» با اشاره به این که گاهی اوقات و در برخی افراد، افکار وسواسی بیش از حد تکرار می شود و در زندگی روزمره عادی اختلال ایجاد می کند، می گوید: بیشتر اوقات این افکار به اعمال تکراری گسترش پیدا می کند. البته این افکار در افراد عادی نیز وجود دارد اما در افراد مبتلا به وسواس، تفسیر این افکار متفاوت است. وی با تاکید بر این که اگر فکری در فرد وسواسی پدید آمد باید آن را کنترل کنند تا اتفاق خاصی رخ ندهد، ادامه می دهد: به طور معمول افراد وسواسی می دانند افکارشان غیر منطقی است اما در جلوگیری و متوقف کردن آن مشکل دارند بنابراین در مان وسواس و افکار وسواسی نیاز به ارزیابی توسط

## • شناسایی معایب و مزایا

وی شناسایی مزایا و معایب افکار وسواسی را از دیگر راهکارها بیان و اضافه می کند: فرد باید از خود بپرسد اعتقاد داشتن به این فکر چه مزایا و معایبی دارد و آن ها را روی کاغذ بنویسد. همچنین از تکنیک تن آرامی یا ریلکسیشن یا عبارت های آرام بخش و مثبتی استفاده کند که به آن ها باور دارد. در این تکنیک، کاهش اضطراب به افزایش توانایی فرد در کنترل افکار منجر می شود.

## دستپخت



**• مواد لازم:** زرده تخم مرغ: سه عدد، پودر شکر: ۲۰۰ گرم، آرد نخود: یک پیمانه، زعفران دم کرده: یک قاشق سوپ خوری، گلاب: یک چهارم پیمانه، نمک میوه: یک قاشق مر یا خوری، پودر هل: یک قاشق چای خوری، پودر بادام: نصف پیمانه، روغن مایع: دو قاشق سوپ خوری

## حاجی بادام

**• طرز تهیه:** مولف کتاب آشپزی و شیرینی پزی قدسی در این باره می گوید: ابتدا زرده تخم مرغ و پودر شکر را با همزن برقی به مدت سه دقیقه هم بزنید تا سفید شود، سپس نمک میوه را در گلاب خیس کنید و همراه هل در مخلوط زرده پزیزید سپس آرد نخود الک شده را به مواد اضافه کنید. به گفته «جباری»، در پایان ته سینی را چرب کنید و آرد بپاشید. سپس از خمیر گلوله های فندقی درست کنید و در سینی با فاصله قرار دهید و روی گلوله ها را با خلال پسته و بادام بوداده تزیین کنید.

## عطاری

## هنرهای درمانی خاکشیر

خاکشیر از بهترین گیاهان دارویی برای درمان و پاکسازی کبد چرب است. پزشک دستیار ارشد تخصص طب سنتی ایران با اشاره به این که خاکشیر مغذی و ملین است و کاربردهای متنوعی شامل رفع یبوست، درمان اسهال سخت، از بین بردن جوش های صورت، کنترل فشارخون، رفع عارضه خند، عفونی کننده، دفع سنگ کلیه و مجاری ادرار و ... دارد، به «خراسان جنوبی» گفت: تقویت معده، درمان لاغری، رفع خارش پوست، کاهش آلرژی، کند کردن سلول های سرطانی، رفع بواسیر و واریس و از بین برنده چربی کبد از دیگر کاربردهای این گیاه است. دکتر «نوابزاده» با اشاره به این که خاکشیر از بهترین گیاهان دارویی برای درمان و پاکسازی کبد چرب است، افزود: به این منظور باید خاکشیر با ترنجبین مخلوط شود چرا که این ترکیب به ویژه در درمان سودا و بلغم تأثیر بسزایی دارد. همچنین این ترکیب، بهترین نرم کننده مزاج های خشک (صفر او سودا) یعنی رطوبت دهنده به بدن است.



**به منظور رفع نیازهای روزمره شما تعداد زیادی آگهی در نیازمندیهای خراسان جنوبی چاپ میشود از آن جایی 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، با روشهای مقتضی، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهندگان به دست آورید.**

## همشهریان گرامی

راهنده یا خودرو جهت آژانس با زنگ خور بالا و کمیسیون پایین نیازمندیم ۰۹۳۶۵۶۱۳۵۴۶	دریستی عمو علی فقط و فقط ۲۵۰۰ تومان ۰۹۱۵۸۶۳۵۶۱۰	حمل بار با نازلترین قیمت وانت پیکان-تمام نقاط ۰۹۱۵۶۳۸۱۹۸	حمل بار با نازلترین قیمت قیمت متصفانه ۰۹۳۸۲۴۰۳۷۲۹	پخش تراکت، سایه پخش ۴میلیون تراکت، ضمانتی، اطلاع رسانی شروع کار ۰۹۳۷۴۰۹۲۹۰۸	وانت نیسان جایجا نمودن آتانیه منزل ۰۹۱۵۹۶۳۹۵۳۸	تعبیر اتواع آبرگمن دیواری و بغاری های گازی با نازلترین قیمت ۰۹۱۰۵۴۷۱۵۳۳	نقاشی به روز با کادری مجرب کیفیت عالی سرعت کار اجرت توافقی ۰۹۹۰۹۲۷۰۹۵۷	حمل بار با نیسان و قیمت متصفانه درون و برون شهری ۰۹۱۵۶۶۴۰۴۶	انجام کلیه خدمات تجاری تعمیر: تعویض اجزای تمامی مصنوعات چوبی و MDF با ضمانت کار ۰۹۰۲۱۶۱۲۴۴۷	کلیه خدمات تایپ و تکثیر اینترنتی و... با ۵۰ درصد تخفیف انجام می پذیرد انجام پاورپوینت فرمول نویسی اکسل آدرس چهارراه دوم توحید امام موسی صدر غربی تایپ و تکثیر آرایشی ۲۲۴۳۱۶۰۷-۰۹۱۵۷۲۳۳۳۳۱	انجام کلیه خدمات تجاری تعمیر: تعویض اجزای تمامی مصنوعات چوبی و MDF با ضمانت کار ۰۹۰۲۱۶۱۲۴۴۷	متفرقه	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳۳۰۱۷۱۶۴۹	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون های تصویری و صوتی سیم کشی ساختمان و رفع اتصالات برق و تلغن نور پردازی با LED. روان و ثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۳۲۱۲۱	ضایعات شما را خریداریم انواع پلاستیک آهن سید کارتن کتاب وغیره ۰۹۹۰۳۳۲۱۷۶۷	فروش بوقلمون گوشتی گوشت کیلو ۲۶۰ کاملاً سالم و با بهترین دانه و بونجه ۰۹۳
---	---	--	---	---	--	---	--	---	---	---	---	--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---