

حرکت حسن موسوی، مربی ورزش و پژوهشگر سلامت

ورزش برای پشت میز نشینان

دنیای امروز، دنیایی سراسر ماشینی است و این مسئله به شکلی فزاینده در حال رشد است. ما ساعت‌ها پشت میز نشسته‌ایم و بیشتر از ۲۰ساعت بی‌نایی و لامسه برای انجام فعالیت روزانه استفاده می‌کنیم. باید بدانید آسیب‌های زیادی، سلامت پشت میز نشینان را تهدید می‌کند و نشستن طولانی مدت روی صندلی عوارض جبران ناپذیری دارد.

بیشتر کارمندان یک‌سوم از روز خود را در محیط کار سپری می‌کنند. برای همین داشتن تحرک و ورزش برای کارمندان پشت میز نشین بسیار ضروری است.

نتایج تحقیقات گسترده نشان داده است که بیشتر کارمندان در درازمدت با اختلالات اسکلتی-عضلانی مبتلا می‌شوند. در نتیجه این اختلالات، آسیب‌های متعددی در اجزای تشکیل دهنده سیستم اسکلتی بدن نظیر مفاصل، استخوان‌ها، ماهیچه‌ها، لیگامنت‌ها، اعصاب محیطی، تاندون‌ها، غلاف تاندون‌ها و رگ‌های خونی به واسطه حفظ و در فرود می‌شود.

چند نمونه از کارهای ساده‌ای که کارفرمایان می‌توانند برای فعال نگه‌داشتن کارکنان انجام دهند، از این قرار است:

- برنامه دودین، پیاده‌روی یا کوه‌پیمایی گروهی
- تشویق کارکنان به استراحت یا دوجرخه یا دودین برای آمدن به محل کار
- ایجاد اتاق استراحت یا اتاق ورزش یا اتاق بازی در سازمان
- برگزاری کلاس گروهی پیلاتس، یوگا یا پروبیگ در فضای شرکت
- ثبت‌نام در کلاس‌های تناسب اندام یا هنر به سازمان
- طراحی دکوراسیون داخلی پویا و جذاب

اغلب فضاهای اداری طوری طراحی می‌شوند که کارمندان کمترین رفت‌وآمد را داشته باشند. ساختار چنین فضاهایی، افزایش وزن را آسان می‌کند. نشستن پشت میز، علاوه بر افزایش وزن، آسیب‌هایی هم به ستون مهره‌ها، مفاصل، چشم‌ها و گردن وارد می‌کند. اما باید ببینیم چرا ورزشکاران، کارمندان عالی برای یک سازمان هستند؟ زیرا:

- سلامت بیشتری دارند. افراد ورزشکار پشتکار بیشتر و سرسختی ذهنی دارند؛ یعنی در برابر ناملایمات، پایداری بهتری دارند.
- دارای مهارت‌های نرم هستند؛ ورزشکاران چنان آموزش دیده‌اند که آنها را برای محیط شغلی بسیار مناسب می‌کند. سال‌ها تمرین و بازی در کنار هم تیمی‌هایشان آنها را منعطف کرده است. آنها همچنین می‌دانند که چگونه انگیزه دهند و چگونه یک محیط رقابتی سالم در محل کار ایجاد کنند.
- بارها از شکست، درس گرفته‌اند؛ ورزشکاران، بارها شکست را تجربه کرده‌اند. ورزشکارانی که با شکست بزرگ شده و پرورش یافته‌اند، می‌دانند از دست‌دادن پیروزی وقتی که خیلی به آن نزدیک هستند به چه معناست.
- گروه برایشان همه چیز است؛ آنها تمایل بیشتری دارند که به همکاران کمک کنند تا گروه بالا بیاید و در کنار تیم بمانند و اطمینان حاصل کنند که فقط آنها از خط پایان عبور نمی‌کنند بلکه همه افراد تیم یا یکدیگر از خط پایان عبور می‌کنند.

خانه امید نوعروسان پایتخت

«اصغر عبایی کوپایی» به همراه خانواده و دوستانش تا به حال ۲۵۰ عروس را به خانه بخت فرستاده است



مزارش نصیبه سجادی روزنامه‌نگار

۴-۷۲ سالگی دارد. حاج آقا عباسی صداپیش می‌زند. دفترش در خیابان شهید مفتح، پورفت و آمد است. خودش هم آرام و قرار ندارد. پرونده عروس‌های جوان را یکی یکی می‌خواند، صدای‌شان می‌زند. بر گهای همراه با هدیه کوچکی دست‌شان می‌دهد و با خوشرویی تادم در بدرقه‌شان می‌کند. این بین گاهی وقت می‌کند و به سوالات ما هم جواب می‌دهد. سال‌ها پیش نذر می‌کند کارش که رویه‌راه شد، ۲۰درصد از درآمدش را خرج نیازمندان کند تا اینکه صاحب یک کارخانه ریسندگی می‌شود و وقت ادای نذر می‌رسد. چه کاری بهتر از اینکه به خانواده‌هایی که در تأمین جهیزیه از دواج دختر دم‌بخت‌شان به مشکل برخوردند کمک کند؛ هم کار خیر است هم پر از شادی و عاقبت به خیری. حاج «اصغر عبایی کوپایی» دوستانی هم داشته که در این راه روی کمکشان حساب کند؛ بنفشک، کارخانه‌دار، بازاری؛ آنها را هم پای کار می‌آورد. از آن سال تا الان که ۲۰سالگی می‌گذرد، همان دوستان همراهش هستند؛ یکی تأمین سالی ۱۰۰جهیزیه را تقبل کرده، دیگری هزینه داروی نیازمندان را و خانواده‌اش هم از همسر، پسران و دختری‌ها، عروس‌ها و دامادها گرفته تا برادر زاده‌اش همگی پای کار هستند. همه اینها دست‌به‌دست هم داده‌اند تا الان که توانسته هر سال ۲۵۰تا عروس را با دادن جهیزیه آبرومند به خانه‌بخت بفرستد، مستمری ماهانه تعدادی را تقبل کند، در ماه مبارک رمضان بسته‌های غذایی و ارزاق را به در خانه نیازمندان ببرد و کارهایی از این قبیل.

از پادویی تا کارخانه‌داری

حاج اصغر عبایی کوپایی اصالتاً اهل کوهپایه اصفهان است. او می‌گوید: «سال‌ها در بازار پادویی کردم. اینطور نبود که از اول همه‌چیز داشته باشم. زحمت کشیدم تا به اینجا رسیدم. زود ازدواج کردم و زندگی مشترکمان را در یک اتاق اجاره‌ای آغاز کردم. کم‌کم وضع بهتر شد و صاحب کارخانه ریسندگی شدم.» به شکرانه همان لطفی که خدا در خوش کرده، تصمیم گرفته درصدی از درآمدش را خرج نیازمندان کند و این مقدمه جمع کردن گروهی از دوستان در کنار هم و تلاش برای رفع مشکل از کار خانواده‌های نیازمند می‌شود. حاج آقا در باره هزینه‌های تأمین این همه جهیزیه و کمک‌های دیگر می‌گوید: «وقتی خوبی کردن را شروع کنی، خودبه‌خود اسباب و مقدماتش فراهم می‌شود. انسان‌های شریف خودشان می‌آیند و می‌گویند که ما هم می‌خواهیم قدمی در این راه برداریم.» او درباره شرایط پهر مندی دختران دم‌بخت از جهیزیه هم تأکید می‌کند: «وقتی خانواده‌ای به ما معرفی می‌شود یا به اینجا مراجعه می‌کند، حتماً باید عقدنامه نوعروس‌شان را همراه داشته باشند. نشانی منزل آنها را می‌گیریم و یکی از افراد ما برای تحقیق به نشانی موردنظر می‌رود و با رعایت حرمت‌نفس خانواده‌ها، وقتی نیاز خانواده تأیید شد، عقدنامه را مهر می‌زنیم و جهیزیه به آنها تحویل داده می‌شود.»

برپایی جشن و اهدای جهیزیه قبل از شش‌وسه و بروس کرونا در یکی از طبقات خانه‌اش در شهر ک‌غرب برای نوعروس‌ها مراسم می‌گرفت و یک روز خاطر‌انگیز را برای آنها رقم می‌زد. این خیر روزهایی را به یاد می‌آورد که دور تادور خانه میز و صندلی می‌چیدند و از نوعروس و همراهانش دعوت می‌کردند. بساط شیرینی و شربت و شادی و سرور مهیا بود و یک نفر از آیین همسرداری می‌گفت و آن دیگری مولودی می‌خواند. هادیایی به رسم تبریک به عروس خانم داده می‌شد، همراه کرایه راه تا با جهیزیه‌اش که شامل گاز، فرش، ماشین لباسشویی... می‌شد به خانه‌اش برگردد که عمدتاً در مناطق جنوبی تهران، اسلامشهر، پاکدشت، ورامین و... بود. حاج عبایی می‌گوید: «کرونا که آمد مراسم تعطیل شد، ولی رسم دادن جهیزیه همچنان برقرار است و گرانی و فشارهای اقتصادی کمترین تأثیری در میزان و اجرای آن نگذاشت. همچنان همان اقلام را به تازه‌عروس‌هایمان می‌دهیم و با همان پشتکار آنها را به خانه بخت می‌فرستیم.»

آرامشی که دارم

حاجی قدران خانواده‌اش است که همیشه همراهش بوده‌اند و هیچ‌گاه او را دست تنها گذاشته‌اند. او تأکید می‌کند: «همسر من صبور و قدردانی است. موقع نیاز بشنم بوده و دستم را گرفته است. زمانی که می‌خواهیم ارزاق را بسته‌بندی کنیم، دخترها و پسرها، عروس‌ها و دامادها همه می‌آیند و در این کار کمک می‌کنند. دوستانم هم هفته یکی از دوستان من که دوست ندارد نامی از او ببرم، هر از گاهی که از بیمارستان زنگ می‌زنند و می‌گویند برضی داریم که داروش مثل ۵میلیون می‌شود که توانایی پرداخت آن را ندارم، بیمار را از طرف همین دوست به هلال‌احمر می‌فرستیم و دارو را می‌گیرد. هلال‌احمر هم صورتحساب را برای او می‌فرستد و پول را حساب می‌کند.» او می‌افزاید: «همه ما که افراد ما برای تحقیق به نشانی موردنظر می‌رود و با آرامش می‌رسیم. پس چرا ببخشی از وقت و سرما به‌مان‌ها را در این راه و برای خوشحالی روح و روان‌مان هزینه نکنیم.»

مکت

حکیم باشی سید محمد فگار

سیاه مغذی

این روزها بهانه برای فشارهای بسیار به دستگاه عصبی و مغز کم نیست. در عین حال ما با این سبک زندگی کمتر به فکر تقویت اعصاب خود هستیم و به ندرت برای مغز خود غذای کاملاً مناسب می‌فرستیم. یکی از بهترین تغذیه‌ها برای این بخش از بدن، مویز است که در درجه اول گرم و تر قرار دارد. بسیاری می‌پرسند که کدام نوع مویز مناسب‌تر برای بدن است که بهترین نوع آن پرگوش، بزرگ، شیرین و کم‌دانه است. این میوه خشک اما سرشار از مواد مغذی، موجب تقویت قلب، کبد، معده و اعصاب می‌شود و برای درمان بیماری‌های کلیه، مثانه، نفرس، زخم روده و ورم طحال بسیار مفید است. کارکرد دیگر آن، تسکین دهنده‌گی سرفه با منشأ سردی است و مصرف آن همراه گردو، در مغز نیز به‌طور مؤثر از فراموشی یا آلزایمر جلوگیری می‌کند. از سویی طبق کتب طب سنتی، مویز جالی است، یعنی رطوبت و ترشحات را تحریک کرده و آنها را از سطح عضو و دهانه‌های باریک و ریز پوست و مخاط خارج می‌کند. هم‌اکنون داروهای جالی بسیاری در داروخانه‌ها داریم که با زرقام بسیار هنگفت به فروش می‌رسند و در صورت مصرف مکرر، پوست را شفاف و زیبا می‌سازند. در فصل تابستان که دمای بدن بالا می‌رود، مویز، صغرا و حرارت بدن را فرومی‌نشانند، قلب را استحکام می‌بخشد و بلغم را می‌کاهد.

ترفند

لکه وایتکس روی لباس تیره

گاهی مواقع هنگام کار با وایتکس فطرات آن روی لباس پاشیده شده و موجب تغییر رنگ و ایجاد لکه‌های روشن روی پارچه می‌شود. با چند راهکار خانگی به شما خواهیم گفت چگونه اثر این لکه‌ها را از روی لباس تیره کم کنید. پاک کردن با الکل: در این مورد به الکل ایزوپروپیل، نیاز دارید. بنبه را به الکل آغشته کرده و سپس آن را از بیرون لکه به داخل آن بکشید. با این کار رنگ لباس تا حدودی به حالت اولیه بازمی‌گردد. قسمتی را که الکل زده‌اید با آب پاک کرده و اجازه دهید خشک شود.

پاک کردن با جوش شیرین: مقداری جوش شیرین را با آب مخلوط کنید تا جایی که یک خمیر درست شود. خمیر را به آرامی روی لکه وایتکس و به‌طور یکساخت بپخش کنید. بعد از مدتی خمیر را با کمک مسواک به آرامی بتراشید.

پاک کردن با قهوه: مقداری قهوه را در آب جوش حل کنید تا به اندازه حدوداً ۱/۲ فنجان قهوه غلیظ به دست آید. قهوه را روی لکه ریخته و مدت زمان ۱۰ تا ۱۵ ساعت منتظر بمانید.

آگهی مزایده عمومی

شرکت تولید فیبر ایران (سهامی عام)

شرکت تولید فیبر ایران (سهامی عام) در نظر دارد موارد زیر را به صورت نقدی از طریق مزایده عمومی به فروش برساند:

ردیف	عنوان کالا	تعداد / حجم	واحد
۱	آهن آلات ضایعاتی و توری استیل	۱۰۰۰ و ۳۰۰۰	کیلوگرم
۲	فن های بزرگ کوره / عرض پروانه ۱۲۰ / جنس استیل و آهن	۸	عدد
۳	میز چچی (طول ۶ متر و عرض ۱/۵ متر)	۱۵۰۰	کیلوگرم
۴	جک هیدرولیک ۲۵ * ۸۰	۴	عدد
۵	ورقهای آهنی اسقاط سایز ۵*۲۰۰*۴۰۰ میل	۱۴	ورق
۶	داغی لیفتراک سهند	حدود ۵۰۰	کیلوگرم
۷	موتور پریکنز چهار سیلندر لیفتراک (اسقاط)	۲۰۰	کیلوگرم
۸	تابلو برق خالی	۲	عدد
۹	دودکش های گالوانیزه	۳۰۰	کیلوگرم
۱۰	آلومینیوم ضایعاتی	۱۵۰	کیلوگرم
۱۱	مخزن پلی اتیلنی ۵۰۰۰ لیتری	۵	عدد
۱۲	مخزن آهنی ایستاده (استوانه مخروط) ضخامت ورق ۱۰ میلیمتر	۲۰۰،۰۰۰	لیتر
۱۳	مخزن آهنی استوانه‌ای افقی ضخامت ورق ۳ میلیمتر ۳ عدد	۲۰،۰۰۰ و ۱۱،۰۰۰ دو عدد	لیتر
۱۴	مخزن آهنی استوانه‌ای افقی ضخامت ورق ۲ و ۳ و ۴ میلیمتر	۳۵۰، ۴۵۰ و ۵۰۰	لیتر
۱۵	مخزن آهنی مکعبی ضخامت ورق ۵ میلیمتر	۱۳،۵۰۰ و ۲۲،۰۰۰	لیتر
۱۶	تانکر سوخت تریلی ضخامت ورق ۵ میلیمتر	۳۵،۰۰۰	لیتر
۱۷	مخزن آهنی استوانه‌ای افقی ضخامت ورق ۶ میلیمتر ۲ عدد	۱۰۶،۰۰۰ و ۱۳۲،۰۰۰	لیتر
۱۸	خط تولید روکش کاغذی MDF ضخامت ۳ میلیمتر دارای میز هیدرولیک ورودی و خروجی و پرس گرم و سرد و پرس فایربریک شرکت هیمن آلمان	۱	دستگاه

متقاضیان می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مزایده از تاریخ انتشار آگهی به مدت دوازده روز تقویمی از ساعت ۹:۰۰ لغایت ۱۴:۰۰ به آدرس تهران، خیابان کریم خان زند، خیابان شهید عضدی (آبان جنوبی)، پلاک ۲۸، واحد ۱ تلفن ۰۲۱-۸۸۷۳۳۰۹۰۰۰ و یا آدرس کارخانه: بندرانزلی، حسن رود، اول جاده زیبا کنار، کارخانه تولید فیبر ایران مراجعه و قیمت پیشنهادی خود را حداکثر تا ساعت ۱۵:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۸ تحویل آدرس‌های فوق نمایید. **آدرس بازدید از اقلام مزایده:** بندرانزلی، حسن رود، اول جاده زیبا کنار، کارخانه تولید فیبر ایران شرکت در قبول با رد هر یک و یا تمامی پیشنهادات مختار است.

شرکت تولید فیبر ایران (سهامی عام)



وزارت امور اقتصادی و دارایی
سازمان امور بین‌الملل

آگهی مزایده عمومی شماره ۱۴۰۱/۱ الی ۱۴۰۱/۴

سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی تهران در نظر دارد، بهره برداری از مجموعه‌های آبی خود به شرح جدول زیر را به مدت یکسال از طریق برگزاری مزایده عمومی به اشخاص حقوقی واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان دعوت بعمل می‌آید جهت دریافت اسناد مزایده حداکثر ظرف مدت یک هفته کاری از تاریخ انتشار این آگهی با در دست داشتن معرفی نامه و ارائه رسید وجه پرداختی (رسید زرد رنگ) به مبلغ ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به ازای هرکدام از مزایده‌ها به حساب شماره ۹۳۳-۱۰ بانک شهر شعبه آزادی-یادگار کد ۲۱۸ بنام این سازمان (قابل پرداخت در کلیه شعب بانک شهر) به دبیرخانه کمیسیون معاملات سازمان واقع در تهران خیابان آزادی نیش خیابان میمنت مراجعه نمایند.

ردیف	شماره مزایده	نام مجموعه	آدرس	سپرده شرکت در مزایده(ریال)
۱	۱۴۰۱/۱	مجموعه ورزشی ایستگاه ۹	شهر ری - میدان هادی ساعی جنب ایستگاه ۹ آتش نشانی	۱،۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰
۲	۱۴۰۱/۲	مجموعه ورزشی ایستگاه ۲۵	میدان صنعت بلوار خوردین چهارراه مسجد جنب ایستگاه ۲۵ آتش نشانی	۱،۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰
۳	۱۴۰۱/۳	مجموعه ورزشی ایستگاه ۳۶	بلوار ارتش ابتدای شهرک شهید محلاتی جنب ایستگاه ۳۶ آتش نشانی	۶۵۰،۰۰۰،۰۰۰
۴	۱۴۰۱/۴	مجموعه ورزشی ایستگاه ۴۹	شهرک والفجر جنب ناحیه ۶ شهرداری منطقه ۶ و ایستگاه ۴۹ آتش نشانی	۳۵۰،۰۰۰،۰۰۰

روابط عمومی و امور بین‌الملل سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی تهران



وزارت امور اقتصادی و دارایی
سازمان امور بین‌الملل

آگهی مناقصه عمومی

شماره‌های ۱، ۱۰، ۹، ۸، ۷، ۶، ۵، ۴، ۳، ۲، ۱

سازمان مدیریت آرامستان‌های شهرداری کرج در نظر دارد برابر بودجه مصوب شورای اسلامی شهر پروژه‌های مندرج در جدول ذیل را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.

ردیف	موضوع مناقصه	مبلغ پروژه به ریال	مبلغ سپرده به ریال	رتبه لازم	درصد تهاوت قرارداد
۱	تجدید مناقصه تکمیل فاز ۳ گذر بهشت در(گلزار شهدای بهشت سکینه(س)) سازمان مدیریت آرامستان‌های شهرداری کرج	۱۲۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۶،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۵ اینیه	۴۰٪
۲	تجدید مناقصه حفرو و دفن و ساخت قبور در(گلزار شهدای بهشت سکینه(س)) سازمان مدیریت آرامستان‌های شهرداری کرج	۶۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۳،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۵ اینیه	۳۵٪
۳	تجدید مناقصه ساخت قطعه ویژه در(گلزار شهدای بهشت سکینه(س)) سازمان مدیریت آرامستان‌های شهرداری کرج	۵۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۲،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۵ اینیه	۳۵٪
۴	تجدید مناقصه احداث آلاچیق(آرامگاه خانوادگی) در(گلزار شهدای بهشت سکینه(س)) سازمان مدیریت آرامستان‌های شهرداری کرج	۳۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۵ اینیه	۴۰٪
۵	تجدید مناقصه احداث مخزن بتنی ذخیره آب در (بهشت امام علی(ع)) سازمان مدیریت آرامستان‌های شهرداری کرج	۱۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۵ اینیه	تهاتر ندارد (نقدی)
۶	مناقصه زیرسازی معابر در (گلزار شهدای بهشت سکینه(س)) سازمان مدیریت آرامستان‌های شهرداری کرج	۱۲۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۶۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۵ اینیه یا راه	۵۰٪

۱- سپرده شرکت در مناقصه به یکی از روشهای ذیل ارائه گردد: ضمانت نامه بانکی معادل مبلغ فوق که به مدت ۹۰ روز اعتبار داشته و قابل تمدید باشد و با واریز فیش نقدی به مبلغ فوق به حساب ۳۲۶۰۶۷۶۳۶ نزد بانک تجارت کد ۳۲۶۰ شعبه کمالشهر ۲- بردگان نفر اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد. ۳- مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال به عنوان هزینه خرید اسناد به حساب ۷۰۰۸۲۴۱۱۰۱۹۴ به نام سازمان مدیریت آرامستان‌های شهرداری کرج، بانک شهر از طریق سامانه الکترونیک دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir می‌بایست واریز گردد. ۴- متقاضیان می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی تا ساعت ۱۴:۳۰ تاریخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۲ جهت خرید اسناد مناقصه به سامانه الکترونیک دولت (ستاد) مراجعه نمایند. ۵- شرکت کنندگان می‌بایست ضمن بازگاری ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه در سامانه ستاد، نسبت به تحویل اصل ضمانت‌نامه تا پایان وقت اداری تاریخ ۱۴۰۱/۰۵/۱۲ به آدرس کیلومتر ۱۵ اتوبان کرج - قزوین گلزار شهدای بهشت سکینه(س) دبیرخانه اقدام نمایند. ۶- در صورت بروز هرگونه تناقض در موارد مندرج در آگهی با سامانه ستاد، ملاک عمل سامانه ستاد خواهد بود. ۷- پیشنهادت رسید به تاریخ ۱۴۰۱/۰۵/۱۲ در کمیسیون عالی معاملات سازمان مدیریت آرامستان‌های شهرداری کرج مطرح و پس از بررسی و کنترل، برنده مناقصه اعلام خواهد شد. ۸- هزینه چاپ آگهی‌ها بعد از بردگان مناقصه می‌باشد. ۹- جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید همه روزه به استثناء روزهای تعطیل با شماره تلفن ۰۲۶-۳۴۴۶۰۴۵۰-۰۵ داخلی ۱۳ تماس یا به سایت www.karaj.ir مراجعه نمایید.

روابط عمومی

سازمان مدیریت آرامستان‌های شهرداری کرج