گوناگون

کنکور ۱۴۰۰ بر مبنای دروس نظام جدید برگزار می‌شود

سازمان سنجش اعلام کرد: کنکور سال ۱۴۰۰ و بعد از آن، صرفا بر مبنای دروس نظام آموزشی جدید ۶-۳-۳ برگزار می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، دبیرخانه شورای سنجش و پذیرش دانشجو در رابطه با آزمون سراسری سال ۱۴۰۰ اعلام کرد: بدین‌وسیله به اطلاع تمام داوطلبان آزمون سراسری سال ۱۴۰۰ میرساند، بنا به درخواست تعدادی از اعضای کمیسیون آموزش، تحقیقات و فناوری مجلس شورای اسلامی مبنی بر بررسی امکان تمدید کنکور نظام قدیم و انجام سنجش با دو آزمون جداگانه (دو مجموعه سوال براساس دروس نظام قدیم و نظام جدید) در سال ۱۴۰۰، موضوع درجلسه فوق العاده شورای سنجش و پذیرش دانشجو (جلسه ۲۵) مورخ ۲۰ آبان ۹۹ مورد بحث و بررسی کارشناسی دقیق قرار گرفت.

در این جلسه مصوبه جلسه ۲۴ شورای مذکور مورخ ۲۲مهر۹۹ مجددا مورد تائید و مقرر شد، آزمون سراسری سال ۱۴۰۰ و بعد از آن، صرفا بر مبنای دروس نظام آموزشی جدید ۶-۳-۳ برگزار شود.

در سرمای هوا مواظب «مغزتان» باشید!

متخصص طب سنتی گفت: بسیار توصیه شده که در فصل سرما از مغزمان محافظت کنیم چراکه اکنون می‌بینیم ضعف حافظه شیوع زیادی دارد در نتیجه یکی از راهکارهای محافظت از مغز، استفاده از کلاه است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، نعمت‌الله مسعودی- متخصص طب سنتی بیان کرد: بسیار توصیه شده که در فصل سرما از مغزمان محافظت کنیم.

وی اضافه کرد: اکنون می‌بینیم ضعف حافظه و کارایی که در انجام آن باید از مغز استفاده کنیم شیوع زیادی دارد، در نتیجه یکی از راهکارهای محافظت از مغز، استفاده از کلاه است.

این متخصص طب سنتی با اشاره به اهمیت استفاده از کلاه، تصریح کرد: به خصوص در افرادی که سینوزیت دارند و از بیماری گوش، سینوس و خلط پشت حلق رنج می‌برند، باید فراموش نکنند که در ساعات سرد، سرپوش و کلاه داشته باشند.

مسعودی ابراز داشت: برای کسانی که زود سرما می‌خورند، جوراب و شال کمک کننده است تا هوای سرد به بدن نفوذ نکند؛ مخصوصا باید موقع خوب حواس‌شان باشد تا سرپوش داشته باشند.

وی یادآور شد: باید به همه یاد دهیم در فصول سرد به صورت ناگهانی از محیط گرم به محیط سرد نروند و تغییر فضا آرام آرام باشد؛ به خصوص اگر تعریق کردند، خیلی مواظب باشند چراکه در حالت تعریق منافذ پوست باز است و وقتی به صورت ناگهانی محیط تغییر کند، سرما نفوذ کرده و ایجاد بیماری می‌کند.

تداوم طولانی مدت کسالت و کوفتگی بدن بعد از بهبودی کووید۱۹

مطالعه جدید نشان می دهد بیش از نیمی از افراد مبتلا به کووید۱۹ حادتا ۱۰ هفته از زمان شروع بیماری دچار خستگی و کوفتگی مداوم هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، کوفتگی و کسالت یکی از شایع‌ترین مشکلات اولیه بیماران مبتلا به کروناویروس است. پیامدهای طولانی مدت بیماری کووید ۱۹ به خوبی موردمطالعه قرار نگرفته و این دغدغه و نگرانی را ایجاد کرده که این ویروس موجب آغاز سندروم کوفتگی پساویروسی می‌شود.

در مطالعه جدید، محققان کالج ترینیتی دوبلین ایرلند ۱۲۸ شرکت کننده‌ای که قبلا مبتلا به کووید۱۹ شده بودند را از لحاظ میزان کوفتگی، شدت بیماری، نشانگرهای آزمایشگاهی، سطح نشانگرهای التهابی و شرایط از قبل موجود ردیابی کردند.

محققان بیماران را تا ۷۲ روز بعد از ترخیص از بیمارستان تحت نظر داشتند. در مورد بیمارانی که در بیمارستان بستری نشده بودند، از ۱۴ روز بعد از زمان تشخیص بیماری شأن تا ۷۲ روز بعد تحت نظر داشتند.

بررسی‌ها نشان داد ۵۲.۳درصد شرکت کنندگان مطالعه حداقل ۶هفته بعد از ابتلا به عفونت کووید۱۹، همچنان دچار کوفتگی و کسالت بدنی بودند.

نکته دیگر اینکه هیچ رابطه‌ای بین شدت کووید۱۹، بستری شدن در بیمارستان یا نشانگرهای التهابی با احتمال تجربه کوفتگی و کسالت بعد از بهبودی از بیماری کووید۱۹ یافت نشد.

کمبود ویتامین D را جدی بگیرید

مدیر گروه تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی تهران، در ارتباط با تغذیه روزهای کرونایی و نیازهای بدن، نکاتی را متذکر شد.

به گزارش پیام آشنا، احمدرضا درستی، با عنوان این مطلب که بین تغذیه و کرونا یک ارتباط دو طرفه وجود دارد، گفت: کسانی که تغذیه خوبی ندارند و دچار سوءتغذیه شده و ایمنی بدن آنها کاهش پیدا کرده است بیشتر در معرض خطر ابتلاء به کروناهستند.

وی افزود: شستن دست‌ها و صورت و نوشیدن آب کافی و تغذیه مناسب در دوران کرونا، به سلامت و ایمنی بدن ما کمکمی کند.

مدیر گروه تغذیه جامعه دانشکده تغذیه و رژیم شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران، تاکید کرد: افراد باید بین ۶ تا ۱۱واحد (هر واحد ۳۰گرم) در روز از گروه نان و غلات و مواد نشاسته‌ای مصرف کنند.

وی ادامه داد: خوردن سبزی‌ها و میوه‌های زمستانی باعث می‌شود که ویتامین C مورد نیاز بدن تأمین شود.

درستی با عنوان این مطلب که یکی از عوامل ایمنی در جریان کرونا، کمبود ویتامین D در بدن است، گفت: قرار دادن ماهی در برنامه غذایی و تابش نور مستقیم آفتاب به بدن می‌تواند ویتامین D مورد نیاز بدن را تأمین کند.

یک جرعه کتاب

توقف زمان
نویسنده: مت هیگ
مترجم: محمد غفوری
انتشارات: مشاد

پیام آشنا: کتاب توقف زمان، رمانی فانتزی اثر مت هیگ است. داستان توقف زمان، روایت زندگی مردی است که به دلیل ابتلا به نوع خاصی از بیماری، روند پیر شدنش به تعویق افتاده است تا آنجا که او چندین قرن روی زمین زندگی کرده است. برای دلشان یک روز خوب، خواندن کتاب توقف زمان را با ترجمه‌ی محمد غفوری به خودتان هدیه بدهید.

درباره کتاب توقف زمان:

کتاب توقف زمان داستانی فانتزی از زندگی مردی است که قرن‌ها زندگی کرده است. همین حالا که او را ببینید به نظرتان می‌رسد که با مردی چهل و یک ساله حرف می‌زنید. اما کسی که پیش روی شماست سنش آنقدر قد می‌دهد که در یکی از اجراهای با شکسپیر روی صحنه رفته است. بهر حال او با توقف زمان زندگی عجیبی دارد.

هرچند خودش از چنین وضعیتی خسته شده است و دلش یک زندگی عادی می‌خواهد. او به انگلیس می‌رود و تصمیم می‌گیرد معلم تاریخ باشد. اما دیدن زنی همه‌چیز را بهم می‌ریزد... جامعه‌ی آلبائروس که از افرادی مانند او محافظت می‌کند قانونی برایشان وضع کرده است: عاشق شدن ممنوع! حالا مرد باید تصمیم بگیرد که قانون را زیرپا بگذارد یا دلش می‌خواهد برخلاف قانون عمل کند و دل به عشق آن زن بدهد؟

بخشی از کتاب توقف زمان

نکته‌ی شگفت انگیز در مورد هندریچ این بود که او همیشه با زمان حرکت می‌کرد. فکر می‌کنم که همیشه همینطور بوده است. قطعا که از سال ۱۸۹۰ به بعد اینطور بوده. قرن‌ها پیش که گل لاله میفروخت نیز احتمالاً همین کار را می‌کرد. عجیب بود. او از هم‌ما پیرتر است اما همیشه با هر طرز فکر و جریانی که در هر عصر وجود داشته، همراه بوده است. هندریچ گفت: «مسئله اینجاست که توی کالیفرنیا تنها راه برای اینکه به نظر بیاد داری پیر می‌شی اینه که طوری به نظر بیای که داری جوون‌تر میشی. اگر چین و چروک صورتت نشون بده که بیش از چهل سال سن داری، اونوقته که بقیه بهت شک می‌کنن.» به من گفت یکی دو سالی را در سانتا باربارا گذرانده اما از آنجا خسته شده است. گفت: «سانتا باربارا جای خوبیه. بهشته. کمی ترافیک هم داره ولی خوب توی بهشت هم هیچ اتفاق خاصی نمیوفته. خونه‌ام به جایی بالای تپه‌ها بود. هر شب از شراب محلی می‌نوشیدم اما دیگه داشتم دیوونه می‌شدم. دائم دچار حملات عصبی و استرسی می‌شدم. بیش از هفت قرن زندگی کردم و یکبار هم دچار حمله استرسی نشده بودم. شاهد چندین جنگ و انقلاب بودم. آره اما بالاخره به سالنا باربارا رسیدم و اونجا هر روز در حالی توی ویلای مجللم از خواب بیدار می‌شدم که حس می‌کردم قلبم داره از جا کنده میشه؛ حس می‌کردم توی تله‌ی درونی خودم گرفتار شدم. اما لس آنجلس به چیز دیگه‌ست. لس آنجلس به من آرامش داد. بذار بهت بگم که...» «حسلس آرامش. باید چیز خیلی خوبی باشه.» هندریچ با شنیدن این حرف چند لحظه‌ای با دقت به من نگاه کرد. انگار که یک اثر هنری هستم که معنای نهفته‌ای در خودش دارد.

عضو کمیسیون بهداشت مجلس خبر داد:

تصویب تحت پوشش بیمه قرار گرفتن بیماران کرونایی

عضو کمیسیون بهداشت مجلس شورای اسلامی گفت: به کمک وزیر و شورای عالی بیمه‌ها تصویب شد که از این پس تمام دارو و درمان بیماران کرونایی و حتی اقلام یکبار مصرف مورد نیاز آنها تحت پوشش بیمه‌ها قرار بگیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر یحیی ابراهیمی اظهار کرد: به سمت فصل سرد می‌رویم و بیماری کروتا ویروس می‌تواند با آنفلوآنزا همپوشانی داشته باشد و شدت بیماری و شیوع آن افزایشی چندین برابر داشته باشد.

وی با بیان اینکه بیمارانی که دارای بیماری زمینه‌ای ریوی، قلبی و عروقی، کلیپی، فشارخون و یا بیمارانی که کورتن استفاده می‌کنند باید تحت درمان قرار گیرند تا چنان‌چه دچار کروتا ویروس شدند فوت نکنند، افزود: باید تعداد تست‌ها و نمونه‌گیری‌ها را افزایش داده و هدفمند کنیم.

عضو کمیسیون بهداشت مجلس شورای اسلامی گفت: نباید افرادی که بیماری‌های زمینه‌ایدارند بخاطر ترس از کروتا در خانه بمانند و به وضعیت حادتری دچار شوند بلکه بایدنسبت به درمان خود از طریق پزشک متخصص اقدام کنند.

ابراهیمی بیان کرد: ضرورت دارد این افراد به هر طریقی پایش شوند.

نماینده مردم سلسله و دلفان با اشاره به اینکه در ستاد کرونای استان توصیه شده تعداد تست‌ها را افزایش و هدفمند انجام دهیم وافرادی که مثبت هستند را قرنطینه کنیم نه اینکه رها شوند، تصریح کرد: ضرورت دارد افراد مثبت را غربالگری کرد و پس از پایش آنها رادر نقاهتگاه‌ها به مدت دو هفته از دیگران جدا و تحت درمان قرار گیرند.

عضو کمیسیون بهداشت مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه یکی از اعتراضات بنده درستاد کروتا این بود که درمان بیماران کرونایی تحت پوشش بیمه‌ها نبود و بصورت آزاد این امر انجام و فرد متحمل ۴۰میلیون تومان هزینه درمان می‌شد، افزود: خوشبختانه به کمک وزیر و شورای عالی بیمه‌ها تصویب شد که زین پس تمام دارو و درمان بیماران کرونایی وحتی اقلام یکبار مصرف مورد نیاز آنها تحت پوشش بیمه‌ها قرار گیرد.

ابراهیمی گفت: در حال حاضر مشکل آن‌چنانی برای درمان بیماران کرونایی نداریم و به لحاظ دارو نیز محدودیت نداریم.

وی از تلاش مجاهدانه و جهادی کادر درمان

و پرستاری که با دستمزد کم به مردم خدمت می‌کنند تقدیر کرد.

یادداشت اختصاصی

چرا تغذیه با شیر مادر توصیه می‌شود؟

تغذیه با شیرمادر نیازهای تغذیه‌ای شیرخواران را تأمین نموده و بهترین الگوی رشد و تکامل مطلوب کودکان را فراهم می‌کند. شیرمادر یک مایع بی‌نظیر و زنده حاوی عوامل ضد عفونت است که شیرخوار را در مقابل بسیاری از بیماری‌ها و عفونت‌ها (مثل اسهال و عفونت‌های گوارشی و تنفسی، عفونت گوش، آسم و آلرژی...) محافظت می‌کند و مرگ و میر ناشی از این بیماری‌ها را کاهش می‌دهد و همچنین احتمال چاقی و بیماری‌های مزمن از جمله: بیماری‌های قلبی عروقی، پرفشاری خون، سرطان‌ها و دیابت را در بزرگسالی کاهش می دهد. شیر هر مادری برای فرزند خودش بهترین است و ترکیب آن براساس تغییر نیازهای او برحسب سن شیرخوار و حتی در هر وعده تغییر می‌کند.

شیر روزهای اول یا آغوز حاوی عوامل ضد عفونت بسیاری برای محافظت نوزاد در برابر بیماری‌هاست که هنوز سیستم ایمنی او تکامل نیافته است. تغذیه با شیرمادر به رشد و تکامل فک و صورت کمک کرده و از پوسیدگی دندان پیشگیری می‌کند.

امکان تکلم بهتر، هوش بالاتر و کسب مهارت‌های تکاملی و تحصیلی بهتر را در آینده فراهم می‌کند. تغذیه با شیرمادر تأمین کننده گرما، صمیمیت، نزدیکی و تعلی مادر و کودک است که نتیجه آن ارتقاء تکامل جسمی و عاطفی کودک است.

به‌علاوه شیرمادر همیشه و همه جا در دسترس است و نیازی به خریدن، آماده کردن، تجهیزات و ذخیره سازی ندارد.

چنانچه شیرخوار با شیرمادر تغذیه نشود ابتلا بیشتر او به بیماری‌ها موجب صرف هزینه‌های درمان و مراقبت کودک، غیبت والدین از کار و به خطر افتادن سلامت وی در دهه های بعدی زندگی به ویژه در دوران میانسالی و سالمندی می‌گردد.

شیردهی برای مادران نیز مزایای فراوانی دارد: پیشگیری از کم خونی، سرطان پستان، شکستگی گردن استخوان ران در سنین کهولت و تأخیر در شروع قاعدگی و بارداری مجدد پس از زایمان از مزایای شیردهی برای مادران است و نیز وزن اضافی دوران بارداری را زودتر از دست می دهند.

مریم حق نظری - آزاده عباسی دوگلسرا

شنبه ها با مسائل حقوقی

نظریه مشورتی قوه قضائیه پیرامون معامله فرد محکوم به پرداخت مهریه

اخیرا قضات استعلامی پیرامون انتقال سند ملک از سوی فرد محکوم به پرداخت مهریه و احتمال توقیف آن از ناحیه دادگاه را مطرح کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، اخیراً قضات استعلامی پیرامون مهریه به معاونت حقوقی قوه قضائیه مطرح کردند.

متن استعلام واصله به شرح زیر است:

فردی به پرداخت مهریه محکوم می‌شود پیش از درخواست محکوم‌لها مبنی بر توقیف ملک، تنها ملک مسکونی خود را به برادرش انتقال است و سند رسمی به نام وی صادر شده است. محکوم‌لها با طرح دعوای ابطال سند مالکیت، حکم بر ابطال انتقال صورت گرفته و سند آن صادر می‌شود. در حال ملک در ید مستأجر است و محکوم‌علیه خود مستأجر ملکی دیگر است آیا ملک مسکونی مذکور از مستثنیات دین خارج است؟ آیا کل ملک قابل توقیف و مزایده است؟

نظریه مشورتی اداره کل حقوقی قوه قضائیه با عنایت به بند «الف» ماده ۲۴ قانون نحوه اجرای محکومیت‌های مالی مصوب ۱۳۹۴ و تبصره یک آن، منزل مسکونی که در حد نیاز و شأن عرفی محکوم علیه در حالت اعسار است، در صورتی جز مستثنیات دین تلقی می‌شود که علی‌الاصول محل سکونت بالفعل وی باشد. بر این اساس، در فرض سوال که محکوم‌علیه ملک را بعد از صدور حکم به برادر خود منتقل کرده و سپس با ابطال سند انتقال و استقرار مالکیت قبلی، با اجاره یا رهن دادن منزل مسکونی خود، منزل دیگری را اجاره یا رهن کرده است، جزو مستثنیات دین نیست و کل ملک قابل توقیف و مزایده است، مگر این‌که مرجع قضائی رسیدگی کننده بر اساس موضوعاتی چون خصوصیات زمانی، مکانی، وضعیت اعاشه، تأهل و عائله مندی محکوم علیه تشخیص دیگری داشته باشد.

هرشنبه با فناوری اطلاعات

نکات امنیتی و مهم خرید اینترنتی که باید جدی بگیرید

با افزایش خریدهای الکترونیکی در روزهای شیوع کرونا، کاربران در فضای آنلاین لازم است نکات امنیتی را هنگام حضور در این فضا رعایت کنند و فریب تبلیغات اغواکننده فروش کالا در شبکه‌های اجتماعی را نخورند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از البرز فاوا نیوز، شیوع کرونا فرصتی برای توسعه فعالیت‌های الکترونیکی ایجاد کرد و یکی از فعالیت‌هایی که در این مدت رونق گرفت، خریدهای الکترونیکی و آنلاین بود و بسیاری از کاربران برای خودداری از حضور در فروشگاه‌های حضوری، اقدام به خریدهای غیرحضوری و آنلاین کردند. با توجه به افزایش حضور کاربران در فضای مجازی، گاهی کلاهبرداران به فعالیت در شبکه‌های اجتماعی گرایش پیدا کرده و اقدام به راه‌اندازی صفحات فروش کالا در این فضا کرده که در آن وجهی را از کاربر دریافت می‌کنند اما هیچ کالایی برای او ارسال نمی‌شود. در این راستا پلیس فتا هم با توجه به افزایش کلاهبرداری از طریق فروش کالا در شبکه‌های اجتماعی هشدار داد که کاربران در هنگام خریدهای اینترنتی به موارد امنیتی توجه داشته باشند و فریب تبلیغات اغواکننده فروش کالا در شبکه‌های اجتماعی را نخورند.

به همین دلیل رعایت نکات امنیتی هنگام خرید اینترنتی لازم است. کاربران توجه داشته باشند خریدهای اینترنتی خود را از سایت‌های فروشگاهی معتبر و دارای نماد اعتماد الکترونیک انجام دهند و در هنگام پرداخت وجه از اصلی بودن درگاه پرداخت بانک اطمینان حاصل کنند.

در خصوص خرید از صفحات در شبکه‌های اجتماعی هم کاربران باید در مواردی از این صفحات استفاده کنند که قبلا به صورت حضوری از محصولات آن فروشگاه استفاده کرده و اعتماد به فروشنده برای آن‌ها ثابت شده باشد در نتیجه با آدرسی که از خود فروشنده دریافت کرده‌اند می‌توانند به صفحه مجازی آن فروشگاه دسترسی داشته باشند و بدون نیاز به حضور فیزیکی خریدهای خود را انجام دهند.

همچنین کاربرانی که امکان بررسی حضوری فروشگاه و محصولاتش را ندارند، می‌توانند بدون اینکه هیچ گونه وجهی اعم از بیعانه یا هزینه پستی را پرداخت کنند، از فروشنده بخواهند کالای مورد نظر را به صورت پرداخت در محل برای آن‌ها ارسال کند تا پس از بررسی صحت کالا وجه را در محل تحویل پرداخت کنند.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
انسان ممکن است با یک نفر بیست سال زندگی کند و آن شخص برایش یک غریبه باشد ، می تواند با یک نفر بیست دقیقه وقت بگذراند و تا آخر عمر فراموشش نکند ...

- اوریانا فالاچی

تازه های سلامت

تأثیر فلفل قرمز تند در کاهش مرگ و میرهای قلبی

طبق نتایج چهار مطالعه بین‌المللی، مصرف فلفل قرمز تند ریسک احتمالی مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی عروقی را تا ۲۶درصد کاهش می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، به گفته محققان، مصرف فلفل قرمز تند با کاهش ۲۵درصدی مرگ به هر علتی و کاهش ۲۳درصدی مرگ‌های سرطانی مرتبط است.

طبق گزارش مقدماتی انجمن قلب آمریکا، افرادی که فلفل قرمز تند مصرف می‌کنند عمر طولانی‌تری دارند و با کاهش قابل توجه ریسک مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی یا سرطان مواجه هستند.

مطالعات قبلی نشان داده اند که مصرف فلفل قرمز تند دارای خواص ضدانعقادی، ضداکسایشی، ضدسرطانی و تنظیم کننده گلوکز خون است. این تأثیرات ناشی از وجود ماده‌ای موسوم به کپسایسین است.

برای تجزیه و تحلیل اثرات فلفل تند بر مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی، محققان چهار مطالعه بزرگ را که شامل داده‌های مربوط به مصرف فلفل قرمز شرکت کنندگان بود، بررسی کردند.

گزارشات مربوط به بیش از ۵۷۰هزارنفر در کشورهای ایالات متحده، ایتالیا، چین و ایران بود. در مقایسه افرادی که به ندرت فلفل قرمز مصرف می‌کردند یا اصلاً فلفل مصرف نمی‌کردند، افرادی که فلفل قرمز مصرف می‌کردند با نتایج زیر مواجه بودند:

- کاهش ۲۶درصدی در رابطه با مرگ و میرهای قلبی عروقی
- کاهش ۲۳درصدی در رابطه با مرگ و میرهای سرطانی و
- کاهش ۲۵درصدی در رابطه با مرگ و میر به هر علت

«بوژو»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما از ارتباط مصرف منظم فلفل قرمز با کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان شگفت زده شدیم. این یافته‌ها تأیید می‌کند که فاکتورهای رژیمی نقش مهمی در سلامت عمومی بدن دارند.»

وی در ادامه می‌افزاید: «هنوز دلیل این موضوع مشخص نیست و باید مطالعات بیشتری در جهت تأیید نتایج مقدماتی انجام شود.»

با جامعه 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 بردارید.

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