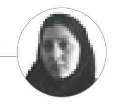
تکالیف شهروندی فراموش شده



زهره اسدی
z.asadi@khorasannews.com

واژه حقوق شهروندی این روزها برای شهروندان و عموم آشناست، در شهر گاهی با بنرهایی مواجه می شویم که حقوق شهروندی را یادآوری کرده است، حقوقی که اگر چه حق مردم است اما گاهی نیز رعایت نمی شود، به عنوان مثال داشتن معابر مناسب برای رفت و آمد از حقوق شهروندی معلولان و جانبازان است اما بسیاری از معابر هنوز برای این قشر خاص مناسب سازی نشده است. اما آن سوی سکه حقوق شهروندی، نکته ای وجود دارد که به آن توجه لازم نشده است و از این جهت شاهد رفتارهایی نامناسب از سوی جامعه آماری بزرگی از مردم هستیم که تحت عنوان حق خود هر اقدامی که می خواهند انجام می دهند و نمی دانند که آن ها نیز در مقابل شهر، محل زندگی و کاری خود و طبیعت وظایفی دارند. فردی که چند ثانیه پس از زرد شدن چراغ راهنمایی پایش را روی پدال گاز می فشارد، راننده ای که در محل ایستادن اتوبوس خط واحد پارک کرده است، شخصی که کیسه زباله اش را در کنار مخزن زباله و سر کوچه رها کرده است، فردی که چوب بستنی چوبی اش را روی زمین می اندازد و آن شخصی که بازمانده سیگار دود شده اش را پیشکش کف خیابان می کند، ارباب رجوعی که سر کارمند داد می زند و ده ها مورد دیگر از جمله مواردی است که افراد انجام این گونه کارها را جزو حقوق شهروندی خود می دانند اما از تکالیف خود بی خبرند.

در این بین مسئولان، صاحب نظران، کارشناسان و بسیاری از افراد که توان و ظرفیتی برای کار دارند به منظور بهبود شرایط باید تلاش کنند. فرهنگ و آموزش فرهنگ درمان این درد و همان مشق شبی است که مدت هاست دیگر گفته نشده و برخی افراد نیز نیاموخته اند. پای تخته سیاه زندگی جای یک واژه همیشه کم رنگ است. منشور حقوق شهروندی ضلعی دارد که تکالیف شهروندی نام دارد و مدت هاست که آن ضلع را در تاریکی نگه داشته ایم.

تاثیر خوش بینی بر خواب

گروه اجتماعی- داشتن خواب کافی بر سلامت بدن تاثیر می گذارد اما نکته جالب تر این است که خوش بینی و نگاه مثبت به زندگی هم بر خواب مناسب تاثیر دارد. اختلالات مربوط به خواب، یکی از نگرانی های مهم سلامت عمومی اشخاص است. این اختلالات می تواند به پیدایش مشکلات زیادی مثل چاقی مفرط و فشار خون بالا منجر شود که بسیار خطرناک است. مثبت اندیشی و خوش بینی با تحریک الگوی رویارویی سازگارانه مانع بروز اثرات استرس زا می شود و در نتیجه اشخاص خوش بین استراحت آرامش بخشی دارند. فعالیت فیزیکی نیز به بهبود خواب کمک می کند که بهترین زمان آن ۶ ساعت قبل از خواب است.

هشدارهای بدن

بیشتر بدانیم

گروه اجتماعی- آکنه، واکنش های آلرژیک و حتی افسردگی و اضطراب می تواند ناشی از مشکلات روده ای باشد.

درد شکم، التهاب و سایر مسائل گوارشی از علایم آشکار مشکلات روده ای هستند و سلامت روده ها بر فرایندهای دیگر مانند ترشح هورمون های خاص و سیستم ایمنی بدن تاثیر می گذارد.

اضطراب و افسردگی یکی از نشانه های سالم نبودن روده هاست زیرا حدود ۷۰ درصد سروتونین در بدن توسط روده ها تولید می شود. سروتونین انتقال دهنده احساس شادی است. مقادیر پایین این ماده شیمیایی سبب می شود احساس خستگی، افسردگی و اضطراب کنید. همچنین دیابت مزمن ناشی از انباشت بیش از حد قند در خون است اما علت دیگر آن می تواند عملکرد ضعیف روده باشد. باکتری های مفید روده در صورت آسیب دیدن، به ایجاد اشکال در فرایندهای متابولیکی منجر می شوند. شرایطی مانند آکنه و اگزما ممکن است با مشکلات روده مرتبط باشند به ویژه زمانی که در باکتری های خوب روده تغییراتی ایجاد می شود. التهاب شکم از علایم واضح تغییر در باکتری های خوب روده است.

باکتری های مفید روده مسئول حفظ سلامت دستگاه گوارش هستند، ضمن این که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند و حتی بر نحوه عملکرد مغز نیز تاثیر می گذارند.

هالیتوزیس یا همان تنفس بد بو ناشی از نبود تعادل میکروبی در روده است. در شرایطی که این عدم تعادل در معده آغاز شود، در بسیاری از مواقع میکروب ها به بخش های دیگر بدن، از جمله دهان نقل مکان می کنند. اختلالات خواب هم می تواند نشانه ای هشداردهنده از نبود تعادل در مواد شیمیایی ترشح شده توسط مغز باشد.

خاطراتی از نخستین روز مدرسه در آن سال ها

علوی

«تماشای آویزان کردن روپوش مدرسه سر میخی که در اتاق کوچک کناری به دیوار زده شده بود، لذتی وصف ناپذیر برای مان داشت، چقدر آن لباس را وارانداز می کردیم، تن مان می کردیم، در می آوردیم و دوباره با دقت تا می کردیم تا مبادا چروک شود، تصور رفتن به مدرسه هم ذوق و شوق داشت و هم ترس و نگرانی. مادر همیشه امیدواری مان می داد و از خوبی های مدرسه و مزایای سواددار شدن برای مان می گفت».

این ها را شهروندی که حدود ۶۵ سال دارد، می گوید و ادامه می دهد: به یاد دارم که چند روز مانده به مدرسه برای نخستین بار، چنان دل دردی از ترس و نگرانی گرفته بودم که همه نگرانم شده بودند. «دلشاد» ادامه می دهد: آن روزها مانند اکنون نبود که پدر و مادرها کودکان کلاس اولی خود را تا مدرسه همراهی کنند و منتظر کلاس بندی آن ها بمانند بلکه فرزندان کوچک تر خود را همراه فرزندان بزرگ تر به مدرسه می فرستادند.

روز اول مدرسه

«کریمیان» شهروندی دیگر است که خاطراتی شنیدنی از روز نخست مدرسه خود در زمان قدیم دارد. وی بیان می کند: وقتی برای اولین بار برادرم که یک سال از من بزرگ تر بود، دستم را گرفت و با خود به مدرسه برد، دم در مدرسه که رسیدیم، دوستانش را دید و دست مرا رها کرد، من که تا آن موقع هیچ گاه تنها نشده بودم در گوشه ای از حیاط کز کردم و گریه سر دادم. برخی بچه های دیگر نیز مانند من یا بغض کرده بودند یا گریه می کردند تا این که مدیر مدرسه با بلندگویی که داشت، از همه بچه ها خواست صف ببندند، آن روزها معنی صف بستن را نمی دانستیم و هاج و واج به یکدیگر نگاه می کردیم تا این که ناظم پیش مان آمد و بچه های کوچک تر را در یک ردیف قرار داد. البته آن هایی را که لباس شان مرتب نبود یا با سر و وضع نامرتبی آمده بودند، از صف بیرون کرد. وقتی زنگ کلاس خورد و ما را به سمت کلاس های مان هدایت کردند، پشت نیمکت های چوبی قرار گرفتیم و دنیای مان همان میز و نیمکت ها و تخته سیاه بزرگی شد که هر روز در مقابل چشمان مان بود.

آن سال ها بی نظمی، درس نخواندن و دیر رسیدن به مدرسه مساوی با تنبیه بود و از ترس آن که معلم مداد لای انگشتان مان نگذارد، در خانه مشق های مان را مرتب می نوشتیم تا مبادا روز بعد در مقابل دیدگان همکلاسی های مان تنبیه شویم.

وی خاطرنشان می کند: هنوز هم وقتی از مقابل دبستان قدیمی خود که اکنون سر و شکل اش به کلی تغییر یافته است، می گذرم، خاطرات آن روزها در مقابل چشمانم رژه می رود.

مکتب خانه و دوات

شهروند دیگری هم می گوید: پدربزرگم همیشه برایم تعریف می کرد که چگونه به مکتب خانه می رفتند و چه درس هایی می خواندند. در آن روزها که از انواع دفتر و کتاب های رنگی خبری نبود، قبل از شروع سال تحصیلی، مجبور بودند مقداری «دوات» تهیه کنند و با خود به مکتب خانه ببرند. معلم مکتب خانه در وسط کلاس روی زمین می نشست و بچه ها باید دورش دو زانو و با ادب می نشستند. هیچ بچه ای جرئت نداشت حرفی بزند و اگر بی اجازه صدایش درمی آمد و با بغل دستی خود حرف می زد، تنبیه سختی در انتظارش بود.

وی ادامه می دهد: آن روزها بیشتر معلم های مکتب خانه سختگیر بودند و اگر دست نوشته های یکی از دانش آموزان خط خوردگی داشت یا قبل از آن که پیش نویسی کند، آن را به دفتر اصلی خود وارد می کرد به طور حتم باید خود را برای تنبیهی سخت آماده می ساخت.

وی می افزاید: قواعد و نظم سطور نوشته شده در دفترهای کاهی آن روزها باید به خوبی و به اصطلاح «من البدو الی الختم» رعایت می شد. این شهروند هم با اشاره به امکانات کنونی و زمان قدیم اظهارمی کند: در زمان های خیلی دور بچه ها به مکتب خانه فرستاده می شدند و کف مکتب خانه با حصیر یا نمد پوشانده می شد و از میز و نیمکت خبری نبود. معلم مکتب خانه که بیشتر درس قرآن به بچه ها می آموخت شهریه ای بابت این کار نمی گرفت و هر یک از خانواده ها به عنوان تشکر چیزی به او می دادند.

به گفته وی، بچه ها به جای بردن کیف و کتاب، تشکچه ای را با خود به مکتب خانه می بردند و جایی برای نشستن خود پیدا می کردند و همین که ساعت تعطیلی می‌رسید، تشکچه را همراه خود به خانه برمی گرداندند.

بچه ها در کیسه پارچه ای کوچکی که با خود به همراه می آوردند، دفتر، قلم و قلمدان می گذاشتند.

حمایت و دلگرمی

بانو «زهرا جلالی» که اکنون ۶۷ ساله است و سال ها به کودکان این دیار درس و مشق زندگی آموخته، در خصوص نخستین روز مدرسه اش می گوید: روز اولی که می خواستم به مدرسه بروم دختر بچه ای کوچک بودم که با همان جثه کوچک چادر به سر کرده بودم و همراه با پدرم از روستای ملکش به شهر آمدیم تا به مدرسه بروم.

وی ادامه می دهد: دختری بسیار خجالتی و گوشه گیر بودم اما آشنایی با محیط مدرسه، معلم ها و همکلاسی هایم برایم جذابیت زیادی داشت. وی با گذری به گذشته‌اش اظهارمی کند: آن روزها مدیر مدرسه «صبحی» نام داشت که بسیار مهربان بود و با حمایت هایش مرا به مدرسه و حضور در آن دلگرم می کرد.

او خاطره ای هم از آن روزها دارد که هنوز در ذهنش باقی مانده است و بیان می کند: یک روز در حیاط مدرسه روی صندلی نشسته بودم و یکی از همکلاسی هایم مرا هل داد و افتادم اما از آن جایی که بسیار خجالتی بودم نتوانستم موضوع را به مدیر یا معلم‌ام بگویم و بعد از تعطیل شدن مدرسه گریه کنان نزد مرحوم پدرم رفتم و موضوع را بیان کردم.

روز بعد پدرم به مدرسه آمد و مدیر را در جریان گذاشت و مدیر همان جا همکلاسی ام را تنبیه کرد.

بوی خوب مهر

صدایش هنوز در گوشم است، صبح زود وقتی هوا هنوز گرگ و میش بود مادرم از خواب بیدار می شد و همه را بیدار می کرد. بالای سرمان می آمد و با صدای مهربانش آرام زمزمه می کرد که باید خود را برای رفتن به مدرسه آماده کنیم. با عجله از خواب بیدار می شدیم و لب ایوان بلند آبی به دست و صورت مان می زدیم و پس از خوردن ناشتایی که برای مان آماده کرده بود راهی مدرسه می شدیم. آن روزها از سرویس مدرسه، کیف و کتاب آن چنانی و وسایل گران قیمت خبری نبود و مجبور بودیم دفتر و کتاب های خود را با کش ببندیم یا در روزهای بارانی و برفی در نایلونی بگذاریم و به مدرسه ببریم اما هنوز هم وقتی مهر از راه می رسد دلم برای آن روزها پر می کشد.

عکس‌ها: تزیینی

رفع لکه های چربی

نکات خانه داری

گروه اجتماعی- لکه های چربی حاصل از پخت و پز بیشتر بخش های آشپزخانه از جمله کابینت ها، فیلتر تهویه، هود و البته سطح اجاق گاز را می پوشانند و این پوشش به تدریج در تمام وسایل آشپزخانه ظاهر می شود. برای رفع لکه های چربی بهتر است دستمالی را به روغن بچه (یا هر روغن معدنی) آغشته کنید. سطح چرب اجاق گاز و هود را با این دستمال پاک کنید تا زمانی که پوشش چربی از بین برود. در صورتی که لکه های چربی طولانی مدت انباشته شده باشند، مقداری جوش شیرین به روغن اضافه کنید و روی سطوح آغشته به چربی بکشید. پس از آن باید با دستمال تمیز دیگری دوباره سطوح را پاک کنید تا روغن اضافه از بین برود و به حداقل برسد. این کار باعث می شود تمیز کردن برای دفعه بعد راحت تر شود و همچنین سطوح براق باقی بمانند. سپس به مقدار مساوی سرکه سفید و آب گرم را با هم مخلوط کنید. یک تکه پارچه یا اسفنج را در این محلول خیس و کابینت ها را با آن تمیز و برای لکه های سخت تر به طور مستقیم از سرکه استفاده کنید. در آخر می توانید کابینت ها را با یک پارچه آغشته به آب سرد، مجدداً پاک کنید. برای تمیز کردن فیلتر هود هم می توانید از مخلوط آب گرم و جوش شیرین استفاده کنید. فیلتر را در داخل محلول غوطه ور و چند دقیقه به همان حال رها کنید. فن تهویه، هود، کابینت ها و سطح اجاق گاز، همگی با یک پارچه و مخلوط آب گرم و جوش شیرین، می توانند تمیز شوند.

دفع کننده سنگ کلیه

گیاهان دارویی

علوی- تره، گیاهی دو ساله و پایاست که برگ های آن دراز، باریک، اغلب خمیده و افتاده به رنگ سبز تیره و قسمت پایین ساقه آن سفید است و به یک پیاز کوچک در داخل خاک منتهی می شود. گل های آن به شکل یک گلوله مدور در انتهای ساقه گل دهنده قرار دارند. رنگ گل های تره اغلب سفید مایل به سبز است و از آن ها دانه های سیاه و پهن و ناصاف تره به دست می آید. گیاه بوته ای تره دارای اسانس، اسیدهای آمینه مختلف، ویتامین C، آنزیم های مختلف مانند مالتاز، دکستریناز، انورتاز و املاح معدنی است. یک کارشناس گیاهان دارویی اظهار کرد: تره برای دفع سنگ کیسه صفرا و تورم طحال مفید است و همچنین از آن برای درمان درد مفاصل و تصلب شرایین استفاده می شود. «مسعود معماریانی» ادامه داد: تره از سبزی های ادرار آور است و خوردن سوپ یا شربت تره یا جوشاندن ۴ گرم تخم تره در یک لیتر آب و مصرف آن برای آب آوردن انساج، دفع سنگ کلیه و تسکین قولنج مفید است. وی با اشاره به این که تره برای پایین آوردن قند خون مفید است، خاطرنشان کرد: همچنین از این گیاه برای رفع تنگی نفس استفاده می شود.

سالاد مرغ سوولاکی

مواد لازم سیر خرد شده ۲قاشق چای خوری، آب لیموی تازه یک قاشق چای خوری، روغن زیتون خالص یک قاشق چای خوری، پونه کوهی خشک شده یک دوم قاشق چای خوری، نمک یک چهارم قاشق چای خوری، فلفل سیاه یک چهارم قاشق چای خوری، سینه مرغ بدون پوست و استخوان ۴۵۰ گرم، خیار پوست کنده با برش های عمودی ۳ فنجان، پیاز یک دوم فنجان، پنیر فتای خرد شده یک دوم فنجان، زیتون خرد شده ۲ قاشق غذاخوری، گوجه فرنگی رسیده ۲ عدد، ماست بدون چربی ساده یک دوم فنجان، خیار پوست کنده و رنده شده یک چهارم فنجان، سرکه سفید یک قاشق چای خوری، پودر سیر یک دوم قاشق چای خوری.

طرز تهیه گریل فر یا مایکروفر را گرم می کنیم. سیر را درون یک کیسه پلاستیکی همراه با آب لیمو، روغن زیتون، پونه کوهی، نمک، فلفل سیاه و سینه مرغ با هم مخلوط می کنیم و در آن را می بندیم تا مواد با هم ترکیب شوند. مرغ را از کیسه خارج می کنیم و آن را از هر طرف به مدت پنج دقیقه یا تا زمانی که کاملاً پخته شود گریل می کنیم. مرغ را به قطعات ۲/۵ سانتی متری خرد می کنیم. مرغ، خیارهایی که مکعبی برش زده ایم، پیاز، پنیر فتای خرد شده، زیتون و گوجه فرنگی رسیده را در یک کاسه بزرگ مخلوط می کنیم. ماست را با بقیه موادی که در فهرست مواد لازم آمده است در یک کاسه کوچک ترکیب می کنیم. ترکیب را روی میکس مرغ می ریزیم، خوب تکان می دهیم تا همه مواد آغشته و برای سرو آماده شود.

مسئولیت پذیری کودک

علوی- برخی خانواده ها که فقط یک فرزند دارند سعی می کنند او را در بهترین شرایط پرورش دهند و از این رو همه کارهای کودک را خودشان انجام می دهند تا مبادا فرزندشان خسته شود و نمی دانند با این کار در حقیقت به فرزندشان آسیب می رسانند.

مسئولیت پذیری کودک از همان دوران کودکی می تواند در نقش پذیری او در آینده تاثیر به سزایی داشته باشد و از سوی دیگر اعتماد به نفس کودک را افزایش دهد. البته گاهی کودکان خودشان دوست دارند در امور خانه به والدین شان کمک کنند و وظایفی را برعهده بگیرند اما برخی پدر و مادرها به دلایلی که گفته شد و برخی به دلیل ترس از این که شاید کودک نتواند از عهده انجام آن کار برآید و آسیبی به خود بزند یا در خانه ریخت و پاش کند، از دادن مسئولیت به او خودداری می کنند.

بهتر است برای افزایش حس مسئولیت پذیری کودک این کار را با مرتب کردن اتاقش شروع کرد، در نظم دادن به بخش های کوچکی از اتاق از خود او یاری خواست و این کار را در قالب بازی انجام داد.

کودک با کمک والدین خود معنای مسئولیت را می‌فهمد و تمایل پیدا می کند این کار را تکرار کند. دادن مسئولیت های کوچک و کمک خواستن از کودک در انجام کارهای خانه به ویژه کارهایی که خودش اعلام موافقت می کند بسیار خوب است و می تواند علاوه بر حس مسئولیت پذیری، توانایی او را به خودش اثبات کند و در آینده از انجام کارهای بزرگ هراسی نداشته باشد.

البته در این میان برخی والدین هنگامی که کودک نمی تواند از عهده کاری برآید و باعث خرابی وسیله ای می شود او را به شدت مورد شماتت قرار می دهند که این کار آسیب روحی بسیار بدی به کودک وارد می کند و باعث می شود کودک تمایلی به انجام کاری نداشته باشد و مدام این فکر را در ذهن خود می پروراند که توانایی انجام کاری را ندارد در حالی که باید در چنین شرایطی به کودک اطمینان خاطر دهند که با کمک هم می توانند دوباره آن وسیله را درست کنند.

مزایده فروش زمین (مرحله دوم)

شهرداری آشخانه در نظر دارد باستناد بند ۲۵۳ مصوبه مورخه ۹۷/۱۱/۲۹ شورای محترم اسلامی شهر آشخانه یک قطعه زمین را به شرح و موقعیت زیر به فروش برساند لذا متقاضیان می توانند جهت دریافت فرم شرکت در مزایده، حداکثر تا تاریخ ۹۸/۷/۴ به شهرداری (دبیرخانه) مراجعه و نسبت به تکمیل فرم و تحویل آن اقدام نمایند. پیشنهادات رسیده در تاریخ ۹۸/۷/۵ با حضور اعضای کمیسیون معاملات شهرداری رسیدگی خواهد شد.

شرایط شرکت در مزایده: ۱-شهرداری در رد یا قبول پیشنهادات مختار است. ۲-کلیه هزینه های متعلقه اعم از هزینه نقل و انتقال و مالیات و هزینه کارشناسی قیمت پایه به عهده برنده مزایده است.

۳-متقاضیان بایستی ۵٪ قیمت قطعه را به عنوان سپرده شرکت در مزایده به حساب ۰۱۱۱۵۳۷۹۰۰۰۰۹ سپرده شهرداری واریز و رسید مربوط را به همراه فرم تکمیلی شرکت در مزایده را داخل پاکت پلمب شده تحویل دبیرخانه شهرداری نمایند. ۴- برنده مزایده بایستی ظرف مدت یک هفته از تاریخ ابلاغ برنده شدن نسبت به پرداخت نقدی قیمت پیشنهادی اقدام، در غیر این صورت سپرده وی به نفع شهرداری ضبط خواهد شد در صورتی که برندگان دوم و سوم نیز ظرف مدت هفت روز پس از ابلاغ قانونی حاضر به عقد قرارداد نشوند سپرده آنان به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.

۵- متقاضیان بایستی قانون منع مداخله کارکنان دولت در معاملات دولتی را رعایت فرمایند.

۶-سایر شرایط شرکت در مزایده ضمیمه برگ استعلام بها می باشد. ۷- کروکی موقعیت ملک نزد شهرداری می باشد و متقاضی می تواند آنرا از دبیرخانه یا امور ساختمانی دریافت نماید.

۸- «نرخ و قیمت پایه بدون احتساب مالیات برارزش افزوده بوده و ۹ درصد مالیات بر ارزش افزوده به قیمت نهایی افزوده و از برنده مزایده اخذ خواهد شد.»

۹-متقاضی جدول و فرم پاسخ استعلام مزایده را خوانا و بدون خط خوردگی تکمیل و بانضمام فیش پرداختی و کپی شناسنامه کارت ملی را داخل پاکت پلمب شده تحویل دبیرخانه شهرداری نماید.

مشخصات قطعه فروشی:

شماره قطعه	نوع کاربری	مساحت (مترمربع)	قیمت پایه هر مترمربع به (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده	آدرس ملک
۱	توریستی و تفریحی	۱۵۷،۵	۶/۵۰۰/۰۰۰	۵۱/۱۸۷/۵۰۰ ریال	آشخانه: بلوار امام رضا (ع) غربی خیابان ۱۶ متری سعدی کوچه ۱۰ متری گلستان با ابعاد۷،۱۵ ،۲۷،۲۰ و ۶،۸۲ ،۲۶،۹۹ متر

غلامی- شهردار آشخانه

۹۸۰۸۱۹۴۵/و

ریاضی
دربهای اتوماتیک
RIAZI AUTOMATIC DOORS
تخصص، تجربه، مشتری مداری
بهترین قیمت ، بهترین کیفیت
اجرا و نصب
کرکره‌های برقی
شیشه‌وجک پارکینگ
آسایش ، امنیت و زیبایی کارتان را به ما بسپارید ...
شیروان ، خیابان امام خمینی
۰۹۱۵ ۳۸۵ ۱۹۴۱
مدیریت : ریاضی
۹۸۰۴۳۵۸۹/و

۱۵ ٪ تخفیف
گالری مبل قائم
با جشنواره تابستانه مبل قائم نگران خرید جهیزیه نباشید
اقساط ۲۴ ماهه | بدون پیش پرداخت
دکوراسیون زیبا و مدرن
طرف قرارداد با شهرداری، کانون بازنشستگان، آموزش و پرورش
شبکه بهداشت و درمان، کارخانه قند و ...
مبل، فرش و لوستر
۰۹۱۵۵۸۶۶۸۴۸ ۰۵۸ - ۳۶۲۱۰۵۰۲
شیروان، خیابان امام خمینی (ره)، مابین خ شهریار و خ دانشگاه
۹۸۰۵۰۸۹۲/و

کابینت زارع
تضمین قیمت و کیفیت
مشاوره و بازدید رایگان
طراحی و اجرای انواع کابینت ودکوراسیون داخلی و کمد دیواری
۰۹۱۵۳۸۸۱۹۱۰
۰۵۸-۳۲۲۴۱۸۹۸
بجنورد-چهارراه ۱۵ خرداد، خیابان قیام،نبش قیام ۲۹
۹۸۰۶۰۵۱۷/و