کافه کتاب

قدرت سکوت

نویسنده: سوزان کین
مترجم: ناهید سپهرپور
نشر نوین

پیام آشنا: کتاب قدرت سکوت با عنوان فرعی قدرت درونگراها در جهانی که قادر نیست از سخن گفتن باز ایستد! نوشته‌ی سوزان کین با ترجمه ناهید سپهرپور است. این کتاب به بررسی قدرت درونگراها در جهان برونگرایان می‌پردازد. جهانی که قادر نیست برای لحظه‌ای سکوت اختیار کند و شاهد تاثیرگذاری سکوت باشد. این اثر پس از انتشار موفق شد تا راهش را به فهرست پرفروش‌ترین‌های نیویورک تایمز و آمازون باز کند. در میان کتاب‌هایی که در زمینه خلاقیت، نبوغ و روابط میان‌فردی و مدیریتی نوشته است جایگاه اول را به دست بیاورد و به رای کاربران وبسایت گودریدز (Goodreads) به عنوان بهترین کتاب غیرداستانی در سال ۲۰۱۲ شناخته شود.

درباره کتاب قدرت سکوت اثر سوزان کین

کتاب قدرت سکوت: قدرت درونگراها در جهانی که قادر نیست از سخن گفتن باز ایستد! (Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking)، نوشته سوزان کین به موضوعی پرداخته است که شاید در کتاب‌های کمتری به چشم بخورد: قدرت سکوت. قدرت درونگرایان! احتمالا همه ما برای یکبار هم که شده، پای تست‌های روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی نشسته‌ایم. ممکن است شخصیت خودمان را با کمک مطالعه و آموزش بشناسیم و یا از مشاور و روان‌درمانگر برای شناخت بهتر شخصیت و ویژگی‌های شخصیتمان کمک گرفته باشیم. اما آنچه که شاید برای خودمان یا جامعه مورد قبول نباشد این است که بپذیریم شخصیتی درونگرا داریم. پشه این مشکل در کجاست؟ خیلی‌ها که ما در آن زندگی می‌کنیم، تعارف بسیاری برای موفقیت دارد و همه لالایتان می‌کند تا فردی را که در این دسته‌بندی‌ها نامی گنجند، از خود براند. دنیای ایدئال، دنیای برحرف و بروبگرا تعریف شده است. بنابراین عجیب نیست اگر ما نخواهیم بپذیریم که در دسته درونگراها قرار گرفته‌ایم. اما چالش اصلی اینجاست که افراد درونگرا دارای قدرتی هستند که بسیاری اوقات به دست خودشان یا دیگران، نادیده گرفته می‌شود. در تمام جوامع، حتی در بروبگراترین جوامع، تعداد قابل توجهی از افراد چیزی در حدود یک‌سوم جمعیت، درونگرا است. حال بیایید تصور کنیم که این میزان از جمعیت، توانایی و قدرت‌های خود را دست‌کم بگیرد. عجب ضرر بزرگی! البته نمی‌توان انکار کرد که این نادیده انگاشتن توانایی‌ها در نهایت، به ضرر کل جامعه تمام می‌شود. درونگراها نیز بخش بسیار بزرگ و مهمی از جامعه هستند و ناتوان دیدن و یا نادیده گرفتنشان می‌تواند تمام جامعه را تحت تاثیر خود قرار دهد. سوزان کین در کتاب قدرت سکوت درباره درونگرایی و بروبگرایی صحبت می‌کند. او آن‌ها را به عنوان دو الگوی رفتاری می‌شناسد که اگرچه با یکدیگر تفاوت دارند، اما هر دو به یک اندازه ارزشمند و مهم هستند. بیان چنین دیدگاهی در این دنیا، شجاعت بسیاری لازم دارد! دنیایی که موفقیت، به ویژه موفقیت شغلی را با بروبگرایی مطلق تعریف می‌کند یا حداقل بروبگرا بودن را شرطی اساسی و لازم برای رسیدن به موفقیت می‌داند چنین تفکری را به سادگی قبول نمی‌کند. بنابراین احتمالا این وظیفه بر دوش ما است که صحیح بودن این گزاره را به دنیا اثبات کنیم. سوزان کین با نوشتن کتاب قدرت سکوت، اولین قدم را در راه اثبات درستی این گزاره برداشت. او با صرف زمان و انرژی بسیاری، نوشتن کتاب را به پایان رساند. در کتابش از انسان‌های درونگرایی صحبت کرده است که دستاوردهایی عظیم داشتند، به موفقیت در زمینه‌های مختلف رسیده‌اند و در یک کلام، به همان موفقیت تعریف شده جامعه رسیده‌اند.

وزیر فرهنگ: بنیاد سبک زندگی ایرانی-اسلامی راه‌اندازی می‌شود

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی گفت: در کارگروه مد و لباس لایه‌هایی داریم که مقدمات آن در دوره رئیس‌جمهور شهید طی شد و سند آن به‌تازگی در حال ابلاغ نهایی است که بر اساس آن بنیادی بالادستی در حوزه مد و لباس با نام «بنیاد سبک زندگی ایرانی-اسلامی» راه‌اندازی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز روابط‌عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، محمدمهدی اسماعیلی در نشست فعالان مردمی حوزه عفاف و حجاب اظهار کرد: در جریان بعضی نقدها و مشکلات این حوزه هستم و البته این امر طبیعی است که عده‌ای نسبت به امری منتقد باشند و گروهی نیز تمجید کنند.

وی با بیان اینکه باید با تلاش از نقاط ضعف عبور کنیم و به نقاط قوت بیفزاییم، افزود: در کارگروه مد و لباس جلسه‌جایی داشتیم و در همین راستا دو اتفاق مهم رخ داده است، اول لایه‌هایی است که مقدمات آن در دوره رئیس‌جمهور شهید طی شد و سند آن به‌تازگی در حال ابلاغ نهایی است که بر اساس آن بنیادی بالادستی در حوزه مد و لباس با نام «بنیاد سبک زندگی ایرانی-اسلامی» راه‌اندازی خواهیم کرد که اتفاق مهمی به‌شمار می‌رود؛ سند «پوشش ایرانی-اسلامی» نیز برای آن ابلاغ شده است که بر اساس آن بنیاد افتتاح می‌شود.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی ادامه داد: اتفاق بعدی جدا شدن کارگروه مد و لباس از شورای فرهنگ عمومی است؛ این مسئله را به‌دلیل استقرار بنیاد در جایگاه جداگانه پیش‌بینی می‌کنیم.

وی با بیان اینکه در حکمی که برای مسئول جدید صادر می‌شود بر حل این نقاط ضعف تاکید می‌کنیم تا مشکلات در اسرع وقت با همکاری شما عزیزان برطرف شود، گفت: اقدام دیگر راه‌اندازی مجموعه‌های جدید است. کار را با راه‌اندازی مجموعه یلس در میدان هفتم تیر شروع خواهیم کرد و ظرفیت آن در اختیار فعالان مردمی از جمله کسانی که سکو برای عرضه لباس ندارند و گروه‌های مختلف قرار می‌گیرد.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی افزود: بنیاد مستضعفان تجربه موفقی را در کارخانه حجاب شهرکرد داشت، اگر مجموعه‌های متنوع جدیدی را حمایت کنیم، بخش مهمی از کار انجام شده است.

اسماعیلی با اشاره به زنجیره‌های عرضه تصریح کرد: کارگروه باید بتواند شورای مشورتی از نخبگان و دست‌اندرکاران اصلی این حوزه را در کنار خود داشته باشد و در ایام آتی دبیر کارگروه و مسئول راه‌اندازی بنیاد را معرفی و فصل جدید را در تعاملات آغاز می‌کنیم.

وی با بیان اینکه این بحث‌ها و گفت‌وگوها باید منسجم و قوی‌تر پیگیری شود، گفت: امید است بتوانیم اجماع حداکثری پدید آوریم و مشکلات را با کمک شما حل کنیم.

اسماعیلی تصریح کرد: قصد داشتم در این ایام در گام اول دبیر کارگروه مد و لباس را منصوب کنم به همین دلیل درخواست کردم تا جلسه‌ای با خود فعالان این حوزه برقرار شود و گفت‌وگویی صورت گیرد تا اگر در کنار نقدها پیشنهادهایی است منتقل شود و در جمع‌بندی از پیشنهادها و نقدها از آن استفاده کنیم.

توسط نهاد کتابخانه‌ها اعلام شد؛

تمدید مهلت ششمین دوسالانه "کارتون کتاب"

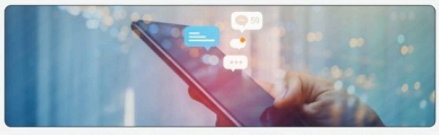
بنا بر اعلام دبیرخانه نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور و به درخواست متقاضیان، مهلت شرکت در ششمین دوسالانه بین‌المللی «کارتون کتاب»، تا ۳۱ مرداد ماه تمدید شد.

به گزارش پیام آشنا: بنا بر اعلام دبیرخانه نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور و به درخواست متقاضیان، مهلت شرکت در ششمین دوسالانه بین‌المللی «کارتون کتاب»، تا ۳۱ مرداد ماه تمدید شد.

این دوره از جشنواره با محوریت موضوعات «کتاب، کودک و خانواده»، «کتاب، فرافت، نشاط و آرامش»، «کتاب، عصر دیجیتال و هوش مصنوعی»، «کتاب، کتابخانه و کسب‌وکار»، «کتاب، کتابخانه و بانوق فرهنگی و اجتماعی»، «کتاب، کتابخانه و رویدادهای مهم اجتماعی» برگزار می‌شود و «کتاب، فلسطین و مقاومت غزه» موضوع جنبی این دوره از جشنواره خواهد بود. علاقه‌مندان می‌توانند در دو بخش حرفه‌ای و مبتدی (هنرمندان ایرانی که تاکنون در مسابقات داخلی و بین‌المللی شرکت نکرده‌اند) به ارسال اثر بپردازند. در بخش حرفه‌ای برگزیدگان این جشنواره (نفرات اول تا سوم)، علاوه بر لوح تقدیر و تندیس، هدیه نقدی (به ترتیب مبلغ ۱۰۰۰، ۷۰۰ و ۵۰۰ یورو) و ۳ نفر شایسته تقدیر علاوه بر لوح تقدیر و تندیس، هدیه نقدی ۸۰ میلیون ریالی دریافت خواهند کرد. همچنین ۶ نفر در بخش مبتدی لوح تقدیر و هدیه نقدی ۵۰ میلیون ریالی دریافت می‌کنند. لازم به ذکر است، برگزیدگان ایرانی این جشنواره، معادل ریالی جایزه را دریافت خواهند کرد.

علاقه‌مندان به شرکت در ششمین دوسالانه بین‌المللی کارتون کتاب می‌توانند تا تاریخ ۳۱ مرداد ماه (۲۱ آگوست ۲۰۲۴)، با عضویت در سامانه جشنواره به نشانی www.booktoon.ir آثار خود را ارسال کنند. آثار باید به صورت الکترونیکی با فرمت JPEG، رزولوشن حداقل ۲۰۰ دی‌پی‌آی، با طول یا عرض ۲۰۰۰ پیکسل و حداکثر حجم ۱۰۰ مگابایت ارسال شود.

تجربه شیرین فاصله گرفتن از شبکه‌های اجتماعی



یک مقاله‌نویس کُرمی، تجربه خود از دور شدن از شبکه‌های اجتماعی را به نگارش درآورده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از صادیما، مقاله‌نویس سایت کرنا ایمز در مطلبی با عنوان «فاصله از رسانه‌های اجتماعی» تجربه مثبت خود از دورشدن از شبکه‌های اجتماعی را توضیح داد و نوشت:

همه ما به خوبی می‌دانیم، صرف زمان بیش از حد در فضای مجازی باعث ایجاد اثرات نقطه‌وب بر روی کاربران می‌شود.

من یکی از کاربران آسیب‌پذیری بودم که به راحتی تحت تأثیر وسایلی که به اشتراک می‌گذاشتم و وبسایت‌هایی که توسط دیگران به اشتراک گذاشته می‌شد، قرار می‌گرفتم. من که نمی‌دانستم چقدر با تلفن هوشمندم وقت گذرانده‌ام، بی‌وقفه در گوشی همراهم می‌چرخیدم تا هرگونه به‌روزرسانی را بررسی کنم و نظرات مردم را در مورد پستم‌ایم یا وسایل زیر نظر داشتم.

یک روز فهمیدم که باید کاری انجام دهم؛ من باید از دنیای آنلاین فاصله بگیرم.

چیزی نزدیک یک ماه طول کشید تا تصمیم بگیرم برنامه‌ای که مدت‌ها ذهنم را مجذوب خود کرده بود، حذف کنم.

حالا می‌خواهم توضیح دهم که چرا رسانه‌های اجتماعی را که هنوز هم بسیار محبوب هستند، ترک کردم:

رسانه‌های اجتماعی به طور چشمگیری، ما را دور هم جمع کرده است. صادقانه بگویم، من از این فضا استفاده کردم، زیرا به من امکان می‌داد به اخبار مربوط به آشنایانم به هر خبری در جامعه خود توجه بیشتری داشته باشم. من عموماً از صفحه شخصی‌ام برای لمعکس امور روزمره و کارهایی که انجام می‌دادم، استفاده می‌کردم. شاید من می‌خواستم از دیگران درباره کارهایی که با موفقیت انجام می‌دادم، حس تمجید دریافت کنم.

وقتی به گفتنش نگاه می‌کنم، می‌بینم هدف اصلی من از استفاده از شبکه‌های اجتماعی، جلب حمایت دیگران با ایجاد یک دلستان جذاب و خاص بود.

من اینگونه توجه دنبال‌کنندگان را به خود جلب کردم و به مرور صفحه شخصی من پُر شد از تصاویر لحظات خوش زندگی‌ام.

متأسفانه، در مرور زمان این فعالیت‌ها باعث شد من احساس پوچی کنم. من به طور ناخودآگاه خود را با همه‌اللام مقایسه می‌کردم آنهم با نگاه به تصاویری که در آنها نکات مثبت زندگی افراد برجسته و موارد منفی پنهان می‌شوند.

تصاویر لحظات شاد زندگی مردم حسادت من را برانگیخت، افسردگی ام را عمیق‌تر کرد و باعث نارضایتی من از زندگی شد. گاهی اوقات وقتی کسی چیزی را که من آرزویش را داشتم به دست می‌آورد، احساس حقارت می‌کردم، همه این چیزها ذهن من را تضعیف کرد.

وسواس لایک و کامنت زیر پستهایم مشکل دیگری بود. وقتی لایک‌های زیادی می‌گرفتم احساس خوشحالی کردم و در مقابل وقتی لایک‌های کم دریافت می‌کردم، دلسرد می‌شدم.

خوشحالی من تا حد زیادی به تعداد لایک‌ها و نظرات مثبت دنبال کننده‌ها بستگی داشت. این عامل اصلی برای تصمیم من درباره ترک شبکه‌های اجتماعی بود.

حالا از شبکه‌های اجتماعی دور شدم، ارتباط نزدیکم با دوستانم را از دست دادم و جایی برای به اشتراک گذاشتن روزمرگی‌هایم نداشتم.

اما این تجربه به من آموخت که صبر تلخ است، اما میوه آن شیرین من اکنون پشتشان ترشدم، از آنچه امروز دارم راضی هستم و نیازهای خودم را اولویت‌بندی کرده‌ام. خوشحالم که تصمیم درستی گرفتم، چون ارزش امتحان کردن را داشت.

قاصدک

اسفندنفس هایت

پلک‌های پنجره پُرست
از ردّ پای بهار
دلم امّا
برای اسفندنفس هایت
عجیب تیر می‌کشد

مینا یارعلیزاده

سینمای جهان

اسپیلبرگ در پنجاهمین سالگرد فعالیت سینمایی‌اش با «شوگرلند اکسپرس»

ستیون اسپیلبرگ در نمایش ویژه «شوگرلند اکسپرس» در جشنواره تریبکا ۲۰۲۴ شرکت کرد و از ویژگی‌های فیلم گفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ورایتی، استیون اسپیلبرگ روز شنبه با حضور در جشنواره تریبکا در مراسم پنجاهمین سالگرد ساخته شدن اولین فیلمش، «شوگرلند اکسپرس» صحبت کرد.

در این مراسم پیش از شروع پرسش و پاسخ، پیامی از گلدی هاون، بازیگر «شوگرلند اکسپرس» روی صفحه نمایش داده شد که از اسپیلبرگ تشکر کرد و از تجربه بازی در این فیلم به عنوان لحظه‌ای مهم در زندگی حرفه‌ای خود و او یاد کرد.

این فیلم سال ۱۹۷۴ اکران شد و درست یک سال قبل از «آرواره‌ها» و با وجود نقدهای خوب در گیشه موفق نبود و یونیورسال پس از ۴ هفته آن را از برده پایین آورد.

اسپیلبرگ ۷۷ ساله در جمع تماشاگرانی که در این مراسم گرد آمده بودند، گفت: شما اولین مخاطبانی هستید که در ۵۰ سال اخیر «شوگرلند اکسپرس» را روی پرده می‌بینید.

فیلمساز برنده ۳ جایزه اسکار گفت پس از خواندن مقاله‌ای با عنوان «هالی و کاخ روز مدن» در روزنامه محلی لس‌آنجلس به فکر ساخت چنین فیلمی افتاد. اسپیلبرگ گفت این دلسال واقعی زوجی در نگرانس بود که برای بازگرداندن پجه‌شان از مرکز بهزیستی کودکان، موجب شدند تا تعقیب و گریزی پلیسی شکل بگیرد. یونیورسال با فیلمنامه موافقت کرد اما حاضر نبود هزینه ساخت فیلم را بدون نام ستاره بازیگر تامین کند. اسپیلبرگ گفت: فیلم بدون گلدی ساخته نمی‌شد. عنصری در شخصیت فیلم وجود داشت که من را یاد سادگی قلب گلدی می‌انداخت.

با این حال، بقیه گروه را اسپیلبرگ و مدیر بازیگرانش خیلی متفاوت با انتخاب هالیوود چیدند. به گفته وی بازیگر نقش گروگان وقماً پیرمردی بود که از مشتریان یک بار انتخاب شد.

«شوگرلند اکسپرس» همچنین آغاز همکاری دیرپا و متفاوت این کارگردان با آهنگساز جان ویلیامز بود و این ۲ در «آرواره‌ها»، «هیاهوی جان صندوق گمشده»، «ET»، «پارک ژوراسیک» و «فهرست شیندلر» و چندین فیلم دیگر با هم کار کردند.

اسپیلبرگ در این باره گفت: بسیار طرفدار موسیقی‌های جان بودم و از بچگی آلبوم‌های موسیقی فیلم او را جمع می‌کردم.

در طول یک سال، زمانی که «آرواره‌ها» به پرده سینماها رسید، همه نام اسپیلبرگ را می‌دانستند و از آن پس او گزینه دوم هیچ کس برای کارگردانی فیلمی درباره یک کوسه، چند دایناسور یا هر نوع بیگانه فضا نبود. پیش از آن این کارگردان فیلم سینمایی «دوئل» را هم ساخته بود که یک تله فیلم بلند اکشن بود.

کمیسیون نظارت بر سازمانهای صنفی مرکز استان البرز
هیات اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه های صنفی
فراخوان انتخابات هیات مدیره و بازرس اتحادیه جدید الاتاسیس صنف مواد خام پروتئینی (صنف قصابان و صنف مرغ و تخم مرغ) شهرستان کرج

در اجرای ماده ۱۱ آیین نامه اجرایی نحوه برگزاری انتخابات هیات مدیره و بازرس اتحادیه های صنفی (موضوع تبصره ۳ ماده ۲۲و۲۳ق.ن.ص) بدینوسیله از کلیه اعضای دارای پروانه کسب معتبر (دائم یا موقت) اتحادیه جدید الاتاسیس صنف مواد خام پروتئینی شهرستان کرج (صنف قصابان و صنف مرغ و تخم مرغ) دعوت میگردد با دردست داشتن اصل یا تصویر پروانه کسب ویا کارت شناسایی معتبر از ساعت ۹:۰۰ لغایت ۱۲:۰۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۹ جهت شرکت در انتخابات هیات مدیره و بازرس اتحادیه بشخصا به نشانی کرج - میدان طالقانی - بلوار تعاون- خیابان فرهنگ- روبروی تربیت ۴- سالن اجتماعات اتاق اصناف مراجعه و نمایندگان مورد نظر خود را از بین افراد ذیل به تعداد پنج نفر اعضای اصلی هیات مدیره و یک نفر بازرس اصلی انتخاب نمایند.

شایان ذکر است تعداد اعضای اصلی هیات مدیره پنج نفر، تعداد اعضای علی البدل هیات مدیره دو نفر و همچنین تعداد بازرس اصلی یک نفر و بازرس علی البدل نیز یک نفر می باشد.

اسامی داوطلبان عضویت در هیات مدیره به ترتیب حروف الفبا

ردیف	نام خانوادگی	نام
۱	حسین زاده سهمی	رضا
۲	حیدر اولاد	شمس اله
۳	حیدر اولاد	مجید
۴	ذبیحی دیبا	وحید
۵	قیاسی	امید
۶	کاظمی	سید محمد
۷	نصیری	مجتبی

اسامی داوطلبان عضویت در بازرسی به ترتیب حروف الفبا

ردیف	نام خانوادگی	نام
۱	ابونی	حسین
۲	اورجی	میلاد
۳	حاجی محمدی توران پشتی	کاظم
۴	صفری	محمد

امیرعلی عسگری
رئیس هیات اجرایی برگزاری انتخابات
هیات مدیره و بازرس
اتحادیه های صنفی شهرستان کرج

فراخوان نوبت دوم؛ تمدید نوبت اول ثبت نام از داوطلبان هیات مدیره و بازرس اتحادیه صنف سوپرمارکت داران شهرستان کرج

باتوجه به عدم تحقق نصاب داوطلبان در مرحله اول ثبت نام، مجددا از کلیه دارندگان پروانه کسب معتبر دائم اتحادیه صنف سوپرمارکت داران شهرستان کرج که داوطلب عضویت درهیات مدیره یا بازرس اتحادیه مذکور می باشند دعوت بعمل می آید از روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۳ لغایت روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۲ به مدت ده روز ضمن ثبت نام درسامانه برگزاری انتخابات تشکل های صنفی به آدرس الکترونیکی "election.iranianasnaf.ir" جهت تکمیل ثبت نام شخصا با ارائه مدارک ذیل به دفتر هیات اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه های صنفی واقع در کرج - خیابان شهیدبهشتی - بعد از ۴۵ متری گلشهر - جنب پمپ بنزین حصارک - خیابان ولیعصر (عج) - سازمان صنعت، معدن و تجارت استان البرز مراجعه نمایند.

شرایط داوطلبان:

* تابعیت جمهوری اسلامی ایران و اعتقاد و التزام عملی به نظام جمهوری اسلامی ایران
* نداشتن سوء پیشینه کیفری موثر، عدم ممنوعیت تصرف در اموال، حجر، ورشکستگی و افلاس
* عدم اعتیاد به مواد مخدر وعدم اشتهار به فساد
* داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم برای افراد فاقد سابقه عضویت درهیات مدیره اتحادیه (برابر مدرک تحصیلی یا گواهی معتبر از اداره آموزش و پرورش)
* حداکثر سن درزمان ثبت نام هفتاد و پنج سال
* داشتن پروانه کسب معتبر دائم (تاریخ اعتبار منقضی نگردیده، صاحب آن تغییر شغل نداده، واحد صنفی خود را به غیر واگذار نکرده باشد، واحد صنفی فعال و مکان آن تغییر نیافته باشد).
* داشتن وثاقت وامانت

مدارک موردنیاز جهت ثبت نام:

۱- اصل وتصویر پروانه کسب معتبر دائم
۲- اصل وتصویر تمام صفحات شناسنامه، اصل و تصویر کارت ملی
۳- اصل وتصویر مدرک تحصیلی یاگواهی معتبر از اداره آموزش و پرورش یا اعتبارنامه عضویت درهیات مدیره اتحادیه
۴- یک قطعه عکس پرسنلی

امیرعلی عسگری
رئیس هیات اجرایی برگزاری انتخابات هیات مدیره وبازرس
اتحادیه های صنفی شهرستان کرج