## گوناگون

### تولید داروی ضد کرونایی تحریمی در داخل کشور

رئیس ستاد اجرایی فرمان امام از دستور جدید محققان دارویی این ستاد در تولید و ساخت یک داروی تحریمی مخصوص بیماران کرونایی خبر داد

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، محمد مخبر در حاشیه مراسم «آمین آب شرب ۱۰۰۰ روستای محروم کشور» با اعلام این خبر گفت: داروی Remdesivir که مجوز وزارت بهداشت راهم دریافت کرده از هفته آینده بسیار ارزان تر از نسخه خارجی وارد بازار می شود.

وی افزود: قیمت نسخه ایرانی داروی Remdesivir که در بازار سیاه به ۶۰ میلیون تومان رسیده با قیمتی بسیار پایین تر با قیمت مصوب وزارت بهداشت از هفته آینده وارد بازار می شود.

رئیس ستاد اجرایی فرمان امام تصریح کرد: محققان دارویی ستاد اجرایی از چندین روش علمی روز دنیا در حال تحقیق و ساخت داروهای مورد نیاز بیماران کرونایی و برطرف کردن خلأهای موجود در کشور و نیازهای وزارت بهداشت با توجه به مسائل تحریمی هستند.

مخبر خاطرنشان کرد: جزئیات بیشتری از داروی جدید تولید شده را در روزهای آینده اطلاع رسانی خواهیم کرد.

### ماسک نزدن رفتاری ضد اجتماعی است

یک مشاور خانواده و استاد دانشگاه گفت: افرادی که ماسک نمی زنند دارای شخصیت ضد اجتماعی هستند که با بی اعتنایی به قوانین جامعه سلامت و امنیت خود و دیگران را به خطر می اندازند

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، شیما جراحی در پاسخ به این سوال که چرا ماسک نزدن رفتاری ضداجتماعی است، گفت: با توجه به اینکه ماسک نزدن باعث آسیب خود و دیگران می شود و در این اختلال فرد با داشتن این آگاهی که رفتارش آسیب زننده است به رفتار مخرب خود ادامه می دهد و همچنین با این اقدام یک جامعه را در گیر خواهد کرد بنابراین یک رفتار ضداجتماعی است.

وی افزود: افرادی که شخصیت ضد اجتماعی دارند به قوانین جامعه بی اعتنا هستند چرا که فقط به خود فکر می کنند و با این کار امنیت اجتماعی خود و دیگران را آشکارا به خطر انداخته و آسیب وارد می کنند.

این مشاور خانواده و استاد دانشگاه با اشاره به اینکه افراد با شخصیت ضد اجتماعی در جهت آسیب جدی به کادر درمان قدم بر می دارند، گفت: این افراد دارای اختلال شخصیت هستند و به درستی و غلط بودن کارهای خود اهمیتی نمی دهند. احساسات و حقوق دیگران را نادیده می گیرند و اغلب برای سایر افراد مشکل ایجاد می کنند.

به گفته جراحی، این افراد دارای اختلال شخصیت شامل الگوی بادوام، کلی و پایدار، عاطفی و رفتاری هستند که از هنجارهای جامعه به دور است و نمی توانند خود را با هنجارها همسو کنند.

وی افزود: این اختلال ضد اجتماعی در افراد در همه جنبه‌های زندگی به خصوص عدم احترام به حقوق دیگران مشاهده می شود و بسیاری از مبتلایان به اختلال رفتاری و اختلال شخصیت ضد اجتماعی ماسک نمی زنند.

### رژیم غذایی پرچرب و آنتی بیوتیک، عوامل مهم بروز بیماری های التهابی روده

محققان به تازگی دریافته‌اند که مصرف آنتی‌بیوتیک و پیروی از یک رژیم غذایی پرچربی، می تواند باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های التهابی روده نظیر سندروم روده تحریک‌پذیر شود

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از تسنیم، سندرم روده تحریک پذیر (IBS) تقریباً ۱۱ درصد از افراد در سراسر جهان را درگیر می کند. این بیماری با تکرر درد شکم، نفخ و تغییر در عادات روده‌ای تظاهر می یابد.

به گزارش مدیکال اکسپرس، اخیراً مطالعه‌ای روی گروهی از بیماران مبتلا به این سندرم صورت گرفته است. این مطالعه شامل ۴۲ فرد سالم و ۴۹ بیمار بزرگسال مبتلا به IBS بوده است.

محققان، کالپورو تکنین مدفوعی شرکت کنندگان که نمونه‌ی نشاگر التهابی روده است را اندازه‌گیری کردند.

محققان دریافتند که همه شرکت‌کنندگانی که رژیم غذایی پرچرب مصرف و از آنتی بیوتیک استفاده کرده‌اند، نسبت به افرادی که رژیم غذایی کم چربی دارند و سابقه جدیدی در مصرف آنتی بیوتیک ندارند، در معرض خطر بیشتر سندرم روده تحریک‌پذیر و بیماری‌های التهابی روده قرار گرفته‌اند.

افرادی که میزان بالای چربی در رژیم غذایی خود مصرف می کردند، ۲۸ برابر بیشتر از افراد دارای رژیم غذایی کم‌چرب در معرض بیماری‌های التهابی روده قرار داشتند و احتمال بروز بیماری‌های التهابی روده در افراد مصرف‌کننده آنتی‌بیوتیک ۲.۹ برابر بیش از افرادی بود که اخیراً آنتی‌بیوتیک مصرف نکرده بودند!

آندریلس بلومر، یکی از پژوهشگران این تحقیق می گوید: نتایج مطالعه ما نشان داد که سابقه مصرف آنتی بیوتیک و رژیم غذایی پرچرب، با بیشترین خطر ابتلا به بیماری‌های التهابی روده (که در این تحقیق تحت عنوان pre-IBD تعریف شده‌اند) همراه است. البته ما هنوز نمی‌دانیم که عوامل محیطی تا چه حد می‌توانند بر بروز این مشکل، اثر هم‌افزایی داشته باشند.

باکتری‌های مفید بدن در محیط‌هایی که اکسیژن کمی دارند رشد می کنند. سطح اکسیژن بالاتر در روده باعث عدم تعادل در باکتری‌های مفید دستگاه گوارش و در نتیجه موجب التهاب می‌شود. با اختلال در محیط روده، یک چرخه برای جایگزینی باکتری‌های مفید با میکروب‌های مضر که تحمل اکسیژن بیشتری دارند، آغاز می‌شود. این به نوبه خود منجر به التهاب مخاطی می شود که با شرایط قبل از بروز IBD (بیماری‌های التهابی روده) مرتبط است و افراد را بیشتر در معرض خطر این بیماری‌ها قرار می‌دهد.

## یک جرعه کتاب

**اسرار سخنرانی و ارائه‌های استیو جابز**
**نویسنده: کارماین گالو**
**مترجم: سعید جعفری**
**انتشارات نسل نواندیش**

**پیام آشنا:** «اسرار سخنرانی و ارائه‌های استیو جابز» نوشته کارماین گالو(۱۹۶۵)، است و بر اساس سخنرانی‌های استیو جابز، آموزش می‌دهد که چگونه در برابر حضار فوق‌العاده عمل کنیم.

**در بخشی از کتاب می‌خوانیم:**
مفاهیم موجود در این کتاب، شما را یاری خواهد کرد تا حضار را به شیوه‌هایی که تصورش را هم نکرده‌اید، متقاعد سازید. بسیاری از افراد مشغول در حوزه‌ی کسب و کار را در سراسر دنیا دیده‌ام که با اِعمال این تکنیک‌ها توانسته‌اند برندهی قراردادهای چند میلیون دلاری شوند.
کارمندان فروشگاه اپل را دیدم که از این کتاب بهره می‌برند تا بیام‌وزند چگونه محصولات جدید را در فروشگاه قرار دهند. هزاران نفر از خوانندگان این کتاب در امریکای شمالی، آسیا، اروپا و امریکای جنوبی، سخنرانی و ارائه‌های خود را با کمک این تکنیک‌ها متحول کرده‌اند.
اگر شما این کتاب را بخوانید و مثال‌هایش را با دقت مطالعه کنید سخنرانی‌های شما هرگز همانند گذشته نخواهد بود و نکته همین جاست که مشتریان، کارمندان، سرمایه‌گذاران و شرکای شما از شیوه‌ی قدیمی و غیرجذاب طراحی و ارائه‌ی سخنرانی خسته شده‌اند.
اما یک سخنرانی استیو جابز متفاوت از هرگونه سخنرانی و ارائه‌ای است که تاکنون دیده‌اید. این سخنرانی آگاهی می‌دهد، می‌آموزد و سرگرم می‌کند. روشن می‌سازد و انگیزه می‌دهد.
مهمتر از همه‌ی این‌ها، از آنجا که نویسنده جابز «بر پایه اصول ارائه شده در این کتاب» سخنرانی خود را اِیراد می‌کند، شما نیز می‌توانید از الگوی او اقتباس کنید تا خانه‌تکانی اساسی در ارائه و سخنرانی بعدی خود انجام دهید!

فولادوند با توجه به آغاز مدارس از ۱۵ شهریور مطرح کرد:

## حضور دانش آموزان در مدارس مشخص نیست

مدیرکل آموزش و پرورش شهر تهران با اشاره به اینکه شروع سال تحصیلی از ۱۵ شهریور است، گفت: این آغاز الزاماً همراه با حضور فیزیکی دانش‌آموزان در مدارس نیست.

مدیرکل آموزش و پرورش شهر تهران گفت: برای حضور فیزیکی دانش‌آموزان در مدارس باید ببینیم در آستانه آغاز سال تحصیلی "۱۵ شهریور" وضعیت کرونا در تهران به چه صورت است اگر در شرایط قرمز باشیم حضور دانش‌آموزان را در مدارس نخواهیم داشت و آموزش به شیوه مجازی ارائه می‌شود

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از تسنیم، عبدالرضا فولادوند- مدیرکل آموزش و پرورش شهر تهران در پاسخ به این پرسش که آیا با آغاز سال تحصیلی از ۱۵ شهریور ماه قطعاً دانش‌آموزان در مدارس حضور خواهند یافت، گفت: خیر، آغاز سال تحصیلی جدید الزاماً با حضور دانش‌آموزان در مدارس همراه نیست.

وی افزود: آنچه برای ما قطعی شده این است که آغاز سال تحصیلی از ۱۵ شهریور خواهد بود اما مشخص نیست این آغاز همراه با حضور فیزیکی دانش‌آموزان باشد یا خیر.

فولادوند ادامه داد: اگر وضعیت زرد باشد، دانش‌آموزان یک کلاس درس را به دو گروه تقسیم می‌کنیم تا امکان رعایت فاصله گذاری اجتماعی وجود داشته باشد و برخی روزهای هفته به آنها اعلام خواهیم کرد برای آموزش حضوری با حضور معلم یا رفع اشکال در کلاس‌های درس حاضر شوند.

وی در پاسخ به این پرسش که آیا بستر ارائه آموزش مجازی در سال تحصیلی جدید صرفاً از طریق پیام‌رسان شاد خواهد بود یا اینکه به مدارس اختیار می‌دهید با توجه به ابتکارات خود اقدام کنند، متذکر شد: بستر اصلی ما برای ارائه آموزش مجازی از طریق شبکه شاد است با این وجود تلاش می‌کنیم به مدارس هم اختیار دهیم تا بتوانند با ابتکارات خود اقدام کنند.

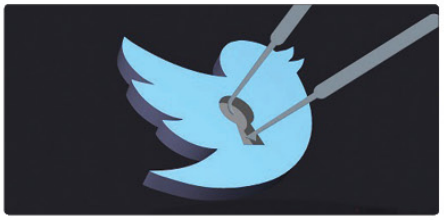
## هرشنبه با فناوری اطلاعات

## هک گسترده اکانت توییتر افراد مشهور

در جریان یکی از بزرگترین هک‌های تاریخ شبکه‌های اجتماعی، اکاتت رسمی تعدادی زیادی از افراد مشهور و چند کمپانی بزرگ در توییتر هک شدند و ظاهرا تمام این کارها در راستای یک کلاهبرداری برای دریافت مبالغ هنگفت بیتکوین بوده است. روی هم رفته مقدار زیادی بیتکوین به ارزش حدود ۱۲۰ هزار دلار به حساب موردنظر واریز شده است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از البرز فلوا نیوز، به نظر می‌رسد شب پنجشنبه در ساعت ۳۰ دقیقه بامداد به وقت ایران انتشار پست‌های موردنظر در این اکاتت‌ها آغاز شده و این روند حدود ۴ ساعت طول کشیده است. توییتر پس از گذشت بیش از یک ساعت از آغاز این اتفاق، در حساب رسمی خود هک این اکاتت‌ها را تأیید کرد. همچنین در یک اقدام بی‌سابقه، توییتر برای مدت کوتاهی قابلیت توییت کردن اکاتت‌های تایید شده را غیرفعال کرد به نظر می‌رسد این اولین باری است که توییتر در تاریخ فعالیت خود چنین کاری انجام می‌دهد. حدود دو ساعت بعد از این کار، توییتر اعلام کرد که بیشتر اکاتت‌های تایید شده حالا می‌توانند به فعالیت خود ادامه دهند ولی شاید برای لحظاتی دچار مشکل شوند.

جک‌دورسی- مدیرعامل توییتر، در مورد این هک گسترده نوشته: «روز سختی برای ما در توییتر بود. از این که چنین اتفاقی رخ داده احساس خیلی بدی داریم.» مدیر محصول توییتر هم با انتشار یک بیانیه اعلام کرد: «تحقیقات ما در این اتفاق همچنان ادامه دارد و به زودی مطالب بیشتری در مورد جزییات آن منتشر می‌کنیم.»



طبق اعلام توییتر، این هک‌ها با بهره‌گیری از مهندسی اجتماعی برخی از کارکنان این شرکت را هدف قرار داده‌اند و توانسته‌اند به ابزار داخلی این شرکت دسترسی پیدا کنند. البته در مورد جزییات این ابزارها و نحوه هک کارکنان این شرکت اطلاعات بیشتری مطرح نشده است. توییتری که با حساب کاربری ایلان ماسک منتشر شده بود وعده می‌داد هر کس هر تعداد بیت کوینی که به این حساب بفرستد دو برابر آن را دریافت خواهد کرد. در اکاتت توییتر بیل گیتس هم توییت مشابهی منتشر شد و هر دو اکاتت بعد از پاک شدن این توییت‌ها به سرعت توییت‌های جدیدی را پست می‌کردند. در لامه می‌توانید بخشی از توییت‌های منتشر شده را مشاهده کنید. کمی بعد از این اتفاق، اکاتت‌های شرکت‌های اپل و اوبر، باراک اوباما، جف بزوس، جو بایدن، کانیه وست و مایک بلومبرگ هم هک شدند و شروع به انتشار توییت‌های مشابهی کردند. در انتهای این توییت‌ها یک آدرس کیف پول بیت‌کوین هم قرار گرفته بود تا کاربران بتوانند به راحتی بیت‌کوین واریز کنند.

**نقود توییتر**

در توییتی که در حساب آقای گیتس ظاهر شد آمده بود: «همه از من می خواهند درآمد دایم را ببخشم و حالا وقتش رسیده شما هزار دلار بفرستید، من برایتان دو هزار دلار می‌فرستم.» به غیر از افراد مشهور، حساب کاربری شرکت‌هایی مانند اپل، اوبر، Cash App هم هک شدند و در این میان باید به هک اکاتت افراد مشهور در حوزه رمزارزها هم اشاره کنیم. همانطور که گفتیم برخی کاربران فریب خورده‌اند و مقداری بیت‌کوین به حساب موردنظر واریز کرده‌اند که با توجه به ماهیت عمومی بودن بلاکچین، می‌توانیم بگوییم که به این حساب مقداری بیتکوین به ارزش حدود ۱۲۰ هزار دلار واریز شده است. این احتمال هم وجود دارد که هدف اصلی این هک گسترده سرقت اطلاعات حساس مانند پیام‌های خصوصی این افراد بوده باشد و شاید از این کلاهبرداری بیتکوینی برای پنهان کردن هدف اصلی خود استفاده کرده‌اند. در هر صورت چنین هک گسترده‌ای انتقادات زیادی را متوجه توییتر می‌کند و شاید دولت و مجلس آمریکا هم در زمینه‌ی امنیت توییتر تحقیقاتی را آغاز کنند. باید خاطرنشان کنیم این اولین باری نیست اکاتت توییتر افراد مشهور هک می‌شود و مثلا سال گذشته اکاتت مدیرعامل توییتر برای دومین بار هک شد.

## شنبه‌ها با مسائل حقوقی

## بعد از طلاق چگونه نام همسر را از شناسنامه حذف کنیم؟

حذف نام همسر از شناسنامه دغدغه خیلی از زنان و مردانی است که طلاق گرفته‌اند و نمی‌خواهند از همسر سابق نامی در شناسنامه‌شان باشد اما مقررات قانونی تحت شرایط خاصی به افراد اجازه می‌دهد تا نام همسر اول را از شناسنامه حذف کنند

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از تبیان، ازدواج ضامن پیدایش خانواده حفظ و بقای نسل بشر و ابزاری برای رسیدن به خوشبختی و سعادت افراد است از همین رو قانون گذار همسو با این اتفاقات و نیز به حمایت از زن و مرد مقرراتی را در خصوص حذف نام همسر از اسناد سجلی زن و مرد وضع نمود.

**نحوه حذف نام همسر از شناسنامه**

بعد از عقد نام طرفین در شناسنامه‌ها ثبت می‌شود. حال اگر طلاق در این دوران واقع شود و زن در زمان طلاق باکره باشد، ثبت احوال با دریافت گواهی پزشکی قانونی مبنی بر تائید باکرگی، نام طرفین را از شناسنامه حذف می‌کند اما عدم درج وقایع ازدواج و طلاق در شناسنامه جدید زوج، تنها برای بار اول امکان‌پذیر است. از این رو، چنانچه مردی برای بار دوم دختر باکره‌ای را به عقد درآورد و در همان حالت طلاق دهد، حذف نام همسر از شناسنامه ممکن نخواهد بود و این فرد تنها پس از ازدواج مجدد و ثبت رسمی ازدواج می‌تواند به اداره ثبت احوال مراجعه و درخواست برای حذف نام همسر اول را ارائه دهد. لازم به ذکر است زنانی که ازدواج دوم و سومشان است و نیز افرادی که ازدواج اولشان است اما باکره نیستند، نمی‌توانند نام همسر را از شناسنامه حذف کنند بلکه پس از ثبت ازدواج جدید زن و مرد می‌توانند برای دریافت شناسنامه المثنی و حذف نام همسر سابق اقدام کنند.

**مزایا و معایب حذف نام همسر از شناسنامه**

تصویب قانون حذف نام همسر سابق از شناسنامه که برای صیانت از حقوق زنان تصویب شده است با مزایا و معایبی همراه است؛ چنانچه زنان بعد از طلاق ثبعات روانی نامطلوبی را تجربه می‌کنند و احساس می‌کنند پس از طلاق در یافتن شغل و ازدواج مجدد دچار مشکل می‌شوند لذا حذف نام همسر از شناسنامه باعث می‌شود تا آنها به آینده امیدوارتر بوده و بتوانند گذشته خود را راحت‌تر فراموش کنند اما این طرح عواقبی هم دارد. استرس بودن نام همسر در شناسنامه می‌تواند مانعی بر سر راه طلاق باشد اما طرح حذف نام همسر باعث می‌شود تا زوجین با سرعت بیشتری دست به تصمیم‌گیری بزنند. چنانچه گاهی می‌بینیم در صورت اختلاف در زندگی، تصمیم اولیه، طلاق است همچنین حذف نام همسر ممکن است باعث سوءاستفاده عده‌ای از افراد شود، به گونه‌ای که به اعتقاد برخی حقوقدانان و حتی روانشناسان، حذف مهر طلاق از شناسنامه سبب دروغ‌گویی در ازدواج می‌شود؛ چرا که برخی از زنان و مردان ازدواج قبل را مانع ازدواج مجدد خود می‌دانند و با این تصور ترجیح می‌دهند از اینها با دروغ پیش روند از طرف دیگر آسودگی خاطر از حذف نام همسر سابق از شناسنامه این امکان را برای عده‌ای فراهم کرده تا با ازدواج‌های صوری و یا حتی فریب در ازدواج تنها به خاطر دریافت وام ۳۰ میلیونی به منافع مالی دست یابند و بعد از مدت کوتاهی جدا شده و نام همسر سابق را از شناسنامه حذف کنند به هر ترتیب اجرای هر طرحی معایب و مزایای دارد و طرح حذف نام همسر از شناسنامه هم از این قاعده مستثنا نیست. ضمن اینکه حذف نام همسر از شناسنامه توسط سازمان ثبت احوال با سختی و شروطی همراه است به گونه ای که اطلاعات ازدواج و طلاق هر فردی با هر تعداد که باشد در سامانه سازمان ثبت‌احوال موجود است و حتی با حذف آن از شناسنامه نیز از این سامانه پاک نخواهد شد.

تامین هزینه شیر خشک و مکمل‌های غذایی،
برای کودکان معلول ذهنی موسسه خیریه کهریزک
مشارکت از طریق کد دستوری:
*۷۸۰*۶۵#
*۷۳۷*۷۰۰#
پرداخت آنلاین

## مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
همیشه کسانی که در هیچ کاری موفق نشده‌اند، می‌خواهند به آدم راه کار یاد بدهند

ویلیام فاکنر

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

## تازه های سلامت

### چگونه بسته‌های مواد غذایی در دوران کرونا شست‌وشو شوند؟

براساس شواهد موجود در پایگاه صنعت بسته‌بندی غذا، به منظور رعایت احتیاط در دوران کرونا، توصیه شده که هنگام استفاده از مواد غذایی بسته‌بندی شده، آنها را بلافاصله با آب و صابون شستشو دهید یا محتویات آن را به ظرف دیگری منتقل کنید یا برای سرو در جایی از خانه نگه دارید و در این مدت به آنها دست نزنید. مؤسسه ملی تحقیقات سلامت و دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران راهنمای (پاسخ به پرسش چگونه بسته‌بندی مواد غذایی تمیز و شست و شو شوند) را منتشر کرد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از دانشگاه علوم پزشکی تهران، با توجه به احتمال آلودگی سطوح و ماندگاری ویروس کرونای جدید روی آنها (مقوا تا ۲۴ ساعت، پلاستیک و استیل ۲ تا ۳ روز) و نیز به منظور تأمین آرامش روانی افراد لازم است نگاتی را هنگام استفاده از مواد غذایی بسته بندی شده در نظر داشت.

دانشگاه جلز هایگینز در زمینه نحوه استفاده از مواد غذایی بسته بندی شده توصیه می کند بعد از شستشوی دست ها، محتویات داخل بسته بندی به ظرف یا پلاستیک تمیز دیگری منتقل شود و پلاستیک یا ظرف بسته‌بندی دور انداخته شود.

البته این نکته را نیز توصیه کرده که می توان یا یک دستمال تمیز آغشته به مواد ضدعفونی کننده، سطوح پلاستیکی یا شیشه ای حاوی مواد غذایی را پاک کرد.

سازمان غذا و داروی آمریکا نیز توصیه مشابهی دارد. این سازمان اعلام کرد برای احتیاط با یک دستمال می توان بسته‌بندی‌ها را پاک کرد و سپس اجازه داد در هوای آزاد خشک شوند.

در مستند راهنمای بهداشت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی در خصوص نگهداری و آماده سازی مواد غذایی برای مقابله با ویروس کرونا توصیه شده قبل از مصرف محصولات غذایی بسته بندی شده، ظروف آنها را شسته و ضدعفونی کنیم.

با توجه به شواهد موجود بهتر است هنگام استفاده از مواد غذایی بسته‌بندی شده، بسته بندی آن‌ها را باز کنید و محتویات را در ظرف دیگری بریزید و در خانه نگهداری کنید. همچنین ظرف بسته بندی باید دور انداخته شود.

توصیه بعدی شستشوی بسته‌بندی با آب و صابون یا استفاده از یک دستمال آغشته به مواد ضدعفونی برای پاک کردن سطح بسته بندی ها است. باید دقت کرد گوشه ها لبه ها و درزها به خوبی پاک شوند. بعد از این کار می توان بسته ها را در معرض هوا قرار داد تا خشک شوند.

در صورت استفاده از مواد ضدعفونی، نیازی به شستن مجدد بسته ها با آب و صابون نیست. همچنین با توجه به اینکه شواهد علمی برای مدت زمان شستشو یافت نشده، پیشنهاد می شود در صورت شستشو با آب و صابون، تمام سطح یا این مواد آغشته شده و سپس کاملاً آبکشی شود.

## 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 می‌شود.
**شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸**