info@payamdaily.ir

تخصصی روزنامه صبح ایران

پیام آشنا

شماره: ۱۳۹۷
دوشنبه ۲۸/ خرداد/ ۱۳۹۸
۷ / شوال / ۱۴۴۰
11 / June / 2019

صاحب امتیاز موسسه معرفت اندیشه ایران
مدیر مسئول: محمود حیدری - سردبیر: بهاره حیدری
نشانی اداری: بلوار فلاح، خیابان فرهنگ، جنب کافی کارشناس، پلاک ۱۲۰
تلفن: ۲۲۵۳۲۲۲۰، ۲۲۵۳۲۲۲۱، ۰۲۱-، فاکس: ۲۲۵۳۲۲۲۸
فاکس انتشار پیام آشنا: ۰۲۱-۸۶۹۸۶۴۳۹
امتیاز در طرح ارزیابی ویژه فرهنگ، وارشاد اسلامی: ۳۲۱۳۰
چاپ: افرنگ

امروز با حافظ

غبار راه طلب کیمیای بهروزیست
غلام دولت آن خاک، مفتخریم بدوام
ز شوق نرگس مست بلندبالایی
چو لاله با قدح افتاده بر لب جویم
بیار می که به کوی حافظ از دل پاک
غبار زرق به فیض قدح فروشویم

اسیر عشق چه تاب شب دراز آرد

سعدی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۰۴	۰۵:۵۱	۱۳:۰۷	۲۰:۲۲	۲۰:۴۲

سخن

عمل، شاه کلید موفقیت است.

پابلو پیکاسو

اخبار

کاهش سن ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش در ایران

دبیر انجمن رادیونرژی انکولوژی ایران، حسن هشدار در مورد کاهش سن ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش در کشور، گفت تشخیص به موقع بیماری سبب موفقیت درمان سرطان خواهد شد

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حسین فودازی در چهل و سومین کنگره جامعه جراحان ایران در مرکز همایش‌های رازی، اظهار کرد، این کنگره به صورت سالیانه برگزار می‌شود و مباحث مختلفی در آن مورد بحث و گفتگو قرار می‌گیرد. از جمله موضوعاتی که امسال به آن توجه شده مسئله سرطان، جراحی‌های مرتبط با آن، رادیونرژی و انکولوژی است.

وی افزود: به حسین اسامی یک سالن مجزا برای موضوع درمان بیماری سرطان در این کنگره در نظر گرفته شده و مجموعه‌های تخصصی شامل جراحان، رادیونرژیست، آنکولوژیست، فوق تخصص گوارش، تصویر برداری و پاتولوژیست‌ها در آن حضور دارند و مباحث مختلف مورد بحث و گفت و گو قرار خواهد گرفت.

دبیر انجمن رادیونرژی انکولوژی با اشاره به اینکه کنگره جامعه جراحان ۲۰ تا ۲۲ خرداد ماه طی سه روز در سالن همایش‌های رازی برگزار می‌شود، خاطرنشان کرد: مباحث مربوط به اختلاف نظر در مورد درمان‌های نوین سرطان از جمله سرطان گوارش، پستان، سر و گردن و سرطان‌های مربوط به زنان در این کنگره با حضور اساتید و صاحب‌نظران برجسته مورد بحث و گفت و گو قرار می‌گیرد.

وی در ادامه به موضوع سرطان کولون کشال یا روده بزرگ به عنوان یکی از سرطان‌های شایع در جهان اشاره کرد و گفت: این سرطان سومین سرطان شایع در کشور در میان زنان و مردان است و یک روز کامل در کنگره جامعه جراحان مورد بحث و گفتگو قرار می‌گیرد.

فودازی ضمن هشدار در مورد کاهش سن ابتلا به سرطان‌های گوارش فوقانی و تحتانی در کشور گفت: متأسفانه به دلایل مختلفی این سرطان نسبت به گذشته چوان‌تر دارا بیشتر گرفتار می‌کند به طوری که سرطان روده بزرگ در میان سومین سرطان شایع به شمار می‌رود که از دهه ۶ و ۷ زندگی بروز می‌یابد ولی متاسفانه در ایران طی سال‌های اخیر این سرطان دو دهه زودتر از انتظار بروز یافته است.

وی گفت: عوامل مختلفی همچون زندگی شهری، عدم تحرک، افزایش وزن و استفاده از غذاهای فرآوری شده و مصرف قند نوشابه سبب کاهش سن ابتلا به سرطان‌های گوارش شده است ولی به هر حال باید توجه داشت که سرطان طی همچون سرطان روده بزرگ در صورتی که به موقع تشخیص داده شوند، می‌توان درمان موثرتری را برای بیمار انجام داد.

وی گفت: کم خونی یا فقر خون از طریق مدفوع یا خونریزی بدون علامت از جمله علائم ابتلا به سرطان روده بزرگ است، بنابراین افراد در صورت مواجه شدن با چنین مشکلاتی باید حتما به پزشک مراجعه کنند و با انجام یک غربالگری ساده و یا کولونوسکوپی به بیماری خود آگاهی یابند.

فودازی تصریح کرد: اگر سرطان روده بزرگ در مراحل اولیه تشخیص داده شود می‌توان با یک جراحی ساده و پس از آن انجام شیمی درمانی و پرتو درمانی با سرطان مبارزه کرد و در غیر این صورت با پیشرفت بیماری موفقیت در درمان کاهش می‌یابد.

دبیر انجمن رادیونرژی انکولوژی ایران اینکه بررسی سرطان روده بزرگ بسیار حائز اهمیت است، گفت: مبارزه و پیشگیری از این بیماری چند تخصصی است بنابراین در کنگره جامعه جراحان به این موضوع به صورت مبسوط و کامل خواهیم پرداخت.

ارتباط کمبود ریز مغذی‌ها با افت کیفیت خواب

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد خواب نامطلوب و بی‌کیفیت با تغذیه نامناسب مرتبط است

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا گروهی از متخصصان علوم پزشکی در آمریکا با بیان اینکه این دو فاکتور با یکدیگر ارتباط دارند اظهار داشتند، در این مطالعه دو گروه از افراد که مدت زمان خواب آنان بیش از هفت ساعت و کمتر از هفت ساعت در شبانه‌روز بوده مورد بررسی قرار گرفتند و مشخص شد افرادی که کمتر از هفت ساعت در شب می‌خوابند به طور میانگین میزان کمتری از مواد مغذی حاوی ویتامین‌های A، D و B۱ همچنین منیزیم، کلسیم و روی مصرف می‌کنند.

همچنین متخصصان در این بررسی دریافتند که تعداد بیشتری از مواد مغذی با افت کیفیت خواب در زنان ارتباط دارد اما این تعداد در صورت مصرف مکمل‌های تغذیه‌ای کاهش پیدا می‌کند. در حقیقت، مصرف مکمل‌ها می‌تواند به فرد کمک کند تا مواد مغذی مورد نیاز بدن را که از طریق رژیم غذایی تامین نمی‌شود دریافت کند.

یکی از محققان این مطالعه گفت: یافته‌های بدست آمده حاکی از آن است افرادی که مدت زمان کمتری می‌خوابند می‌توانند از طریق رژیم غذایی و مکمل‌ها این نیاز تغذیه‌ای خود را تامین کنند. علاوه بر این، کمبود مواد مغذی در اختلالات خواب و افت کیفیت خواب نقش دارد.

مواد مغذی و تنظیم‌ها و مواد معدنی هستند که بدن به آن‌ها نیاز دارد اما قادر به تولید آن‌ها نیست. در نتیجه، ضروری است این مواد از طریق رژیم غذایی تامین شود. در سطح جهان میلیاردها انسان از مصائل یک کمبود مواد مغذی رنج می‌برند.

به گزارش مدیکال اکسپریس، پیش از این نیز محققان در بررسی‌های خود بر نقش مواد مغذی در فرآیند رشد، پیشگیری از بیماری‌ها و روند درمان و عملکرد مطلوب بدن تاکید کرده بودند.

البرزنامه

گزارشی از حجم انبوه زباله در حاشیه رودخانه کرج

مهراب رجبی: برای تشریح و به خاطرسپاری یکی از قسوام مرحوم میرزا صالح آقامحمد علی معتمد - به ولیان رفتیم. عماد ایشان را که مردی خوبم و شریف بود شامل الطاف خاصه خود فرمایند. اعضای خانواده عرفان بودند دخترشان بیش از دیگران متاثر بود و به طور سوزناکی زبان گرفته بود.

فرصتی شد تا یک نفر دیگر در تحقیقات بعد از عید فطر، خدمت نوستان و اقوام شرفیاب گشته و بهره‌مند از مجالست آن گردیم. وضع آب سد کرج و همچنین رودخانه‌های منتهی به دریاچه بسیار رضایت بخش بود. بلطیاز و ضمیمه باغ‌ها و میوه‌ها نیز به اصلاحاتی در خنال گرد و علی بود. نوست و برفی خوبم آقا کل محمد یکی از دلسوزان نموده البرز. در خصوص انتقال کله گوسفندان خود از قزوین به البرز توضیحات جالبی دادند. کلی کمالی جوکر و پیلوان سیرت می‌باشد و به مانند عموش آقا موسی سال‌ها قهرمان بلا منازع لیگ روی آب در ایران بود. از مشوری‌ها و مشکلات دامداری و دامداران گفت و البته با اقتدار توضیح داد که مدت ده روز طول کشید تا نام های خود را تشخیص و با کمک پیوندان اقتصادی خود که آقا کل محمد از دقت و مساوات شناسی آنان بسیار راضی بود، از دشت به کوهستان انتقال دهد. تمادی از جایگاه های مسیر (دشت تا کوه، قشلاق تا ییلاق) عبارت بودند از:

الحاق در غرب زیران: میانقوا، قلع شمالی، سیمان آبگرم، هیو، قلندسه، کردان، برغان، آتشگاه، آورن، ارنگه، آبهرک، سیدجان، سیه تو، رویکش کش، جلسل، میان سینه و ترانتها چمن دشتان.

ملاحظه

عنود یک متر و نیم از حجم سد کرج معادل تقریبی پنج میلیون متر مکعب، همچنان خالی از آب می‌باشد و این کار تعمدا و هم چنان به منظور نوان کنترل سیلابهای احتمالی می‌باشد در قسمت مقابل گذشته دفعه ای در این خصوص تهیه و ارسال کرده بودم اما گویا پیش بینی و آن‌طی حقیر چندان دقیق نبوده است بنظرانی شاید می‌بایست از این بخش از مدیریت منابع آب (کنترل سیلاب) راضی بوده و قدر دانی کرد. میزان زباله و نخاله منتشر در سطح رودخانه بیش از هر زمان دیگر بوده و حقیقتا قابیه کننده و هدف محدودی باشد. سال های گذشته معمولا در چنین روزهایی به همت فعالین بومی و کمک علاقمندان به محیط زیست باکاری صورت می‌گرفت اما امسال به دلیل حجم آبها، نخاله لازم است در قلندی شرینی، وزارت نیرو و دیگر سازمان های دولتی وارد کار شوند. علاوه بر آن با اینکه تمایل نداریم به حسول یک تابع حمل نمونه و منام مذکر نعم از مسافران، گردشگران و همچنین باشدان باغ های تفریحی جالب رودخانه جاجرانه نقاشانه لازم نسبت به جمع آوری آشغال و زباله تولید شده در مجتمع های خود و انتقال آن به مراکز جمع آوری اضافه و بازیافت زباله دقت و توجه بیشتر معمول فرمایند.

مدیریت ترافیک جاده چالوس (جاده‌الس) غیب و قابل تقدیر بود. در چند نقطه از جمله محدوده آمران با غیرتکلاقدری کندی پیش آمد که تلاشی از رفتار غیر حرفه ای او غیر اخلاقی) تمادی اندک از رانندگی (صدتا جوان) بود.

آرامش

نگاهی به عوامل فلسفه تغییر در زندگی

اولین حوزه ای که باید در زمینه ی نیازها برای تغییر آن تلاش کنید الگوی ارتباطی شماست باید در روابط بین فردی به چشم انداز دست یابید که رضایت متقابل شما دیگران را به دنبال داشته باشد. روابط بین فردی تابع نقد و سند هستند ما فعلا به ارتباط ایده آل و بی عیب و نقص اعتقاد نداریم باید بر اساس احساس ها و انتظارتان اصلاح کنید.

پرکاترین موانع در راه ایجاد و تداوم روابط سالم و تاثیرگذار زندگی هستند که شامل عوامل زیر هستند:

*عدم رضایت جریانی

*بی اعتمادی اندر رفتاری

*رها شدگی

*طرد اجتماعی

غلبه بر این موانع زندگی به شما اجازه می دهد که تا در روابط با دیگران به رضایت و آرامش بیشتری دست یابید چشم انداز فردی شما در باره روابط به شما در راه جلب نظر این تله های زندگی یاری می رساند.

هویت به شما حس یگانگی و تمایز یگانگی می دهد شما ممکن است علایق خود مثل موسیقی، پزشک، نویسندگی و غلبه داری را دنبال کنید. در زندگی جسارت به خرج بدهید و بر اساس خواسته های طبیعی مثل حرکت کنید.

موانع خود مختاری شامل:

*یگانگی

*آسیب پذیری

این دو عامل در رابط بین فردی موجب عدم تعامل فردی می شود.

سومین مولفه ی تغییر احساس ارزشمندی (مرت نفس) است.

موقع احساس ارزشمندی شامل:

*احساس حقارت

*احساس شرمندگی

این عامل از برقراری ارتباط سالم و ابراز نیاز و پیشرفت ممانعت می کند.

چهارمین حوزه ی تغییر خود ابراز گری است.

تقریبا بازی، می تواند به زندگی ارزش زیستن بدهد. بسیار مهم است که بتوانید گاهی اوقات فارغ از مشکلات روزمره به منبال لذت بودن از زندگی باشید اگر از خود ابراز گری غافل باشید دیر یا زود تا قبیلی درماندگی و تاکستانی بر زندگی شما سایه می اندازد با این کار نه تنها به کاوش بلکه به اعتراضات هم ضربه می زنید.

پنجمین حوزه ی تغییر که اهمیت آن کمتر از چهار حوزه دیگر نیست (همدلی) نگرانی برای دیگران است. باید بگوییم که از دیگران حمایت کنید و در قبال مشکلاتشان همدلی کنیم

ششمین حوزه ی تغییر مسئولیت است

نکته ی مهم این است که مسئولیت تغییر را بر عهده بگیرید شما باید به نقش فعلی خودتان در تداوم مشکلات پی ببرید. اگر طالب تغییر وضعیت زندگی تان هستید دست از طلب بر ندارید منتظر فرصت نباشید فرصت را شما باید انتخاب کنید.

مقوله مقتدرمالین است که برای تغییر نیازمند چشم انداز فردی هستیم هر کدام از ما باید مشخص کنیم که از خودمان و از زندگی مان می خواهیم باید به زندگی خود نگاهی بیندازید تا ببینید که شادی، رضایت و خود شکوفایی در از چه فعالیت ها و شرایطی به دست می آید. در نتیجه در فلسفه ی تغییر نیازیه یک درمانگر ماهر است شما به کسی نیاز دارید که بتواند انگیزی از بروز خرست احساسات باشد و شما را به سمت روابط بین فردی سالم سوق دهد. اگر شخص دلسا و صبوری شرش قرار گرفته درمانگر به شخصیت او احترام بگذارد و به او ارزش قائل شود. اگر از بروز احساسها و نیازهای خود می ترسید درمانگر به شما اجازه بدهد که احساساتی که خود را به زبان بیاورید. اگر در زندگی نظم و انضباط ندارید درمانگر شما را وادار کند که تغییر را رعایت کنید. البته چنین کارهایی به معنای این نیست که درمانگر جانشین والدین شما شود درمانگران نیز باید مراقب باشند در رابطه بین شرایطی اصول اخلاقی را نیز رعایت کنند به انتهایی تغییر کردن، کاری سالت است. به فکر این باشید که از افراد صمیمی با درمانگر کمک بگیرید برخی اوقات خانواده هم که باشد با شما صمیمی هستند ممکن است راهکار خوبی پیشنهاد کنند تا شما بتوانید به سر منزل مقصود برسید همین که به فکر شناختن چنین افرادی باشید از فرایند تغییر است. شما به تنهایی نمی توانید افکار کارآمد خود را بشناسید بنابراین کمک گرفتن از چنین افرادی، تلاشی پر جوشه‌ای در تسهیل تغییر دارد.

*خدیجه عظیمی پاکروح
کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

خبر

۶۰ مورد پوشش درمانی مناطق محروم در البرز انجام شد

رئیس بسیج جامعه پزشکی استان البرز گفت بیش از ۶۰ مورد پوشش درمانی در مناطق محروم این استان طی ۳ ماه ابتدای سال جاری انجام شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا دکتر علی جمال محمدی افزود: این خدمات رسانی در قالب طرح شهید رهنمون که از سال ۹۴ در سراسر کشور آغاز شده انجام شده است.

«طرح خدمات رسانی شهید رهنمون توسط بسیج جامعه پزشکی به منظور خدمات رسانی به مردم مناطق محروم و کمبرخوردار در استان های مختلف کشور با هدف ارتقاء سطح سلامت اجرا می شود» وی اظهار کرد: مناطق محروم بر اساس نگاه کارشناسی متوازن تقسیم بندی شده و خدمات درمانی لازم در سه گروه عمومی، تخصصی و فوق تخصصی ارایه می شود.

جمال محمدی گفت: در اعزام های عمومی تیم با کارشناس بهداشت، پزشک عمومی و پرستار اتفاق می افتد و مهم‌ترین کار در این اعزام ها غربالگری، کنترل فشار خون و دیابت و همچنین بیماریابی می‌باشد.

وی میگفت که در تیم‌های تخصصی یک متخصص همراه با یک پرستار به مناطق اعزام می کنیم که از جمله این اعزام ها در مناطق جعفرآباد، آق تپه، شهبان آباد، کرج و مسکن مهر نظرآباد بوده است.

رئیس بسیج جامعه پزشکی البرز افزود: در اعزام تیم های فوق تخصصی شهرهایی به مناطق سید جمال الدین نظرآباد، جعفرآباد، اسلام آباد و فاط چهار حصار، ماهدشت و مهرآباد کرج ارائه شد.

جمال محمدی گفت: در هر نوبت بین ۱۵۰ تا ۲۰۰ نفر در مناطق محروم البرز توسط پزشکان معاینه می‌شوند.

وی افزود: تا ۳ ماه قبل ۲ ماه گذشته چهار تیم چشم پزشکی به روستاهای تفرج و فشتو و بعضی از روستاهای طالقان اعزام شده‌اند.

رئیس بسیج جامعه پزشکی استان البرز اظهار کرد: در جریان سیل فروردین ۱۵ تیم پزشکی اضافی شهید رهنمون استان البرز به استان های سیل زده گلستان، لرستان و کهگیلویه و بویراحمد، ضمن اینکه این تیم‌ها نسبت به جمع آوری اقلام بهداشتی، دارویی و نیازهای اجتماعی شده منطقه هم اقدام کردند.

وی گفت: تیم های بهداشتی درمانی شهید رهنمون البرز نیز در مناسبت های مختلف همایش‌ها و زیارتی جامعه در مناطق‌های استان مستقر می‌شوند.

وی افزود: با ورود به حوزه مردمی درصدد هستیم دغدغه و نیازمندی های مردم را بهتر بشناسیم و به مسئولان انتقال دهیم

اکنون نیز تیم های جامعه بسیج پزشکی استان البرز طرح غربالگری فشار خون را در استان اجرا می کنند.

دانستنیک

تابستان کویر

فاطمه شفایی

با شروع گرمای تابستان، فرش های خانه کلا جمع می شد و تختانین زده می شد و به سرداب (زیر زمین خانه کویر می گردیم تعالی زیر زمین ۲۲ درجه در هوای ۴۵ تا ۵۰ درجه بود. ما کلا گرما را احساس نمی کردیم

مصر که می شد و شدت گرمای هوا فروکش می کرد (زیر زمین خانه کویر کویر کیلر آبی با خانه های خانوادگی جاری می گردیم و به درختان آب می دادیم و فرش روی تخت ناخل صیاط را می انداختیم و شام را آنجا می خوردیم روی تخت می‌خوابیدیم چون سرداب آن قدر خنک بود که برای خواب مجبور بودیم پتو استفاده کنیم

خاطرم است بعضی از وقت ها از شدت گرما گریه می کرد ما باز هم او را درک نمی کردیم می گفتیم هوا گرم نیست تو حسابی شده‌ای لاوی خانادی رفت می گفت من یک روز ظهر خانه آن هارفتم سریع به سرداب غیرمدان برگشتم تابستان ها از شدت گرما خانه می ما بسته می آمد

واقعا مردم کویر نه نیازی به کولر داشتند و نیازی به انتقال آب از شهرهای دیگر. خانه های قدیمی شهر را یک بکی تعریف کردند و نیازمند کولر و آب بیشتر شدند. با چنین روند و ساخت و سازهای غیر مهندسی و غیرمطالعاتی شهرها را روز به روز محتاج و فقیرتر از قبل کردیم

معمار خانه ما چند سالی است که فوت کرده بالبته من او را تا حالا ندیدم هر وقت در سرداب خانه مان تابلویند و با سلفت های قوسی شکل اقلی ها را دیدم و با یادگیری های خانه را دیدم با نور خوب خانه را دیدم او را به نیکی یاد کردم واصلی می کنم او معمارهای دیگر شهر ما خیلی زیبتر از موجه مرشد

ما با ساخت خانه های تکلیی منطقه کویری دل آن ها را شکستیم و واضح تر بگویم آن ها بدون اینکه آموزش دهند دل شکسته و کنار ما رفتند. در نیمه شهریور با خنک شدن هوا یک اغلقه تکلی حسلی و تفریح از سرداب راه انداختیم دوباره فرش ها را پهن می کردیم به استقبال پاییز می رفتیم

معرفی کتاب

نمی گذارم کسی اعصابم را به‌هم بریزد

نویسندگان: الیوت الیس - آرتور لانگ
مترجمان: شمس‌الدین حسینی - الهام آرام‌نیا
انتشارات نسل نوآندیش

پیام آشنا نمی گذارم کسی اعصابم را به‌هم بریزد» نوشته‌ی آلبرت الیس (۱۹۱۳-۲۰۰۷) روان‌شناس آمریکایی و آرتور لانگ است. این کتاب در تلاش است تا نشان دهد چطور واکنش‌های اغراق‌آمیز ما نسبت به اشخاص و موضوعاتی که «کمه‌های اعصابتان را فشار می‌دهند» مهار کند.

در این کتاب از حرف و حدیث‌های نظری و روان‌شناسی سانه‌شکافانه، روش مثبت‌اندیشی سطحی، خبری نیست. در عوض، به مجموعه‌ای از مهارت‌های بسیار خاص اشاره شده است که وقتی اشخاص و موضوعات «کمه‌ی اعصابتان را فشار می‌دهند، طرز واکنش شما را در جهت درست هدایت می‌کند و این روش کارایی دارد!

نویسندگان این کتاب در سراسر جهان بیش از ده هزار سخنرانی در مورد این مهارت‌ها داشته‌اند. این مهارت‌ها در کارمان و در همه‌ی زندگی شخصی‌مان کاربرد یکسانی دارند. موفقیت‌ها و شرایط ممکن است به کلی متفاوت باشند، اما مهارت‌ها در هر جایی کارایی دارد.

هدف این کتاب آن است که نشان دهد چطور می‌توانید خیال‌سوزنده و با شور و نشاط و حتی متوقع زندگی کنید و قربانی تلاش‌های خودتان نباشید.

کتاب مجموعه قدرتمندی از مهارت‌ها را به شما می‌دهد تا روابط همکاران، نظران، همسر، بچه‌ها، والدین، همسایه‌ها، دوستان، مدیران و دیگر کسانی که هر روز با آن‌ها سروکار دارید، تنظیم اعصابتان به «هم بریزند».

به ندرت همه‌ی این اشخاص همیشه باعث ناراحتی ما می‌شوند. اما بسیاری از ما که گاهی اجازه ندادیم کسی «کمه‌ی اعصابمان را فشار دهد.

نمی گذارم
کسی اعصابم
را به‌هم بریزد

دکتر آلبرت الیس - دکتر آرتور لانگ
شمس الدین حسینی، الهام آرام نیا

از تمام خوانندگان پیام آشنا می خواهیم یکی از مهم ترین مشکلاتی که در محله ی زندگی خود با آن دست به گریبان هستید بر ایمان پیامک کنید تا در ستون «پیامک های وارده» با نام تان-در صورت تمایل-منتشر شود.

SMS
۳۰۰۰۹۶۲۶۰۲۰۰