

نکته

تاب آوری

تاب آوری یعنی میزان توانایی که افراد برای گذر از رویدادهای ناگوار دارند هر چند این موضوع در افراد مختلف، متفاوت است. مشاور کودک و کارشناس قصه‌سازی گفت: انسان‌های تاب آور، سختی‌های زندگی را بهتر تحمل می‌کنند و در برابر مشکلات خودر انمی بازند اما بعضی در برابر عوامل استرس‌زا مقاومت بیشتر و تحمل بالاتری دارند و برخی دیگر خیلی زود در هم می‌شکنند و بنای شکوه و ناسازگاری‌سر می‌دهند. «حسینی فر» با بیان این که میزان تاب‌آوری افراد تا حدی ارثی است، افزود: می‌توان این هنر را تا حد زیادی آموخت یا تقویت کرد و برای تقویت میزان تاب‌آوری نکات زیادی را در نظر گرفت؛ اول این که داشتن رابطه‌های اجتماعی قوی به‌ویژه شوخ طبعی می‌تواند نقش زیادی در بالا بردن قدرت انعطاف افراد بازی کند. به گفته‌وی، افرادی که با دیگران تعامل مطلوبی دارند و گاهی اوقاتشان را به خوش و بش کردن با آشنایان و گپ و گفت و شوخی می‌گذرانند آمادگی بیشتری برای انعطاف پذیری در خود ایجاد می‌کنند. بر عکس افرادی که در روابط‌شان سخت گیر و بهانه جو هستند کمتر با مشکلات کنار می‌آیند. وی نقش تغذیه را هم در انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری افراد مهم مطرح می‌کند و می‌افزاید: چه بسا کمبود املاح معدنی به‌ویژه آهن تا حد زیادی از قدرت تحمل افراد می‌کاهد و آن‌ها را آسیب‌پذیرتر می‌کند. همچنین افرادی که در زندگی بار مسئولیت‌ها را به‌تنهایی به‌دوش می‌کشند ناراحتی‌ها را به‌تنهایی تحمل می‌کنند؛ این مسئله گاهی سبب آسیب‌پذیرتر شدن آن‌ها می‌شود. به گفته‌وی، ایده آل گرا نبودن و انتظار بیش از حد از خود داشتن و شناخت نقاط ضعف و قدرت خود نیز می‌تواند نقش مهمی در تقویت انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری داشته باشد. افرادی که آرمان‌های کلان در سر می‌پروراندند و انتظارهای بیش از حد از خود دارند در صورت نرسیدن به انتظارها، گاهی خود را می‌بازند و احساس شکست می‌کنند بنابر این برای پیشگیری از این اتفاق لازم است توانایی‌ها و آرمان‌ها و آرزوهایمان را بر اساس توانمندی‌هایمان رقم‌بزنیم. وی خوش‌بینی، دلبستگی‌های مثبت و تقویت معنویت را سه فاکتور مهم دیگری می‌داند که می‌تواند تا حدی تاب‌آوری را در افراد تضمین کند.

وجود دیوارهای بلند و قطور کنار مخزن یخدان‌ها را برای جلوگیری از هدایت به‌درون گودال‌های ویژه آن، در طول زمستان یخ می‌یست. به گفته‌وی، بعد از یخ زدن آب، روی‌ها لایه‌یخ‌را با کاه و گیاهی که در اصطلاح محلی «شُرگ» نام دارد، می‌پوشانند و بعد از عبد نوروز روی چاله‌ها را با گل می‌بستند و تا پایان تابستان یخ‌ها را لایه‌لایه برمی‌داشتند. البته این همه ماجرا نبود چرا که تابستان‌ها برای افراد عادی طور دیگری رقم می‌خورد. این پژوهشگر با اشاره به قنات‌های قدیمی موجود در بیرجند گریزی به قنات قصبه می‌زند که از مدرسه شوکتیه شروع می‌شد و به سمت زمین‌های کشاورزی که در اصطلاح محلی به «کشمون» معروف بود، هدایت می‌شد. آن‌طور که او می‌گوید: در گذشته آب مصرفی مردم یا توسط سالارها و میرآب‌ها یا به وسیله سقاها و آبکش‌ها تامین می‌شد. وی کار توزیع آب در شبکه شهری برای متموّلان را بر عهده سالارها و میرآب‌ها می‌داند که در قالب خریدآب یا سهم خود افراد از قنات پوشش داده‌می‌شد و به حوض‌های درون خانه‌این افراد اشاره می‌کند که از آب آن برای شست و شو، پخت و پز و ... استفاده می‌کردند. اما به گفته‌وی، ماجرای تامین آب خنک در تابستان‌های نه‌چندان دور برای خانواده‌های معمولی پایین‌شهر متفاوت بود و در این محله‌ها، آبکش‌ها با سقاها، کار توزیع آب را بین مردم بر عهده داشتند. سقاها یکی به گفته‌وی، بارها و او را سیراب کرده و حالا در گوشه‌دخش به یادگار مانده‌اند. او از «مَد و حسن اوکش» یاد می‌کند که صبح‌به‌صبح تابستان از آب‌انبارها یا مشک‌بار می‌داشتند و با میراچه به منزل افراد طبقه متوسط، آب‌شیرین و خنک در اختیار آن‌ها می‌گذاشتند و پیاپی هر ماه هزینه‌ای دریافت می‌کردند. سری‌هم به خانه‌های قدیمی شهر می‌زند و از خاطراتی می‌گوید که برخی از آن‌ها را در ک کرده است؛ نگهداری آب خنک در خانه‌ها به وسیله کوزه، دوگوشی، سپو، مشک و ... وادامه می‌دهد: بعد از خالی کردن مشک توسط سقاها کدبان‌های خانه دست به کار می‌شدند و آن‌را درون کوزه و سبوهایی که با پارچه‌های کلفت یا کیسه‌گونی دوخته شده بود، در دالان خانه نگهداری می‌کردند تا بر اثر وزش باد، برای همیشه سردبماند.

گلینه‌های عمومی

دکتر رنگویی، فلسفه احداث آب‌انبارها را تامین آب شرب مردم بیان می‌کند که گاهی در عمق ۱۰۰ متری زمین و با مخزن‌های برنج شکل ایجاد و در زمستان از آب دامنه کوه باقران آبگیری می‌شود به تناسب کوچکی و بزرگی و عمق آن تعداد پله‌ها از ۲۰ تا ۸۰ عدد متفاوت بود و با توجه به نوع پوشش و ساخت آن، در تابستان آب را سردنگ‌می‌داشت و چون آب باران و شیرین بود مشتریان زیاد و حکم آب شهری امروزی را داشت. او از گلینه‌هایی که بیشتر در مراکز عمومی استفاده می‌شد هم یاد می‌کند که بایک یا دوشیر آب در آن، محرم‌مانند و روی چهارپایه‌های چوبی برای استفاده افراد در مجامع عمومی تعبیه شده بود.

خاطره‌سازی از نان‌های تنوری تا گلینه‌های آب

پله پله در خنکای آب‌انبارها

زهر ا خسروی

یکی از روزهای گرم تابستان است، خورشید به میانه آسمان رسیده و هُرم گرم‌مای چله تابستان امان مردم را بریده است. لباس‌های سفید و گشادی به تن و کنار دیوار قطور و بلندی توقف می‌کند. دیواری که جدا از بقیه خانه هاست؛ به نظر می‌رسد پشت سایه بلند این دیوار چیزی نهفته است، در ی‌رو به پایین باز می‌کند، پله‌ها را پایین می‌رود، کمی طول می‌کشد تا چشمانش به تاریکی عادت کند، روی یکی از پله‌ها می‌نشیند و دل را به خنکای درون می‌سپارد. دلش می‌خواهد برای فرار از گرمای بیرون، کمی بیشتر بماند اما وقت تنگ است و کار بسیار. دوباره قدم‌ها را استوارتر برمی‌دارد، هر چه پایین‌تر می‌رود خنکای هوا بیشتر می‌شود. در انتهای مقصد و آن‌گاه که پا بر آخرین پله می‌گذارد، با وسیله‌ای آهنی شروع به تکه کردن قطعه‌های بلور مانند یخ می‌کند، لایه‌های یخ آخر زمستان سال قبل در این جاری هم قرار گرفت تا در گرم‌ترین فصل سال استفاده شود اما حالا از آن روزها زمان زیادی می‌گذرد و دیگر از یخچال‌های قدیمی خبری نیست و اگر هست جز دیواری از آن باقی نمانده است. بانوی کهن سالی که موی در آسیاب‌زمانه سپید کرده است، با یادآوری خاطرات گذشته یخ‌بندی بر چهره اش می‌نشیند و روزهایی را به یاد می‌آورد که بعد از پخت‌ن در تنورهای هیزمی، آن‌را خشک و به دلیل نبود وسایل نگهداری امروزی، آن‌را درون صندوق‌های چوبی به نام «س» نگهداری و تا مدت‌ها استفاده می‌کردند. او به خشک کردن دیگر مواد غذایی هم اشاره و اضافه می‌کند: در گذشته برای نگهداری بیشتر، ماست بعد از جوشاندن به شکل قروت استفاده یا در کیسه ریخته می‌شد. همچنین در زمستان گوشت به صورت قلیه یا داغ‌مصر فو استخوان‌های آبگوشتی در مکان‌هایی تاریک و خنک نگهداری می‌شد. شهروند کهن سالی هم که بیش از ۶۰ بهار ا پشت‌سر گذاشته است، وجود «مشک دان» در خانه‌ها را فراموش نشدنی می‌داند که گاهی به تناسب جمعیت افراد خانواده، تعداد مشک‌ها به چند عدد می‌رسید و برای نگهداری ماست تازه از آن استفاده می‌شد. به نظر او، قدیمی‌ترها دغدغه چندان‌ی برای نگهداری مواد غذایی نداشتند چرا که میوه و سبزیجات بیشتر متناسب فصل، مصرف می‌شد، هر چند تدابیر برای نگهداری آن در طولانی‌مدت هم اندیشیده می‌شد. به‌طور مثال گوجه یا ده‌جان برای مصرف در دیگر فصول به‌صورت لایه‌لایه در می‌آمد و روی سبدهایی که به «نگیچه» معروف بود، خشک می‌شد.

نگهداری میوه

یک پژوهشگر فرهنگ عامه هم به نگهداری میوه‌هایی

خبر

کمک ۸۰۰ میلیون ریالی به کودکان سیل زده

سیل بهار امسال اگر چه خسارت‌های زیادی داشت و کام بسیاری از هموطنان را تلخ کرد؛ اما سیل مهربانی و کمک‌های مردمی به‌ویژه در قالب پویش «با مهر تا مهر» توانست گوشه‌ای هر چند کوچک از زخم‌های مردم مناطق سیل زده را مرهم باشد. معاون جوانان هلال احمر استان با اشاره به سیل فروردین امسال در نقاط مختلف کشور، با تاکید بر این که توجه به موضوع ذهن و روان کودکان بعد از بحران به‌وجود آمده لازم و ضروری است، از اجرای طرح ملی «با مهر تا مهر» خبر داد و گفت: این طرح به منظور خدمت‌رسانی به مردم آسیب دیده از سیل، به‌ویژه کودکان و نوجوانان اجرا شد و ادامه دارد. «موهبتی» خواستار شرکت هر چه بیشتر مردم در این طرح شد و ادامه داد: تاکنون ۲۶ کتاب فروشی و ۳۹۷ نفر از هم‌استانی‌ها در این طرح شرکت کردند و اقلام جمع‌آوری‌شده توسط جمعیت هلال احمر برای کودکان و نوجوانان مناطق سیل زده ارسال خواهد شد. به گفته‌وی در قالب اجرای طرح بیش از ۸۰۰ میلیون ریال کتاب، لوازم التحریر و اسباب بازی برای کودکان و نوجوانان مناطق سیل زده جمع‌آوری شده است.

از قاب دوربین



پرورش می‌دهد تا دنیای اطرافش را سبزتر و پاکیزه‌تر کند.

مشاور حقوقی

تکلیف مهریه

اگر مردی بر اثر تصادف، فوت و همسرش مهریه خود را مطالبه کند، در حالی که آن مرد به جز دیه مال دیگری نداشته باشد و مهریه زن از پول دیه بیشتر باشد، تکلیف بقیه مهریه چه می‌شود و چگونه از چه فردی باید آن را مطالبه کند؟
محمدی – مدیر خدمات الکترونیک قضایی شماره یک بیرجند: مهریه از محل دیه و مآثر ک (آن‌چه از متوفی باقی مانده است) قابل وصول است و لاغیر.

همشهریان گرامی

جوبای گارم با سابقه چندسال ناندای سنگک سنتی ۰۹۱۵۹۶۴۳۰۲۲	مشاوره پروپوزال و پایان نامه و انجام پاورپوینت پایان نامه همراه با تحلیل۰۹۳۷۱۱۴۷۲۵۴	آموزش و استعدادیابی هندبال بصورت کاملاً رایگان. برای پسران نوجوان و جوان با کادر مجرب مربیان تراز اول کشوری و نظارت هیات هندبال استان.۰۹۲۹۵۶۱۸۷۳۹	تدریس ریاضی ۰۹۱۵۱۶۳۸۴۹۲	امیران سازه نمایندگی کولر های ایبی وگازی شرکت های الکترواستیل اران گرمان مهرادر اذر طلایی و... سرویس و نصب کولر ها با گارانتی فصلی ۰۹۱۵۱۶۰۸۵۳۶ ۰۹۱۵۹۶۲۷۵۳۷	امیران سازه نمایندگی کولر های ایبی وگازی شرکت های الکترواستیل اران گرمان مهرادر اذر طلایی و... سرویس و نصب کولر ها با گارانتی فصلی ۰۹۱۵۱۶۰۸۵۳۶ ۰۹۱۵۹۶۲۷۵۳۷	جو شکاری سیار علی دوست نصب چهارپایه کولر سایبان برای ماشین کولر انباری نصب نرده بر روی درب و پنجره روه پله بالکن ساخت سردری و تعمیرات و تعمیرات. ساخت حفاظ درب اپارتمان(دربپای اکار دونی) تعویض قسمتهای پوسیده درب و پنجره نصب قفل و غیره ۰۷۹۹۰۹۱۵۸۶	مژده مزده ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت با قیمت استثنایی ۱ میلیون و پانصد ۰۹۱۵۶۰۴۷۳۰۵ ادرس نبش طالقانی ۵ مژون ترمه طبقه فوقانی انلیه افرویدت	مصلح ساختمانی سلمان تمامی مصالح ساختمانی موجود می باشد با تخفیف ویژه ادرس:مفتح ۳۴. ۰۹۱۵۵۶۱۷۸۵۷ بامدیریت حسین پور (کلی... جزئی)	حکاکی علی نژاد جنب غسالخانه با پیشرفته ترین دستگاه های روز ۰۹۱۵۳۶۱۱۵۸۶	قاین – اژانس شهرما ویژه بیمارستان بطور ۲۴ ساعته در خدمت همشهریان عزیز می باشد ۰ سرویس دهی به تمام نقاط کشور ۰ هدف مجلب رضایت شماست مزده هر ۱۰ سرویس ۱ سرویس رایگان از انتخاب شما ۰۹۱۷۹۷۰۰۸۲ ۰۹۳۹۴۷۴۹۰۸۶ ۰۵۶۳۲۵۲۷۲۸ ۰۵۶۳۲۴۹۷۰۳۰ ۰۹۱۵۱۶۴۵۵۶۰ پیشنهادات خیابان ابن سینا جنب نگهبانی بیمارستان شهدا۶ بامدیریت شرافتی	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آبفون و رفع اتصالات برق و تلفن نور پردازی با LED، روان وثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱ ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱	مژده مزده ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت با قیمت استثنایی ۱ میلیون و پانصد ۰۹۱۵۶۰۴۷۳۰۵ ادرس نبش طالقانی ۵ مژون ترمه طبقه فوقانی انلیه افرویدت	مصلح ساختمانی سلمان تمامی مصالح ساختمانی موجود می باشد با تخفیف ویژه ادرس:مفتح ۳۴. ۰۹۱۵۵۶۱۷۸۵۷ بامدیریت حسین پور (کلی... جزئی)	حکاکی علی نژاد جنب غسالخانه با پیشرفته ترین دستگاه های روز ۰۹۱۵۳۶۱۱۵۸۶	قاین – اژانس شهرما ویژه بیمارستان بطور ۲۴ ساعته در خدمت همشهریان عزیز می باشد ۰ سرویس دهی به تمام نقاط کشور ۰ هدف مجلب رضایت شماست مزده هر ۱۰ سرویس ۱ سرویس رایگان از انتخاب شما ۰۹۱۷۹۷۰۰۸۲ ۰۹۳۹۴۷۴۹۰۸۶ ۰۵۶۳۲۵۲۷۲۸ ۰۵۶۳۲۴۹۷۰۳۰ ۰۹۱۵۱۶۴۵۵۶۰ پیشنهادات خیابان ابن سینا جنب نگهبانی بیمارستان شهدا۶ بامدیریت شرافتی	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آبفون و رفع اتصالات برق و تلفن نور پردازی با LED، روان وثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱ ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱	مژده مزده ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت با قیمت استثنایی ۱ میلیون و پانصد ۰۹۱۵۶۰۴۷۳۰۵ ادرس نبش طالقانی ۵ مژون ترمه طبقه فوقانی انلیه افرویدت	مصلح ساختمانی سلمان تمامی مصالح ساختمانی موجود می باشد با تخفیف ویژه ادرس:مفتح ۳۴. ۰۹۱۵۵۶۱۷۸۵۷ بامدیریت حسین پور (کلی... جزئی)	حکاکی علی نژاد جنب غسالخانه با پیشرفته ترین دستگاه های روز ۰۹۱۵۳۶۱۱۵۸۶	قاین – اژانس شهرما ویژه بیمارستان بطور ۲۴ ساعته در خدمت همشهریان عزیز می باشد ۰ سرویس دهی به تمام نقاط کشور ۰ هدف مجلب رضایت شماست مزده هر ۱۰ سرویس ۱ سرویس رایگان از انتخاب شما ۰۹۱۷۹۷۰۰۸۲ ۰۹۳۹۴۷۴۹۰۸۶ ۰۵۶۳۲۵۲۷۲۸ ۰۵۶۳۲۴۹۷۰۳۰ ۰۹۱۵۱۶۴۵۵۶۰ پیشنهادات خیابان ابن سینا جنب نگهبانی بیمارستان شهدا۶ بامدیریت شرافتی	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آبفون و رفع اتصالات برق و تلفن نور پردازی با LED، روان وثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱ ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱	مژده مزده ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت با قیمت استثنایی ۱ میلیون و پانصد ۰۹۱۵۶۰۴۷۳۰۵ ادرس نبش طالقانی ۵ مژون ترمه طبقه فوقانی انلیه افرویدت	مصلح ساختمانی سلمان تمامی مصالح ساختمانی موجود می باشد با تخفیف ویژه ادرس:مفتح ۳۴. ۰۹۱۵۵۶۱۷۸۵۷ بامدیریت حسین پور (کلی... جزئی)	حکاکی علی نژاد جنب غسالخانه با پیشرفته ترین دستگاه های روز ۰۹۱۵۳۶۱۱۵۸۶	قاین – اژانس شهرما ویژه بیمارستان بطور ۲۴ ساعته در خدمت همشهریان عزیز می باشد ۰ سرویس دهی به تمام نقاط کشور ۰ هدف مجلب رضایت شماست مزده هر ۱۰ سرویس ۱ سرویس رایگان از انتخاب شما ۰۹۱۷۹۷۰۰۸۲ ۰۹۳۹۴۷۴۹۰۸۶ ۰۵۶۳۲۵۲۷۲۸ ۰۵۶۳۲۴۹۷۰۳۰ ۰۹۱۵۱۶۴۵۵۶۰ پیشنهادات خیابان ابن سینا جنب نگهبانی بیمارستان شهدا۶ بامدیریت شرافتی	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آبفون و رفع اتصالات برق و تلفن نور پردازی با LED، روان وثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱ ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱	مژده مزده ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت با قیمت استثنایی ۱ میلیون و پانصد ۰۹۱۵۶۰۴۷۳۰۵ ادرس نبش طالقانی ۵ مژون ترمه طبقه فوقانی انلیه افرویدت	مصلح ساختمانی سلمان تمامی مصالح ساختمانی موجود می باشد با تخفیف ویژه ادرس:مفتح ۳۴. ۰۹۱۵۵۶۱۷۸۵۷ بامدیریت حسین پور (کلی... جزئی)	حکاکی علی نژاد جنب غسالخانه با پیشرفته ترین دستگاه های روز ۰۹۱۵۳۶۱۱۵۸۶	قاین – اژانس شهرما ویژه بیمارستان بطور ۲۴ ساعته در خدمت همشهریان عزیز می باشد ۰ سرویس دهی به تمام نقاط کشور ۰ هدف مجلب رضایت شماست مزده هر ۱۰ سرویس ۱ سرویس رایگان از انتخاب شما ۰۹۱۷۹۷۰۰۸۲ ۰۹۳۹۴۷۴۹۰۸۶ ۰۵۶۳۲۵۲۷۲۸ ۰۵۶۳۲۴۹۷۰۳۰ ۰۹۱۵۱۶۴۵۵۶۰ پیشنهادات خیابان ابن سینا جنب نگهبانی بیمارستان شهدا۶ بامدیریت شرافتی	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آبفون و رفع اتصالات برق و تلفن نور پردازی با LED، روان وثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱ ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱	مژده مزده ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت با قیمت استثنایی ۱ میلیون و پانصد ۰۹۱۵۶۰۴۷۳۰۵ ادرس نبش طالقانی ۵ مژون ترمه طبقه فوقانی انلیه افرویدت	مصلح ساختمانی سلمان تمامی مصالح ساختمانی موجود می باشد با تخفیف ویژه ادرس:مفتح ۳۴. ۰۹۱۵۵۶۱۷۸۵۷ بامدیریت حسین پور (کلی... جزئی)	حکاکی علی نژاد جنب غسالخانه با پیشرفته ترین دستگاه های روز ۰۹۱۵۳۶۱۱۵۸۶	قاین – اژانس شهرما ویژه بیمارستان بطور ۲۴ ساعته در خدمت همشهریان عزیز می باشد ۰ سرویس دهی به تمام نقاط کشور ۰ هدف مجلب رضایت شماست مزده هر ۱۰ سرویس ۱ سرویس رایگان از انتخاب شما ۰۹۱۷۹۷۰۰۸۲ ۰۹۳۹۴۷۴۹۰۸۶ ۰۵۶۳۲۵۲۷۲۸ ۰۵۶۳۲۴۹۷۰۳۰ ۰۹۱۵۱۶۴۵۵۶۰ پیشنهادات خیابان ابن سینا جنب نگهبانی بیمارستان شهدا۶ بامدیریت شرافتی	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آبفون و رفع اتصالات برق و تلفن نور پردازی با LED، روان وثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱ ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱	مژده مزده ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت با قیمت استثنایی ۱ میلیون و پانصد ۰۹۱۵۶۰۴۷۳۰۵ ادرس نبش طالقانی ۵ مژون ترمه طبقه فوقانی انلیه افرویدت	مصلح ساختمانی سلمان تمامی مصالح ساختمانی موجود می باشد با تخفیف ویژه ادرس:مفتح ۳۴. ۰۹۱۵۵۶۱۷۸۵۷ بامدیریت حسین پور (کلی... جزئی)	حکاکی علی نژاد جنب غسالخانه با پیشرفته ترین دستگاه های روز ۰۹۱۵۳۶۱۱۵۸۶	قاین – اژانس شهرما ویژه بیمارستان بطور ۲۴ ساعته در خدمت همشهریان عزیز می باشد ۰ سرویس دهی به تمام نقاط کشور ۰ هدف مجلب رضایت شماست مزده هر ۱۰ سرویس ۱ سرویس رایگان از انتخاب شما ۰۹۱۷۹۷۰۰۸۲ ۰۹۳۹۴۷۴۹۰۸۶ ۰۵۶۳۲۵۲۷۲۸ ۰۵۶۳۲۴۹۷۰۳۰ ۰۹۱۵۱۶۴۵۵۶۰ پیشنهادات خیابان ابن سینا جنب نگهبانی بیمارستان شهدا۶ بامدیریت شرافتی	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آبفون و رفع اتصالات برق و تلفن نور پردازی با LED، روان وثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱ ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱	مژده مزده ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت با قیمت استثنایی ۱ میلیون و پانصد ۰۹۱۵۶۰۴۷۳۰۵ ادرس نبش طالقانی ۵ مژون ترمه طبقه فوقانی انلیه افرویدت	مصلح ساختمانی سلمان تمامی مصالح ساختمانی موجود می باشد با تخفیف ویژه ادرس:مفتح ۳۴. ۰۹۱۵۵۶۱۷۸۵۷ بامدیریت حسین پور (کلی... جزئی)	حکاکی علی نژاد جنب غسالخانه با پیشرفته ترین دستگاه های روز ۰۹۱۵۳۶۱۱۵۸۶	قاین – اژانس شهرما ویژه بیمارستان بطور ۲۴ ساعته در خدمت همشهریان عزیز می باشد ۰ سرویس دهی به تمام نقاط کشور ۰ هدف مجلب رضایت شماست مزده هر ۱۰ سرویس ۱ سرویس رایگان از انتخاب شما ۰۹۱۷۹۷۰۰۸۲ ۰۹۳۹۴۷۴۹۰۸۶ ۰۵۶۳۲۵۲۷۲۸ ۰۵۶۳۲۴۹۷۰۳۰ ۰۹۱۵۱۶۴۵۵۶۰ پیشنهادات خیابان ابن سینا جنب نگهبانی بیمارستان شهدا۶ بامدیریت شرافتی	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آبفون و رفع اتصالات برق و تلفن نور پردازی با LED، روان وثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱ ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱	مژده مزده ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت با قیمت استثنایی ۱ میلیون و پانصد ۰۹۱۵۶۰۴۷۳۰۵ ادرس نبش طالقانی ۵ مژون ترمه طبقه فوقانی انلیه افرویدت	مصلح ساختمانی سلمان تمامی مصالح ساختمانی موجود می باشد با تخفیف ویژه ادرس:مفتح ۳۴. ۰۹۱۵۵۶۱۷۸۵۷ بامدیریت حسین پور (کلی... جزئی)	حکاکی علی نژاد جنب غسالخانه با پیشرفته ترین دستگاه های روز ۰۹۱۵۳۶۱۱۵۸۶	قاین – اژانس شهرما ویژه بیمارستان بطور ۲۴ ساعته در خدمت همشهریان عزیز می باشد ۰ سرویس دهی به تمام نقاط کشور ۰ هدف مجلب رضایت شماست مزده هر ۱۰ سرویس ۱ سرویس رایگان از انتخاب شما ۰۹۱۷۹۷۰۰۸۲ ۰۹۳۹۴۷۴۹۰۸۶ ۰۵۶۳۲۵۲۷۲۸ ۰۵۶۳۲۴۹۷۰۳۰ ۰۹۱۵۱۶۴۵۵۶۰ پیشنهادات خیابان ابن سینا جنب نگهبانی بیمارستان شهدا۶ بامدیریت شرافتی	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آبفون و رفع اتصالات برق و تلفن نور پردازی با LED، روان وثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱ ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱	مژده مزده ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت با قیمت استثنایی ۱ میلیون و پانصد ۰۹۱۵۶۰۴۷۳۰۵ ادرس نبش طالقانی ۵ مژون ترمه طبقه فوقانی انلیه افرویدت	مصلح ساختمانی سلمان تمامی مصالح ساختمانی موجود می باشد با تخفیف ویژه ادرس:مفتح ۳۴. ۰۹۱۵۵۶۱۷۸۵۷ بامدیریت حسین پور (کلی... جزئی)	حکاکی علی نژاد جنب غسالخانه با پیشرفته ترین دستگاه های روز ۰۹۱۵۳۶۱۱۵۸۶	قاین – اژانس شهرما ویژه بیمارستان بطور ۲۴ ساعته در خدمت همشهریان عزیز می باشد ۰ سرویس دهی به تمام نقاط کشور ۰ هدف مجلب رضایت شماست مزده هر ۱۰ سرویس ۱ سرویس رایگان از انتخاب شما ۰۹۱۷۹۷۰۰۸۲ ۰۹۳۹۴۷۴۹۰۸۶ ۰۵۶۳۲۵۲۷۲۸ ۰۵۶۳۲۴۹۷۰۳۰ ۰۹۱۵۱۶۴۵۵۶۰ پیشنهادات خیابان ابن سینا جنب نگهبانی بیمارستان شهدا۶ بامدیریت شرافتی	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آبفون و رفع اتصالات برق و تلفن نور پردازی با LED، روان وثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱ ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱	مژده مزده ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت با قیمت استثنایی ۱ میلیون و پانصد ۰۹۱۵۶۰۴۷۳۰۵ ادرس نبش طالقانی ۵ مژون ترمه طبقه فوقانی انلیه افرویدت	مصلح ساختمانی سلمان تمامی مصالح ساختمانی موجود می باشد با تخفیف ویژه ادرس:مفتح ۳۴. ۰۹۱۵۵۶۱۷۸۵۷ بامدیریت حسین پور (کلی... جزئی)	حکاکی علی نژاد جنب غسالخانه با پیشرفته ترین دستگاه های روز ۰۹۱۵۳۶۱۱۵۸۶	قاین – اژانس شهرما ویژه بیمارستان بطور ۲۴ ساعته در خدمت همشهریان عزیز می باشد ۰ سرویس دهی به تمام نقاط کشور ۰ هدف مجلب رضایت شماست مزده هر ۱۰ سرویس ۱ سرویس رایگان از انتخاب شما ۰۹۱۷۹۷۰۰۸۲ ۰۹۳۹۴۷۴۹۰۸۶ ۰۵۶۳۲۵۲۷۲۸ ۰۵۶۳۲۴۹۷۰۳۰ ۰۹۱۵۱۶۴۵۵۶۰ پیشنهادات خیابان ابن سینا جنب نگهبانی بیمارستان شهدا۶ بامدیریت شرافتی	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آبفون و رفع اتصالات برق و تلفن نور پردازی با LED، روان وثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱ ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱	مژده مزده ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت با قیمت استثنایی ۱ میلیون و پانصد ۰۹۱۵۶۰۴۷۳۰۵ ادرس نبش طالقانی ۵ مژون ترمه طبقه فوقانی انلیه افرویدت	مصلح ساختمانی سلمان تمامی مصالح ساختمانی موجود می باشد با تخفیف ویژه ادرس:مفتح ۳۴. ۰۹۱۵۵۶۱۷۸۵۷ بامدیریت حسین پور (کلی... جزئی)	حکاکی علی نژاد جنب غسالخانه با پیشرفته ترین دستگاه های روز ۰۹۱۵۳۶۱۱۵۸۶	قاین – اژانس شهرما ویژه بیمارستان بطور ۲۴ ساعته در خدمت همشهریان عزیز می باشد ۰ سرویس دهی به تمام نقاط کشور ۰ هدف مجلب رضایت شماست مزده هر ۱۰ سرویس ۱ سرویس رایگان از انتخاب شما ۰۹۱۷۹۷۰۰۸۲ ۰۹۳۹۴۷۴۹۰۸۶ ۰۵۶۳۲۵۲۷۲۸ ۰۵۶۳۲۴۹۷۰۳۰ ۰۹۱۵۱۶۴۵۵۶۰ پیشنهادات خیابان ابن سینا جنب نگهبانی بیمارستان شهدا۶ بامدیریت شرافتی	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آبفون و رفع اتصالات برق و تلفن نور پردازی با LED، روان وثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱ ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱	مژده مزده ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت با قیمت استثنایی ۱ میلیون و پانصد ۰۹۱۵۶۰۴۷۳۰۵ ادرس نبش طالقانی ۵ مژون ترمه طبقه فوقانی انلیه افرویدت	مصلح ساختمانی سلمان تمامی مصالح ساختمانی موجود می باشد با تخفیف ویژه ادرس:مفتح ۳۴. ۰۹۱۵۵۶۱۷۸۵۷ بامدیریت حسین پور (کلی... جزئی)	حکاکی علی نژاد جنب غسالخانه با پیشرفته ترین دستگاه های روز ۰۹۱۵۳۶۱۱۵۸۶	قاین – اژانس شهرما ویژه بیمارستان بطور ۲۴ ساعته در خدمت همشهریان عزیز می باشد ۰ سرویس دهی به تمام نقاط کشور ۰ هدف مجلب رضایت شماست مزده هر ۱۰ سرویس ۱ سرویس رایگان از انتخاب شما ۰۹۱۷۹۷۰۰۸۲ ۰۹۳۹۴۷۴۹۰۸۶ ۰۵۶۳۲۵۲۷۲۸ ۰۵۶۳۲۴۹۷۰۳۰ ۰۹۱۵۱۶۴۵۵۶۰ پیشنهادات خیابان ابن سینا جنب نگهبانی بیمارستان شهدا۶ بامدیریت شرافتی	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آبفون و رفع اتصالات برق و تلفن نور پردازی با LED، روان وثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱ ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱	مژده مزده ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت با قیمت استثنایی ۱ میلیون و پانصد ۰۹۱۵۶۰۴۷۳۰۵ ادرس نبش طالقانی ۵ مژون ترمه طبقه فوقانی انلیه افرویدت	مصلح ساختمانی سلمان تمامی مصالح ساختمانی موجود می باشد با تخفیف ویژه ادرس:مفتح ۳۴. ۰۹۱۵۵۶۱۷۸۵۷ بامدیریت حسین پور (کلی... جزئی)	حکاکی علی نژاد جنب غسالخانه با پیشرفته ترین دستگاه های روز ۰۹۱۵۳۶۱۱۵۸۶	قاین – اژانس شهرما ویژه بیمارستان بطور ۲۴ ساعته در خدمت همشهریان عزیز می باشد ۰ سرویس دهی به تمام نقاط کشور ۰ هدف مجلب رضایت شماست مزده هر ۱۰ سرویس ۱ سرویس رایگان از انتخاب شما ۰۹۱۷۹۷۰۰۸۲ ۰۹۳۹۴۷۴۹۰۸۶ ۰۵۶۳۲۵۲۷۲۸ ۰۵۶۳۲۴۹۷۰۳۰ ۰۹۱۵۱۶۴۵۵۶۰ پیشنهادات خیابان ابن سینا جنب نگهبانی بیمارستان شهدا۶ بامدیریت شرافتی	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آبفون و رفع اتصالات برق و تلفن نور پردازی با LED، روان وثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱ ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱	مژده مزده ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت با قیمت استثنایی ۱ میلیون و پانصد ۰۹۱۵۶۰۴۷۳۰۵ ادرس نبش طالقانی ۵ مژون ترمه طبقه فوقانی انلیه افرویدت	مصلح ساختمانی سلمان تمامی مصالح ساختمانی موجود می باشد با تخفیف ویژه ادرس:مفتح ۳۴. ۰۹۱۵۵۶۱۷۸۵۷ بامدیریت حسین پور (کلی... جزئی)	حکاکی علی نژاد جنب غسالخانه با پیشرفته ترین دستگاه های روز ۰۹۱۵۳۶۱۱۵۸۶	قاین – اژانس شهرما ویژه بیمارستان بطور ۲۴ ساعته در خدمت همشهریان عزیز می باشد ۰ سرویس دهی به تمام نقاط کشور ۰ هدف مجلب رضایت شماست مزده هر ۱۰ سرویس ۱ سرویس رایگان از انتخاب شما ۰۹۱۷۹۷۰۰۸۲ ۰۹۳۹۴۷۴۹۰۸۶ ۰۵۶۳۲۵۲۷۲۸ ۰۵۶۳۲۴۹۷۰۳۰ ۰۹۱۵۱۶۴۵۵۶۰ پیشنهادات خیابان ابن سینا جنب نگهبانی بیمارستان شهدا۶ بامدیریت شرافتی	امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آبفون و رفع اتصالات برق و تلفن نور پردازی با LED، روان وثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱ ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱	مژده مزده ازدواج آسان تشریفات عروسی با بهترین کیفیت با قیمت استثنایی ۱ میلیون و پانصد ۰۹۱۵۶۰۴۷۳۰۵ ادرس نبش طالقانی ۵ مژون ترمه طبقه فوقانی انلیه افرویدت	مصلح ساختمانی سلمان تمامی مصالح ساختمانی موجود می باشد با تخفیف ویژه ادرس:مفتح ۳۴. ۰۹۱۵۵۶۱۷۸۵۷ بامدیریت حسین پور (کلی... جزئی)	حکاکی علی نژاد جنب غسالخانه با پیشرفته ترین دستگاه های روز ۰۹۱۵۳۶۱۱۵۸۶	قاین – اژانس شهرما ویژه بیمارستان بطور ۲۴ ساعته در خدمت
---	---	---	-------------------------	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	---