کارگاه زندگی

به دهان این دیو مهار بزن

کیست که خشم را نشناسد و تجربه‌اش نکرده باشد؟ مسلما هیچ‌کس. حالا کیست که بر خشمش غلبه کرده باشد و لذت کنترل آن را چشیده باشد؟ مسلما عده زیادی. خشم یک هیجان طبیعی است که در مواقع ناکامی گرفتارش می‌شویم. همیشه نیز به ما توصیه شده که این خشم و غضب را با روش‌های خودکنترلی مهار کنیم اما این بار ما می‌خواهیم از یک سبک جدید برای کنترل خشم صحبت کنیم که کمتر درباره‌اش گفته شده است. این روش را همه می‌شناسند چون چیزی به غیر از ورزش کردن نیست. پس موضوع را جدی بگیرید و ما را دنبال کنید. فقط برای یک بار هم که شده وقتی عصبانی شدید از آن محیط فاصله بگیرید و بدون این‌که با حرف و کلام همه چیز را خراب کنید به جایش تمرینات فیزیکی انجام دهید؛ چون این کار باعث آزاد شدن مقادیر زیادی از اندورفین در بدن، از بین رفتن استرس و در نهایت شادی می‌شود. آقایان و خانم‌های علاقه‌مند به کارهای قدرتی هم می‌توانند با کیسه بوکس یا هر چیزی شبیه آن کار کنند یا خشم خود را با دمبل و وسایل مشابه آن مهار کنند. حالا اگر هیچ‌کدام از این روش‌ها مورد پسند شما نیست، دویدن می‌تواند کمک بزرگی باشد؛ مخصوصا دویدن در سراشیبی که حتما روحیه‌مان را بهتر می‌کند. خلاصه این‌که ورزش و تحرک را برای غلبه بر خشم جدی بگیرید؛ زیرا ورزش یک درمان عالی برای پریشانی‌های روحی و حسی است.

یادداشت

لیلا کامرانی | گروه جامعه

خودکشی ناتوانی است

روزانه در دنیا افرادی خودکشی می‌کنند با هر سن و جنسیت و ملیت و دین. اگر فردی مشهور باشد، مدتی تیتر خبرها می‌شود و تعدادی کارشناس و غیرکارشناس می‌کوشند نظر بدهند و علت خودکشی را بررسی کنند اما بعد، تمام این هیاهو می‌خوابد و همه چیز عادی می‌شود، بدون این که راهکاری عملی ارائه یا برنامه‌ای تدوین شود. بدون این‌که پرونده‌ای روانشناختی از او موجود باشد. براساس حدس و گمان حرف‌ها می‌زنند و گاهی میزگرد نیز تشکیل می‌دهند. این‌که چرا آدمی تصمیم به خودکشی می‌گیرد، به علل فراوانی بستگی دارد؛ افسردگی، خشم، کنترل نکردن هیجان، بحران هویت و... برعکس نگاه عموم جامعه، الزاما فرد نباید افسرده باشد و افسردگی نتیجه‌اش حتما خودکشی نیست. گفت‌وگو نکردن، بزرگ‌ترین علت این موضوع است. هر انسانی نیاز دارد با فردی مطمئن حرف بزند، خالی شود، کمک بطلبد تا بتواند خوب زندگی کند. حتی روان‌شناسان نیز خودشان به کمک احتیاج پیدا می‌کنند و یاری می‌گیرند. ای کاش یادبگیریم گفت‌وگوی مفید و موثر داشته باشیم. نکته قابل توجه در خودکشی این است که فرد تحت شرایط یا افکاری، تصمیم نسنجیده می‌گیرد و با روشی به زندگی خود پایان می‌دهد و شجاعانه، عاقلانه، مدبرانه و مرگ خودخواسته نامیدن خودکشی اصلا درست نیست. آیا فردی که خودکشی می‌کند، شجاع است؟ خیر، گیج و ناتوان است. آیا فردی که خودکشی می‌کند، مدبر است؟ نه چون اگر مدبر بود، راهکار بهتری می‌یافت. پس چرا مرگ خودخواسته، چرا شجاعت و ... هر کلمه بار معنایی گسترده و عمیقی دارد. خواندن تیترها و متن‌هایی که خودکشی را شجاعانه یا تصمیم درست دانسته‌اند، بسیار نگران‌کننده است و نمی‌توان مطمئن نبود افرادی به خودکشی تشویق نشوند. چون کلی دست و کف و هورا دیده‌اند. کاش به‌جای عادی‌انگاری خودکشی و پذیرفته شدنش با این شکوه و عظمت، در جامعه‌ای که شادی کمیاب است، امیدواری نایاب و افکار پریشان است خوب به هم گوش کنیم، خوب همدلی کنیم، خوب راهنمایی کنیم و کمک تخصصی بگیریم.

بررسی مسأله حجاب در گفت‌وگو با کارشناسان

حجاب با فرهنگ‌سازی کامل می‌شود

ملیحه محمودخواه | گروه جامعه

در چند ماه گذشته تحولات اجتماعی و سیاسی پیامدهایی را به دنبال داشت و سبب شد گروه‌های معدودی از بانوان در اماکن عمومی حجاب خود را رعایت نکنند که این ماجرا واکنش‌های رسمی و غیررسمی زیادی با خود به‌همراه داشته است. وزارت کشور در آخرین روزهای تعطیلات نوروز با صدور بیانیه‌ای تاکید کرد هیچ‌گونه عقب‌نشینی یا تساهل در اصول، احکام دینی و ارزش‌های سنتی صورت نگرفته و نخواهد گرفت و حجاب به‌عنوان یک ضرورت شرعی غیرقابل تردید همواره از اصول عملی جمهوری اسلامی ایران خواهد بود. ازسوی دیگر نیز برخی از وزارتخانه‌ها طی بیانیه‌های متفاوت از عدم ارائه خدمات به افراد بدحجاب خبر دادند.

این‌که حجاب یک واجب شرعی و یکی از مهم‌ترین الزامات در کشور ما به‌شمار می‌رود بر کسی پوشیده نیست اما در این حوزه باید برنامه‌های درست عملیاتی شود تا از دوقطبی شدن جامعه جلوگیری کرد.

بسیاری از کارشناسان معتقدند مهم‌ترین اقدام برای حل معضل حجاب در جامعه این است که برنامه‌های فرهنگی به‌درستی اجرایی شود، زیرا سازمان‌های فرهنگی جامعه هیچ‌کدام وظیفه خود را در این حوزه به‌درستی اجرا نمی‌کنند و همین مسأله سبب می‌شود شاهد بروز پدیده بی‌حجابی در جامعه باشیم.

تذکر بده و عبور کن

حجت‌الاسلام ابراهیم سراج، مسئول نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه آزاد در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: «امر به معروف و نهی از منکر از واجبات دین مبین اسلام به شمار می‌رود و هدف از آن این است که روی مسائل مهم، نظارت همگانی وجود داشته باشد و فرد قانون‌گریز مجالی برای احساس امنیت پیدانکند.»

او بر این باور است که امر به معروف و نهی از منکر هم شرایط خاص خود را دارد و نباید به‌گونه‌ای صورت پذیرد که سبب دوقطبی شدن جامعه شود، زیرا اگر شرایط امر به معروف و نهی از منکر به‌درستی اجرا نشود، نتیجه عکس خواهد داد و در واقع آرامش هم برای فرد خاطی و هم برای آمر به معروف و ناهی از منکر سلب خواهد شد و مدام شاهد بروز برخوردهای پرخاشگرانه در جامعه خواهیم بود.

حجت‌الاسلام سراج با اشاره به سخنان مقام معظم رهبری درخصوص موضوع امر به معروف و نهی از منکر تاکید می‌کند: «ایشان نصیحت‌های قابل تاملی درخصوص امر به معروف و نهی از منکر داشته‌اند که اصلی‌ترین آن تذکر بده و عبور کن، است»

منظور از این صحبت این است که امر به معروف و نهی از منکر این نیست که یقه طرف را بگیریم و به او بد و بیراه بگوییم، بلکه هدف اصلاح است، نه بدترکردن اوضاع. بارها بزرگان دین به این موضوع سفارش کرده‌اند در صورتی که افرادی آستانه تحمل پایینی دارند و ممکن است تذکرشان تند بوده و به برخورد و درگیری منجر شود، از انجام این کار خودداری کنند، زیرا نتیجه چنین رفتارهایی با هدفی که آمر به معروف و ناهی از منکر دارد در تضاد است.

او بر این باور است که اقدامات خودسرانه در حوزه امر به معروف و نهی از منکر می‌تواند تبعات اجتماعی دیگری هم داشته باشد مانند مقابله‌به‌مثل، مزاحمت‌های تلافی‌جویانه یا ادامه‌یافتن لجبازی‌ها و اینها تبعاتی است که این رفتارها می‌تواند با خود به‌همراه داشته‌باشد.

حجاب، امری فرهنگی است و برخورد فرهنگی می‌طلبد

سراج تاکید می‌کند امر به معروف و نهی از منکر باید با آرامش و طمأنینه مطرح شود تا اثر مثبت به جای بگذارد. مسأله پیچیده‌ای که مواجهه با آن سعه‌صدر می‌طلبد. او بر این باور است که حجاب به‌عنوان اصل مهم و اساسی در کشور ما تبیین شده است اما باید مشکلات در این حوزه شناسایی و برنامه‌های فرهنگی درست برای آن در کشور اجرایی شود.

وقتی گروهی حجاب را رعایت نکنند و برخوردهای نامناسب با آنها صورت گیرد، ممکن است رفتارهای تلافی جویانه رخ دهد و در این‌گونه موارد خشونت پررنگ می‌شود. به همین دلیل برای آن گروه اندکی که به موازین و قانون توجهی ندارند باید برنامه‌های کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت در نظر گرفته شود تا این موضوع مورد حل و فصل قرار گیرد.

او بر این باور است که متاسفانه در جامعه ما همه کسانی که به موضوع حجاب ورود پیدا می‌کنند، شناخت کافی از آن ندارند و این سبب می‌شود برخوردهای نامناسب صورت گرفته و این خود سبب ایجاد دلزدگی از حجاب و تقید به آن شود.

این در حالی است که گروه‌های مختلف قومی، مذهبی و اجتماعی استانداردی خاص برای حجاب ندارند، بنابراین باید با این موضوع پیچیده و چند بعدی با سعه‌صدر برخورد شود. حتی کسی که از واژه غلط حجاب اجباری استفاده می‌کند هم نگاهش مطلق است و اشتباه و همه اینها باعث ایجاد انحراف، اختلافات سلیقه‌ای و تشنج در جامعه می‌شود. حجاب، امری فرهنگی است و برخورد فرهنگی می‌طلبد.

حجاب موضوعی عرفی و اجتماعی است

دکتر محمد مهدوی، جامعه‌شناس نیز در رابطه با مسأله حجاب به جام‌جم توضیح می‌دهد، برخی برخوردهای ما با مسأله حجاب، پیامدهای مثبت نداشته است. گاهی برخی سیاست‌ها در این مورد سبب شده بسیاری از افراد نسبت به حجاب دل‌زده شوند. این درحالی است که حجاب موضوعی عرفی و اجتماعی است و نباید آن را سیاسی کرد؛ برخورد با هر ناهنجاری اجتماعی هم باید از مسیر فرهنگی باشد. ما این همه سازمان فرهنگی داریم که بودجه‌های کلان دارند ولی در عمل کار فرهنگی نمی‌کنند. پوشش، واقعیتی اجتماعی است و نباید به آن نگاه سیاسی داشته باشیم.

او معتقد است که نباید با موضوع حجاب برخورد سلیقه‌ای داشت زیرا این موضوع فضای سوءاستفاده را برای برخی باز گذاشته و امنیت جامعه را به خطر می‌اندازد.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۴۳۹

جدول عادی

افقی: ۱) خورش محلی گیلانی- از آیین‌های بومی ایران در ماه رمضان ۲) رمزها- از آن شکلات تهیه می‌شود- قابل شنیدن ۳) پسر هارون‌الرشید- عایدی ۴) رنگ موی فوری- پنهان- آنان که با بصیرت ظرایف امور را درمی‌یابند ۵) بخشش، عطا- تیره- پایتخت لتونی ۶) چهارمین حرف یونانی- زد و خورد- اهل گیلان ۷) درجه‌دار دریایی- استقراریافته- تکرار یک حرف ۸) از قوای سه‌گانه کشورمان- غرامت ۹) شماره همین ستون- براندازی نظامی- از غذاهای اصیل اصفهانی ۱۰) همه با هم- حلقه نورانی اطراف چیزی- زن شوهرمرده ۱۱) بزرگان- طبیعت- عددی یک رقمی ۱۲) عنصری سمی برای مبارزه با آفات نباتی- شهر رصدخانه- خط‌کش مهندسی ۱۳) کاشف نیروی جاذبه زمین- تاج ۱۴) قابلمه بزرگ- نمایشنامه‌ای از شکسپیر- همراه پشتک ۱۵) از مشهورترین شعبده‌بازهای دنیا و استاد ذهن‌خوانی- پشتیبان.

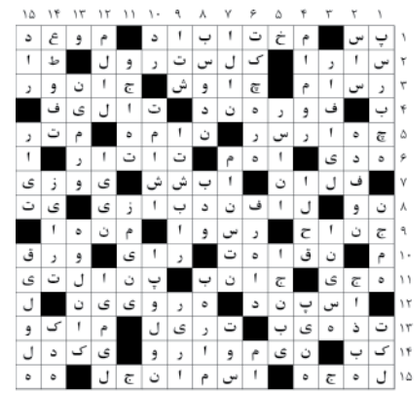
عمودی: ۱) بازگرداندن متن از یک زبان به زبان دیگر- واحد شمارش پل- قلیل ۲) پایتخت ایتالیا- از علوفه- شریک زندگی- مساوی ۳) نامبارک- گاز بالابرنده بالن- با غذا خوردن برطرف می‌شود ۴) وزنده- از جواهرات سلطنتی ایران مربوط به فتحعلی‌شاه ۵) آلبومی با آواز شهرام ناظری- شنونده ۶) شکفته‌شده- چشم- رایج‌ترین پارچه برای ساختن بوم نقاشی ۷) کارآموز پزشکی- دشنامگو- راه روشن ۸) سیخونک- چوب سوزاندنی- دردناک- تکرار حرفی ۹) بحرانی- نوار ضبط صوت- همبازی لورل ۱۰) از مشهورترین اشعار نیما- پرخاش- شعله آتش ۱۱) همشیره- این حیوان با دهان می‌شنود ۱۲) دلبستگی شدید به نژاد، زبان و فرهنگ خودی- فیلمی ساخته رسول ملاقلی‌پور ۱۳) تیپا- ظرف حمل مصالح ساختمانی- اولین قوم ایرانی ۱۴) گرداگرد دهان- ستمگر- گوشه‌ای در دستگاه نوا- نشانه مفعولی ۱۵) یاری‌دهنده- نیروی یاری‌رسان- موسس سلسله گورکانیان.

جدول ویژه

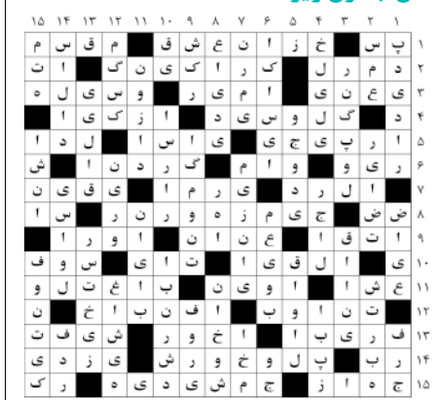
افقی: ۱) حاکم دوره هخامنشی- گوشه‌ای در دستگاه شور ۲) سختی‌کشیده- عریض- جگر سفید ۳) نوعی ماهی خوراکی جنوب- درجه فرمانده گروهان ۴) صوت شگفتی- کاخ سلطنتی پاریس- ساکنان بهشت ۵) عقیده- رنگارنگ- غذای سنتی مکزیک ۶) ورزشی گروهی- کبوتر دشتی- زمین ناهموار پرآب و علف ۷) آنچه موضوع گفت‌وگوی بسیاری از مردم است- راهنمایی کردن- تکرار حرفی ۸) دعا به درگاه خدا- استخوانی در گوش ۹) نفوذ به یک سیستم رایانه‌ای- آبگوشت محلی قم- خورش محلی گیلانی ۱۰) شجاع- مترسک- صحیح ۱۱) فرزند- اثری به قلم شاتو بریان- فرار کردن ۱۲) به سامان رسیدن- هادی الکتریسیته- هفتاد و دومین سوره ۱۳) پسر رستم در شاهنامه- ساعت مشهور لندن ۱۴) آینده- عنصری سمی برای مبارزه با آفات نباتی- نویسنده رمان طاعون ۱۵) نویسنده آمریکایی رمان بابا لنگ دراز- هسته آهن‌ربای دائمی در ژنراتور.

عمودی: ۱) از ملزومات طبخ چای- پارسا- هدف ۲) نام آذری- گریزان- قفل چوبی خانه‌های قدیم- چای خارجی ۳) هراس- واحدی نظامی- نخستین رئیس جمهور روسیه پس از فروپاشی شوروی ۴) پروردگار ما- یکی از سه طایفه یهودیان مدینه در زمان پیامبر اکرم (ص) ۵) اولین جشنواره سینمایی ایران- شهری در فارس ۶) آنزیم معده- پارچه ابریشمی- ماه سوم میلادی ۷) بی‌بندو باری- عاشق- میخ دوپا ۸) ریشه- هیزم- خواهر زئوس- مذکر ۹) حشره‌ای گزنده- کمیاب- کسب و کار ۱۰) ورق زدن- نمونک- سگ فضانورد شوروی ۱۱) اولین تاریخ‌نگار جهان- سنگ‌های مناطق بیابانی ۱۲) اثری از سامرست موآم، نویسنده انگلیسی- زبان بسته ۱۳) تابلوی نقاشی ضد جنگ پیکاسو- اره درودگری- زندان مسعود سعد ۱۴) E- تخمک- بالنگ- قسمتی از پا ۱۵) شرط بندی- جالب توجه- فیلمی به کارگردانی ویلیام وایلر.

حل جدول عادی ۶۴۳۸



حل جدول ویژه ۶۴۳۸



آگهی مناقصه عمومی با اخذ سپرده
نوبت اول
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی عام)
درخواست شماره: RHS-0145916-T16
موضوع آگهی: خرید قطعات یدکی
GENERAL MONITOR
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.BAORCO.IR مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین‌الملل

جام جم آنلاین
جدیدترین اخبار ایران و جهان در جام جم آنلاین
ورزشی، سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و حوادث
instagram.com/jamejam.news
https://t.me/JamejamDaily
https://rubika.ir/JamejamDaily
http://twitter.com/jamejamCPI
jamejamdaily.ir jamejamonline.ir

آگهی فراخوان عمومی شناسایی پیمانکار
نوبت اول
شرکت صنایع معدنی فولاد سنگان خراسان (SMIC)
شرکت صنایع معدنی فولاد سنگان خراسان در نظر دارد اجرای طرح "عملیات احداث جاده فرعی به منظور دسترسی به سنگ شکن معدن(شرکت صنایع معدنی فولاد سنگان خراسان) و توسعه محل انباشت آن" را از طریق فراخوان عمومی و پس از برگزاری مناقصه و بررسی مدارک؛ به شرکت توانمند و متخصص واگذار نماید.
شرح مختصر پروژه: این پروژه در راستای انجام کلیه فعالیت‌های راهسازی و محوطه‌سازی جهت احداث راه دسترسی و توسعه محوطه سنگ‌شکن شرکت صنایع معدنی فولاد سنگان و احداث راه انحرافی به کمک ماشین‌آلات معدنی و راهسازی خواهد بود که شامل نظارت بر باریزی مصالح (Rockfill) در محل‌های مورد نظر توسط سایر پیمانکاران، باریزی مصالح ناشی از خاکبرداری در محل‌های مورد نیاز، پخش، تسطیح و کوبش لایه‌های سنگ‌ریزی و خاکی، انجام آزمایشات تائید کیفیت، تهیه مصالح مناسب زیر اساس، پخش، تسطیح، کوبش و اجرای کانال آب (سیستم کنترل سیلاب) می‌باشد.
محل اجرای پروژه: محل اجرای پروژه در فاصله ۴۰ کیلومتری شهرستان خواف واقع در استان خراسان رضوی در محدوده مجتمع معادن سنگ آهن سنگان می‌باشد.
شرایط مناقصه‌گران: دارا بودن گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی، دارای رتبه پیمانکاری راه از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی و در اختیار داشتن ماشین آلات مورد نیاز پروژه
نحوه ارسال درخواست شرکت در فرآیند ارزیابی: متقاضیان حقوقی می‌توانند اعلام آمادگی خود را به‌صورت کتبی و به همراه کپی گواهینامه‌های پیش‌گفته حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۲۴ فروردین ماه به نشانی A.Shirojan@sanganco.ir و AL.Sanganco@gmail.com ارسال نمایند.
همچنین برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۳۵۶۲۰۳۷۲۸ تماس حاصل نمایند.
آخرین مهلت تحویل اسناد ارزیابی به مناقصه‌گزار: پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۳۱ خواهد بود.
تذکر ۱: پس از پایان مرحله ارزشیابی مناقصه‌گران، دعوت‌نامه شرکت در مناقصه برای مناقصه‌گرانی که صلاحیت ارزیابی اولیه را را احراز نموده‌اند، ارسال و فرآیند انجام مناقصه وفق شرایط اعلام شده در اسناد مناقصه انجام خواهد شد.
تذکر ۲: اعلام آمادگی هیچ‌گونه حقی برای متقاضیان جهت شرکت در مناقصه ایجاد نخواهد کرد.
تذکر ۳: هزینه انتشار این آگهی از برنده مناقصه آتی اخذ خواهد شد.

آگهی مزایده عمومی (یک‌مرحله‌ای)
نوبت اول
شهرداری بومهن
شهرداری بومهن در نظر دارد: به استناد مجوز صادره از استاندار محترم تهران در مقام جانشین شورای اسلامی شهر بومهن، نسبت به برگزاری مزایده عمومی (یک مرحله ای) مشروحه جدول ذیل به اشخاص حقوقی و حقیقی از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir اقدام نماید. لذا متقاضیان شرکت در این مزایده می بایست حداکثر تا ساعت ۱۵ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۲ نسبت به بارگذاری اسناد، مدارک و ارائه قیمت پیشنهادی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) اقدام نمایند.

ردیف	شماره مجوز	موضوع	قیمت پایه اجاره یکساله کارشناسی(ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده عمومی (ریال)	مدت انجام کار	شماره مزایده
۱	۱۴۰۱/۱۱/۶۸۲۸۷ مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۱	واگذاری فضاهای تبلیغاتی سطح شهر (شامل تابلوهای تبلیغاتی عرشه پل های عابر پیاده سطح شهر، بیلبوردهای سطح شهر و استرابوردهای سطح شهر) به‌صورت استیجاری	۲۹,۲۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۴۶۴,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	۵۰۰۲۰۰۵۱۰۸۰۰۰۰۰۱

زمان دانلود اسناد از سایت www.setadiran.ir از ساعت ۸ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۶ لغایت ساعت ۱۹ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۹ می باشد.
مهلت تحویل اسناد: کلیه مراحل تحویل به‌صورت الکترونیکی (بارگذاری در سامانه ستاد) از ساعت ۱۹ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۹ لغایت ساعت ۱۵ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۲ می‌باشد.
مهلت و زمان بازگشایی پاکات: روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۳ ساعت ۱۵ می‌باشد.
نوع سپرده شرکت در مزایده عمومی:
الف) فیش واریزی به حساب شهرداری ب) ضمانتنامه بانکی
شرکت کنندگان در مزایده عمومی می بایست دارای رزومه مرتبط با موضوع فوق باشند.
هزینه درج آگهی و کارشناسی و هزینه های ماخوذه سامانه ستاد ایران به عهده برنده مزایده عمومی خواهد بود.
برندگان اول و دوم و سوم مزایده هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به معامله در اسناد مزایده مندرج است.
شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهاد ها مختار است.
جهت کسب اطلاعات بیشتر به نشانی اینترنتی www.sh-boumehen.ir و یا با شماره تلفن ۰۲۱-۷۶۲۲۳۱۱۰ داخلی ۳۶۸ تماس حاصل نمائید.
مجتبی رضازاده-شهردار