گوناگون

کلاهبرداری در قالب سایت تخفیف جریمه رانندگی

معاون اجتماعی پلیس قنا تاجاد از کلاهبرداری اینترنتی در قالب تخفیف جریمه رانندگی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سرهنگ رامین پاشایی گفت: افراد سود جو و کلاهبردار با طراحی صفحات جعلی در قالب اعطا تخفیف جریمه راهنمایی و رانندگی به مالکان خودرو تا سقف ۸۰ درصد قربانیان را به صفحات جعلی هدایت و پس از انجام مهندسی اجتماعی و دریافت اطلاعات کارت بانکی نسبت به برداشت غیر مجاز از حساب آنان اقدام می کردند.

این مقام انتظامی ادامه داد: پلیس قنا در چهارچوب ماموریت های محوله ضمن رصد دائمی فضای مجازی، اقدامات مجرمانه افراد سودجو و کلاهبردار را شناسایی و خنثی می کند. وی با اشاره شیوه این نوع کلاهبرداری، گفت: پس از هماهنگی با مرجع قضائی و نیز همکاری مجموعه پلیس قنا استان اصفهان، ضمن مسدود سازی سایت مذکور، شناسایی مجرمان در دستور کار پلیس قرار گرفت.

معاون اجتماعی پلیس قنا تاجا خاطرنشان کرد: با اطلاع رسانی های صورت گرفته از سوی نیروی انتظامی و همکاری دوجانبه با رسانه ملی، آگاهی و دانش عمومی هموطنان نسبت به جرائم حوزه سایبر ارتقا مناسبی یافته ولیکن افراد سودجو و کلاهبردار با استفاده از ترفندهای مختلف، مترصد کلاهبرداری از هموطنان و به خصوص کاربران فضای مجازی می باشند.

سرهنگ پاشایی گفت بایستی شهروندان نسبت به وقوع این گونه جرائم آگاه بوده و همواره به مرجع ارسال این گونه تبلیغات و آگهی های دروغین هوشیار باشند و کلیه اخبار و نیازهای اطلاعاتی خود را صرفاً از منابع معتبر خبری نظیر رسانه ملی و خبرگزاری های رسمی دنبال کرده و در صورت مشاهده موارد مشکوک، آن را از طریق سایت رسمی پلیس قنا به نشانی www.Cyberpolice.ir بخش گزارشات مردمی جهت پیگیری لازم منعکس کنند.

آغاز بیمه اجباری درمان

مدیر کل بیمه سلامت استان تهران با اشاره به طرح دولت برای بیمه اجباری درمان و آغاز این طرح از ۱۳ آبان ماه، گفت: در همین راستا نیز: تاکنون امکان بیمه شدن و یا تمدید بیمه روی تخت بیمارستان وجود داشت، اما از این پس دیگر این مورد حذف شده و پس از بیمه شدن فرد و در صورت نیاز به تمدید بیمه، مدت انتظار ۱۰ روزه قائل شدیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر محمد حسینی گفت: امروزه دیگر نمی توان بیمه درمان را از اولویت خارج کرد. درمان و سلامت به گونه‌ای است که به عنوان مثال برای درمان سرطان ریه مردم باید یک میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان هزینه کنند که اگر پوشش بیمه‌ای نباشد مردم در تنگنا قرار خواهند گرفت. وی افزود: یکی از کارهای ما به عنوان بیمه‌گر تبدیل نیاز مردم به تقاضایشان است. در حال حاضر بیماری‌های قلبی-عروقی یکی از عوامل بیماری‌زا و هزینه بر حوزه درمان است که می توان با افزایش آگاهی و سواد سلامت جلوی روند افزایشی آن را گرفت. حسینی با اشاره به اینکه بیمه سلامت ابزاری در اختیار مردم است برای کنترل هزینه‌ها، گفت: در شرایط کنونی اقتصادی کشور ضرورت در دسترس قرار گرفتن بیمه سلامت بیش از همیشه است؛ بنابراین نیاز به پوشش بیمه اجباری همگانی بیش از همیشه احساس می‌شود. در همین راستا با همکاری وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی فرآیند ارزیابی وسع افراد انجام می‌شود و پس از کسب اطلاعات لازم، در صورتی که فردی در دهک یک، دو و سه قرار گیرد تحت پوشش بیمه رایگان قرار می گیرد؛ یعنی دولت حق بیمه این افراد را پرداخت می کند. همچنین افراد در دهک درآمدی چهار تنها ۵۰درصد حق بیمه و سایر دهک‌های درآمدی، خودشان حق بیمه خود را پرداخت می کنند. حق بیمه در بیمه سلامت سالانه برای هر نفر ۵۸۰هزار و ۸۰۰تومان است. وی با اشاره به اینکه تخمین زده می‌شود در استان تهران ۱۰ درصد افراد فاقد هر گونه پوشش بیمه‌ای باشند، تصریح کرد: کسانی که تا کنون بیمه رایگان بوده‌اند تا تاریخ ۳۱ فروردین سال آینده همچنان بیمه رایگان خواهند بود و در شش ماه آتی تا تاریخ مذکور این افراد دفترچه بیمه شش ماهه یا ۱۲ برگ دریافت می کنند. پس از موعد مقرر اگر در ارزیابی وسع مشخص شود می توانند حق بیمه خود را به شکل کامل و یا بخشی از آن را پرداخت کنند از ۳۱ فروردین ۹۹ به بعد حق بیمه پرداخت خواهند کرد.

مدیر کل بیمه سلامت استان تهران ادامه داد: باید در بحث پوشش بیمه‌ای به جایی برسیم که هر شهروند یک کد بیمه داشته باشد و دفترچه به شکل کلی حذف شود. اکنون نسخه الکترونیک در شهرستان استان تهران آغاز شده و تا پایان آبان ماه بستر نسخه‌پیچی الکترونیک در داروخانه‌ها نیز فراهم خواهد شد. البته ممکن است در ابتدا به پوشش صد درصدی نرسیم؛ زیرا مقاومت اجتماعی در آن وجود دارد. همچنین تبادل الکترونیک اسناد با بیمارستان‌های دانشگاهی را آغاز کرده‌ایم.

بیمه شدگان در استان تهران می توانند با مراجعه به سایت سازمان به نشانی thihio.gov.ir اطلاعات بیشتر را کسب کنند.

مصرف زیاد ویتامین B خطرناک است

یک کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی مصرف بیش از حد ویتامین‌های B۶ و B۱۲ را باعث کاهش جذب کلسیم، پوکی استخوان و افزایش ۵۰ درصدی احتمال شکستگی لگن در زنان دانست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا زهرا احدی تصریح کرد: مطالعات جدید نشان داده که مصرف زیاد ویتامین‌های B۶ و B۱۲ با افزایش خطر شکستگی استخوان لگن مرتبط است. وی افزود: در این بررسی‌ها اطلاعات ۷۵ هزار و ۶۴ زن یائسه مورد ارزیابی قرار گرفته است که در مدت زمان ۲۰ سال حدود ۲۳۰۴ مورد شکستگی لگن گزارش شد که به سرطان یا آسیب‌دیدگی جدی از قبیل سانحه رانندگی مرتبط نبود.

احدی تصریح کرد: بررسی محققان نشان داده احتمال شکستگی لگن در زنان که از هر دو نوع ویتامین مصرف کرده بودند؛ حدود ۵۰ درصد بیشتر بوده است. این کارشناس ارشد تغذیه، مصرف زیاد ویتامین B۶ را باعث ایجاد آتاکسی (شلی دست وپا) عنوان کرد که احتمال عدم تعادل واقتادن وشکستن لگن را درزنان بیشتر می کند. وی افزود: همچنین به دلیل کاهش تاثیر استروژن بر گیرنده‌های استروئیدی و در نتیجه کاهش جذب کلسیم، باعث پوکی استخوان و افزایش احتمال شکستگی لگن می‌شود.

یک جرعه کتاب

هنر ظریف به هیچ‌نشمردن: رویکردی نامتعارف برای خوب‌زیستن
نویسنده: مارک‌منسون
مترجم: نریمان‌افشاری
انتشارات: اختران

پیام آشنا: به چد گرفتن همه‌چیز برای سلامت روان مضر است. باعث می‌شود بیش از اندازه به مسائل سطحی و کاذب بچسبی و زندگی‌ات را وقف دنبال کردن سرابی از خوشبختی و رضایت بکنی.

کلید زندگی خوب این نیست که چیزهای بیش‌تری را جدی بگیری. برعکس: راهش این است که کم‌تر جدی بگیری. فقط چیزهایی را جدی بگیری که حقیقی، ضروری و مهم هستند.

این آموزه جدید مارک منسون در کتاب «هنر ظریف به هیچ نشمردن» است. او در این کتاب با رویکردی نامتعارف که سخت آن را باور می‌کنید به سوی موفقیت می‌رود.

او در این اثر می‌خواهد شما را از توجه به چیزهای غیر ضروری باز دارد. از اضطراب گرفتن موقع دیدن شخصی خاص، از احساس این که «من باید کامل باشم وگرنه همه‌چیز خراب می‌شود» از فکر این که «من خاص هستم و باید کارهای منحصربه‌فرد بکنم» از ارزش‌های خودساخته و مزخرفی که بی‌خودی گریبان زندگی را گرفته‌اند و از همه چیزهای حاشیه‌ای که اگر خوب نگاه کنیم نه تنها در موفقیت ما تأثیری ندارند بلکه چه‌بسا مثل یک مانع بزرگ عمل می‌کنند تا ما دست به هیچ کاری نزنیم.

مننسون در این اثر با شما خیلی روراست و بدون تعارف صحبت می‌کند. او شما را وامی دارد که بپذیرید اشتباه می‌کنید؛ انتخاب می‌کنید شکست می‌خورید و گاهی همه‌چیز پیش چشمتان فرومی‌پاشد.

پس لطفا همه چیز را مهم تصور نکنید. فقط به هدفی که دارید فکر کنید و حاشیه‌ها و حرف‌ها و باورهای متداول همیشگی را دور بریزید و باور کنید که هر شکست راهی به جلو است.

بسیاری از مبتلایان به دیابت از بیماری خود خبر ندارند

رئیس انجمن دیابت استان البرز گفت: بسیاری از بیماران مبتلا شده به دیابت از ابتلای خود به این بیماری اطلاعی ندارند و لازم است در این زمینه آموزش‌های لازم به آنها داده شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از قارس، داریوش جلیلی -رئیس انجمن دیابت استان البرز- در نشست هماهنگی برگزاری همایش تخصصی هفته دیابت گفت: بسیاری از بیماران مبتلا شده به دیابت از ابتلای خود به این بیماری اطلاعی ندارند و لازم است در این زمینه آموزش‌های لازم به آنها داده شود.

جلیلی از برگزاری همایش روز جهانی دیابت در کرج خبر داد و گفت: مهم‌ترین اصل در کاهش احتمال ابتلا به دیابت پیشگیری است که این امر هزینه ای ندارد و با رعایت اصول سلامتی محقق می شود و لازم است با آموزش‌های متناسب در قالب این همایش‌ها راه‌های کاهش احتمال ابتلا به دیابت ارائه شود که در این صورت، بطور حتم آمار ابتلا به دیابت وهزینه های ناشی از این بیماری کاهش می یابد.

رئیس انجمن دیابت استان البرز افزود: براساس برنامه ریزی های انجام شده انجمن دیابت در استان و با همکاری نهادهای مرتبط مانند اداره کل تعاون، کار ورفاه اجتماعی، دانشگاه علوم پزشکی، تشکلات کارگری وکانون بازنشستگان کارگری البرز و شهرداری کرج این همایش بیستم آبان ماه با حضور بیش از هزار نفر از علاقمندان و مردم بصورت رایگان در سالن شهیدان نژاد فلاح مصادف با روز جهانی دیابت و در هفته ملی دیابت در استان البرز برگزار می شود.

همچنین در این نشست فلاح نژاد سرپرست اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان البرز گفت: دیابت بیماری خاموش قرن است که باید همه گروه‌های سنی بویژه سنین میانسالی آن را جدی بگیرند تا از عوارض این بیماری جلوگیری شود زیرا بسیاری از افراد از این بیماری خود بی اطلاع بوده و این همایش‌های آموزشی می تواند در راستای افزایش سطح آگاهی مردم و ارتقای سطح سلامت شهروندان بسیار موثر و آگاهی بخش بوده و با توجه به اصل پیشگیری مقدم بر درمان موجب کاهش هزینه های ناشی از درمان بیماری شود.

سرپرست اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی در ادامه اضافه کرد: درصدد هستیم با توجه به شیوع بیماری دیابت و خطرات و هزینه‌های ناشی از درمان آن، با همکاری انجمن دیابت و دانشگاه علوم پزشکی و ظرفیت تشکلات کارگری استان به منظور آگاهی بخشی و پیشگیری از این بیماری در واحدهای تولیدی زمینه به برگزاری آموزش‌هایی برای پیشگیری برای بهداشت‌یاران و کارگران در محیط کار فراهم آوریم.

یکشنبه ها با جواد واحدی (عضو انجمن چاقی امریکا و انجمن تغذیه ایران)

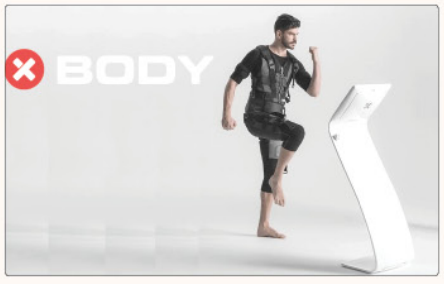
ایکس‌بادی تأثیری در لاغری ندارد!

ایکس‌بادی سیستم بسیار فشرده ورزشی است که با پوشیدن جلیقه مخصوص و ارسال سیگنال به کلیه عضلات بدن آنها را با سرعت بالا ورزش می‌دهد. اما آیا این دستگاه می تواند باعث چربی سوزی شود یا خیر؟

سازمان غذا و داروی امریکا به صراحت اعلام کرده است: تحریک الکتریکی عضله باعث کاهش وزن، کاهش چربی اضافه یا شکم تخت نمی‌شود.

این دستگاه برای دهه‌ها در پزشکی مورد استفاده بوده و انجمن ورزش آمریکا در اوریل سال ۲۰۰۰ -یعنی ۱۸ سال پیش- اعلام کرده است که این دستگاه برای کاهش وزن تیست. درست است که این دستگاه به تازگی در کشور ما مُد شده اما در کشورهای دیگر از سال ها پیش بوده است.

دراین میان بسیاری از این دستگاه حمایت می کنند که در بین حرف‌های کسانی که از این دستگاه برای کاهش وزن حمایت می کنند اسم تحقیقات آلمانی هم‌شنیده می‌شود و جالب است بدانید این دستگاه‌ها در آلمان هم ساخته می‌شود.



کسانی که در مقابل این شفاف‌سازی جبهه می‌گیرند دو دسته هستند:

یک: کسانی که پول از شما می‌گیرند و در عوض به شما در خوش‌بینانه‌ترین حالت "هیچ چیز" می‌فروشند در حالت بدش هم کلی آسیب گیرتان می‌آید.

دوم: کسانی که از این محصولات استفاده می کنند و قبول اینکه ورزش میاتیر تنارد، برایشان سخت است چون باید کلز سخت انجام دهند. وقتی قرص لاغری و گن ساعت شنی وایکس‌بادی هست، چرا بروبم عرق بریزم و ورزش کنیم. در مجموع و با صحبت‌های اجمالی مذکور، لازم دانستیم راجع به این موضوع شفاف‌سازی کنیم تا شما بهتر تصمیم بگیرید.

روزنه

"نان مصرفی ایرانی‌ها" فاقد ارزش‌های تغذیه‌ای است

یا وجود اینکه متخصصین تغذیه در سراسر جهان، جوامع را به استفاده از نان کامل تشویق می کنند، نان مصرفی ایرانی‌ها، نان سفید و فاقد ارزش‌های تغذیه‌ای است؛ مصرف "نان کامل حاوی سبوس- و فاقد افزودنی‌ها مانع ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا "غلات کامل" غلاتی هستند که از سه بخش سبوس، اندوسپرم و جوانه تشکیل شده‌اند.

"سبوس" به پوسته سخت بیرونی غلات گفته می‌شود که حاوی فیبر، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها است؛ اندوسپرم لایه میانی دانه است و معمولاً از کربوهیدرات تشکیل شده و جوانه، لایه داخلی است و حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین و ترکیبات دیگر است.

در دانه‌های تصفیه‌شده، جوانه و سبوس را از بین می‌برند و تنها اندوسپرم باقی می‌ماند!

در حالی که تمام متخصصین تغذیه جهان، جوامع را به استفاده از نان‌های کامل (غلات کامل) تشویق می کنند امروزه تمام آردهای مصرفی در نانوایی‌های کشورمان "آرد تصفیه‌شده" است و درصد سبوس در این آردها بسیار پایین است؛ در واقع در حال حاضر، نانی که بخش اصلی سفره‌های ایرانی را تشکیل می‌دهد، نان سفید و فاقد ارزش تغذیه‌ای است و غلات کامل جایی در سفره ایرانی‌ها ندارد!

در این مطلب به بخشی از اثرات غلات کامل بر بیماری‌های مزمن اشاره خواهیم کرد.

***"نان کامل" مانع ابتلا به بیماری‌های قلبی**

یکی از بزرگترین فواید غلات کامل، کاهش دادن خطر ابتلا به "بیماری قلبی" است؛ بررسی مطالعات صورت‌گرفته در آمریکا مشخص کرد که دریافت تنها ۲۸ گرم از غلات کامل در روز می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را تا ۲۲ درصد کاهش دهد.

محققان به این نتیجه رسیدند که رژیم‌های غذایی برای سلامت قلب باید بیشتر غلات کامل و کمتر دانه‌های تصفیه‌شده را شامل شود؛ امروزه بیماری‌های قلبی از عمده‌ترین علل مرگ‌ومیر در ایران هستند!

***کاهش خطر سکته مغزی با مصرف نان کامل**

بر اساس آخرین آمار، روزانه ۴۰۰نفر در کشورمان دچار "سکته مغزی" می‌شوند.

برخی ترکیبات موجود در غلات کامل مانند فیبر، ویتامین K و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند خطر سکته مغزی را به‌میزان چشمگیری کاهش دهند؛ مطالعات اخیر ثابت کرده در افرادی که از غلات کامل بیشتر استفاده می‌کنند، خطر سکته مغزی تا ۱۴ درصد کاهش یافته است.

***نان کامل مانع ابتلا به چاقی**

مصرف غذاهایی با فیبر بالا، سبب پر شدن حجم معده و جلوگیری از پرخوری می‌شود؛ بررسی مطالعاتی بین ۱۲۰ هزار نفر مشخص کرد که مصرف روزانه ۳ وعده غلات کامل یا غلات غنی‌شده با سبوس، با چربی شکمی کمتر و کاهش وزن ارتباط مستقیم داشته است.

***اثر سبوس بر دیابت نوع ۲**

امروزه حدود ۱۱درصد از اعتبارات و بودجه‌های بهداشتی جوامع، صرف درمان دیابت می‌شود و حدود ۵۰ درصد از مردم جهان نیز از ابتلای خود به دیابت بی‌خبرند.

یکی از علل بروز دیابت نوع۲، افزایش قند خون به‌علت کاهش حساسیت سلول‌ها نسبت به انسولین است.

منیزیم ماده معدنی موجود در غلات کامل است که به بدن در متابولیسم کربوهیدرات‌ها کمک کرده و باعث افزایش حساسیت سلول‌ها به انسولین می‌شود؛ مصرف غلات کامل به کاهش سطح قند خون ناشتا و بهبود مقاومت به انسولین کمک می‌کند.

از سوی دیگر چاقی که یکی از عوامل خطر در بروز دیابت نوع۲ محسوب می‌شود؛ با مصرف سبوس کاهش یافته و از این طریق نیز غلات کامل بر کاهش ریسک ابتلا به دیابت نوع۲ اثر می‌گذارند.

با توجه به اثرات مفید سبوس بر سلامتی انسان، ضرورت اتحاد وزارت صنعت معدن و تجارت، جهاد کشاورزی و وزارت بهداشت کشور برای بهبود کیفیت آردهای توزیعی از لحاظ میزان سبوس و کیفیت گندم آن، احساس می‌شود اما متأسفانه هیچ‌یک از این نهادها گام مؤثری برای کاهش درصد سبوس‌گیری و افزایش کیفیت نان مصرفی مردم برنداشته‌اند.

مینمال
هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

سمعک نشانه پیری نیست

یک متخصص گوش و حلق و بینی، درباره ابهاماتی که در ارتباط با استفاده از سمعک مطرح می شود، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علی صفوی نائینی با بیان اینکه سمعک یک وسیله توانبخشی است، گفت: عمده ترین موارد مصرف سمعک مربوط به بیمارانی است که عصب شنوایی گوش آنها ضعیف کار می کند و قدرت عملکرد سابق را ندارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، افزود: دسته دیگر موارد استفاده از سمعک مربوط به اختلالات گوش میانی است، استخوانچه های گوش افرادی که به اثر عفونت آسیب دیده است، تقویت صدا را انجام نمی دهند و به همین خاطر با وجود سالم بودن اعصاب گوش شنوایی بیمار کاهش می یابد.

وی با تاکید بر اینکه سمعک نشانه پیری نیست، تصریح کرد: همان طور که عینک زدن نشانه پیری نیست، افراد باید بدانند اگر شنوایی آنها محدودیت دارد باید از سمعک استفاده کنند و این تلیو را در ذهن خود از بین ببرند که استفاده از سمعک مساوی با پیری است.

صفوی ادامه داد: زمانی که روش های دیگر درمانی یعنی درمان های دارویی نمی تواند به شنوایی بیمار کمک کند، سمعک یکی از گزینه های درمانی است.

وی با اشاره به اینکه برخی از افراد باور دارند در صورت استفاده از سمعک گوش آنها تنبل می شود، گفت: این باور اشتباه است و استفاده از سمعک گوش را تنبل نمی کند.

وی ادامه داد: وقتی یک گوش فرد شنوایی مطلوب دارد، حتی اگر گوش دیگرش دچار مشکل باشد، در استفاده از سمعک الزامی وجود ندارد و با همان یک گوش سالم می تواند صداها را بشنود؛ البته ممکن است این افراد در جهت یابی محل صدا، نسبت به کسانی که هر دو گوش آن ها شنوایی مطلوب دارد دچار مشکل باشند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با بیان اینکه نیاز افراد به شنوایی با توجه به شغل، سن و موفقیت اجتماعی آنها متفاوت است، افزود: اگر اختلال شنوایی، فرد را در زندگی روزمره و برقراری ارتباط با دیگران دچار مشکل کرده باشد، به خصوص در افرادی که شغل و موقعیت اجتماعی آنها مانند معلمان مستلزم شنوایی قوی است نیاز بیشتری به استفاده از سمعک وجود دارد، اما برای مثال یک فرد کشاورز برای ادامه شغل خود نیاز کمتری به حس شنوایی دارد.

وی تأکید کرد: بر خلاف باور بسیاری از افراد، الزاما کوچک بودن سایز سمعک به معنی بهتر بودن کیفیت آن نیست، انتخاب اندازه سمعک در وهله اول بر مبنای نظر پزشک و در وهله دوم بر مبنای نظر بیمار است.

صفوی با بیان اینکه قدرت تقویت صدا در سمعک هایی که سایز خیلی کوچکی دارند محدود است، یادآور شد: کسی که قدرت شنوایی خیلی محدودی دارد، با استفاده از سمعک های خیلی کوچک نمی تواند نیاز خود را بر طرف کند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.