

مراقبت‌های ساده‌برایمقابله بابیماری‌هایتنفسی

بسیاری از عفونت‌های تنفسی، منشأ ویروسی دارند و آنتی‌بیوتیک‌ها بر ویروس‌ها اثر ندارند؛ از این رو مصرف بی‌رویه این داروها نه تنها کمکی به درمان بیماری ویروسی نمی کند، بلکه می تواند به مقاومت میکروبی و بروز عوارض دارویی منجر شود

با نزدیک شدن به فصل پاییز و تغییر تدریجی شرایط آب‌وهوایی، توجه به بیماری‌های حاد تنفسی از جمله آنفلوآنزا، کووید ۱۹ و سایر عفونت‌های ویروسی تنفسی اهمیت بیشتری پیدا می کند؛ بیماری‌هایی که می‌توانند با علایمی مانند تب، سرفه، گلودرد، آبریزش بینی، بدن درد، سردرد، ضعف و بی حالی بروز کنند و در برخی افراد، به‌ویژه گروه‌های پرخطر، با عوارض جدی‌تری همراه شوند. افزایش رفعت‌آوندها، بازگشایی مدارس و دانشگاه‌ها و حضور بیشتر افراد در فضاهای بسته نیز اهمیت رعایت اصول پیشگیری را دوچندان می کند. در چنین شرایطی، رعایت چند اصل ساده اما مؤثر از جمله شست‌وشوی منظم دست‌ها، تهویه مناسب فضاهای بسته، رعایت آداب تنفسی، پرهیز از حضور در محیط‌های شلوغ هنگام بروز علائم و توجه به واکسیناسیون گروه‌های واجد شرایط می‌تواند در کاهش انتقال بیماری‌های تنفسی مؤثر باشد. سازمان جهانی بهداشت نیز واکسیناسیون، ماندن در خانه هنگام بیماری، استفاده از ماسک در زمان بروز علائم، رعایت بهداشت دست و تهویه مناسب را از اقدامات مهم برای کاهش خطر ابتلا و انتقال بیماری‌های تنفسی می‌داند. در همین باره دکتر «مریم پورآدینه» معاون فنی بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با تأکید بر این که بیماری‌های تنفسی صرفاً محدود به کرونا و آنفلوآنزا نیستند، اظهار کرد: بیماری‌های حاد تنفسی می‌توانند توسط ویروس‌ها و عوامل مختلف ایجاد شوند و به دلیل شباهت بخشی از علائم، تشخیص نوع عامل بیماری‌زا صرفاً بر اساس علائم ظاهری همیشه امکان‌پذیر نیست؛ بنابراین خوددرمانی و مصرف خودسرانه دارو به‌ویژه آنتی‌بیوتیک‌ها توصیه نمی‌شود. وی افزود: بسیاری از عفونت‌های تنفسی، منشأ ویروسی دارند و آنتی‌بیوتیک‌ها بر ویروس‌ها اثر ندارند؛ از این رو مصرف بی‌رویه این داروها نه تنها کمکی به درمان بیماری ویروسی نمی کند، بلکه می‌تواند به مقاومت میکروبی و بروز عوارض دارویی منجر شود و مصرف هر دارو باید بر اساس نظر پزشک انجام شود. دکتر پورآدینه» با اشاره به اهمیت تهویه مناسب در پیشگیری از بیماری‌های تنفسی گفت: در فضاهای بسته و پر تردد، به‌ویژه کلاس‌های درس، محیط‌های اداری، وسایل حمل‌ونقل عمومی و مراکز تجمع، باید تا حد امکان جریان هوای تازه برقرار باشد و بسته نگه داشتن طولانی مدت پنجره‌ها در محیط‌های شلوغ پرهیز شود. وی ادامه داد: ویروس‌های تنفسی از طریق قطرات و ذرات تنفسی می‌توانند در محیط منتقل شوند و به همین دلیل، کاهش تجمع ذرات تنفسی در هوای محیط از طریق تهویه مناسب اهمیت زیادی دارد. رعایت تهویه، به‌ویژه در فصل‌هایی که افراد زمان بیشتری را در فضاهای بسته سپری می‌کنند، یکی از اقدامات مؤثر برای کاهش خطر انتقال است. معاون فنی بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، شست‌وشوی صحیح و منظم دست‌ها را از دیگر اقدامات مهم پیشگیرانه دانست و گفت: دست‌ها می‌توانند در تماس با سطوح آلوده به عوامل بیماری‌زا قرار بگیرند و سپس با تماس با چشم، بینی یا دهان، زمینه انتقال عفونت را فراهم کنند؛ بنابراین شست‌وشوی دست‌ها با آب و صابون یا استفاده از محلول‌های ضدعفونی‌کننده مناسب، به‌ویژه پس از حضور در محیط‌های عمومی، اهمیت دارد. وی همچنین بر رعایت

آداب تنفسی تأکید کرد و افزود: هنگام سرفه و عطسه باید دهان و بینی با دستمال یا قسمت داخلی آرنج پوشانده شود و دستمال استفاده‌شده نیز بلافاصله در سطل زباله دردار قرار گیرد و پس از آن دست‌ها شسته شوند. دکتر «پورآدینه» با بیان این که یکی از مهم‌ترین مسئولیت‌های اجتماعی افراد هنگام بیماری، جلوگیری از انتقال عفونت به دیگران است، تصریح کرد: فردی که علائم بیماری تنفسی دارد، تا حد امکان باید از حضور در محل کار، مدرسه، دانشگاه و... خودداری کند و در صورت ضرورت حضور در محیط‌های عمومی، استفاده صحیح از ماسک می‌تواند به کاهش انتقال بیماری کمک کند. وی ادامه داد: به‌ویژه در تماس با سالمندان، کودکان خردسال، زنان باردار، افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای، افراد دارای ضعف سیستم ایمنی و سایر گروه‌های در معرض خطر، باید احتیاط بیشتری داشت؛ زیرا یک عفونت تنفسی که در فرد سالم ممکن است با علائم خفیف سپری شود، در برخی افراد می‌تواند با عوارض جدی همراه شود. معاون فنی بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در ادامه، واکسیناسیون را یکی از ابزارهای مهم پیشگیری از بیماری‌های قابل پیشگیری و واکسن عنوان کرد و گفت: افراد باید بر اساس شرایط فردی، سن، بیماری‌های زمینه‌ای و دستورالعمل‌های نظام سلامت، درباره واکسن‌های توصیه‌شده با پزشک یا مراکز بهداشتی مشورت کنند. وی همچنین توصیه کرد افراد در صورت بروز علائم شدید، طولانی یا غیرمعمول، به جای ادامه خوددرمانی، برای ارزیابی وضعیت خود به پزشک یا مراکز ارائه‌دهنده خدمات سلامت مراجعه کنند. وی اضافه کرد: تنگی نفس، درد یا فشار قفسه سینه، کاهش سطح هوشیاری، ضعف شدید، کبودی لب‌ها یا صورت، کم‌آبی شدید و بدتر شدن ناگهانی علائم از جمله مواردی است که به ارزیابی پزشکی قوی نیاز دارد.

اهمیت داشتن الگوی غذایی متنوع و متعادل

در کنار رعایت اصول بهداشتی، تغذیه مناسب نیز نقش مهمی در حفظ سلامت عمومی بدن و عملکرد طبیعی سیستم ایمنی دارد. در این باره، «شرین علیزاده» مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با تأکید بر این که هیچ ماده غذایی به تنهایی نمی‌تواند از ابتلا به کرونا، آنفلوآنزا یا سایر بیماری‌های تنفسی جلوگیری کند، گفت: آن چه مهم است، داشتن الگوی غذایی متنوع، متعادل و کافی است! الگویی که بتواند انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن را تأمین کند. وی افزود: مصرف روزانه انواع سبزی‌ها و میوه‌ها، غلات، حبوبات، منابع پروتئینی مناسب، لبنیات کم‌چرب و چربی‌های مفید باید در برنامه غذایی مورد توجه قرار گیرد و بهتر است به جای تمرکز بر یک ماده غذایی خاص، تنوع غذایی حفظ شود. یک رژیم متعادل و متنوع بخش مهمی از سبک زندگی سالم است. «علیزاده» با اشاره به اهمیت مصرف میوه و سبزی‌ها اظهار کرد: مگر بات، کیوی، فلفل دلمه‌ای، گوجه‌فرنگی، کاهو، کلم، هویج ، کدوسبز، کدوخلوبی و سایر سبزی‌ها و میوه‌های تازه، منابع مناسبی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و ترکیبات مفید گیاهی هستند و قرار دادن انواع آن‌ها در برنامه غذایی روزانه به تأمین نیازهای تغذیه‌ای بدن کمک می‌کند. وی ادامه

داد: بهتر است افراد به جای مصرف مقدار زیاد آ میوه، خود میوه را مصرف کنند تا از فیبر آن نیز بهره‌مند شوند و مصرف نوشیدنی‌های شیرین و خوراکی‌های بسیار فراوری‌شده را محدود کنند. مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی تأکید کرد: دریافت کافی پروتئین نیز برای حفظ توده عضلانی، تقویت سیستم ایمنی و عملکرد طبیعی بدن اهمیت دارد و منابعی مانند تخم‌مرغ، حبوبات، لبنیات کم‌چرب، مرغ، ماهی و سایر منابع پروتئینی می‌توانند در یک برنامه غذایی متعادل قرار گیرند. وی افزود: در دوران بیماری، به‌ویژه در افرادی که اشتها ی کمتری دارند، بهتر است وعده‌های غذایی به شکل متعادل و در حجم‌های مناسب مصرف شود و از حذف کامل وعده‌های غذایی خودداری شود. «علیزاده» نوشیدن مایعات کافی را نیز مورد تأکید قرار داد و گفت: تب، تعریق، افزایش ترشحات تنفسی و کاهش اشتها می‌تواند نیاز بدن به مایعات را تحت تأثیر قرار دهد؛ بنابراین مصرف آب و سایر مایعات سالم باید متناسب با شرایط فرد ادامه داشته باشد. وی تصریح کرد: آب، شیر کم‌چرب، سوپ‌های ساده و کم‌نمک و سایر نوشیدنی‌های سالم می‌توانند به تأمین مایعات کمک کنند. در مقابل، مصرف زیاد نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین، نهنها جایگزین مناسبی برای آب نیست، بلکه مقدار زیادی قند به رژیم غذایی اضافه می‌کند. مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه با اشاره به باور رایج در باره مصرف خودسرانه مکمل‌ها برای پیشگیری از سرماخوردگی و آنفلوآنزا گفت: دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدن در درجه اول باید از طریق یک رژیم غذایی متنوع و متعادل انجام شود و مصرف خودسرانه ذرهای بالای ویتامین‌ها و مواد معدنی توصیه نمی‌شود. وی افزود: در صورت وجود کمبود تغذیه‌ای یا شرایط خاص پزشکی، پزشک یا متخصص تغذیه می‌تواند مکمل مناسب را با توجه به شرایط فرد تجویز کند؛ بنابراین نباید تصور کرد که مصرف ذرهای بالای ویتامین‌ها یا مکمل‌های مختلف می‌تواند جایگزین واکسیناسیون، تغذیه مناسب و رعایت اصول بهداشتی شود. «علیزاده» تأکید کرد: به‌خصوص در کودکان، سالمندان، زنان باردار، افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای و کسانی که داروهای خاص مصرف می‌کنند، مصرف مکمل‌ها باید با نظر پزشک یا متخصص تغذیه انجام شود.

نیاز به رفتارهای ساده و مستمر

در نهایت، پیشگیری از بیماری‌های حاد تنفسی بیش از آن که به اقدامات پیچیده نیاز داشته باشد، به مجموعه‌ای از رفتارهای ساده و مستمر وابسته است. شست‌وشوی دست‌ها، تهویه مناسب محیط، رعایت آداب سرفه و عطسه، استفاده از ماسک در زمان بیماری یا در موقعیت‌های پرخطر، پرهیز از حضور در تجمعات هنگام داشتن علائم، توجه به واکسیناسیون افراد واجد شرایط، تغذیه متنوع و متعادل، خواب و استراحت کافی و مراجعه به‌موقع برای دریافت خدمات پزشکی، آن چه اهمیت دارد این است که پیشگیری از بیماری‌های تنفسی تنها یک مسئولیت فردی نیست. رعایت همین توصیه‌های ساده می‌تواند علاوه بر محافظت از خود، از کودکان، سالمندان و افراد آسیب‌پذیر جامعه نیز محافظت کند و به کاهش زنجیره انتقال بیماری کمک کند.

صبحانه، منهای افزایش قند خون

برای داشتن صبحانه‌ای متعادل تر، بهتر است در کنار کربوهیدرات‌های پرفیبر مانند غلات کامل و میوه‌ها، از منابع پروتئینی و چربی‌های مفید مانند مغزها، دانه‌ها و آووکادو استفاده شود

صبحانه باشد، اما نوع تهیه آن اهمیت زیادی دارد. استفاده از آب‌میوه، مقدار زیاد میوه یا شیرین‌کنندهایی مانند می‌تواند میزان قند و کربوهیدرات نوشیدنی را افزایش دهد، به‌ویژه اگر اسموتی حاوی پروتئین و چربی کافی نباشد. برای تهیه اسموتی متعادل تر می‌توان از ماست پرپروتئین، شیر بدون شکر و میوه‌های سرشار از فیبر مانند انواع توت استفاده کرد و مقداری مغز یا دانه نیز به آن افزود.

۶. گرانولا

گرانولا معمولاً حاوی جو دوسر، مغزها و دانه‌هاست و می‌تواند فیبر و چربی‌های مفید داشته باشد، اما برخی انواع آن مقدار زیادی قند دارند. وجود میوه خشک یا شکلات در بعضی گرانولاها نیز می‌تواند میزان کربوهیدرات و قند محصول را افزایش دهد. انتخاب انواع کم‌شکر، توجه به اندازه وعده و مصرف گرانولا همراه با یک منبع پروتئینی مانند ماست پرپروتئین می‌تواند انتخاب مناسب‌تری باشد.
چرا بعضی صبحانه‌ها باعث افزایش سریع قند خون می‌شوند؟

۴. ماست‌های طعم‌دار

ماست منبع مناسبی از پروتئین، کلسیم و پروبیوتیک‌هاست، اما انواع طعم‌دار آن ممکن است مقدار زیادی قند افزوده داشته باشند زمانی بیشتر است که همراه مر یا سایر مواد شیرین مصرف شوند. انتخاب نان‌های سبوس‌دار و مصرف آن‌ها همراه با منابع پروتئینی می‌تواند گزینه مناسب‌تری باشد. همچنین استفاده از مغزها یا دانه‌ها می‌تواند به افزایش فیبر و چربی‌های مفید وعده صبحانه کمک کند.

۵. اسموتی‌های میوه

اسموتی می‌تواند راه مناسبی برای افزودن میوه و سایر مواد مغذی به

خوب است بدانیم

تغذیه ساده برای بهبود کیفیت خواب



برخی انتخاب‌های ساده غذایی می‌توانند به بهبود کیفیت خواب، کنترل فشار خون، مدیریت قند خون و دریافت مناسب فیبر کمک کنند.

۱. گردو و بهبود کیفیت خواب

به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مصرف چند عدد گردو همراه شام می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند. گردو حاوی ملاتونین طبیعی با منشأ گیاهی است؛ ماده‌ای که در تنظیم چرخه خواب و بیداری نقش دارد. گنجاندن گردو در برنامه غذایی روزانه علاوه بر کمک احتمالی به کیفیت خواب، می‌تواند برای سلامت قلب، کنترل کلسترول، گوارش و خلق‌وخو نیز مفید باشد.

۲. پسته و کمک به کنترل فشار خون

پسته حاوی پتاسیم، ال-آرژینین، چربی‌های مفید و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است و می‌تواند در کنار یک الگوی غذایی سالم به کنترل فشار خون کمک کند. برای بهره‌مندی بیشتر از این فواید، مصرف انواع کم‌نمک یا بدون نمک توصیه می‌شود، زیرا دریافت زیاد سدیم می‌تواند فشار خون را افزایش دهد.

۳. روغن زیتون و مدیریت قند خون

برخی شواهد نشان می‌دهند که مصرف روغن زیتون در کنار وعده غذایی می‌تواند به مدیریت قند خون کمک کند. چربی موجود در روغن زیتون ممکن است سرعت تخلیه معده و در نتیجه سرعت افزایش قند خون پس از مصرف غذا را کاهش دهد. با این حال، مصرف روغن زیتون به‌تنهایی به‌عنوان روشی قطعی برای کنترل قند خون اثبات نشده است. شواهد بیشتری از قرار دادن روغن زیتون در یک الگوی غذایی سالم حمایت می‌کنند.

۴. صبحانه‌های سرشار از فیبر

مصرف خوراکی‌های سرشار از فیبر در وعده صبحانه می‌تواند به تأمین نیاز روزانه بدن به فیبر کمک کند. افزودن میوه، مغزها یا دانه‌ها به صبحانه نیز می‌تواند ارزش تغذیه‌ای آن را افزایش دهد و احساس سیری بیشتری ایجاد کند. هنگام خرید محصولات آماده، توجه به برچسب مواد غذایی و انتخاب محصولاتی با میزان کمتر قند افزوده و افزودنی‌های غیرضروری توصیه می‌شود.

۵. زعفران و عسل، سرشار از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی

زعفران و عسل حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی هستند که می‌توانند به مقابله با استرس اکسیداتیو و التهاب در بدن کمک کنند. برخی مطالعات نیز فواید احتمالی عسل را در تسکین سرفه و علائم سرماخوردگی و کمک به ترمیم زخم‌ها نشان داده‌اند. درباره زعفران نیز شواهدی از تأثیر احتمالی آن بر خلق‌وخو و علائم افسردگی وجود دارد.

۶. تغییرات پیچیده در رژیم غذایی نیاز نیست

تغذیه سالم لزوماً به تغییرات پیچیده در رژیم غذایی نیاز ندارد. انتخاب مواد غذایی مانند گردو، پسته، روغن زیتون و خوراکی‌های سرشار از فیبر می‌تواند به تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن و حمایت از سلامت عمومی کمک کند. در کنار انتخاب مواد غذایی مناسب، تنوع غذایی، مصرف متعادل و داشتن یک الگوی غذایی سالم و پایدار، اهمیت بیشتری از تمرکز بر یک ماده غذایی خاص دارد.



برخی خوراکی‌هایی که به‌عنوان کربوهیدرات‌های سالم برای صبحانه شناخته می‌شوند، در صورت داشتن مقدار زیادی کربوهیدرات یا قند افزوده و

عین حال پروتئین، فیبر و چربی کم، می‌توانند باعث افزایش سریع قند خون شوند. کارشناسان توصیه می‌کنند برای کمک به حفظ تعادل قند خون، کربوهیدرات‌های موجود در صبحانه در کنار منابع پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم مصرف شوند. به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، چند نوع خوراکی برای صبحانه که می‌توانند قند خون را افزایش دهند مرور می‌کنیم.

۱. جو دوسر

جو دوسر یک غلات کامل و منبع فیبر، آهن و ویتامین‌های گروه B

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر پرونده شماره ۰۶۷۰-۱۴۰۴ و رای شماره ۰۵۰۵۷۵۹۵۶۳۰۷۰۰۱۴۰۵۶۳۰۷۰۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۲۷ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد متقاضی خانم اعظم امانی فرزند عیسی به شماره ملی ۰۹۳۳۹۴۵۲۰۵ در شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۲۹/۴۰ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۴۵۳-۱ فرعی از ۱۵۵- اصلی واقع در کهنه کند بخش ۲ حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد از محل مالکیت ثبتی مشاعی کمال الدین حاجیه‌ا محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۳۰

شناسه آگهی: ۲۲۶۳۴۵۸/۱/۱۴۰۵۰۰۵۲۳

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر آرای هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی برابر پرونده شماره ۱۳۹۴-۱۴۰۴ و رای شماره ۰۵۰۰۶۸۲۹۰۳۰۷۰۰۱۴۰۵۶۳۰۷۰۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۲ آقای ابراهیم ایزانلو فرزند حسن به شماره ملی ۰۶۸۲۹۱۳۶۲۲ در شش دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۰۲۵/۱ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۲۸-۱ فرعی از ۱۲۳ اصلی واقع در (میرزا حسن لو) بخش ۲ حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد از محل مالکیت ثبتی در دانه شایستند ۳- برابر پرونده شماره ۱۳۹۵-۱۴۰۴ و رای شماره ۰۵۰۰۶۹۵۱۰۳۰۷۰۰۱۴۰۵۶۳۰۷۰۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۸ آقای امیر یوسفی فرزند عبدالرضا به شماره ملی ۰۶۷۰۴۸۲۱۶۱ در شش دانگ یک باب دامداری به مساحت ۸۰۷ مترمربع قسمتی از پلاک شماره ۲۵۹- اصلی واقع در کلاته شور ک رازقی بخش ۲ حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد از محل مالکیت ثبتی آقای غلام علی براتی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۳۰

شناسه آگهی: ۲۲۶۴۵۰/۱/۱۴۰۵۰۰۵۲۶

خراسان شمالی

توسعه کسب وکار با تبلیغات در روزنامه «خراسان شمالی» ۰۵۸۳۲۲۳۹۷۶۴