گوناگون

تعداد زنان سالمند تنها در کشور ۲ برابر مردان است

رئیس اداره سالمندان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: بررسی‌ها نشان می‌دهد ۸۰درصد مردان سالمند در کشور متاهل هستند و میزان تاهل در زنان سالمند حدود ۴۰درصد است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا، محسن شتی گفت: بیشتر زنان سالمند در کشور به دلیل فوت همسر تا آخر عمرشان تنها می‌مانند اما بیشتر مردان سالمند پس از فوت همسرشان دوباره ازدواج می‌کنند.

وی با بیان این که سالمندی در کشور ما زنانه است به طوری که جمعیت زنان سالمند به دلیل بالا بودن طول عمر زنان بیشتر از مردان سالمند است و این در حالی است که بیشتر آن تنها زندگی می‌کنند، افزود: حمایت از زنان سالمند به ویژه وقتی که فرزندی هم برای مراقبت ندارند، ضروری دانست.

شتی ادامه داد: طبق آخرین بررسی‌های انجام شده هم‌اکنون حدود ۱۰درصد جمعیت کشور سالمند است و جمعیت سالمندی در ایران به مدد ارتقای مراقبت‌های بهداشتی و درمانی رو به افزایش می‌باشد.

وی استان گیلان را با حدود ۱۳درصد جمعیت سالمندی، سالمندترین استان کشور دانست و گفت: استان سیستان و بلوچستان جوان‌ترین استان در کشور شناخته شده است که جمعیت سالمندی آن کمتر از سایر مناطق کشور است.

رئیس اداره سالمندان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه سند ملی سالمندان تدوین شده و به تمام دستگاه‌های اجرایی ابلاغ شده است افزود: هدف از اجرای برنامه‌ها در حوزه سالمندی این است که سالمند، سالم پیر شود و اگر این اتفاق بیفتد با افزایش جمعیت سالمندی مشکلی نخواهیم داشت.

وی راه‌اندازی دانشگاه سالمندی را یکی از اقدامات در راستای ارتقای آموزش و سلامت سالمندان دانست و ادامه داد: در دانشگاه‌های سالمندی که در برخی مناطق کشور مانند استان سیستان و بلوچستان به طور آزمایشی در حال راه‌اندازی است، محتوی دروس با رویکرد و سبک متفاوت توسط استادان بازنشسته دانشگاه ارائه می‌شود.

داروی ایرانی آنفلوآنزا وارد بازار شد

سخنگوی سازمان غذا و دارو از ورود داروی اسلتامیویر تولید داخل به زنجیره توزیع دارو خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر کیانوش جهانپور تصریح کرد: ۷۰۰هزار عدد کپسول اسلتامیویر تولید داخل به زنجیره توزیع داروی کشور وارد شد.

وی افزود: پیش از این نیز بیش از یک میلیون و ۳۰۰هزار کپسول اسلتامیویر خارجی بصورت فوریتی وارد شده بود که ظرف هفته‌های گذشته در شبکه بهداشتی کشور و داروخانه‌های منتخب توزیع شده بود و با ورود محصول تولیدی شرکت ایرانی و برنامه تولیدی این شرکت، عملاً دیوی استراتژیک اسلتامیویر تا ماه‌های ابتدایی سال ۹۹ نیز فراهم شده است.

سخنگوی سازمان غذا و دارو در ادامه تأکید کرد: اولویت وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو، سلامت هموطنان و تامین لوازم آن است و در راستای حمایت از کالای ایرانی، دارو و تجهیزات پزشکی مورد نیاز از محل تولید داخلی تامین خواهد شد و مادامی که تولید مشابه داخلی به‌هنگام و به‌کفایت در بازار موجود باشد، اجازه واردات داده نخواهد شد و در این رابطه همدلی، همراهی و هماهنگی مطلوبی میان نظام سلامت، دستگاه‌های اجرایی و نهادهای نظارتی از جمله سازمان بازرسی کل کشور و - برقرار است.

تأثیر روغن زیتون در رشد مو

روغن زیتون سرشار از اسیدهای چرب و آنتی اکسیدان است که موجب تقویت پوست سر و فولیکول مو می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان در مطالعه‌ای به بررسی خواص روغن زیتون پرداختند در این مطالعه مشخص شد که روغن زیتون سرشار از اسیدهای چرب و آنتی اکسیدان هاست که می تواند پوست سر را تسکین دهد، فولیکول مو را تقویت کرده و رشد مو را به طور بالقوه تحریک کند که در پی آن موهای قوی تر و درخشان تری رشد خواهد کرد.

در این مطالعه نشان داده شد که روغن زیتون میوه درختی به نام «Olea europaea» است و چربی به نام اسید اولئیک بخش اعظمی از ترکیب روغن زیتون را تشکیل می‌دهد که این اسید خاصیت آنتی اکسیدانی دارد و منبع مورد اعتمادی جهت کندی اثرات ریزش مو است.

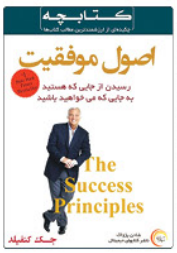
به گفته محققان محصولات زیتون خواص ضد باکتریایی دارند و می تواند پوست سر را بهبود بخشند.

محققان دراین مطالعه دریافتند که استفاده از ماسک روغن زیتون یکبار درهفته و یا حتی دو بار درماه می تواند پتانسیل رشد مو را بالا برده و موهایی قوی تر را به وجود آورد.

در این مطالعه نشان داده شده است که استفاده از روغن زیتون می‌تواند به تثبیت رنگ و بافت مو تاثیر بسیار زیادی داشته باشد همچنین موهای مجعد و آسیب دیده را بهبود دهد و به طور کلی روغن زیتون حاوی پروتئین‌ها، آنتی اکسیدان‌ها و مواد ضد میکروبی است که می تواند به موهای سالم و طول عمر موها کمک کند.

در این مطالعه محققان دریافتند که ترکیب زرده تخم مرغ با روغن زیتون نیز می‌تواند به رشد سریع موها کمک کند و به عنوان یک درمان خانگی مورد توجه قرار گیرد؛ زرده تخم مرغ در این ترکیب برای تحریک رشد مو بسیار مناسب است.

یک جرعه کتاب



کتابچه اصول موفقیت رسیدن از جایی که هستید به جایی که می‌خواهید باشید
رسیدن از جایی که هستید به جایی که می‌خواهید باشید
نویسنده: جک کنفیلد
مترجم: محمدجواد نعمتی
شادن پژواک

پیام آشنا: جک کَنفیلد، بنیان گذار مجموعه کتاب‌های سوپ جوجه برای روح در کتاب اصول موفقیت: رسیدن از جایی که هستید به جایی که می‌خواهید باشید یک سری تکات و راهکارهای کلیدی برای افرادی تهیه کرده است که مصمم‌اند به اهداف شخصی و حرفه‌ای‌شان برسند.

***درباره کتابچه اصول موفقیت**

این کتابچه به اختصار و در هشت فصل تکات مهم کتاب اصول موفقیت جک کنفیلد را بازگو می‌کند.

کتاب اصول موفقیت، ابتدا سال ۲۰۰۶ منتشر شد. کَنفیلد این کتاب را در سال ۲۰۱۵ به روزرسانی کرد و توسعه داد، به نحوی که بیشترین تغییر، در بخش پایانی مربوط به ابزارهای دیجیتال صورت گرفت. فصل‌های این کتابه بر اساس اصول موفقیت چیده شده‌اند و هر یک از ۶۷ فصل آن، به یک بخش مهم از توصیه‌های او اختصاص یافته است. این کتاب به شش بخش تقسیم شده که ترتیب زمانی دارند، یعنی از اولین تکالیف تا آموزش‌های پایانی مرتب‌سازی شده‌اند. این بخش‌ها شامل اطلاعاتی در مورد دستگ بتاهای اصلی موفقیت، پرورش تدای دروتی حامی، ایجاد تیمی کارآمد، توسعه روابط قوی، مدیریت پول و تسلط بر فناوری است.

یکی از ویژگی‌های سبک کَنفیلد این است که از جملات قصار و تقسل قول‌های مختلف، نه تنها در ابتدای هر فصل، بلکه به کرّات در سراسر متن استفاده می‌کند. او سخنان خردمندانه مربی‌های بزرگی همچون توتی رابینز (Tony Robbins) را در کنار تقل قول‌های متفکرین، هنرمندان و چهره‌های برجسته از فرهنگ عامه معاصر قرار می‌دهد. برای آشنایی بیشتر با کتاب اصول موفقیت کَنفیلد از اولین کتاب‌چه خلاصه و مفید را بخوانید.

***خواندن کتابچه ی اصول موفقیت را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟**

اگر از آن دسته افرادی هستید که می‌خواهید با یک برنامه‌ریزی درست به هدف خود برسید و از طرفی به دلیل متصلّه زیاد وقت کافی برای خواندن کتاب‌های پرحجم ندارید، می‌توانید از خلاصه کتاب اصول موفقیت کَنفیلد استفاده کنید و از آن ایده بگیرید.

عطر و طعم سرطان‌زا در تنباکوی قلیان‌ها

رئیس دبیرخانه ستاد کنترل دخانیات وزارت بهداشت: تست به مسکوت ماندن مصوبات مربوط به مقابله با مواد دخانی، انتقاد کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بهزاد ولی زاده با اشاره به مضرات و خطرات تنباکوی قلیان، گفت: در مسیر مقابله با آسیب‌های مواد دخانی، با متکلات و موقعی مواجه می شویم که بعضا باعث می شود روند برنامه های وزارت بهداشت مختل گردد.

وی با اشاره به سودآوری عرضه قلیان، افزود: منافقه هنوز شاهد اضافه کردن انواع اسانس ها به تنباکوهایی هستیم که در قلیان ها استفاده می شود.

ولی زاده به طرح این موضوع در دولت و تایید رئیس جمهور برای ممنوعیت چنین اقدامی اشاره کرد و گفت: وقتی ما از وزارت صمت به دنبال مقابله با اضافه شدن عطر و طعم به تنباکوها بودیم، متاسفانه اتجمن مربوطه بلافاصله به دیوان عدالت اعتراض کرد و توانست ظرف دو هفته بختنه ای را که به تایید رئیس جمهور رسیده است، باطل کند. رئیس دبیرخانه ستاد کنترل دخانیات وزارت بهداشت ادامه داد: البته ما تیز توانستیم از دیوان عدالت توقف رای بگیریم، اما با گذشت دو سال و به رغم تأیید دیوان عدالت و رئیس جمهور، همچنان شاهد اضافه شدن عطر و طعم های سرطانزا به تنباکوها هستیم. وی افزود: این کار مصداق تبلیغ و تحریک افراد به استفاده از قلیان است.

ولی زاده تأکید کرد: اگر از حرکت هایی که در مسیر مقابله با عرضه مواد دخانی در کشور مراقبت نشود، در آینده شاهد طغیان انواع بیماری‌ها و سرطان هایی خواهیم بود که به واسطه مصرف این تنباکوها اتفاق می افتد.

دوشنبه ها با میترا انصاری

طرز تهیه چند عصرانه پاییزی

میگو یا سیب زمینی
مواد لازم برای ۴ نفر
۱- میگو سوخاری ۱ بسته
۲- سیب زمینی پخته ۲ عدد درست
۳- روغن زیتون ۲ قاشق
۴- نمک و فلفل کمی (فلفل دلخواه)
۵- سس چیلی تای برای جوانان
۶- زیتون به حد لازم
۷- سس گوجه فرنگی به حد لازم
۸- گلیر ۱ قاشق

طرز تهیه:
میگو را در ظرف مخصوص سرخ کن بریزید و روغن مخصوص سرخ کردنی غوطه ور کنید کمی که طلائی شد در سبد فلزی بگذارید تا تمام روغن دروش کشیده شود یا کمی با روغن زیتون چرب کنید و در فر با حرارت متوسط و طبقه وسط قرار دهید تا کمی طلائی شود. سیب زمینی را حلقه های نیم سانتی کنید و بر روی آن گلیر بپاشید. هر میگو را روی یک حلقه سیب زمینی قرار دهید و کنارش زیتون بگذارید و سس چیلی تای بریزید و کمی نمک و فلفل به روی تمام مواد بپاشید.
دسر مناسب گوجه فرنگی ریز شده با نوشیدنی دوغ است.

سوپ میگو
مواد لازم برای ۴ نفر
۱- میگو ۱ بسته ۲۰۰ گرمی (بندانگشتی)
۲- هویج ۲ عدد متوسط رنده
۳- سیب زمینی ۱ عدد متوسط نگینی ریز
۴- جعفری و شبد ساطوری ۱/۵ فنجان ساطوری
۵- برنج نیم دانه نصف فنجان کوچک
۶- نمک و فلفل کمی (فلفل دلخواه)
۷- روغن زیتون ۴ قاشق
۸- پیاز ۱ عدد متوسط نگینی

طرز تهیه:
ظرف مناسب برای پخت تمام مواد در نظر بگیرید. پیاز را در روغن یک حرکت دهید. هویج، سیب زمینی، برنج را به پیاز اضافه و به مقدار لازم برای پخت مواد در سوپ آب بریزید بعد از پخته شدن مواد، نمک و فلفل بپاشید میگو خرد شده، جعفری و شبد را با روغن به سوپ در حال جوش بیفزائید. شعله را کم و به حالت دم نگه دارید. درب سوپ را بگذارید تا جا افتاده شود و گاماً سوپ را هم بزنید تا مواد ته نشین شده در سوپ ته نگیرد.
چاشنی مناسب آب غوره، آب لیمو یا آب نارنج است.

خوراک میگو یا سبزیجات
مواد لازم برای ۴ نفر
۱- میگو ۵۰۰ گرم پاک شده
۲- جعفری ۱ فنجان ساطوری
۳- روغن زیتون ۴ قاشق
۴- سیب زمینی ۲ عدد متوسط پخته نگینی
۵- نمک و فلفل کمی (فلفل دلخواه)
۶- سس گوجه فرنگی به میزان دلخواه
۷- کلم بروکلی یک بته کوچک خرد شده
۸- هویج پخته ۲ عدد نگینی
۹- نخود فرنگی پخته ۱ فنجان
۱۰- قارچ ۴ عدد درشت نگینی
۱۱- زعفران ۳ قاشق دم شده
۱۲- سس مناسب چیلی تای برای جوانان

طرز تهیه:
میگو را در ظرف مناسب پخته با روغن حرکت دهید تا کمی سرخ شود. کمی نمک و فلفل بپاشید و به ترتیب کلم بروکلی، قارچ، نخود فرنگی، هویج و سیب زمینی را روی میگو نیمه پز بریزید و روی تمام مواد را کمی نمک و زعفران بپاشید. یک فنجان آب بریزید و بگذارید با شعله کم و درب بسته پخته و جا افتاده شود. زمان پخت نیم ساعت است. مواد پخته را در ظرف سرو بکشید و روی آن را با جعفری تزئین نمایید و در صورت تمایل از سس گوجه فرنگی استفاده نمائید.
دسر مناسب ریحان و نوشیدنی دوغ است. کم یا زیاد کردن سبزیجات به سلیقه و مواد سبزیجات در دسترس شما بستگی دارد.

Alborz.payam@gmail.com

کاوش

جولان فمنیسم در خلاء نظام ارزشی و هویتی زنان ایرانی

یک فعال اجتماعی گفت: وقتی فرهنگ مادری به چند پوستر خلاصه می‌شود و به حفظ ارزش مادران جامعه هیچ توجهی تمی‌شود، پرواضح است که مسأله ورود زنان به ورزشگاه تبدیل به اولویت اصلی زنان کشور تبدیل شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، معصومه آمره -یک فعال اجتماعی- در یادداشتی درخصوص جولان فمنیسم توشته است: ازدواج کودکان، ورزشگاه رفتن زنان، دختر آبی و چند کلیدواژه دیگر که چشم خیلی‌ها در فضای مجازی یا رسانه‌های رسمی به آن خورد است. شاید اکثراً نیز با این موجها همراه شده و حتی تظر، بیتهاد یا انتقادی داشته‌اند. مطالبات زنان چندیست که به همین موضوعات خلاصه می‌شود و با مسأله‌ای شاید به ظاهر اتفاقی، موضوع تاخ رسانه‌ای می‌شود. مطالباتی که قبل از مطرح شدن و جریان‌سازی آنان، چندان جزو الویت‌های اساسی زنان نبودند است: اما این موضوعات حالا شده دست مایه‌ای که می‌توان به راحتی از آن بهره‌برداری سیاسی کرد. با این وجود، اتفاق تظر واحدی حتی بین زنان در این باره وجود ندارد. در خلأ و نبود نظام ارزشی و هویتی برای زنان بدیهی است که جریان‌سازی گرایش‌های فمنیستی برای مطالبات زنان در صدر قرار بگیرند و برای همه مهم تلقی شوند. وقتی فرهنگ مادری به چند پوستر مروارید در صدف و هدیه دادن شاخه گل ختم می‌شود و در این زمینه فعالیت اجتماعی زنان فقط ورد زبان‌هاست و به لوازم آن و حفظ ارزش مادران جامعه هیچ توجهی تمی‌شود. پرواضح است که ورزشگاه به اولویت اصلی و اول زنان کشور تبدیل شود.

***چگونه مطالبات دست چندم زنان به اولویت تبدیل می‌شود؟!**

زمانی که زنان تنها سیاه لشکری برای حمایت و تبلیغ انتخاباتی می‌شوند و باز هم حق اولیه زنان در حاشیه است. تعجبی ندارد که این قبیل موضوعات به اولویت زنان بدل شود. البته متنکل اصلی زنان نه گرفتن حق بلکه در گم‌کردن حق اصلی آنان است. این ضعف در وهله اول معطوف به خود جامعه زنان است و حکایت ضرب‌المثل؛ از ماست که بر ماست را برای برخی زنان روشن‌ضمیر تداعی می‌کند. خنثوت‌علیه زنان و پایمال شدن حق زنان ابتدا در همان‌جایی اتفاق می‌افتد که اولویت‌های زنان گم می‌شوند و این قشر تیز هم‌صدا با جریان‌های فرعی از اصالت حق مادری و کرامت زنانه‌شان دور می‌شوند. ساعات کاری بیش از اندازه، با حقوق‌هایی بعضاً پایین‌تر از مردان، سوء استفاده از زنان در شغل‌هایی مانند منتشی‌گری و یا فروشندگی، تادیده‌گرفتن حق مادری و عدم وجود شاکله‌ای به نام حقوق مادران در فعالیت‌های اجتماعی باعث شده‌است دوگانه مادری یا تحصیل و مادری یا شغل در جامعه به عنوان یک حقیقت تغییرناپذیر بروز کند. این متنش غلط نه‌تنها حامی فعالیت اجتماعی زنان نیست بلکه سنگ‌اندازی‌های زیادی در راه پیشرفت و حفظ کرامت حقیقی زنان می‌کند. هم‌چنین موجب جابه‌جایی ارزش در سطح جامعه می‌شود به صورتی که اگر زنی در هر شغلی و به هر قیمتی در جامعه بر سر کار باشد مدرن و باکلاس تلقی می‌شود، اما اگر زنی به دلیل عدم حمایت و نبود شرایط، مادر باشد و خواست درونی تنها به تفش مادری اکتفا کند، برچسب سنتی و بی‌کلاسی می‌خورد. باید توجه کرد که هر دو الگو متدرس است چون یکی به صورت رادیکال تنها زن را در چارچوب خانه تعریف می‌کند و دیگری زن و ارزش او را در شاغل بودنش تعریف می‌کند تظر به ثات اصلی زنان متسوخ است. زنان امروز جامعه به تفش مادری و تیز به فعالیت اجتماعی متناسب به خود تیازمند تند این واقعیت بدیهی در جامعه امروز و بین گرایشات فمنیستی و سنتی زنانه‌شان دور می‌شوند. ساعات کاری بیش از اندازه با حقوق‌هایی بعضاً پایین‌تر از مردان، سوء استفاده از زنان در شغل‌هایی مانند منتشی‌گری و یا فروشندگی، تادیده‌گرفتن حق مادری و عدم وجود شاکله‌ای به نام حقوق مادران در فعالیت‌های اجتماعی باعث شده‌است دوگانه مادری یا تحصیل و مادری یا شغل در جامعه به عنوان یک حقیقت تغییرناپذیر بروز کند. این متنش غلط نه‌تنها حامی فعالیت اجتماعی زنان نیست بلکه سنگ‌اندازی‌های زیادی در راه پیشرفت و حفظ کرامت حقیقی زنان می‌کند. هم‌چنین موجب جابه‌جایی ارزش در سطح جامعه می‌شود به صورتی که اگر زنی در هر شغلی و به هر قیمتی در جامعه بر سر کار باشد مدرن و باکلاس تلقی می‌شود، اما اگر زنی به دلیل عدم حمایت و نبود شرایط، مادر باشد و خواست درونی تنها به تفش مادری اکتفا کند، برچسب سنتی و بی‌کلاسی می‌خورد. باید توجه کرد که هر دو الگو متدرس است چون یکی به صورت رادیکال تنها زن را در چارچوب خانه تعریف می‌کند و دیگری زن و ارزش او را در شاغل بودنش تعریف می‌کند تظر به ثات اصلی زنان متسوخ است. زنان امروز جامعه به تفش مادری و تیز به فعالیت اجتماعی متناسب به خود تیازمند تند این واقعیت بدیهی در جامعه امروز و بین گرایشات فمنیستی و سنتی

منیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

۵ علامت هشدار دهنده سنگ کلیه

علائم سنگ کلیه ممکن است ساکت باشد، اما در صورت حرکت سنگ علائم شدید و بسیار دردناک خواهد بود. بنابراین، مهم است که بتوانیم بلافاصله آنها را تشخیص داده و با پزشک مشورت کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، در این مطلب لیستی از علائم را برای شما قرار داده ایم که نشان می دهد شما سنگ کلیه دارید.

۱. درد شدید

شما می توانید درد شدید در شکم، کمر یا کشاله ران احساس کنید. این اتفاق زمانی رخ می دهد که سنگ شروع به حرکت کرده و در مجرای باریک گیر می کند و باعث ایجاد فشار در کلیه ها می شود. با حرکت سنگ، درد می تواند از پشت به کشاله ران برود.

۲. تغییر در ادرار

چندین تغییر احتمالی در ادرار به دلیل سنگ کلیه وجود دارد. یک اصرار مداوم و مکرر برای ادرار کردن هنگامی اتفاق می افتد که سنگ شروع به حرکت می کند و به مثانه می رسد. این همچنین می تواند در هنگام ادرار کردن باعث ایجاد درد و احساس سوزش شود. ممکن است میزان ادرار کاهش یابد، که این امر با سنگ هایی که در مجرای ادرار گیر کرده اند، همراه است. حتی می تواند به طور کامل جریان ادرار را متوقف کند. ممکن است خون به دلیل وجود سنگ در مجاری ادراری در ادرار ظاهر شود. بوی بد ممکن است نشانگر ابتلا به عفونت در کلیه ها باشد و همین امر می تواند باعث ایجاد ادرار ابری شود.

۳. لرز و تب

داشتن درجه حرارت بالا می تواند به معنای عفونت در مجاری ادراری یا کلیه باشد. این می تواند عوارضی از بیماری سنگ کلیه باشد.

۴- حالت تهوع

حالت تهوع معمولاً همراه با استفراغ است. این شرایط به خاطر این است که کلیه ها و دستگاه گوارش اعصاب مشترک دارند. این علائم همچنین می تواند نتیجه درد شدید باشد.

۵- احساس ضعف یا خستگی زیاد

اگر سنگ دلانشه باشید عملکرد کلیه کاهش می یابد. به همین دلیل، تجمع سموم در بدن می تواند رخ دهد. آنها می توانند بر روشی که احساس می کنید تأثیر بگذارد. ممکن است احساس خستگی بیش از حد معمول داشته باشید و درد شدید را تجربه کنید، که می تواند شما را ضعیف تر 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 و از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸