

والدینی که وقتی برای بازی با کودک خود ندارند

بابا؛ مامان؛ با من بازی کن

۶۶

بازی کردن به کودک امکان آزمون و خطا می‌تواند دنیای اطراف خود را کشف کند و ضمن بازی به توانایی‌های خود پی ببرد

یک کارشناس ارشد روان شناسی می‌گوید: کودک فقط با بازی کردن به طور انفرادی خلاقیت به خرج می‌دهد و کل شخصیت اش را به شکل بالفعل درمی‌آورد و در ضمن بازی های گروهی نیز می‌تواند حس خوب از خودگذشتگی را بیاموزد. «کازمی» ادامه می‌دهد: بازی اهمیت بسیار زیادی دارد و باید والدین به این مهم حساس شوند و همان طور که کودک به آب و غذا برای زنده ماندن نیاز دارد برای رشد فکری و هوشی خود نیز به بازی نیاز دارد و باید به طور حتم زمان هایی به بازی با کودک و رفع نیاز وی اختصاص داده شود. وی می‌افزاید: بازی کردن به کودک امکان آزمون و خطا می‌دهد و می‌تواند دنیای اطراف خود را کشف کند و ضمن بازی به توانایی‌های خود پی ببرد اما کودکانی که تحرک ندارند و خود را با تبلت سرگرم می‌کنند نمی‌توانند خلاقیتی داشته باشند و از هیجان کافی برخوردار نیستند. وی خاطرنشان می‌کند: همچنین برخی خانواده‌ها به جای بازی کردن با کودک، او را از سنین بسیار کم به کلاس های مختلف می‌برند و اجازه نمی‌دهند کودک شیطنت کند و از دوران کودکی خود لذت ببرد که کار اشتباهی است.

حتم یک تا دو ساعت را فقط به فرزندم اختصاص می‌دهم تا نیازش رفع شود. ترجیح می‌دهم او را به پارک، مینی پارک یا منزل دوستان همسن و سالش ببرم. وی که تمایلی به ذکر نامش ندارد، ادامه می‌دهد: متأسفانه کودکان امروزی از آن جایی که بیشتر در محیط های آپارتمانی پرورش یافته اند و وقتشان را با فناوری سر گذرانده، خودشان نیز تمایلی برای بازی با همسالان خود ندارند چنان که چند روز پیش فرزندم را به منزل یکی از دوستانش بردم تا با هم بازی کنند و با این که فرزندم تشنه بازی تحرکی با دوستش بود اما او ابتدا پیشنهاد تماشای کارتون و بعد بازی با تبلت را داد و اصرارهای پسرم برای بازی بی‌فایده بود و در نتیجه در گوشه‌ای برای خود کز کرد و نشست. یک مادر شاغل دیگر هم بیان می‌کند: برخی اطرافیان با کار کردن خانم‌ها از جمله من مخالف هستند و می‌گویند وقت کافی برای فرزندانم در خانه نمی‌گذارم که این صحبت‌ها حس عذاب وجدان به من می‌دهد و با این که همه تلاش‌م را می‌کنم که وقت زیادی را برای فرزندانم بگذارم اما همیشه احساس گناه دارم. وی که نامش را ذکر نمی‌کند، می‌افزاید: پس از آمدن از سر کار به طور

اختصاص دهم و حتی زمان هایی که خودم خسته‌ام و نمی‌توانم با او بازی کنم ترجیح می‌دهم او را به پارک، مینی پارک یا منزل دوستان همسن و سالش ببرم. وی که تمایلی به ذکر نامش ندارد، ادامه می‌دهد: متأسفانه کودکان امروزی از آن جایی که بیشتر در محیط های آپارتمانی پرورش یافته اند و وقتشان را با فناوری سر گذرانده، خودشان نیز تمایلی برای بازی با همسالان خود ندارند چنان که چند روز پیش فرزندم را به منزل یکی از دوستانش بردم تا با هم بازی کنند و با این که فرزندم تشنه بازی تحرکی با دوستش بود اما او ابتدا پیشنهاد تماشای کارتون و بعد بازی با تبلت را داد و اصرارهای پسرم برای بازی بی‌فایده بود و در نتیجه در گوشه‌ای برای خود کز کرد و نشست. یک مادر شاغل دیگر هم بیان می‌کند: برخی اطرافیان با کار کردن خانم‌ها از جمله من مخالف هستند و می‌گویند وقت کافی برای فرزندانم در خانه نمی‌گذارم که این صحبت‌ها حس عذاب وجدان به من می‌دهد و با این که همه تلاش‌م را می‌کنم که وقت زیادی را برای فرزندانم بگذارم اما همیشه احساس گناه دارم. وی که نامش را ذکر نمی‌کند، می‌افزاید: پس از آمدن از سر کار به طور



علوی

کارتون های تلویزیونی که مفهوم چندانی ندارند، پر می‌کنند. از سوی دیگر باید به این مهم اشاره کرد که برای کودکان امروزی اگر چه مکان های تفریحی زیادی مانند مینی پارک و مراکز آموزشی و بازی اختصاص یافته است اما در منزل محیطی برای بازی و تخلیه انرژی آن‌ها فراهم نیست و کودک در حصار چاردیواری اسیر است و ناگزیر به بازی های بدون تحرک و رایانه‌ای روی می‌آورد. بسیاری از پدران و مادران شاغل که خسته از کار روزانه به خانه می‌آیند، حوصله بازی با کودک را ندارند و گوشی تلفن همراه خود را در اختیار کودک می‌گذارند. یکی از مادران شاغل که به شدت دغدغه بازی با کودک خود را دارد، اظهار می‌کند: با این که ساعت طولانی در منزل نیستم و دیر وقت از سر کار بر می‌گردم اما باز هم با وجود همه خستگی سعی می‌کنم وقتی را برای کودک

«گرگم به هوا، قایم موشک، لی لی و وسطی، بازی هایی هستند که حتی نامشان نیز برای بسیاری از کودکان امروزی آشنا نیست در حالی که ما و نسل های قبل از ما هم با این بازی ها آشنایی کافی داشتند و این بازی ها نسل به نسل منتقل شد و بچه های قدیم اوقات خود را با آن ها می‌گذرانند. کودکان زمان قدیم که از امکانات مختلف محروم بودند بیشتر در اوقات فراغت خود بازی های گروهی با همسالان خود یا خواهر و برادرهایشان انجام می‌دادند و از لحظه لحظه زندگی شان لذت می‌بردند اما کودکان امروزی که با این که در اتاق هر یک از آن ها کوهی از اسباب بازی وجود دارد، بیشتر آن ها به دلیل کم‌فرزندی احساس خوشحالی ندارند یا حتی آن هایی که خواهر و برادر دارند نیز با هم بازی نمی‌کنند و اوقات خود را با گشت و گذار در تبلت یا تماشای

تربیتی



بیدار شدن دانش‌آموزان

علی‌نیا- دانش‌آموزان به دلایل متفاوت دوست دارند بیشتر بخوابند و به همین علت بیدار کردن آن‌ها بسیار سخت است. یک کارشناس علوم تربیتی با اشاره به این که بچه‌ها از سن ۵ تا ۱۲ سالگی، حداقل به ۱۰ تا ۱۱ ساعت خواب شبانه نیاز دارند، اظهار کرد: اگر کودکان در این سنین کمتر از این میزان بخوابند، هم با اختلال تمرکز مواجه می‌شوند و هم در ساعت های ابتدایی روز، خسته و بی‌حوصله خواهند بود. «سلطانی» افزود: چنان چه شرایط خوابیدن بچه‌ها در ساعت ۹ شب وجود ندارد، می‌توان حدود یک تا ۲ ساعت شرایط مساعدی را برای خواب عصر آنان فراهم کرد. وی ادامه داد: ساعت خواب عصر آن‌ها، نباید نزدیک به ساعت های پایانی شب باشد و بهتر است نیم ساعت پس از صرف ناهار، یعنی حدود ساعت ۱۴ تا ۱۶ باشد.

سلامت نامه



مصرف خودسرانه مکمل ها، ممنوع

گروه اجتماعی- مصرف خودسرانه مکمل های تغذیه ای ممنوع است مگر در شرایطی که با نظر پزشک متخصص و به منظور مقاصد درمانی باشد. معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی استان در این باره توضیح داد: تعیین مقدار نیاز بدن به مواد مغذی توسط فرد عملی نیست و تنها افراد متخصص می‌توانند تعیین کنند که هر فردی به چه مقدار ماده مغذی نیاز دارد. دکتر «یوسفی» ادامه داد: مدت زمان مصرف مکمل محدود است و تازمانی که کمبود بدن جبران شود باید مصرف شود اما بسیاری از افراد در طولانی مدت به صورت خودسرانه از آن‌ها استفاده می‌کنند. وی با بیان این که هدف از تولید مکمل های تغذیه ای کاربردهای درمانی است، خاطرنشان کرد: از عوارض عمده ناشی از مصرف خودسرانه آن ها می‌توان به افزایش موهایی بدن، طاسی، افزایش اشتها، کلفتی شدید صدا و ناباروری اشاره کرد.

خبر

با همت خیران و کمیته امداد انجام می‌شود؛

۸۰۰ مددجوی پیاده در راه کر برای معلی

علی‌نیا- ۸۰۰ مددجوی تحت پوشش کمیته امداد خراسان شمالی امسال پای پیاده به کر برای معلی اعزام می‌شوند. مدیر کل کمیته امداد خراسان شمالی با اشاره به این که سال گذشته بیش از ۵۰۰ مددجو به کر بلا اعزام شدند، اظهار کرد: با حمایت خیران و کمیته امداد شرایط اعزام مددجویان به کر بلا فراهم شد. «اهرابی» اضافه کرد: امسال از طریق طرح شوق زیارت، هزار و ۵۹۱ نفر به سفرهای زیارتی مانند مشهد، قم و جگرمان اعزام شدند.

وی با اشاره به این که ۲۷۴ دانش آموز هم به سفرهای زیارتی اعزام شدند، بیان کرد: اردوهای زیارتی دانش آموزی از جمله برنامه‌های فرهنگی است که برای تقویت باورهای دینی و اعتقادی، ایجاد روحیه خودباوری و آشنایی دانش آموزان و دانشجویان با مسائل فقهی و اعتقادی انجام می‌شود. وی اظهار کرد: طرح «شوق زیارت» با هدف مشارکت خیران و نیکوکاران در اعزام نیازمندان به اماکن زیارتی همچنان ادامه دارد و خیران می‌توانند در این طرح مشارکت کنند.

کیک کنج‌دی

مواد لازم: ۲ آرد یک پیمانه، شیر یک پیمانه، روغن نصف پیمانه، شکر یک پیمانه، پوست زنده‌شده پرتقال به میزان لازم، یکینگ پودر یک قاشق مرباخوری، گلاب نصف پیمانه، هل یک قاشق مرباخوری، کنجد و درازه های رنگی برای تزئین به میزان لازم.

طرز تهیه: ابتدا شکر و روغن را مخلوط و بعد تخم‌مرغ را به آن اضافه می‌کنیم. شیر و گلاب را در این مرحله می‌افزاییم. آرد را به همراه یکینگ‌پودر دوبار الک و کم‌کم به مواد اضافه می‌کنیم و به حالت دورانی هم می‌زنیم تا پف آن نخواهد. سپس پوست پرتقال را می‌افزاییم و کنجد را روی آن می‌پاشیم و به مدت ۳۰ تا ۳۵ دقیقه درون کیک‌پز قرار می‌دهیم و در نهایت درازه‌ها را روی آن می‌پاشیم و آن را تزئین می‌کنیم.



آشپزی

بیشتر بدانیم

کاهش نمک و قندهای ساده در فرمولاسیون مواد غذایی و آشامیدنی

علوی- نمک و قندهای ساده در فرمولاسیون مواد غذایی و آشامیدنی به میزان ۱۰ درصد در یک سال اخیر کاهش یافته است. مدیر نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب افزود: در یک سال اخیر اسیدهای چرب ترانس در روغن های مایع و جامد مصرف خاوار نیز به حد اکثر ۰/۵ درصد کاهش یافته است. «براتی زاده» اظهار کرد: نمک، قند و چربی ۳ عامل در بروز بیماری های غیرواگیر به خصوص بیماری های قلبی - عروقی و سرطان است که با توجه به میزان بالای مصرف این مواد مضر حد مجاز آن‌ها در اقلام غذایی کاهش یافته است.



خراسان شمالی

<p>مشاورین املاک استان خراسان</p> <p>شمالی سیداسماعیل حسینی</p> <p>معصوم املاک نصر چهارراه</p> <p>باسکول جنب هتل کوورش</p> <p>املاک نصر۰۹۱۵۸۸۷۶۶۰</p> <p>۰۹۱۵۳۸۴۲۳۷۰</p>	<p>رهن و اجاره مغازه</p> <p>با امتیازات مستقل متر اژ</p> <p>۳۰ متر میدان شهید</p> <p>طالقانی ۲۳ شیک و تمیز</p> <p>۰۹۱۵۹۸۴۶۰۲۵</p>	<p>املاک حیدر حیدری</p> <p>بجنورد، ابتدای خیابان هنر (زایشگاه)</p> <p>۰۹۳۷۳۴۷۶۸۶۹ @AmlakeHeidarHeidary</p>	<p>یک قطعه باغ ۱۵۰۰ متری دارای سند مادر واقع در جاده سلامت بش قارداش به فروش میرسد</p> <p>۰۹۳۰۳۰۵۸۹۰۰</p>	<p>سه طبقه بالای پیلوت حاشیه ۲۴ متری بهارستان به فروش میرسد</p> <p>۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷</p>	<p>یک منزل ویلا در حاشیه جاده وروبری استخر آب کنار پارک و خیلی باصفا به فروش میرسد</p> <p>۰۹۱۵۴۹۲۲۲۴۰</p>	<p>به یک نفر آلا جیت کمک حسابدار در شرکت بجنورد صبح و عصر نیازندیم . با حقوق ماهیانه ۸۵۰ هزار تومان ارسال رزومه کاری</p> <p>۰۹۲۳۸۲۵۷۲۲۴۴ monkolard@yahoo.com</p>	<p>خدمات شهری</p> <p>نارست فلزی و پیمناکاری طوس</p> <p>اجرای عملیات اسکلت، بتن و نصب داربست نما و زیر بتن</p> <p>میرزایی</p> <p>۰۹۱۵۱۸۸۴۹۰۴</p> <p>محمدی</p> <p>۰۹۳۸۷۷۶۲۶۸۱</p>	<p>پیرایش رخ با مدل های روز</p> <p>جوان حرفه ای با ۱۵ سال سابقه کار به مدیریت هادی نیستانی ۰۹۱۷۵۷۶۱۱۷۲</p> <p>ویلا شهر خیابان شهید مطهری پلاک ۷۰</p>
<p>مشاور املاک شاکری در باقرخان ۱ خ خدمت هم محله ای های گرامی و مردم بجنورد دهجت خرید و فروش ورهن و اجاره با کد رهگیری</p> <p>۵۱۸۴۸۱۶۵</p>	<p>ملک شما در زمین های طارمی استاد بوم وحاجی رحمان خریداریم ۰۹۱۵۹۸۳۰۴۹۸</p>	<p>مشاور املاک مسکن واحد های مسکن مهرابه ماسپایرد خرید فروش رهن اجاره آدرس گلستان شهر ابتدای خیابان مهر وروبری سوپری دلبریان مشاور املاک گلستان شهرنیرین مدیریت قشلاقی ۰۵۸۳۲۷۴۵۲۰۲</p> <p>۰۹۱۵۳۸۴۴۱۴۴</p>	<p>مشاورین املاک پاسارگاد خرید، فروش، رهن و اجاره، مشارکت در ساخت، پیش فروش در خدمت همشهریان عزیز و محترم میباید آدرس بلوار استقلال نبش چهارراه ارتش مدیریت . حاتمی</p> <p>۰۹۱۵۵۸۴۲۱۰۹</p>	<p>مغازه فروشی بین میدان کارگر ومیدان شهید تلفن تماس</p> <p>۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷</p>	<p>ما نتیجه اعتماد شما هستیم. گروه مشاورین املاک ایران ،بزرگترین و متفاوت ترین دفتر مشاور املاک خراسان شمالی،متفخرست به همشهریان عزیز و محترم مان در تمام ساعات شبانه روز،صادقانه، خدمت نماید. املاک خود را آسوده خاطر به ما بسپارید. چهارراه ۱۵ خردادجنب میلمان فیروزه</p> <p>۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲</p>	<p>هر دوشنبه با شماست روز بازار خراسان شمالی</p> <p>شماره پیامک ۳۰۰۰۷۲۳۳۳</p>	<p>استخدام منشی موسسه حقوقی به یک نفر خانم مسلط به نرم افزار های آفیس و روابط عمومی خوب بصورت دوشیفت نیازمند است . خیابان طالقانی غربی - طبقه دوم جواهری ماه ۰۹۳۰۲۲۳۱۷۱۷</p>	<p>به تعدادی خانم جهت خیاطی نیازمندیم</p> <p>۰۹۱۵۰۸۶۴۴۶۱</p>
<p>رهن و اجاره کوچه آرام ویلائی ۱۸۰ متری ۱۲۰ متر بنا و ۶۰۰ متر حیاط رهن ۸ م اجاره ۶۰۰ ت</p> <p>۰۹۲۷۵۸۴۱۳۶۱</p>	<p>فروش مسکن مهر مجتمع باب الحوائج طبقه سوم جنوبی متر اژ ۷۲ متر خواب کف سرمایه کایت م دی اف کمددیوار پارکینگ اقساط سه سال پرداخت شده ماهیانه ۳۵۶ قیمت ۴۰ ۵۸۳۲۷۴۵۲۰۲</p> <p>۰۹۱۵۳۸۴۴۱۴۴</p>	<p>رهن و اجاره حاشیه شریعتی شمالی ۲ طبقه با پیلوت ۳ واحد هر طبقه ۹۵ متر و پیلوت ۷۵ متری کلا ۱۲۰ م رهن به صورت جداگانه هم</p> <p>رهن و اجاره داده میشود ۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱</p>	<p>یک قطعه باغ آبی ۲۰۰۰ متری واقع درروستای مملجه دارای درختان ۴ساله از قبیل هلو شلیل گردو گلابی سیب انگور و غیره قیمت کارشناسی</p> <p>۰۹۱۵۴۳۵۵۶۴</p>	<p>۲قطعه باغ یکی ۱۵۰۰ و دیگری ۵۰۰ متر با درختان ۵ساله در حال بار دهی در روستای سرچشمه</p> <p>بفروش می رسد</p> <p>۰۹۱۵۱۸۷۴۵۸۰</p>	<p>مهندس شایر زاد</p> <p>۰۹۱۵۷۷۶۷۶۰۳</p>	<p>املاک</p>	<p>استخدام</p>	<p>نمونه بار بجنورد ۳۲۴۲۶۲۷۶</p>
<p>رهن و اجاره تختی ۱۱ طبقه دوم ۱۳۲ متری ۳ خواب کلا دو طبقه دو واحد نوساز کلید نخورده</p> <p>۵۰ م رهن ۲۰۰ اجاره</p> <p>۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱</p>	<p>رهن و اجاره کوچه آرام ویلائی ۱۸۰ متری ۱۲۰ متر بنا و ۶۰۰ متر حیاط رهن ۸ م اجاره ۶۰۰ ت</p> <p>۰۹۲۷۵۸۴۱۳۶۱</p>	<p>هفت قطعه زمین سنددار ۱۷۰ متری در شرق سپاه. احمد آباد۲. کوچه جلال احمد۱۲. فروشی متری ۲۵۰. معاوضه با ماشین</p> <p>۰۹۱۹۶۲۹۹۰۲۶</p>	<p>یک قطعه باغ آبی ۲۰۰۰ متری واقع درروستای مملجه دارای درختان ۴ساله از قبیل هلو شلیل گردو گلابی سیب انگور و غیره قیمت کارشناسی</p> <p>۰۹۱۵۴۳۵۵۶۴</p>	<p>باغ آبی رودخانه ای ۴۰۰۰ متر حاشیه جاده قدیم در اولتوا درختان انگور، گردو ۰۹۱۵۵۸۴۲۵۶۱۶۰۳</p>	<p>مهندس سجاد پور</p>	<p>املاک</p>	<p>استخدام</p>	<p>نمونه بار بجنورد ۳۲۴۲۶۲۷۶</p>
<p>باغ فروشی، کلاته شهید آذر سا به مساحت ۱۲۰۰ متر ۳ نبش دارای آب برق و چهار طرف دیوار و درختان ۴ ساله و سند دار، استخر و سیستم آبیاری قطره ای</p> <p>۰۹۳۵۸۳۷۶۶۸۰</p>	<p>املاک سعید</p>	<p>فروش زمین کشاورزی صنعتی مساحت ۱۰ هکتار حاشیه جاده دارای چاه عمیق آب، برق سه فاز، استخر اتاق نگهداری و انباری، سند</p> <p>دار۰۹۳۵۳۳۰۲۸۱۲۲</p>	<p>یک واحد آپارتمان ونوساز ۲سال ساخت در خیابان نادر کوچه عرب نژاد طبقه ۲ با آسانسور هر واحد ۱۰۰ م رهن ۱۰۰۰ م اجاره ۰۹۰۱۴۵۵۲۰۵۸۵۲۰۵</p>	<p>زمین مساحت ۵۰۰ متر با خانه ۵۰ متری با امتیازات گاز برق در روستای گلی به فروش میرسد</p> <p>۰۹۱۵۳۸۷۱۰۳</p>	<p>مهندس سجاد پور</p>	<p>املاک</p>	<p>استخدام</p>	<p>نمونه بار بجنورد ۳۲۴۲۶۲۷۶</p>
<p>آپارتمان فروشی به صورت یکجا معاوضه با زمین یا ملک حاشیه اصلی ۵ طبقه هر طبقه ۱۳۷ متر مفید نوساز کابینت و کچ و راد یا تور با خریدار قیمت دو میلیارد و یکصد میلیون تومان</p> <p>۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱</p>	<p>حیات ویلا ی خیابان طالقانی شرقی کوچه شهید اسماعیل امینی بفروش میرسد۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷</p>	<p>فروش زمین کشاورزی صنعتی مساحت ۱۰ هکتار حاشیه جاده دارای چاه عمیق آب، برق سه فاز، استخر اتاق نگهداری و انباری، سند</p> <p>دار۰۹۳۵۳۳۰۲۸۱۲۲</p>	<p>یک واحد آپارتمان ونوساز ۲سال ساخت در خیابان نادر کوچه عرب نژاد طبقه ۲ با آسانسور هر واحد ۱۰۰ م رهن ۱۰۰۰ م اجاره ۰۹۰۱۴۵۵۲۰۵۸۵۲۰۵</p>	<p>زمین مساحت ۵۰۰ متر با خانه ۵۰ متری با امتیازات گاز برق در روستای گلی به فروش میرسد</p> <p>۰۹۱۵۳۸۷۱۰۳</p>	<p>مهندس سجاد پور</p>	<p>املاک</p>	<p>استخدام</p>	<p>نمونه بار بجنورد ۳۲۴۲۶۲۷۶</p>
<p>آپارتمان فروشی به صورت یکجا معاوضه با زمین یا ملک حاشیه اصلی ۵ طبقه هر طبقه ۱۳۷ متر مفید نوساز کابینت و کچ و راد یا تور با خریدار قیمت دو میلیارد و یکصد میلیون تومان</p> <p>۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱</p>	<p>حیات ویلا ی خیابان طالقانی شرقی کوچه شهید اسماعیل امینی بفروش میرسد۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷</p>	<p>فروش زمین کشاورزی صنعتی مساحت ۱۰ هکتار حاشیه جاده دارای چاه عمیق آب، برق سه فاز، استخر اتاق نگهداری و انباری، سند</p> <p>دار۰۹۳۵۳۳۰۲۸۱۲۲</p>	<p>یک واحد آپارتمان ونوساز ۲سال ساخت در خیابان نادر کوچه عرب نژاد طبقه ۲ با آسانسور هر واحد ۱۰۰ م رهن ۱۰۰۰ م اجاره ۰۹۰۱۴۵۵۲۰۵۸۵۲۰۵</p>	<p>زمین مساحت ۵۰۰ متر با خانه ۵۰ متری با امتیازات گاز برق در روستای گلی به فروش میرسد</p> <p>۰۹۱۵۳۸۷۱۰۳</p>	<p>مهندس سجاد پور</p>	<p>املاک</p>	<p>استخدام</p>	<p>نمونه بار بجنورد ۳۲۴۲۶۲۷۶</p>