

جراحی و ضرورت خانه‌تکانی از نگاه بانوان

## آقایان عزیز! بشور و بساب شب عید یک وسواس زانه نیست

اسفند است؛ ماه عیدهای ما بیبوهه، ماه خریدهای دقیقه‌نودی، ماه نوبت گرفتن‌های التماسی و از همه مهم‌تر ماه خانه‌تکانی. شغال و خاشه‌دار، پسر و جوان، روزهای منتهی به عید نوروز و تحویل سال با خانه‌تکانی عجیب خانه‌است، حتی متعل کار هم گواهی برپسم، هر شخصی استلاجه می‌دهند اما خاتم‌ها، در ماه اسفند با هیچ‌واهی استلاجه موفق نخواهند کرد، مگر کسی که در خانه داخل حمام و شک و بالشت‌ها هم بدون ملحفه دیده می‌شد.

قدیم‌تر بود، جایی برمی‌زند، جایی باقی می‌ماند که به انواع شونده به جایی نیندند. انگار نزدیک نوروز که می‌شود، تازه از اثری زن می‌گردند و از خان میله می‌گردند تا سال‌شان با کتیفی و الوگی نشوید. همه چیز باید لحظه‌نحوی سال‌پوی بزند و سوی نمیزی بدهد.

خدا را شکر که سرمایه‌گذاران تولیدکنندگان هم بی‌پزگار نمی‌شینند و برای درزهایی که فکرش را هم نمی‌کنیم، شونده‌های بازر و مردم برای کنج‌ها بر آن‌ها تولید.



می‌کنند یا ماه عید، شونده و کتیفکی می‌توان جرم سرشله و چدن را از بین برد، کدام شونده درزها برای می‌اندازد. انگار می‌گردند تا کتیفی را بیاید و نمیزر کنند. پژوهشگران و روان‌شناسان معتقدند این مزین به کافغدیواری و سرامیک و سنگ و نقاشی نشدت گرفته از چرخی‌نگری خانه‌ها می‌سبب الکی‌نگری آقایان است که آنها را در سقف و دیوار نمیزرند. اما شونده‌ها با دیدن موزن می‌بیانند و مشارکت کمتری در خانه‌تکانی داشته‌باشند. ایجابست که اختلافات بالا می‌گیرد. البته خانه‌ها باید پذیرنده استناد درزهای خود، نباید تیزچه مغزها را است، اما همین است که اگر هر کاری به کار شونده نباشد، تیزچه خانواده را ندارد، باید تا عقب‌نشینی کنند. بلکه با مهارت و وسوسری می‌کنند یا نه. کتیفی به‌قولی‌اند تا قدری از استناد ردها معلول کنند و به نتیجه معناداری برسند. البته که آقایان هم بهتر است از خانه فرار نکنند و اسفندماه و مزومات آن را بپذیرند. قدری بیشتر دل باقی‌مانده بیاینند که حاصل آن‌ها درنگی درکند. خانه‌ها خلتانی هم هسته‌سنگ تولید تحویل سال خواهد بود.

همه باید یاد داریم که مدران‌سان نزدیک عید مغضول دوخت و دوز ملحفه‌ها بودند. هرروز که از مدرسه می‌آمدیم لای‌لای ملحفه‌ها سفید حیاط چرخ و دوری



نیزه ساری

پرونده

فرهنگ خانه تکانی



کاشانه

سبک زندگی و خانواده ۰۶ ۸۵۳۲

**۴هه‌ساله:**هستلافت و تمیزی از نشانه‌های ایمان است و در دین ما هم بسیار تأکید شده است. جویبار واضح‌تر از این؟! نسترن **۲۶ساله:**ما که چیزی به نام خانه‌تکانی نداریم، در طول سال سعی می‌کنم هموار نقاط مختلف خانه را به مرور تمیز کنم تا در روزهای منتهی به اید تحت فشار خانه‌تکانی، فضای خانه شتتج نشود.

**فرشته ۲۹ساله:**همه‌لنت عید به تمیزی قبل از تحویل سال است.

**نیلوفر ۲۹ساله:**پهنای است برای کار کشیدن از آقایان که کمی در خانه مشارکت نداریم.

**سینین ۳۶ساله:**چرا که همه میله گشته تر تمیز کنیم و کتیف و الویده به استقبال

**الجه:** و فکرش را بکتید. نطافت مسیر ما را برای بهشت

**هموار می‌کند و البته نطافت بیرون و درون،** یعنی پاهی مقدمه ورود به بهشت است، اما اگر قرار باشد با یک زلزله هفتر بستتری خانه را بتکانیم، نه تنها به

**پهشت نمی‌رسیم، بلکه همین جا و در خانه و حوش ختن و برای نیاز ناگزیر**

**می‌کنیم، پس حد تعادل و میانه‌روی را که همان سادگی و دوری از اسراف است،**

**رعایت کنیم، چرا که رسول خدا(ص) تأکید می‌کند: «او صیگم بالقصد فی الغنی**

**و الفقر»**، یعنی به شما سفارش می‌کنم چه در حال رفاه و چه در حال تنگدستی همیشه در زندگی معتدل و میانه‌رو باشید، پس به پهنانه نشوید، خانه را از

**بند و بازگاریان نوتر.**

**بیخ و بن تکان ندیم و گرفتار تجمل و زیور و گردن منزل با تغییر دکوراسیون**

**توسیم ۲۸ساله:**من امسری پهنی ندارم، تصمیم هم دارم که بعد از عید بدهم،

**سود ۲۸ساله:**من از عید تا نگار می‌بهرجوری روی روز تندم می‌افتد. یک طرف دل از یک

**طرف خرید، در نتیجه خانه‌تکانی اصلا برام لولوت نیست.**

**ریحانه ۳۰ساله:**در طول سال فرصت نطافت ندارم. خانه‌تکانی و درسم بینه اجباری

**برای از بین بردن کتیفی‌ها و الوگی‌هاست.**

**جهیده ۴۵ساله:**چون کار از بین بروده، به قیمت تمیزی!

**زهرآ ۴۵ساله:**چرا که نه؟ خدو رو شکر که هر رسمی هست، خوب است!

**لپام ۴۵ساله:**به مجبوری گرفتارم، می‌رس از وضع مختارم!

**لیلا ۴۵ساله:**الآن که خانه‌تکانی انجام نمی‌دهم، خانه‌تکانی امروزی شبیه

**گردگیری‌های قدیم است. خانه‌تکانی را قدیمی‌ها انجام می‌دادند، ضرر تا حد کما را**

**خودشان بود و در نهایت با نوبتاری و تنی آسوده به استقبال بهار می‌رفتند.**

**نسزین ۷۵ساله:**برای اینکه وسایل قدیمی و کهنه که بی‌استفاده‌مده را در کنیم

**برود و یاد بگیریم که نقل خاطر به آلتیا چندان هم خوب نیست!**

**مریم ۴۵ساله:**ما می‌گوییم خانه‌تکانی و خارجی‌ها می‌گویند گندشویی، نظم

**و بخشیدن و جابه‌جایی وسایل خودشان از زمین‌بخش است و باعث می‌شود ذهن آدم**

**امنیت نیال جدید را کتید بزند.**

**کتیکه کارهای خانه در روزهای**

**در راه فسیلت رسیدگی به منزل، جابه‌جایی و اهمیت خانه‌تکانی روایات متعددی**

**وجود دارد. در امام جواد(ع) می‌فرماید: «لما سلمه از رسول خدا(ص) درباره فضیلت**

**خودتمیز کردن زیاده به شوهران‌شان پرسید. آن حضرت فرمود: هر زنی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

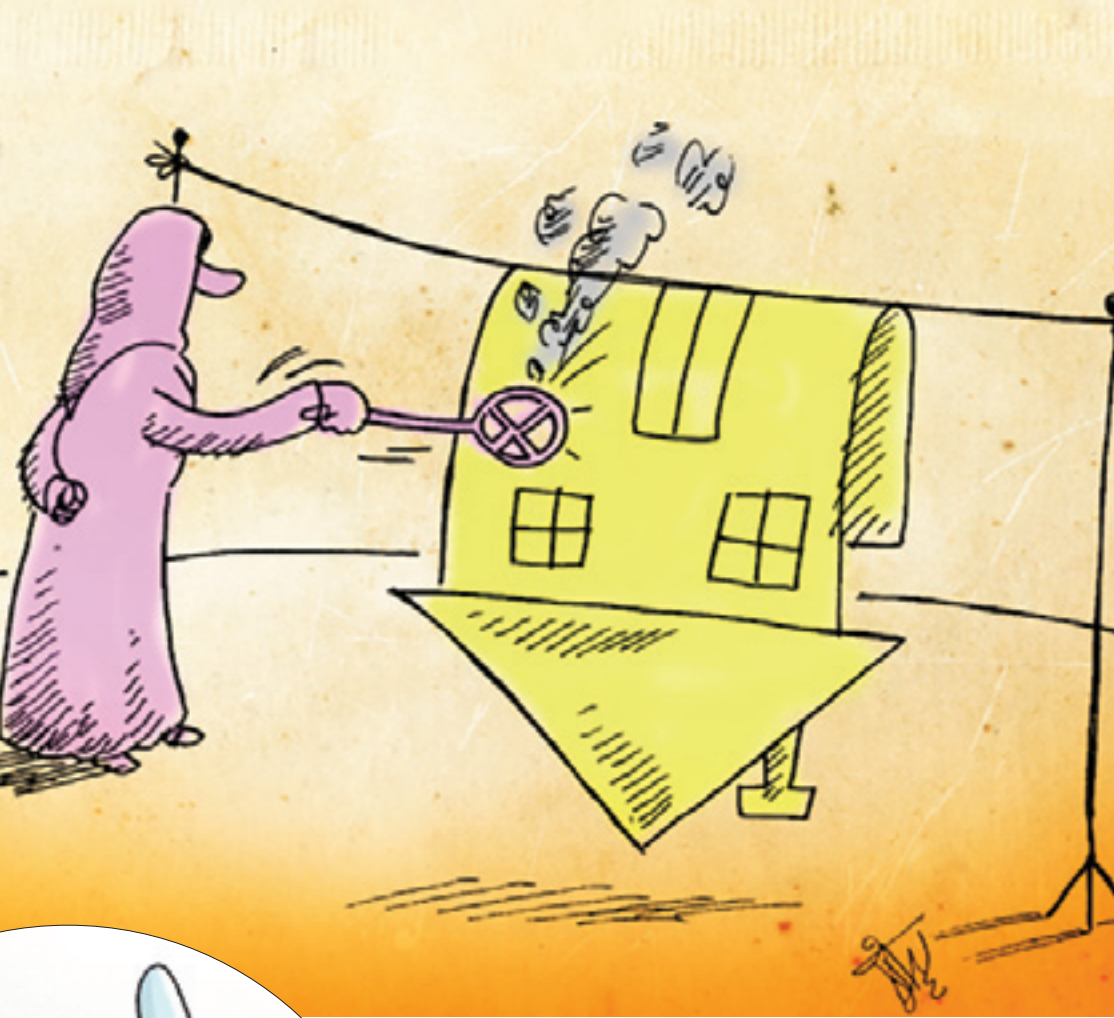
**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

**بهداشت نماید، خداوند بر او شکر می‌نهد. بانی از امام سید مرتضی‌الدین عسکری(ع) می‌فرماید: «هر مردی که در خانه**

# خانه‌تکانی، جیب‌تکانی و تکانش‌های دیگر در آستانه سال نو

من «تکانی»‌های در آستانه عید نوروز از دوست دارم، به شروط آنکه تکانش آفتقر شدید نباشد که به نتش تبدیل شود. خانه‌تکانی و نطافت خوب است که رسول خدا(ص) فرموده است: «النطافه من الايمان و الايمان فی الجنة» و فکرش را بکتید. نطافت مسیر ما را برای بهشت هموار می‌کند و البته نطافت بیرون و درون، یعنی پاهی مقدمه ورود به بهشت است، اما اگر قرار باشد با یک زلزله هفتر بستتری خانه را بتکانیم، نه تنها به پهشت نمی‌رسیم، بلکه همین جا و در خانه و حوش ختن و برای نیاز ناگزیر خردان‌ن شب عید، همه مصدق کتاش‌های است که جز ختن و خراج کردن نمانند. پس حد تعادل و میانه‌روی را که همان سادگی و دوری از اسراف است، رعایت کنیم، چرا که رسول خدا(ص) تأکید می‌کند: «او صیگم بالقصد فی الغنی و الفقر» ، یعنی به شما سفارش می‌کنم چه در حال رفاه و چه در حال تنگدستی همیشه در زندگی معتدل و میانه‌رو باشید، پس به پهنانه نشوید، خانه را از بند و بازگاریان نوتر.



باقری می‌گوید: بسیاری از افراد خود را خیمه میپسامن می‌دانند و برای آمدن یک میهمان نطافت می‌کنند، در حالی که این تمیزی و نطافت باید برای محیط خانواده و رسیدن به آرامش صورت گیرد.

این کار نشانی بهداشتی بیان می‌کند. متأسفانه به برخی خانم‌ها دچار افراط و تفریط می‌شوند و در نطافت به حدی پیش می‌روند که خود را از پا می‌اندازند، به خصوص در زمان عید که با کارهای وسواس‌گونه فلسفه خانه‌تکانی را به حاشیه می‌برند.

باقری بیان می‌کند: خانه‌تکانی باید به صورت ادواری صورت گیرد تا در روزهای منتهی به عید کار دشوار و سنگین نشود. اگر نطافت جابقتند، هر کس در محیط خانه می‌داند باید گوشه‌ای از کار را بگیرد و نقش مؤثری ایفا کند. اگر این نطافت ماهانه یا فصلی انجام شود، سنگین نخواهد شد و یک مساه منتهی به عید دشواری نخواهد داشت، بنابراین برای آقایان هم کار محال و تحمل‌ناپذیری نیست.

وی در توضیح نکات زیر بهداشتی می‌افزاید: قسمت‌هایی مثل آشپزخانه و سرویس بهداشتی و اتاق خواب باید به صورت برنامه‌ریزی‌شده تمیز شود و همه را یک جا یا بهم ترتیب، برخی مکان‌ها مثل آشپزخانه نیاز به نطافت بیشتر و منظم‌تری دارد و هر فصل باید تمیز شود.

سیدکندهایی که امروزه در بازار به طور گسترده و متنوع می‌فروشند، باید به صورت ماهانه مفصل جاروویی شوند. در واقع آتشپه‌ای این است که سالانه خانه‌تکانی کنیم، در حالی که اگر این تمیزی و نطافت ماهانه صورت گیرد، هم کار سبک‌تر است و هم بهداشت محیط خانواده رعایت شده است.

این کار نشانی بهداشتی بیان می‌کند. روی بالشت‌ها و ملحفه‌ها و روختی‌ها باید ماهانه چندین بار مورد شستشو قرار گیرد، در حالی که متأسفانه ما در کثیر طیف‌ها هستیم و دائماً نابلو، مجسمه و میز را تمیز کنیم. اتفاقاً نطافت و تمیزی در جزئیات مهم است و همین جزئیات به دلیل بهداشت جسمی و روحی باید در طول سال مکرر صورت گیرد تا در روزهای منتهی به سال سنگین و دشوار نشود.

وی در توصیه به بانوان ایرانی در آستانه سال جدید در بحث خانه‌تکانی می‌گوید: یکی از بدترین عیاج منتهی به خرید کردن طیف مواد غذایی با یکدیگر است، در حالی که خانم‌ها حساسیت بیشتری نسبت به آفتابان دارند و باید در این زمینه دقت بیشتری کنند. بهترین توصیه ما خانم‌ها این است که هر یک نکات ایمنی دقت کنند و از خرید بی‌شوند. دقت به خرج دهند و و قیمت نطافت و تمیزی ر بها و پوست خود را قربانی نکنند.



محبوبه قربانی

پرونده

فرهنگ خانه تکانی

خانه‌تکانی، رفت‌و‌روپ و گردگیری از آیین‌های در برینه در آستانه نوروز است که ماه اسفند به خانواده‌ها سلام و آنها را آجتجان درگیر خودش می‌کند که انگار این ماه در چشم‌بره‌زندی آمده و رفته است. البته نطافت و سرحالی خانواده‌هایی که با برنامه‌ریزی دقیق و رعایت نکات ایمنی این آیین را به پایان می‌رسانند، خالی از لطف نیست. ولی فراموش نکنیم خانه‌تکانی تنها یک نمود بیرونی از زندگی ماست. سعی کنیم دل‌ها را هم پاک و عاری از هر گونه کینه یا عیارانی دل‌تکانی کنیم تا به روز باغ و غبار و آلودگی به استقبال بروزویوم.

زن ۴۰ساله‌ای درباره خانه‌تکانی‌اش می‌گوید: همه هفته مایه به عید خانه‌تکانی را شروع می‌کنم، چون کم‌تر دارم و پزشک مرا از انجام کارهای سنگین معافی کرده است. ابتدا کارهای سبک را شروع می‌کنم و بعد شوهرم برای انجام کارهای سنگین مرا کمک می‌کند.

اگرم‌بیز که ۴۷بهار زندگی را گذرانده است، خاطرات زیادی از خانه‌تکانی‌های خانه مادری و زندگی مشترکش دارد. یکی از این خاطرات شستن دردهای جرحه طویل خانه‌های قدیمی در پشت‌بام خانه پدری‌اش است. او می‌گوید: سال‌ها قبل‌تر، اسفند اگر چه ماه آخر سال بود، اما سردی هوا تمامی نداشت. یادم می‌آید اسفند دهه ۵۰ در پشت‌بام خانه پیری همه درخت‌ها را راضی کردیم به اتاق بگرد کمک‌ماکر بودیم که یک‌دفعه برف گرفت. مادران ما را نمی‌کردیم به اتاق بگرد و سه نفری برده‌ها را شستیم. همان شب از تپ و تپ ناخیز خوباییم و این بیماری چند روزی طول کشید تا لحظه تحویل سال. ساعت تحویل سال بود که هم‌دم مرا از خواب سنگینی که بر اثر خوردن دارو، بیدار کرد و گفت: بلند شو تا سال تحویل نشده! آن سال‌ها خانه‌تکانی به خاطر نبود کارکنی منزل و نبود آب گرم سخت بود، بیشتر خانواده‌ها ایستوبی نداشتند و اگر هم بود دستی بود و خودت باید لیس‌ها را آب می‌کشیدی. ولی صفا و صمیمیت زیاد بود. شاید دلش همین کارهای سخت و نوداد امکانات بود، چون خلوات‌گی با چند تا هسهایه دور هم جمع می‌شدیم و نوشتی خانه‌های‌مان از خانه‌تکانی می‌کردیم. پادش بخیر، بادم می‌آید در همان خانه‌تکانی اگر کینه و کدورتی هم بود، به خاطر کمک به یکدیگر صاف می‌شد و همه با یک‌با استقبال سال جدید می‌رفتند، ولی این روزها حتی خواهر از سختی کار خانه‌خواهرش هم خبر ندارند، چه پرسد به هسهاییه زهرها هم سال‌نخورده‌ای است که همه‌فرزندانش ازدواج کرده‌اند و او با شوهرش زندگی می‌کند. او بیرون است اما دل جوسلی دارد و خانه‌تکانی را لازم و ضروری می‌داند. رهاگی معتقد است، باخانه‌تکانی روح انسان تازه می‌شود. این زن سالخورده می‌گوید: شوهرم کم‌تر در بوکی استخوان دارد و حتی یک‌کاشق هم نمی‌تواند این‌رو و آیزور کند. خودم به سختی کمد لباس‌ها و کابینت‌ها را نطافت می‌کنم تا یک روز همه خترن و پسرانم دور هم جمع می‌شوند و کارهای سنگین خانه‌ها را انجام می‌دهند. با اینکه حیاط بزرگی داریم، شوهرم به خاطر این‌ها اجازه نمی‌دهد فرشتا‌ها را بشویم، این‌ها به قالیشویی می‌دهیم.»

پرزین اهی می‌گوید: «یادش بخیر! در جوانی هم خانه خودم را نطافت می‌کردم. هم خانه مستادم را، حتی به خانه‌خواهرانم می‌رفتسم و به این کمک می‌کردم، به جوان‌ها توصیه می‌کنم خانه‌تکانی را فراموش نکنند، چون کلی‌رویه شایعی به هم‌ها دارد، اما قدر سلامتی‌شان را هم بدانند و با رعایت نکات بهداشتی و ایمنی کارها را انجام دهند».

مریم شافلی است این زن ۳۵ساله هم درباره خانه‌تکانی می‌گوید: «یک‌ماه مانده به شروع سال جدید، کابینت و کابینت و کارهای سبک را از ساعتی که خانه‌هستم در راه‌ایم تعلیل انجام می‌دهم. دو هفته مانده به عید، من و شوهرم رخصتی می‌گیریم و طی چند روز کارهای سنگین را انجام می‌دهیم. سعی می‌کنم برانی انجام کارهای خانه‌تکانی بچم. کارهای سنگین را انجام می‌دهم، پس‌انداز این رسمی است که باید هر سال در انجام آن شرکت کنیم.»

بهار ۴۷ساله خاندان است، او هم درباره خانه‌تکانی‌اش اظهار می‌دارد: «به خاطر گردن درد نمی‌توانم به تنهایی کارهای خانه را انجام دهم، به همین خاطر شوهرم همیشه مرا کمک می‌کرد. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند

همیشه مرا کمک می‌کند. حالا چند سالی است مشغله‌های خانوادگی زیاد شده و نمی‌تواند