نگاه

کمک‌های اولیه برای نجات رابطه

درگیرشدن در زندگی روزمره و مسائل و مشکلات آن، گاهی نزدیک‌ترین فرد زندگی‌مان را به دورترین و در حاشیه‌ترین آنها تبدیل می‌کند. کافی است برگردیم و به ارتباط‌مان در چند ماه گذشته با همسرمان نگاه کنیم؛ چقدر با هم حرف زده‌ایم؟ چقدر علاقه‌مان به همدیگر را یادآوری کرده‌ایم؟ چقدر به هم نگاه کرده‌ایم و درباره ظاهر هم گفت‌وگو کرده‌ایم؟

گاهی به‌خود می‌آییم و می‌بینیم مدت‌هاست فقط از کنار هم عبور کرده‌ایم، بی‌آنکه به عمق رابطه‌مان توجه کنیم. سردی رابطه در بیشتر موارد آنقدر آرام و نرم اتفاق می‌افتد که به‌خود می‌آییم و می‌بینیم دیگر کوچک‌ترین احساسی به هم نداریم و حتی دلمان هم برای همسرمان تنگ نمی‌شود. اما چطور مانع این اتفاق شویم؟ راه‌های بسیاری برای ممانعت از سردشدن رابطه وجود دارد اما مهم‌ترین و نخستین مسئله‌ای که باید به آن توجه کرد این است که هیچ رابطه‌ای به‌خودی خود تا ابد گرم و پرنشاط باقی نمی‌ماند. در واقع عشق روزهای اول رابطه چونان سرمایه‌ای است که اگر افزایش نیابد، هرقدر هم که زیاد باشد، روزی به اتمام خواهد رسید. پس بهتر است به جای اینکه از این سرمایه در روابط روزمره‌مان استفاده کنیم، به فکر افزایش و تولید آن باشیم و این سرمایه را برای روزهای مبادا و سخت زندگی کنار بگذاریم. حال چطور سرمایه عشق را باز تولید کنیم؟

همدیگر را ببینیم؛ توجه به هم و دیدن همدیگر چه از نظر ظاهری و چه از نظر ویژگی‌های رفتاری در حفظ گرمای رابطه بسیار مؤثر است. دیدن و به زبان‌آوردن این توجه امید به زندگی و رابطه را هر روز بیشتر می‌کند و به فرد مقابل این پیام را می‌دهد که تو هنوز برای من مهمی و هر روز و لحظه درنظرم هستی. دیدن ویژگی‌ها و تغییرات ظاهری حتی اگر مثبت نباشند بسیار بهتر از نادیده گرفته‌شدن است.

همدیگر را بشنویم؛ گفت‌وگوی سازنده فقط این نیست که یک طرف حرف بزند و دیگری سر تکان دهد و به‌کار خود مشغول باشد یا ابرازی نداشته باشد. گفت‌وگو وقتی سازنده است که تعاملی باشد؛ گفت و شنود! هم بگویید و هم بشنوید. به هم فرصت دهید احساسات‌تان را ابراز کنید حتی اگر برایش کاری از دست‌تان برنمی‌آید. وقتی غمگین هستید، وقتی شادید، وقتی چیزی در رابطه آزارتان می‌دهد و یا وقتی خوشی‌های کوچک به زندگی دلگرمتان می‌کند آن را با همسرتان به اشتراک بگذارید تا این سرمایه‌های اندک روزافزون شود و درصدد مسائل و مشکلات برآیید، پیش از آنکه به کوهی سخت و بزرگ تبدیل شوند.

از مشاور امن کمک بگیرید؛ وقتی متوجه شدید چرخ رابطه‌تان خوب نمی‌چرخد و خودتان نمی‌توانید مدیریتش کنید، شک نکنید که کمک گرفتن از مشاور امن و متخصص، بهترین و مطمئن‌ترین راه نجات است. خودتان را معطل راهکارهایی که از دوستان و آشنایان ارائه می‌شود نکنید. برای ترمیم رابطه هر یک روز، فرصت طلایی است و از آن غافل نشوید.

هشدار! به سردی رابطه نزدیک می‌شوید

وقتی دیگر حرفی برای گفتن نداریم

طرح: بهرام غروی

گزارش
یکتا فراهانی
روزنامه‌نگار

یادش به خیر! در سریال «پدرسالار» روز جشن عقد پسر کوچک خانواده، حاج اسدالله گردنبندی به همسرش ملوک‌خانم هدیه می‌دهد و از او به‌خاطر زحماتش برای بزرگ‌کردن فرزندان تشکر می‌کند. یادم می‌آید پدربزرگم هم این عادت را داشت که موقع عقد فرزندانش اول به مادربزرگم هدیه می‌داد، بعد به عروس و داماد. گاهی فکر می‌کنم بهانه‌های کوچک برای ابراز محبت چقدر در استحکام خانواده و تازه نگه‌داشتن روابط نقش دارند. چطور می‌شود یک رابطه زناشویی را از روزمرگی و سردی نجات داد؟ روابطی که در بیشتر اوقات با عشق و علاقه و شور آغاز می‌شود و به مرور دچار عادت و بی‌روحی می‌شوند. چه چیزی می‌تواند این روابط را تازه و بانشاط نگه دارد.

برقراری رابطه خوب و سازنده، همان‌قدر که ساده و لذتبخش آغاز می‌شود می‌تواند خیلی سخت، پیچیده و آزاردهنده پیش رود؛ وقتی دوطرف نمی‌توانند با زبان مشترکی با هم گفت‌وگو کنند، نوعی خاموشی و تاریکی بر جو رابطه حاکم می‌شود و به‌تدریج به سمتی می‌رود که انگار همانگونه که گوش شنوایی برای شنیدن و درک‌شدن وجود ندارد، چشم بینای رابطه هم کم‌سو شده و دوطرف همدیگر را نمی‌بینند.

آغاز بی‌تفاوتی

دکتر یدالله دمیرچی، روانشناس بالینی و مدرس دانشگاه، در مورد سردی و خاموشی روابط خانوادگی می‌گوید: گاهی افراد از روی عادت یا اجبار در کنار هم زندگی می‌کنند؛ انگار محکوم به بودن در کنار یکدیگرند. در این موارد می‌توان گفت رابطه، بینایی خود را از دست داده و فضایی برای دیده شدن دوطرف وجود ندارد. ممکن است سال‌ها از این اتفاق بگذرد و این روند چنان ادامه یابد که طرفین دیگر حتی به فکر اصلاح و بهبود رابطه هم نباشند. شاید در مواردی که دوطرف با هم اختلاف سلیقه دارند و حتی با هم جر و بحث می‌کنند، بیشتر بتوان به بهبود رابطه امیدوار بود نسبت به زمانی که همسران اهمیتی به چگونگی روند رابطه خود نمی‌دهند.

کوری عاطفی

به‌گفته دمیرچی، کوری عاطفی زمانی اتفاق می‌افتد که دو نفر دیگر حرفی برای گفتن ندارند و با وجود اینکه در یک خانه زندگی می‌کنند، هریک به انجام کارهای خود مشغول است و این بی‌تفاوتی‌ها حتی دیگر آزاردهنده هم به‌نظر نمی‌رسد و ادعا می‌کنند اوضاع خوب است. این روانشناس می‌گوید: اگر زندگی شما به این مرحله رسیده باید به فکر چاره باشید؛ چون در واقع دچار کوری عاطفی شده‌اید و اگر حواستان نباشد به‌زودی عمر رابطه عاطفی‌تان به پایان خواهد رسید.

دمیرچی، کوری عاطفی را نوعی اختلال در روابط عاطفی خانوادگی می‌داند و می‌افزاید: وقتی به اشتراک گذاشتن عواطف بین زن و مرد به صفر رسیده، آنها به نقطه‌ای می‌رسند که دیگر هیچ حرف مشترک مهمی به غیر از رسیدگی به کارهای فرزندان‌شان ندارند.

مشکل از کجا شروع شد؟

دمیرچی تأکید می‌کند با نگاهی به روابط سرد و خاموش زوج‌ها متوجه می‌شویم بسیاری از آنها با عشق و عاطفه بسیار زیادی شروع شده و قبل از ازدواج حرف‌های زیادی برای هم داشتند اما با آغاز زندگی مشترک، میزان این گفت‌وگوها خیلی کمتر شده، تا جایی که دیگر تقریبا پایان یافته و دیگر هیچ حرف مشترکی باقی نمانده است. به‌نظر می‌رسد این مشکل معمولا بین زوج‌هایی پیش می‌آید که یکی از دوطرف بسیار درون‌گرا و دیگری بسیار برون‌گراست. احتمال رسیدن این زوج‌ها به کوری عاطفی خیلی بیشتر است؛ چون این تفاوت‌ها اوایل تازگی دارد. ضمن آنکه محبت و علاقه زیاد باعث می‌شود افراد با هم کنار بیایند.

دمیرچی می‌گوید: تیپ شخصیتی افراد تأثیر زیادی در ارتباطات آنها دارد؛ یعنی وقتی هر دوطرف برون‌گرا باشند دیرتر به مرحله کوری عاطفی می‌رسند؛ همانگونه که احتمال رسیدن به کوری عاطفی در افراد درون‌گرا هم بسیار کمتر است. در واقع این مشکل بیشتر بین زوج‌هایی اتفاق می‌افتد که یک طرف درون‌گرا و دیگری برون‌گراست. چون به این ترتیب، فرد درون‌گرا حرف زیادی برای گفتن ندارد، درحالی که فرد برون‌گرا دوست دارد مشکلات خود را مطرح کند و گوشی برای شنیده شدن لازم دارد اما چون اشتیاقی از طرف مقابل نمی‌بیند.

البته فرد درون‌گرا هم چون علاقه‌ای به شنیدن ندارد به نوعی فرد برون‌گرا را هم از خود دور می‌کند. توجه داشته باشیم انتخاب اشتباه افراد بعد از مدتی که هیجان‌های شروع رابطه تمام شود تبعات خود را نشان خواهد داد؛ بنابراین مهم‌ترین موضوع برای اینکه در روابط عاطفی دچار سردی و بی‌تفاوتی نشویم، انتخاب درست و برداشتن گام‌های صحیح در ادامه راه است. چون هر حرکت اشتباهی می‌تواند تأثیر بدی در آینده روابط ما داشته باشد.

سواد عاطفی

به‌گفته دمیرچی، وقتی ما از لحاظ عاطفی از غنای لازم برخوردار نیستیم در واقع به نوعی دچار بی‌سوادی عاطفی هستیم. طبیعی است وقتی سوادی هم در این زمینه نداشته باشیم موفق نخواهیم شد. وقتی ما قادر به شناخت و توصیف احساسات و هیجانات خود نباشیم با مشکلاتی در تفکر احساسی خود مواجه می‌شویم؛ یعنی نمی‌توانیم نمایش درستی از احساسات خود داشته باشیم، چون مهارت کافی در این زمینه نداریم. بنابراین پس از مدتی و با توجه به‌شدت مشکلات‌مان در روابط عاطفی دچار همان کوری عاطفی خواهیم شد که می‌تواند زندگی زناشویی ما را تحت‌الشعاع قرار دهد. ضمن آنکه سبک تربیتی افراد و برخورداری آنها از احساس عشق و امنیت بسیار مهم است، چون باعث می‌شود آنها راحت‌تر بتوانند با هم گفت‌وگو کنند و بتوانند با تفاوت‌های تربیتی یکدیگر کنار بیایند و آنها را بپذیرند. در واقع لزوم ورود افراد به رابطه هم آگاه بودن از اینگونه تفاوت‌ها و قدرت پذیرش آنهاست.

علائم رسیدن به کوری عاطفی

دمیرچی می‌گوید: رابطه به مرور سرد می‌شود و به‌تدریج به مرحله کوری عاطفی می‌رسیم. نخستین مرحله، مخالفت و کنار نیامدن با اختلاف عقیده و پذیرش تفاوت‌هاست. طبیعی است با هر کسی تعامل بیشتری داشته باشیم احتمال بیشتری دارد به تعارض برسیم و ترسیدن از این تعارضات باعث فاصله گرفتن افراد از همدیگر خواهد شد.

رنجش و عصبانیت نیز موضوعی است که اگر نتوانیم به خوبی آن را مدیریت و به موقع به آن رسیدگی کنیم رابطه را به مرحله بعدی یعنی طرد نزدیک می‌کند. مرحله بعد، سرکوب احساسات مثبت یا منفی است که باعث نوعی کرختی و سرخوردگی عاطفی می‌شود. در این هنگام رابطه محدود به رفع نیازهای روزانه و رسیدگی به کارهای بچه‌ها خواهد بود و صمیمیت عاطفی دیگر وجود ندارد.

به‌گفته این روانشناس، دلایل زیادی برای شیوع سردی روابط وجود دارد. مهم‌ترین عامل در این خصوص نداشتن اطلاعات کافی و به‌نوعی بی‌سوادی عاطفی است؛ یعنی وقتی افراد آمادگی لازم برای ورود به رابطه را ندارند و نمی‌دانند چه چشم‌اندازی در انتظار آنهاست، اغلب خود را برای مقابله با مشکلات رابطه و زندگی زناشویی آماده نکرده و هیچ آموزشی هم در این زمینه ندیده‌اند. بنابراین نمی‌توانند رابطه موفقی داشته باشند.

توجه داشته باشیم حرف زدن نیز به تنهایی کاری از پیش نمی‌برد چون گفت‌وگو باید با درک و ذوق و همراهی دوطرف همراه باشد.

باغ گل

نخل بادبزنی، مقاوم و ماندگار

نخل بادبزنی از نخل‌های محبوب برای نگهداری در آپارتمان است. این نخل خودش به گونه‌های مختلفی تقسیم می‌شود که محبوب‌ترین آن نخل بادبزنی چینی که به نام نخل آب‌نما هم شناخته می‌شود است. دلیل این نامگذاری برگ‌های خاص این نوع نخل است که مثل یک آب‌نما بالا رفته و به سمت پایین می‌ریزند. این گیاه به محیطی گرم و مرطوب نیاز دارد. هر شاخه آن می‌تواند تا ۲متر رشد کند. در مجموع رشد آن کند است و تا ۴۰سال عمر خواهد کرد. نخل بادبزنی شرایط راحتی برای نگهداری داشته و گزینه مناسبی برای کم‌تجربه‌هاست. خاک آن هرچه باشد نیازمند زهکشی خوب است. کم‌آبی را به آب زیاد ترجیح می‌دهد. برخلاف دیگر نخل‌های خانگی، می‌تواند کمی سرما و یخ‌زدگی را تحمل کند تا جایی که در سرمای منفی ۶درجه نیز مقاوم بوده و تنها کمی برگ‌هایش آسیب می‌بینند. در حالت ایده‌آل به محیطی گرم و مرطوب نیاز دارد اما اگر خانه شما رطوبت لازم را ندارد می‌توانید روی برگ‌هایش آب اسپری کنید.

روشنا

همسرداری بزرگان دین

بسیاری از بزرگان و علمای دین، نمونه‌های بسیار خوب و قابل تمجیدی از رفتار با همسران و فرزندانشان در خانه هستند. نه فقط سخنان و کتاب‌هایشان برای زندگی بهتر چراغ راه است که عمل به آن و تعامل با اهل خانه‌شان هم یک الگوی ارزشمند عملی به شمار می‌آید.

شیخ احمد کافی در خانه آشپزی می‌کردند

شیخ احمد کافی از مقام و منزلت بسیار بالایی نزد مردم برخوردار بود و به سبب رسالتی که بردوش خود احساس می‌کرد، همواره در سفر به سرمی‌برده و مشغله بسیاری داشته‌اند، با این حال، هیچ‌گاه از خانه و خانواده غافل نمی‌شد و حواس‌اش به همسر و فرزندانشان بوده است. گفته می‌شود، شیخ احمد کافی وقتی به خانه می‌آمد، به‌رغم تمام خستگی‌ها، عبا و عمامه را کنار می‌گذاشت و به کمک همسرش می‌رفت. ایشان در کارهای خانه، همسر خود را همراهی و حتی گاهی آشپزی هم می‌کردند.

آگهی مناقصه عمومی

شماره: ۳۳-۱۴۰۱/۳۱ نوبت: اول- دوم

الف) **شهرداری منطقه ۵** در نظر دارد **۳ مورد عملیات خدمات شهری و محیط زیست** خود را به شرح ذیل از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید، بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید:

ردیف	موضوع	برآورد اولیه	اعتبار	مدت اجرا	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط متقاضی
۱	لایروبی و نگهداری کانال های سرپوشیده و مسیل‌ها و حوضچه‌های رسوب گیر (۴۰۱۳۲۵۰۰) (نوبت دوم)	۴۵/۱۰۵/۷۳۵/۵۲۹ ریال	نقد	۱۲ ماه	۲/۲۵۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال	۱-داشتن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته آب با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان، دارای ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار از سازمان برنامه و بوجه کشور و همچنین ارائه یک نمونه قرارداد مشابه با شهرداری تهران، ۲- ارائه حداقل رتبه ۵ آب از سازمان برنامه و بودجه الزامی می‌باشد. ضمنا ثبت نام در سامانه تامین کنندگان و ارائه‌دهندگان خدمت به نشانی Tehran.ir الزامی می‌باشد.
۲	رفت و روب و جمع آوری پسماند ناحیه ۱ (نوبت دوم)	۸۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	نقد	۱۲ ماه	۴/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	۱- شرکت کنندگان میبایست دارای گواهینامه پیمانکاری معتبر در رشته رفت و روب و جمع آوری مکانیزه پسماند صادره از (معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران و اداره کل برنامه ریزی و توسعه شهری امور خدمات شهری) بوده و دارای ظرفیت مجاز ریالی و تعداد نواحی مجاز باشند. ۲- ثبت نام در سامانه تامین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت به نشانی Tehran.ir الزامی می باشد.
۳	طراحی، چاپ، نصب و نگهداری بنر (۴۰۱۵۰۴)	۱۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	نقد و غیر نقد	۱۲ ماه	۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	۱- دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته ابنیه یا تاسیسات از سازمان برنامه و بودجه کشور یا رشته چاپ و نصب بنر از اداره کل برنامه ریزی و توسعه شهری امور خدمات شهری شهرداری تهران با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان، دارای ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار باشد. ۲- همچنین در سازمان تامین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت در سایت tehtan.ir ثبت نام شده باشد.

ب) **محل ارائه خدمات :** سطح منطقه ۵

ج) **سپرده شرکت در مناقصه :** از طریق ارائه ضمانت نامه بانکی یا واریز فیش نقدی به شماره حساب ۱۰۰۶۰۸۳۰۹۰ نزد بانک شهر شعبه آیت اله کاشانی به نام شهرداری منطقه ۵ می‌باشد. (شناسه ملی منطقه: ۱۴۰۰۳۱۸۷۲۶۰، شماره شبا: IR۱۵۰۶۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۱۰۰۶۰۸۳۰۹۰)

د) **مهلت ارائه اسناد: ده روز از تاریخ انتشار آگهی می‌باشد.**

هـ) **محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات:** فلکه دوم صادقیه - خیابان آیت اله کاشانی - ایستگاه حسن آباد - شهرداری منطقه ۵ - طبقه پنجم - اداره قراردادها و تحویل آن به واحد دبیرخانه

و) تمامی شرکت کنندگان در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه، نسبت به **ارائه شناسه ملی** برای اشخاص حقوقی اقدام نمایند. اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت، دریافت می باشد.

متقاضیان می توانند ضمن تحویل اسناد مناقصات بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بارگذاری اسناد (پاکت الف) در سایت http://business.tehran.ir اقدام و در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۲۰۲ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهادات به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه آگهی به عهده برنده یا برندگان مناقصه می باشد.

ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج شده است که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ با قید قبولی امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده تحویل نمایند.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۵

نوبت دوم

آگهی تجدید فراخوان عمومی

شناسایی سرمایه گذار جهت احداث توقفگاه خودروهای سنگین و نیمه سنگین در جزیره زیبای کیش

● **شماره فراخوان:** ف/ع/۲/۱۴۰۱/۰۱

شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش در نظر دارد به منظور شناسایی افراد حقوقی واجد شرایط جهت **سرمایه گذاری** با موضوع **احداث توقفگاه خودروهای سنگین و نیمه سنگین در جزیره زیبای کیش** اقدام نماید. لذا بر این اساس از کلیه سرمایه گذاران و صاحبان ایده، دعوت بعمل می‌آید در صورت تمایل به همکاری، ضمن اعلام آمادگی به صورت مکتوب، نسبت به ارائه طرح ها و ایده ها با در نظر داشتن موارد ذیل به همراه سایر مستندات لازم شامل: مدارک هویتی، مدارک و مستندات توان مالی اقدام نمایند.

- یک قطعه زمین به مساحت ۳۲۵۰۰ مترمربع (cont8) مجاور شهرک کارگاهی مطابق کروکی ذیل.
- تهیه طرح و ارائه برآورد ریالی اجرای ۷۰درصد زمین پروژه بعنوان توقفگاه خودروهای نیمه سنگین و سنگین بصورت مجزا و مطابق ضوابط مربوطه.
- تهیه طرح و ارائه برآورد ریالی اجرای عملیات احداث تعمیرگاه، تعویض روغن، کارواش، محل استراحت رانندگان، فروشگاه قطعات یدکی، سوپر مارکت و رستوران در ۳۰درصد زمین محل پروژه برابر ضوابط و استانداردهای مربوطه.

● **آخرین مهلت تحویل اسناد و ارائه پیشنهادها:** تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۸

● **محل تحویل اسناد:**

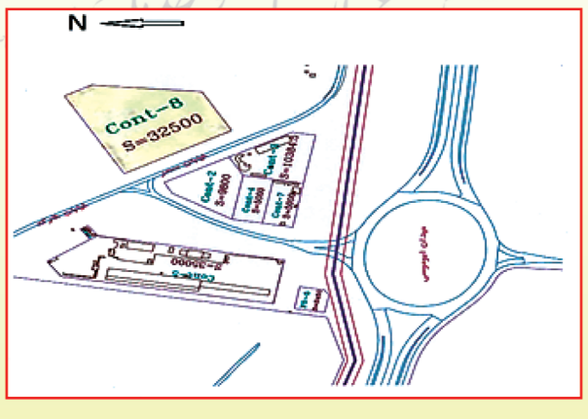
● **دفتر مرکزی:** جزیره کیش- میدان خلیج فارس- بلوار ایران- مجتمع اداری پارس- دبیرخانه شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش - تلفن ۴۴۴۲۱۳۸۰-۰۷۶

● **دفتر تهران:** بزرگراه آفریقا- بالاتر از چهارراه شهید حقانی (جهان کودک)- نبش خیابان کیش- ساختمان شماره ۴۵ - طبقه همکف تلفن: ۸۸۷۸۰۷۴۷-۰۲۱ و ۸-۸۸۸۷۲۲۳۵-۰۲۱

● **تاریخ و محل گشایش پیشنهادها:** ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۰ در دفتر مرکزی شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش

لازم به ذکر است این فراخوان صرفا به منظور شناسایی و ارزیابی سرمایه گذار می‌باشد و تحویل مدارک هیچ گونه تعهدی را برای شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش ایجاد نمی‌کند و بنا به تشخیص این شرکت از اشخاص واجد صلاحیت جهت ارائه پیشنهاد دعوت خواهد شد.

متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۴۴۲۱۳۸۰-۰۷۶ تماس یا به سایت‌های www.kish.ir و www.urban.kish.ir مراجعه فرمایید.



اهدای خون = اهدای زندگی