

زاده و در ۹۰ کیلو گرم عباس نیستانی مدال برنز و در ۹۰+ کیلو گرم مسلم نوری مدال طلا و سید هاشم هاشمیان مدال نقره را از آن خود کردند. سرپرست تیم اعزامی افزود: تیم کارگران خراسان شمالی با حمایت اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی و هیئت ورزش کارگران خراسان شمالی به این مسابقات اعزام شد.

استان افزود: در پایان رقابت ها که با حضور تیم هایی از آلمان، آذربایجان، ترکیه و ترکمنستان و سه تیم از گرجستان برگزار شد، کشتی گیران کشورمان موفق به کسب یک مدال طلا، یک نقره و ۳ برنز شدند. «سعیدی» تصریح کرد: در ۶۰ کیلو گرم حامد حسین پور، در ۷۰ کیلو گرم غلام نجاری، در ۸۰ کیلو گرم مهران حسن



عوض زاده - کشتی گیران استان که در قالب تیم ملی کارگری در رقابت های بین المللی کشتی آبا در کشور گرجستان شرکت کرده بودند مقام دوم تیمی را به خود اختصاص دادند. رئیس هیئت ورزش کارگران

مدال های رنگین کشتی گیران در گرجستان

یادداشت

زمان نامناسب برای تمرین بانوان ورزشکار

بهرروز - بخشی از جامعه را بانوانی تشکیل می دهند که در طول روز کاری کنند و هنگامی به خانه برمی گردند که دیگر وقت معمول برای ورزش گذشته است و مناسبانه زنان ما هم با توجه به محدودیت هایی که دارند خواسته یا ناخواسته نمی توانند برای ورزش از فضای پارک ها در هر زمانی که وقت آزاد دارند استفاده کنند و البته سالن های ورزشی اختصاصی که در طول شبانه روز برای بانوان باشد در مرکز استان به اندازه انگشتان یک دست هم نیست و در واقع فقط حداقل هایی برای ورزش بانوان در سالن ها فراهم است.

این در حالی است که توجه به ورزش بانوان و برنامه ریزی مناسب در این زمینه همیشه در جلسات مختلف ورزشی و حتی مجمع های انتخاب روسای هیئت های ورزشی مطرح و بر اجرای آن تاکید شده است.

هر چند اقداماتی هم در این زمینه انجام شده، اما کافی نبوده است و انگار قرار نیست زمان بندی تمرینات ورزشی در سالن های دولتی و خصوصی سامان دهی شود.

اگر چه سال هاست که به طور معمول مسئولان سالن های ورزشی در هر رشته ای، سالن ها را صبح و گاهی تا ساعت ۱۴ و حتی تا ۱۶ به بانوان اختصاص می دهند اما این نکته را به فراموشی سپرده اند که برخی از بانوان شاغل تا ساعت ۱۵ هم به خانه بر نمی گردند و برای بسیاری از بانوان خانه دار هم صبح یعنی پرداختن و رسیدگی به امور خانه.

این کم لطفی ها تا جایی ادامه دارد که برخی از بانوان را خانه نشین کرده و موجب شده است تا از پرداختن به ورزش های مورد علاقه خود باز بمانند و نمونه آن را می توان در تمرینات بدمینیون که زمان آن از فروردین امسال تغییر کرد، دید.

البته به این موضوع هم باید اشاره کرد که با توجه به این که تمرین آقایان هم بلافاصله بعد از بانوان آغاز می شود بانوان مجبورند زودتر تمریناتشان را به پایان برسانند و سالن را به شیفت بعدی که آقایان هستند تحویل دهند. این مشکل البته فقط مختص بانوان شاغل نیست و بسیاری از چهره های جوان ورزشی استان در دانشگاه ها و مدارس تحصیل می کنند و اختصاص زمان مناسب برای تمرین بانوان لازمه توسعه ورزش است.

استخر گرمه منتظر جاری شدن اعتبار

محمودیان - فصل گرم تابستان هم تمام شد اما هنوز اهالی گرمه، چشم انتظار افتتاح استخری برای این شهرستان هستند. البته با توجه به نبود استخر، بعضی از شهروندان برای شنا به شهرستان های مجاور می روند. بعضی دیگر نیز بر که های کنار مزارع خود را محلی برای شنا می دانند و بعضی به دریاچه نیمه آماده یک مجتمع گردشگری می روند و آنجا را به عنوان مکانی برای شنا کردن انتخاب می کنند که غیر استاندارد بودن آنجا مشکلاتی از قبیل در رفتگی عضلات دست و پا در چند نفر را در تابستان امسال در پی داشته است. این ها همه گویای این حقیقت است که

شنا و ورزش های آبی از رشته های محبوب و پر طرفدار مردم این شهرستان است.

یکی از علاقه مندان به شنا می گوید: دریاچه مجتمع گردشگری برای شنا مناسب نیست اما وقتی این شهرستان استخر ندارد مجبورم برای سرگرمی به آن جا بروم.

یکی از شهروندان ایوری هم می گوید: فرزندان من علاقه مند به شنا هستند و من هر چند روز یک بار با آن ها به برکه کنار قلعه جلال الدین می روم تا بتوانند آن جا شنا کنند.

رضایی ادامه می دهد: کاش استخر شهرستان

ابلاغ برای تیم داوری استان

تیم داوری استان برای قضاوت در لیگ دسته سوم فوتبال کشور دریافت کرد. رئیس هیئت فوتبال شیروان با اعلام این خبر گفت: «وحید صادقیان» و «امید شاکری» از شیروان و «ایوب بیابانی» از اسفراین تیم داوری استان را تشکیل می دهند که چهارشنبه رقابت بین تیم های «نسل ابومسلم مشهد» و «شهید مولاوی قائم شهر» را سوت خواهند زد. «بهمن ظفرمند» افزود: این رقابت در مرحله اول مسابقات لیگ دسته سوم فوتبال کشور است که فردا ساعت ۱۵ در ورزشگاه تختی مشهد برگزار خواهد شد. وی با اشاره به این که این سه داور هم استانی به تازگی تست آمادگی جسمانی لیگ های ۳ و ۲ کشور را با موفقیت پشت سر گذاشتند تصریح کرد: این اولین ابلاغ داوران ذکر شده در فصل جدید رقابت هاست.



بتوانیم پیشرفت این پروژه مهم شهرستان را به ۸۰درصد برسانیم. وی می گوید: این استخر ۲٫۵ میلیارد تومان اعتبار نیاز دارد که اگر تخصیص امسال آن صددرصدی باشد ۱٫۵ میلیارد تومان دیگر نیاز خواهد داشت. وی ادامه می دهد: اگر تخصیص اعتبارات به

همین منوال باشد پیش بینی می شود این پروژه در پایان سال ۹۷ افتتاح شود. وی می افزاید: در حال حاضر با پیمانکار این پروژه به دلیل عدم تخصیص اعتبار لازم ختم پیمان صورت گرفته است و در صورت تخصیص اعتبارات این اداره برای تکمیل پروژه آمادگی دارد.

مسابقات آمادگی جسمانی

یک دوره مسابقات آمادگی جسمانی در شیروان برگزار می شود. رئیس هیئت ورزش های همگانی شیروان گفت: به مناسبت روز تربیت بدنی و ورزش یک دوره مسابقات شهرستانی آمادگی جسمانی ویژه آقایان در شیروان برگزار خواهد شد. «علی خالق زاده» با بیان این که این رقابت ها ۲۷ مهر ماه انجام می شود افزود: تمام علاقه مندان می توانند با حضور در اداره ورزش و جوانان شهرستان برای شرکت در این مسابقات یک روزه ثبت نام کنند. وی اظهار کرد: بارفیکس اصلاح شده، راه رفتن روی چوب موازنه، ۲ بار غلت جلو پا جمع، طناب جاکینگ، پرش جفت پا زیکراک به طرفین، دراز و نشست با توپ مدیسین بال، جا به جایی وزنه، پرتاب توپ مدیسین بال و دوی سرعت ۱۰۰ متر از آیتم های این رقابت هاست.



تاثیر ورزش بر افسردگی

مشخص است که هر نوع ورزشی به درمان افسردگی کمک می کند و باید بگوییم فعالیت های بدنی متوسطی هستند که تأثیرات قابل ملاحظه ای در بهبود افسردگی دارند؛ کارهایی مثل دوچرخه سواری، باغبانی، گلف، کارهای خانه به خصوص جار کردن، گردگیری و رفت و روب، دویدن آرام، شنا کردن، پیاده روی، کارهای مربوط به محوطه خانه مثل چمن زنی یا تمیز کردن حیاط، ورزش های هوازی و یوگا. از آن جایی که مبتلایان به افسردگی به حمایت اجتماعی بیشتری نیاز دارند، بنابراین شرکت در کلاس های ورزشی مختلف می تواند ابعاد دیگری از تاثیر ورزش بر افسردگی را نمایان کند. البته می توانیم با یک دوست نزدیک یا با یکی از افراد خانواده مان ورزش کنیم، اما مهم این است که بتوانیم با جامعه، افراد آن و آن چه بیرون از ماست یک ارتباط مؤثر برقرار کنیم. به همین دلیل با شرکت در باشگاه های ورزشی، تاثیر ورزش بر افسردگی چند برابر می شود، اعتماد به نفس مان افزایش می یابد، احساس آرامش خواهیم کرد و این خیلی مهم است که بتوانیم اطرافیان مان پشتیبان ما هستند و دوست دارند به ما کمک کنند.

دهکده مقاومت بسیج

مجمع رفاه تر لاله

کافی شاپ لاله

اسپر سو	۴۰۰۰۰
دبیل اسپر سو	۵۰۰۰۰
قهوه ترک	۴۰۰۰۰
بوکا	۵۰۰۰۰
لاله	۴۰۰۰۰
کاپوچینو	۴۰۰۰۰
قهوه سبز	۳۰۰۰۰

فروش ویژه پتو لیلیان

با خرید هر تخته پتو لیلیان ۳۰۰۰۰ تومان تخفیف بگیرید.

فرع کشتی بزرگ فروشگاه لاله

جایزه ویژه فروشگاه لاله یک دستگاه خودروی پراید

<https://t.me/lalehcomplex>

کافی شاپ لاله

اسپر سو	۴۰۰۰۰
دبیل اسپر سو	۵۰۰۰۰
قهوه ترک	۴۰۰۰۰
بوکا	۵۰۰۰۰
لاله	۴۰۰۰۰
کاپوچینو	۴۰۰۰۰
قهوه سبز	۳۰۰۰۰

فروش ویژه پتو لیلیان

با خرید هر تخته پتو لیلیان ۳۰۰۰۰ تومان تخفیف بگیرید.

فرع کشتی بزرگ فروشگاه لاله

جایزه ویژه فروشگاه لاله یک دستگاه خودروی پراید

<https://t.me/lalehcomplex>

کافی شاپ لاله

اسپر سو	۴۰۰۰۰
دبیل اسپر سو	۵۰۰۰۰
قهوه ترک	۴۰۰۰۰
بوکا	۵۰۰۰۰
لاله	۴۰۰۰۰
کاپوچینو	۴۰۰۰۰
قهوه سبز	۳۰۰۰۰

فروش ویژه پتو لیلیان

با خرید هر تخته پتو لیلیان ۳۰۰۰۰ تومان تخفیف بگیرید.

فرع کشتی بزرگ فروشگاه لاله

جایزه ویژه فروشگاه لاله یک دستگاه خودروی پراید

<https://t.me/lalehcomplex>

کافی شاپ لاله

اسپر سو	۴۰۰۰۰
دبیل اسپر سو	۵۰۰۰۰
قهوه ترک	۴۰۰۰۰
بوکا	۵۰۰۰۰
لاله	۴۰۰۰۰
کاپوچینو	۴۰۰۰۰
قهوه سبز	۳۰۰۰۰

فروش ویژه پتو لیلیان

با خرید هر تخته پتو لیلیان ۳۰۰۰۰ تومان تخفیف بگیرید.

فرع کشتی بزرگ فروشگاه لاله

جایزه ویژه فروشگاه لاله یک دستگاه خودروی پراید

<https://t.me/lalehcomplex>

کافی شاپ لاله

اسپر سو	۴۰۰۰۰
دبیل اسپر سو	۵۰۰۰۰
قهوه ترک	۴۰۰۰۰
بوکا	۵۰۰۰۰
لاله	۴۰۰۰۰
کاپوچینو	۴۰۰۰۰
قهوه سبز	۳۰۰۰۰

فروش ویژه پتو لیلیان

با خرید هر تخته پتو لیلیان ۳۰۰۰۰ تومان تخفیف بگیرید.

فرع کشتی بزرگ فروشگاه لاله

جایزه ویژه فروشگاه لاله یک دستگاه خودروی پراید

<https://t.me/lalehcomplex>

کافی شاپ لاله

اسپر سو	۴۰۰۰۰
دبیل اسپر سو	۵۰۰۰۰
قهوه ترک	۴۰۰۰۰
بوکا	۵۰۰۰۰
لاله	۴۰۰۰۰
کاپوچینو	۴۰۰۰۰
قهوه سبز	۳۰۰۰۰

فروش ویژه پتو لیلیان

با خرید هر تخته پتو لیلیان ۳۰۰۰۰ تومان تخفیف بگیرید.

فرع کشتی بزرگ فروشگاه لاله

جایزه ویژه فروشگاه لاله یک دستگاه خودروی پراید

<https://t.me/lalehcomplex>

کافی شاپ لاله

اسپر سو	۴۰۰۰۰
دبیل اسپر سو	۵۰۰۰۰
قهوه ترک	۴۰۰۰۰
بوکا	۵۰۰۰۰
لاله	۴۰۰۰۰
کاپوچینو	۴۰۰۰۰
قهوه سبز	۳۰۰۰۰

فروش ویژه پتو لیلیان

با خرید هر تخته پتو لیلیان ۳۰۰۰۰ تومان تخفیف بگیرید.

فرع کشتی بزرگ فروشگاه لاله

جایزه ویژه فروشگاه لاله یک دستگاه خودروی پراید

<https://t.me/lalehcomplex>

کافی شاپ لاله

اسپر سو	۴۰۰۰۰
دبیل اسپر سو	۵۰۰۰۰
قهوه ترک	۴۰۰۰۰
بوکا	۵۰۰۰۰
لاله	۴۰۰۰۰
کاپوچینو	۴۰۰۰۰
قهوه سبز	۳۰۰۰۰

فروش ویژه پتو لیلیان

با خرید هر تخته پتو لیلیان ۳۰۰۰۰ تومان تخفیف بگیرید.

فرع کشتی بزرگ فروشگاه لاله

جایزه ویژه فروشگاه لاله یک دستگاه خودروی پراید

<https://t.me/lalehcomplex>

کافی شاپ لاله

اسپر سو	۴۰۰۰۰
دبیل اسپر سو	۵۰۰۰۰
قهوه ترک	۴۰۰۰۰
بوکا	۵۰۰۰۰
لاله	۴۰۰۰۰
کاپوچینو	۴۰۰۰۰
قهوه سبز	۳۰۰۰۰

فروش ویژه پتو لیلیان

با خرید هر تخته پتو لیلیان ۳۰۰۰۰ تومان تخفیف بگیرید.

فرع کشتی بزرگ فروشگاه لاله

جایزه ویژه فروشگاه لاله یک دستگاه خودروی پراید

<https://t.me/lalehcomplex>

کافی شاپ لاله

اسپر سو	۴۰۰۰۰
دبیل اسپر سو	۵۰۰۰۰
قهوه ترک	۴۰۰۰۰
بوکا	۵۰۰۰۰
لاله	۴۰۰۰۰
کاپوچینو	۴۰۰۰۰
قهوه سبز	۳۰۰۰۰

فروش ویژه پتو لیلیان

با خرید هر تخته پتو لیلیان ۳۰۰۰۰ تومان تخفیف بگیرید.

فرع کشتی بزرگ فروشگاه لاله

جایزه ویژه فروشگاه لاله یک دستگاه خودروی پراید

<https://t.me/lalehcomplex>

کافی شاپ لاله

اسپر سو	۴۰۰۰۰
دبیل اسپر سو	۵۰۰۰۰
قهوه ترک	۴۰۰۰۰
بوکا	۵۰۰۰۰
لاله	۴۰۰۰۰
کاپوچینو	۴۰۰۰۰
قهوه سبز	۳۰۰۰۰

فروش ویژه پتو لیلیان

با خرید هر تخته پتو لیلیان ۳۰۰۰۰ تومان تخفیف بگیرید.

فرع کشتی بزرگ فروشگاه لاله

جایزه ویژه فروشگاه لاله یک دستگاه خودروی پراید

<https://t.me/lalehcomplex>

کافی شاپ لاله

اسپر سو	۴۰۰۰۰
دبیل اسپر سو	۵۰۰۰۰
قهوه ترک	۴۰۰۰۰
بوکا	۵۰۰۰۰
لاله	۴۰۰۰۰
کاپوچینو	۴۰۰۰۰
قهوه سبز	۳۰۰۰۰

فروش ویژه پتو لیلیان

با خرید هر تخته پتو لیلیان ۳۰۰۰۰ تومان تخفیف بگیرید.

فرع کشتی بزرگ فروشگاه لاله

جایزه ویژه فروشگاه لاله یک دستگاه خودروی پراید

<https://t.me/lalehcomplex>

کافی شاپ لاله

اسپر سو	۴۰۰۰۰
دبیل اسپر سو	۵۰۰۰۰
قهوه ترک	۴۰۰۰۰
بوکا	۵۰۰۰۰
لاله	۴۰۰۰۰
کاپوچینو	۴۰۰۰۰
قهوه سبز	۳۰۰۰۰

فروش ویژه پتو لیلیان

با خرید هر تخته پتو لیلیان ۳۰۰۰۰ تومان تخفیف بگیرید.

فرع کشتی بزرگ فروشگاه لاله

جایزه ویژه فروشگاه لاله یک دستگاه خودروی پراید

<https://t.me/lalehcomplex>

کافی شاپ لاله

اسپر سو	۴۰۰۰۰
دبیل اسپر سو	۵۰۰۰۰
قهوه ترک	۴۰۰۰۰
بوکا	۵۰۰۰۰
لاله	۴۰۰۰۰
کاپوچینو	۴۰۰۰۰
قهوه سبز	۳۰۰۰۰

فروش ویژه پتو لیلیان

با خرید هر تخته پتو لیلیان ۳۰۰۰۰ تومان تخفیف بگیرید.

فرع کشتی بزرگ فروشگاه لاله

جایزه ویژه فروشگاه لاله یک دستگاه خودروی پراید

<https://t.me/lalehcomplex>

کافی شاپ لاله

اسپر سو	۴۰۰۰۰
دبیل اسپر سو	۵۰۰۰۰
قهوه ترک	۴۰۰۰۰
بوکا	۵۰۰۰۰
لاله	۴۰۰۰۰
کاپوچینو	۴۰۰۰۰
قهوه سبز	۳۰۰۰۰

فروش ویژه پتو لیلیان

با خرید هر تخته پتو لیلیان ۳۰۰۰۰ تومان تخفیف بگیرید.

فرع کشتی بزرگ فروشگاه لاله

جایزه ویژه فروشگاه لاله یک دستگاه خودروی پراید

<https://t.me/lalehcomplex>

کافی شاپ لاله

اسپر سو	۴۰۰۰۰
دبیل اسپر سو	۵۰۰۰۰
قهوه ترک	۴۰۰۰۰
بوکا	۵۰۰۰۰
لاله	۴۰۰۰۰
کاپوچینو	۴۰۰۰۰
قهوه سبز	۳۰۰۰۰

فروش ویژه پتو لیلیان

با خرید هر تخته پتو لیلیان ۳۰۰۰۰ تومان تخفیف بگیرید.

فرع کشتی بزرگ فروشگاه لاله

جایزه ویژه فروشگاه لاله یک دستگاه خودروی پراید

<https://t.me/lalehcomplex>

کافی شاپ لاله

اسپر سو	۴۰۰۰۰
دبیل اسپر سو	۵۰۰۰۰
قهوه ترک	۴۰۰۰۰
بوکا	۵۰۰۰۰
لاله	۴۰۰۰۰
کاپوچینو	۴۰۰۰۰
قهوه سبز	۳۰۰۰۰

فروش ویژه پتو لیلیان

با خرید هر تخته پتو لیلیان ۳۰۰۰۰ تومان تخفیف بگیرید.

فرع کشتی بزرگ فروشگاه لاله

جایزه ویژه فروشگاه لاله یک دستگاه خودروی پراید

<https://t.me/lalehcomplex>

کافی شاپ لاله

اسپر سو	۴۰۰۰۰
دبیل اسپر سو	۵۰۰۰۰
قهوه ترک	۴۰۰۰۰
بوکا	۵۰۰۰۰
لاله	۴۰۰۰۰
کاپوچینو	۴۰۰۰۰
قهوه سبز	۳۰۰۰۰

فروش ویژه پتو لیلیان

با خرید هر تخته پتو لیلیان ۳۰۰۰۰ تومان تخفیف بگیرید.

فرع کشتی بزرگ فروشگاه لاله

جایزه ویژه فروشگاه لاله یک دستگاه خودروی پراید

<https://t.me/lalehcomplex>

کافی شاپ لاله

اسپر سو	۴۰۰۰۰
دبیل اسپر سو	۵۰۰۰۰
قهوه ترک	۴۰۰۰۰
بوکا	۵۰۰۰۰
لاله	۴۰۰۰۰
کاپوچینو	۴۰۰۰۰
قهوه سبز	۳۰۰۰۰

فروش ویژه پتو لیلیان

با خرید هر تخته پتو لیلیان ۳۰۰۰۰ تومان تخفیف بگیرید.

فرع کشتی بزرگ فروشگاه لاله

جایزه ویژه فروشگاه لاله یک دستگاه خودروی پراید

<https://t.me/lalehcomplex>

کافی شاپ لاله

اسپر سو	۴۰۰۰۰
دبیل اسپر سو	۵۰۰۰۰
قهوه ترک	۴۰۰۰۰
بوکا	۵۰۰۰۰
لاله	۴۰۰۰۰
کاپوچینو	۴۰۰۰۰
قهوه سبز	۳۰۰۰۰

فروش ویژه پتو لیلیان

با خرید هر تخته پتو لیلیان ۳۰۰۰۰ تومان تخفیف بگیرید.

فرع کشتی بزرگ فروشگاه لاله

جایزه ویژه فروشگاه لاله یک دستگاه خودروی پراید

<https://t.me/lalehcomplex>

کافی شاپ لاله

اسپر سو	۴۰۰۰۰
دبیل اسپر سو	۵۰۰۰۰
قهوه ترک	۴۰۰۰۰
بوکا	۵۰۰۰۰
لاله	۴۰۰۰۰
کاپوچینو	۴۰۰۰۰
قهوه سبز	۳۰۰۰۰

فروش ویژه پتو لیلیان

با خرید هر تخته پتو لیلیان ۳۰۰۰۰ تومان تخفیف بگیرید.

فرع کشتی بزرگ فروشگاه لاله

جایزه ویژه فروشگاه لاله یک دستگاه خودروی پراید

<https://t.me/lalehcomplex>

کافی شاپ لاله

اسپر سو	۴۰۰۰۰
دبیل اسپر سو	۵۰۰۰۰
قهوه ترک	۴۰۰۰۰
بوکا	۵۰۰۰۰
لاله	۴۰۰۰۰
کاپوچینو	۴۰۰۰۰
قهوه سبز	۳۰۰۰۰

فروش ویژه پتو لیلیان

با خرید هر تخته پتو لیلیان ۳۰۰۰۰ تومان تخفیف بگیرید.

فرع کشتی بزرگ فروشگاه لاله

جایزه ویژه فروشگاه لاله یک دستگاه خودروی پراید

<https://t.me/lalehcomplex>

کافی شاپ لاله

اسپر سو	۴۰۰۰۰
دبیل اسپر سو	۵۰۰۰۰
قهوه ترک	۴۰۰۰۰
بوکا	۵۰۰۰۰
لاله	۴۰۰۰۰
کاپوچینو	۴۰۰۰۰
قهوه سبز	۳۰۰۰۰

فروش ویژه پتو لیلیان

با خرید هر تخته پتو لیلیان ۳۰۰۰۰ تومان تخفیف بگیرید.

فرع کشتی بزرگ فروشگاه لاله

جایزه ویژه فروشگاه لاله یک دستگاه خودروی پراید

<https://t.me/lalehcomplex>

کافی شاپ لاله

اسپر سو	۴۰۰۰۰
دبیل اسپر سو	۵۰۰۰۰
قهوه ترک	۴۰۰۰۰
بوکا	۵۰۰۰۰
لاله	۴۰۰۰۰
کاپوچینو	۴۰۰۰۰
قهوه سبز	۳۰۰۰۰

فروش ویژه پتو لیلیان

با خرید هر تخته پتو لیلیان ۳۰۰۰۰ تومان تخفیف بگیرید.

فرع کشتی بزرگ فروشگاه لاله

جایزه ویژه فروشگاه لاله یک دستگاه خودروی پراید

<https://t.me/lalehcomplex>

کافی شاپ لاله

اسپر سو	۴۰۰۰۰
دبیل اسپر سو	۵۰۰۰۰
قهوه ترک	۴۰۰۰۰
بوکا	۵۰۰۰۰
لاله	۴۰۰۰۰
کاپوچینو	۴۰۰۰۰
قهوه سبز	۳۰۰۰۰

فروش ویژه پتو لیلیان

با خرید هر تخته پتو لیلیان ۳۰۰۰۰ تومان تخفیف بگیرید.

فرع کشتی بزرگ فروشگاه لاله

جایزه ویژه فروشگاه لاله یک دستگاه خودروی پراید

<https://t.me/lalehcomplex>

کافی شاپ لاله

اسپر سو	۴۰۰۰۰
دبیل اسپر سو	۵۰۰۰۰
قهوه ترک	۴۰۰۰۰
بوکا	۵۰۰۰۰
لاله	۴۰۰۰۰
کاپوچینو	۴۰۰۰۰
قهوه سبز	۳۰۰۰۰

فروش ویژه پتو لیلیان

با خرید هر تخته پتو لیلیان ۳۰۰۰۰ تومان تخفیف بگیرید.

فرع کشتی بزرگ فروشگاه لاله

جایزه ویژه فروشگاه لاله یک دستگاه خودروی پراید

<https://t.me/lalehcomplex>

کافی شاپ لاله

اسپر سو	۴۰۰۰۰
دبیل اسپر سو	۵۰۰۰۰
قهوه ترک	۴۰۰۰۰
بوکا	۵۰۰۰۰
لاله	۴۰۰۰۰
کاپوچینو	۴۰۰۰۰
قهوه سبز	۳۰۰۰۰

فروش ویژه پتو لیلیان

با خرید هر تخته پتو لیلیان ۳۰۰۰۰ تومان تخفیف بگیرید.

فرع کشتی بزرگ فروشگاه لاله

جایزه ویژه فروشگاه لاله یک دستگاه خودروی پراید

<https://t.me/lalehcomplex>

کافی شاپ لاله

اسپر سو	۴۰۰۰۰
دبیل اسپر سو	۵۰۰۰۰