مواد غذایی با مقادیر بالای پروتئین

یک عدد سینه مرغ
۲۳ گرم پروتئین

یک کاسه ماست یونانی
۹ گرم پروتئین

یک عدد تخم مرغ
۶ گرم پروتئین

هر ۱۰۰ گرم کینوا
۱۴ گرم پروتئین

هر ۱۰۰ گرم لوبیا سفید
۲۲ گرم پروتئین

در طول روز باید چه میزان پیاده‌روی کنید تا به سلامتی سلام کنید؟

هر ۲۰۰۰ قدم ۱۱درصد زندگی بیشتر

مهتاب خسروشاهی
گروه دانش و سلامت

به تعداد قدم‌هایی که هر روز برمی‌دارید، دقت می‌کنید؟ آنها را می‌شمارید؟ به این فکر می‌کنید که هر روز چند قدم راه رفته‌اید؟ علم پزشکی معتقد است برای حفظ سلامت هر روز باید تعداد مشخصی قدم برداریم؛ این عدد را می‌دانید؟ می‌دانید چرا تعداد قدم‌هایی که در روز برمی‌داریم مهم است؟ بعد از همه این سؤال پیچ‌کردن‌ها، نوبت به جواب می‌رسد؛ البته این مشروط به این است که هوا قابل نفس کشیدن باشد و بتوان قدم از قدم برداشت.

همین حالا برنامه سلامت گوشی هوشمند خود را روشن کنید. این برنامه را ندارید؟ آن را نصب کنید. هر روز صبح، این برنامه خود به‌خود فعال شده و قدم‌های شما را می‌شمارد. عدد روزانه قدم‌های سلامتی، ۱۰هزار قدم است! بله؛ ۱۰هزار قدم.

براساس پژوهش‌های انجام شده که در مجله علمی پزشکی «جاما اینترنشنال» به چاپ رسیده، هر فرد بالغ برای حفظ سلامت پایه و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی، بعضی از انواع سرطان‌ها و مرگ و میر ناشی از بیماری‌های مرتبط به کم یا بی‌تحرکی مانند فشار خون بالا یا اضافه وزن، باید روزانه ۱۰هزار قدم راه برود. این داده‌ها براساس مطالعه بانک زیستی بریتانیا از سال ۱۳۹۲ تا ۱۳۹۴ روی ۷۸ هزار و ۵۰۰ نفر شامل بزرگسالان ۴۰ تا ۷۹ ساله در انگلیس، ولز و اسکاتلند به دست آمده است. ۵۵درصد از این شرکت‌کنندگان زنان با میانگین سنی ۶۱سال و اکثرا سفیدپوست بودند. در این پژوهش از شتاب‌سنج‌های مچی دیجیتال استفاده شده و تعداد قدم‌های روزانه و آهنگ این قدم‌ها به ثبت رسید. وضعیت سلامت این افراد طی هفت سال مورد بررسی قرار گرفت و تجزیه و تحلیل داده‌ها در اسفند - فروردین ۱۴۰۱مورد بررسی قرار گرفت. در این دوره هفت‌ساله، ۱۳۲۵نفر بر اثر ابتلا به سرطان و ۶۶۴نفر براثر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی جان خود را از دست دادند.

هر قدم، مهم است

با استفاده از مدل‌سازی آماری، پژوهشگران دریافتند گام‌های روزانه بیشتر باعث کاهش خطر مرگ‌ومیر شده و همچنین خطر ابتلا به بیماری‌ها را کاهش می‌دهد.

تحرک بدنی، تنظیم عملکرد قلب، دستگاه گردش خون، مغز و تنظیم میزان کالری دریافتی و مصرفی روزانه، دلایل اصلی این تاثیر است. هر ۲۰۰۰ قدم پیاده‌روی روزانه می‌تواند ۸ تا ۱۱درصد خطر مرگ زودرس را کاهش دهد. در این پژوهش نکته‌هایی برای سؤال نیز وجود دارد. نخست این‌که کل جمعیت انگلستان، ولز و اسکاتلند مورد بررسی قرار نگرفتند. دوم این‌که داده‌های شمارش گام یک بار در شروع مطالعه جمع‌آوری شد و متغیرهای کمکی در تاریخ‌های مختلف شتاب‌سنج مورد بررسی قرار نگرفتند. علاوه بر این‌که انرژی صرف شده در پیاده‌روی و فعالیت‌های روزانه در افراد مسن بیشتر است.

با این همه، این تحقیق نشان می‌دهد پیاده‌روی روزانه ۱۰هزار قدم - و شاید با سرعت و میزان بالاتر- علاوه بر حفظ سلامت جسمانی می‌تواند خطر زوال عقل را نیز تا حد زیادی کاهش دهد.

منبع: nypost.com

بیشتر بدانیم

«سرشیر» سرشار از چربی

فاخره بهبهانی
گروه دانش و سلامت

جالب است بدانید با این‌که سرشیر از فرآورده‌های لبنی است و همان‌طور که از نامش پیداست از سطح شیر گرفته می‌شود اما به دلیل چربی زیادی که دارد در گروه چربی‌ها دسته‌بندی می‌شود. معمولا بیشتر روستاییان و کمتر شهرنشینان در وعده صبحانه به جای خامه از سرشیر استفاده می‌کنند اما آیا توصیه به مصرف سرشیر می‌شود؟

سرشیر، نوعی خامه است که به‌تدریج بر اثر خنک شدن شیر گرم، روی سطح شیر بسته و اغلب به روش سنتی و امروزه به روش صنعتی در بسته‌بندی‌های متنوعی تهیه و عرضه می‌شود.

سرشیر از کره کم‌چرب‌تر ولی از خامه صبحانه که حدود ۳۰ تا ۳۵ درصد چربی دارد، چرب‌تر است به این دلیل که سرشیر چون به‌تدریج روی سطح شیر جمع می‌شود می‌تواند در مقایسه با خامه مقدار بیشتری از چربی شیر را در خود جای دهد. با این‌که سرشیر از نظر ارزش تغذیه‌ای به پای شیر نمی‌رسد و بیش از ۹برابر شیر تازه دوشیده شده چرب‌تر است اما در مقایسه با خامه، پروتئین بیشتری داشته و مغذی‌تر است. هرچند نمی‌تواند کلسیم و پروتئین مورد نیاز بدن را تامین و جایگزین شیر شود.

این موضوع در مورد چربی جمع شده روی ماست‌های محلی که روستاییان به آن سرماست می‌گویند نیز صدق می‌کند.

بد نیست بدانید اگر فردی با خوردن یکی دو قاشق خامه یا سرشیر به عنوان صبحانه سیر و راضی شود مشکلی برایش پیش نمی‌آید چون چربی بیش از اندازه‌ای دریافت نمی‌کند. باید توجه داشت این محصولات بیشتر نقش یک ماده غذایی برای تنوع بخشیدن به سفره صبحانه را دارند و گاهی می‌توانند همراه خوبی برای عسل و مربا‌های اصیل ایرانی مانند مربای به یا آلبالو باشند ولی نمی‌توانند جایگزین شیر و پنیر وعده صبحانه شوند.

متاسفانه برخی افراد لاغر برای وزن گرفتن سریع، روزانه به مصرف زیادی از محصولات پرچرب مانند کره و خامه و سرشیر روی می‌آورند که این کار اصلا صحیح نیست. چربی این محصولات مانند چربی گوشت قرمز، جزو چربی‌های جامد و اشباع و حاوی کلسترول است.

بنابراین مصرف بیش از اندازه آن توصیه نمی‌شود و پیشنهاد بر این است که افراد لاغر برای وزن گرفتن از خوراکی‌های مفیدی مانند انواع آبمیوه و آجیل‌ها استفاده کنند. قابل توجه کسانی که علاقه زیادی به مصرف خامه دارند، امروزه در صنایع لبنیات، چربی برخی خامه‌ها کم شده و به همین دلیل کالری‌شان هم پایین آمده است. معمولا خامه‌های صبحانه حدود ۳۰درصد چربی دارند که اگر این ۳۰درصد به ۱۵درصد کاهش یابد، محصول نهایی، خامه‌ای رژیمی و کم‌کالری می‌شود. می‌توان به‌سادگی و با خواندن برچسب روی بسته‌بندی خامه‌ها، متوجه میزان چربی موجود در آنها شد. نکته‌ای که در مورد سرشیر و خامه محلی باید بدانید این‌که این نوع محصولات، برخلاف انواع کارخانه‌ای می‌توانند بار میکروبی بالایی داشته و به انواع میکروب‌های بیماری‌زا همچون سل وتب مالت آلوده باشند.

ایستگاه سلامتی

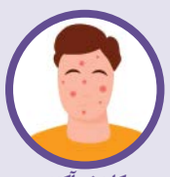
۶ مزیت کاهش مصرف قند و شکر

کمک به کنترل وزن و تناسب اندام

کمک به تنظیم قند خون

بهبود سلامت دهان و دندان

کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های کبدی


کاهش آکنه و بهبود سلامت پوست

تقویت عملکرد قلب

آیا می‌دانستید؟

سیب منبع غنی فیبر و و یتامین C است. این میوه محبوب همچنین حاوی مقادیر زیادی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مانند ویتامین E و پلی‌فنول است که موجب تأثیرات قوی سیب بر سلامت بدن می‌شود. مصرف سیب احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و سرطان را کاهش می‌دهد. سیب همچنین به کاهش وزن و تقویت دستگاه گوارش و مغز کمک می‌کند. به خاطر همین است که خارجی‌ها می‌گویند: «مصرف روزی یک سیب، دکتر را از شما دور نگه می‌دارد.»

هر ۱۰۰ گر سیب، حاوی ۵۲ کالری، ۱۳/۸ گرم کربوهیدرات، ۰/۳ گرم پروتئین، ۱۰/۴۰ گرم قند و ۲/۴ فیبر است.

پیام مدیرعامل بانک سپه به مناسبت روز بسیج مستضعفان

فرارسیدن پنجم آذرماه، سالروز صدور فرمان تاریخی و راهبردی معمار کبیر انقلاب اسلامی، حضرت امام خمینی(ره) مبنی بر تشکیل «بسیج مستضعفین» را به آحاد ملت انقلابی و ولایتمدار ایران به ویژه بسیجیان حماسه ساز و سلحشور تبریک عرض می‌نمایم. بی‌شک اراده و تدبیر حکیمانه امام راحل در پی‌ریزی شجره طیبه بسیج؛ اقدامی هوشمندانه و ژرف در پاسخ به نیازهای انقلاب و کشور بود که از همان ابتدا، ظهور قدرت بزرگ و سرنوشت سازی از بطن انقلاب و مردم برای استحکام بخشی به نظام نوپا و ایجاد دژ تسخیرناپذیر دفاعی جمهوری اسلامی برابر نظام سلطه و قدرت های استکباری را نوید بخشید.

نبض تهران با برق می‌زند — بهینه مصرف کنیم

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای-نوبت دوم

شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ در نظر دارد نسبت به خرید ۱۳۱دستگاه(۲۵ سری) انواع تابلو فشار متوسط کمپکت‌AIS دارای اتوماسیون مورد نیاز خود از تولیدکنندگان داخلی واجد شرایط اقدام نماید.

■ شرح مختصری از کالا(نوع، کمیت وکیفیت کالا):

شماره مناقصه	۲۰۰۱۰۹۲۷۳۴۰۰۰۰۴۳		
شماره مرجع مناقصه	۰۱۱۰۱۰۲۵۳		
شرح کالا	تابلوی ۴ سلولی فشار متوسط کمپکت‌AIS (۳سکسیونر قابل قطع زیر بار و ۱ سکسیونر فوزیبل دار) با اتوماسیون	۴	سری
	تابلوی ۴ سلولی فشار متوسط کمپکت AIS (۳ سکسیونر قابل قطع زیر بارو ۱ دژنکتور)با اتوماسیون	۲	سری
	تابلوی ۵ سلولی فشار متوسط کمپکت AIS (۳ سکسیونر قابل قطع زیر بارو ۱ فوزیبل و ۱ دژنکتور) با اتوماسیون	۱	سری
	تابلوی ۵ سلولی فشار متوسط کمپکت AIS (۳ سکسیونر قابل قطع زیر بارو ۱فوزیبل و۱ باس کوبلر) با اتوماسیون	۱	سری
	تابلوی ۶ سلولی فشار متوسط کمپکت AIS (۴سلول قابل قطع و۱ باس کوبلر و ۱ دژنکتور) با اتوماسیون	۲	سری
	تابلوی ۶ سلولی فشار متوسط کمپکت AIS (۴ سلول قابل قطع و ۱ فوزیبل و ۱باس کوبلر)با اتوماسیون	۵	سری
	تابلوی۸ سلولی فشار متوسط کمپکت AIS (۵ سکسیونر قابل قطع و ۲ فوزیبل و ۱ باس کوبلر) با اتوماسیون	۱	سری
	تابلوی۷ سلولی فشار متوسط کمپکت AIS (۴ سکسیونر قابل قطع زیر بار و ۲ فوزیبل و ۱ باس کوبلر) با اتوماسیون	۱	سری
	تابلوی۵ سلولی فشار متوسط کمپکت AIS (۴ سکسیونر قابل قطع زیر بار و ۱ فوزیبل) با اتوماسیون	۸	سری
	جمع کل	۲۵	سری
مبلغ تضمین فرآیند ارجاع کار (تضمین شرکت در مناقصه) (ریال)	۴,۶۰۶,۰۰۰,۰۰۰		
مهلت فروش اسناد	از روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۶ لغایت روز پنجشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۰		
مهلت تحویل اسناد مناقصه به دستگاه مناقصه‌گزار	تا ساعت ۹صبح روز شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۶		
تاریخ بازگشایی	ساعت ۱۳ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۷		
ارزیابی‌کیفی	دارد		
صلاحیت و گواهینامه لازم	۱- مناقصه‌گر می‌بایست تولیدکننده داخلی بوده و ارائه پروانه بهره‌برداری به همراه گواهی ظرفیت تولید سالیانه الزامی می‌باشد.(تصویر ضمیمه گردد.) ۲- مناقصه گر می‌بایست در وندور لیست تابلوی فشار متوسط کمپکت شرکت توانیر باشد.		
محل تحویل و بازگشایی اسناد	تهران، خیابان شیخ بهایی جنوبی، شهرک والفجر، انتهای کوچه سوم، اداره دبیرخانه شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ محل بازگشایی: سالن جلسات		

■ نوع تضمین شرکت در مناقصه فرآیند ارجاع کار: به‌صورت ضمانت‌نامه بانکی و یا چک تضمین شده بانکی یا واریز وجه به‌حساب جاری شماره ۰۱۰۱۸۰۱۱۷۱۰۰۴ به‌نام شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ بانک صادرات شعبه ملاصدرا و یا بلوکه از حساب مطالبات تایید شده نزد شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ ارائه نمایند.

به پیشنهادهای فاقد سپرده، سپرده‌های مخدوش، سپرده‌های کمتر از میزان مقرر چک شخصی و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.

■ مبلغ فروش اسناد: جهت شرکت در مناقصه، مبلغ ۱,۵۰۰,۰۰۰ریال به صورت الکترونیکی صرفا از طریق درگاه پرداخت اینترنتی سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی www.setadiran.ir اقدام به خرید اسناد نمایند. ضمنا کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران بازگشایی پاکت‌ها و اعلام و قبول برندگی از طریق همین درگاه انجام خواهد شد و مناقصه‌گران درصورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تاریخ انتشار مناقصه در سامانه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۶ می‌باشد.

به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از انقضاء مدت مقرر در فراخوان واصل می‌شود، مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.

■ شرایط متقاضیان جهت شرکت در مناقصه:

- هزینه درج ۲ نوبت آگهی در روزنامه به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
- سایر اطلاعات و جزییات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

نشانی‌های کسب اطلاعات بیشتر:

سایت شبکه اطلاع‌رسانی معاملات شرکت توانیر: www.tavanir.org.ir

سایت پایگاه ملی مناقصات: http://iets.mporg.ir

سایت شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ: http://www.tbtb.ir

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ(سهامی خاص)

آگهی مناقصه عمومی

شرکت افق تامین انرژی پارس (مشاور و ناظر بهره برداری و تعمیرات نیروگاه برق خلیج فارس) در نظر دارد به نیابت از شرکت تولید نیروی برق خلیج فارس جهت تامین قطعات با مشخصات ذیل مناقصات عمومی دو مرحله‌ای برگزار نماید.

شماره مناقصه	موضوع	مبلغ فروش اسناد (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
OTPGC 00-65	تامین، نصب و راه‌اندازی یک عدد Pulsation sensor ALSTOM Code : HTCT105580R0130 VIBRO-METER	۱,۰۰۰,۰۰۰	۷۶۰,۰۰۰,۰۰۰
OTPGC 00-67	خرید گیج فشار ۲۰ بار ۱/۲ اینچ گیج فشار گلیسیرینی ۰-۴۰۰ بار ۱/۲ اینچ گیج اختلاف فشار فیلتر گاز ۰-۱ بار گیج فشار با سوئیچ ۰-۱۰۰ بار گیج اختلاف فشار با سوئیچ ۰-۱.۶ بار و گیج فشار ۱ الی ۳ بار گلیسیرینی همراه با Alarm Contacts	۵۰۰,۰۰۰	۲۸۰,۰۰۰,۰۰۰
OTPGC 00-78	خرید ۶ عدد کارت CI610 برند ABB	۵۰۰,۰۰۰	۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰
OTPGC 00-82	طراحی، ساخت، نصب، گارانتی و راه‌اندازی کارت‌های مربوط به یک‌دستگاه Inverter ساخت شرکت Gutor	۵۰۰,۰۰۰	۳۸۰,۰۰۰,۰۰۰

● لذا از متقاضیان دعوت به عمل می‌آید جهت شرکت در مناقصات فوق مطابق شرایط زیر اقدام نمایند.

۱-محل دریافت اسناد مناقصه: تهران، سعادت‌آباد، بلوار قیصر امین‌پور(شهرداری) تالار بورس اوراق بهادار، دفاتر شرکت‌های بورسی، طبقه سوم، شرکت افق تامین انرژی پارس تلفن: ۲۶۳۵۹۲۷۹ داخلی ۳۰۰ و فکس: ۸۸۶۹۹۲۵۶

۲- مبلغ فروش اسناد: مبلغ فروش اسناد مناقصه مطابق جدول فوق می‌باشد که باید به حساب شماره ۲۱۳۲۱۷۴۴۲ نزد بانک رفاه شعبه سعادت‌آباد کد ۱۴۳ به‌نام شرکت افق تامین انرژی پارس واریز و رسید واریز وجه مذکور در زمان خرید اسناد به شرکت افق تامین انرژی پارس تحویل داده شود. اسناد و مدارک مناقصه فقط به نماینده متقاضی با ارائه معرفی‌نامه معتبر که مهر و امضای مجاز مناقصه‌گر را داشته باشد، تحویل خواهد شد.

۳- آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه: تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۳

۴-محل تسلیم پیشنهادات: تهران، سعادت‌آباد، بالاتر از میدان کاج (شهید تهرانی مقدم) خیابان نهم شرقی (شعبانی)، پلاک ۱۸، طبقه دوم، شرکت تولید نیروی برق خلیج فارس تلفن: ۲۲۱۴۶۳۹۴

۵-آخرین مهلت تسلیم پیشنهادها: تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۰

۶-هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

۷-سایر شرایط مناقصه در اسناد مناقصه تشریح شده است.

۸-آگهی مناقصه در سایت شرکت تولید نیروی برق خلیج فارس به آدرس www.otpgc.co و سایت شرکت سرمایه‌گذاری تامین اجتماعی به آدرس www.ssic.ir درج گردیده است.

مزایده ۱۴۰۱۳۰

کرمانشاه

معاونت آماد و پشتیبانی فراجا در نظر دارد تعداد ۷۲ دستگاه خودرو، تعداد ۳۹ دستگاه موتورسیکلت و مقادیری اقلام فرسوده فرماندهی انتظامی کرمانشاه را به شرح ذیل از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.

متقاضیان می‌توانند به منظور بازدید و دریافت برگ شرایط شرکت در مزایده از تاریخ درج آگهی تا مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۵ از ساعت ۸ الی ۱۶ به نشانی: کرمانشاه جاده بیستون، روبروی پایانه معاونت آماد و پشتیبانی استان مراجعه فرمایند.

تلفن: ۰۸۳۲۱۸۳۶۳۷۹ - ۰۸۳۲۱۸۲۱۵۴۹

ردیف	شرح	تعداد به دستگاه
۱	انواع سواری شامل: مگان، سمند، پژو۲۰۶، دلیکا	۵۶
۲	انواع وانت شامل: پیکاب تک و دوکابین، هایلوکس تک و دوکابین	۱۵
۳	اتوبوس شهری دیزلی بنز ۳۵۵	۱
۴	انواع موتورسیکلت شامل: تک‌تاز ۱۵۰ و ۲۰۰، اچ دی ۲۰۰ و غیره	۳۹ (اوراقی)
۵	اقلام فرسوده آمادی و بهداری	موجودی

آگهی فراخوان عمومی شناسایی مشاورین (RFI)

شهرداری اصفهان

شهرداری اصفهان در نظر دارد جهت تکمیل بانک اطلاعاتی خود نسبت به شناسایی مشاوران و پژوهشگران متخصص و فعال در زمینه فرهنگی و اجتماعی و واجد شرایط در خصوص "پیوست فرهنگی" با شرح نیاز مندرج در اسناد فراخوان به نشانی درگاه الکترونیکی Isfahan.ir قسمت فراخوان، مناقصه و مزایده و از طریق دعوت به ارسال اطلاعات توانمندی‌ها سوابق و پیشنهادات اقدام نماید.

لذا اشخاص حقیقی و حقوقی فعال در زمینه مذکور که دارای تجربه و نمونه کارهای موفق و بستر آماده به کار می‌باشند؛ می‌توانند مدارک زیر را حداکثر تا پایان وقت اداری روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۳ جهت بررسی به آدرس: اصفهان، خیابان آیت‌ا... طیب(ره)، معاونت برنامه‌ریزی و توسعه سرمایه انسانی شهرداری اصفهان، مدیریت پژوهش، خلاقیت و فناوری نوین ارسال نمایند. در صورت نیاز به توضیحات بیشتر می‌توانید با شماره ۳۲۳۴۴۶۶۱-۰۳۱ داخلی ۲۲۱ تماس بگیرید.

مدارک مورد نیاز موسسه/شرکت:

۱. رونوشت اساسنامه موسسه/شرکت
۲. رونوشت آگهی ثبت و تغییرات احتمالی موسسه/شرکت مندرج در روزنامه رسمی کشور
۳. اطلاعات موسسه/شرکت در سایت Rasm.io به روز باشد.
۴. رونوشت صلاحیت فعالیت از نهادهای ذیربط
۵. نمونه کارهای مشابه، فعالیت‌های به اتمام رسیده و جاری مرتبط با موضوع

شهرداری اصفهان معاونت برنامه‌ریزی و توسعه سرمایه انسانی