گوناگون

ماسک را فقط از داروخانه ها تهیه کنید

نایب رئیس انجمن داروسازان ایران، از مردم خواست ماسک مورد نیاز خود را از داروخانه‌ها تهیه کنند.

به گزارش پیام آشنا، سیدعلی فاطمی گفت: در حال حاضر هیچ مشکلی در زمینه دسترسی به ماسک وجود ندارد و داروخانه‌ها نیز ماسک را با قیمت مصوب ۱،۳۰۰ تومان در اختیار مردم قرار می‌دهند.

وی با عنوان این مطلب که تا چند ماه قبل مشکل کمبود ماسک وجود داشت و این مشکل در حال حاضر رفع شده است، ادامه داد: موضوعی که در حال حاضر باید به آن توجه داشته باشیم، اطمینان از استاندارد بودن ماسک‌هایی است که استفاده می‌کنیم.

فاطمی با انتقاد از تولید ماسک‌های زیرپله ای، گفت: در دوره‌ای که با کمبود ماسک مواجه بودیم، توجه زیادی به کیفیت ماسک‌ها نمی‌شد. اما در شرایط کنونی که مشکل کمیت مطرح نیست، بهتر است که اداره کل تجهیزات پزشکی، بیشتر بر روی کیفیت ماسک‌های تولیدی نظارت داشته باشد.

نایب رئیس انجمن داروسازان ایران، از مردم خواست که ماسک‌های مورد نیاز خود را از داروخانه‌ها تهیه کنند.

فاطمی با اشاره به اینکه در حال حاضر شرکت‌های تولید ماسک نیز تلاش می‌کنند محصولات خود را با تخفیف بیشتر عرضه کنند، گفت: وقتی رقابت ایجاد می‌شود، باید به کیفیت محصول توجه بیشتری داشته باشیم.

بلیت‌های مترو شخصی‌سازی می‌شود

مدیرعامل شرکت بهره‌برداری مترو تهران از طرح شخصی‌سازی بلیت‌های مترو خبر داد و گفت: این طرح برای مسافران اجباری نیست ولی از طریق آن مشتریان وفادار مترو شناسایی و تخفیف هایی برای آنها در نظر گرفته می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، فرنوش نوبخت- مدیرعامل شرکت بهره‌برداری مترو تهران، درباره وضعیت کرونا در مترو پاسخت، اظهارکرد: شرکت بهره‌برداری مترو از همه مسافران از ابتدای شیوع کرونا خواهش کرده که در صورت ابتلا به کرونا و یا دارا بودن علائمی از ابتلا به این بیماری از حمل و نقل عمومی به ویژه مترو استفاده نکنند.

وی افزود: از خرداد سال موضوع اجباری شدن استفاده از ماسک در نظر گرفته شد که در ابتدا این مسأله با موضع گرفتن برخی همراه بود ولی پس از آنکه رئیس‌جمهور این موضوع را مطرح کرد استفاده از ماسک در مترو به صورت کامل رعایت شد.

مدیرعامل شرکت بهره‌برداری مترو تهران ادامه داد: پرسنل مترو از ورود افراد بدون ماسک جلوگیری می‌کنند و ما به دنبال راهکارهایی جهت کنترل هر چه بیشتر بیماری کرونا در مترو هستیم.

نوبخت از شخصی‌سازی بلیت‌های مترو خبر داد و گفت: این موضوع برای مسافران اجباری نیست ولی با استفاده از این ایده مشتریان وفادار مترو شناسایی و آفر و تخفیفاتی برای آنها ارائه می‌شود.

وی بیان داشت: با استفاده از کدهایی افراد برای آنها بلیت اختصاصی تهیه می‌شود و در صورت عملیاتی شدن این ایده نتایج مؤثری به همراه خواهد داشت.

مدیرعامل شرکت بهره‌برداری مترو تهران در پاسخ به این پرسش که آمار تردد مسافران مبتلا به کرونا از طریق مترو چقدر بوده است، گفت: از آقای ایرج حریرچی که اخیراً اطلاعاتی در این زمینه منتشر کرده‌اند بپرسید ما راهکاری شناسایی برای این قضیه نداریم و تخصص‌مان هم نیست.

نوبخت در مورد آمار مسافران مترو گفت: تعداد مسافران حداقل به ۵۳۸هزار نفر رسیده که البته روز شنبه آمار مسافران بیشتر بود و به طور کلی کاهش آمار مسافران رعایت هر چه بهتر فاصله اجتماعی را به همراه داشته است.

خطر ابتلا به کرونا در افراد دیابتی

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت در خصوص خطر بیماری کرونا بر بیماران دیابتی توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا، افشین استوار- مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت در خصوص ریسک ابتلای کودکان دیابتی به کرونا عنوان کرد: چه کودکان و بزرگسالانی که مبتلا به دیابت نوع ۱ هستند و چه بزرگسالانی که دیابت نوع دو دارند مستعد ابتلا به انواع کووید۱۹ هستند.

وی با بیان اینکه لازم است در این شرایط این افراد بیش از پیش به سلامت و اندازه‌گیری قند خون توجه داشته باشند تصریح کرد: ممکن است در صورت رعایت نکردن پروتکل‌های بهداشتی و ابتلا به نوع شدید بیماری ریسک مرگ در آنها نیز افزایش یابد.

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیر واگیر وزارت بهداشت افزود: ما در سند ملی پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر هم هدف گذاری نکرده‌ایم که شیوع دیابت را کم کنیم بلکه حداکثر کاری که در دنیا به آن به عنوان یک هدف اشاره می شود این است که این افزایش شیوع دیابت را متوقف کنیم یعنی شیب را اینقدر کاهش دهیم.

استوار ادامه داد: هر چند دیابت یک بیماری درمان‌پذیر نیست، اما راه‌های خیلی مؤثری برای کنترل قندخون و کاهش عوارض ناشی از دیابت وجود دارد پیشرفت تکنولوژی و داروهای مؤثر در اختیار بیماران قرار دارد و با کنترل قندخون می‌توانند از عوارض جدی ذکر شده جلوگیری کنند.

وی با اشاره به شیوع بالای دیابت در دنیا خاطرنشان کرد: دیابت پرهزینه ترین بیماری غیر واگیر در سراسر دنیا است. حدود ۴۶۰میلیون نفر در سراسر دنیا به دیابت مبتلا هستند و بالغ بر ۴میلیون و ۲۰۰هزار نفر سالانه به علت دیابت و عوارض آن جان خود را از دست می‌دهند. در کشور ما هم حدود ۱۱درصد بزرگسالان ۲۵سال به بالا به بیماری دیابت مبتلا هستند که تقریباً معادل ۵میلیون نفر در سراسر کشور است.

یک جرعه کتاب

نیمه تاریک وجود: توان، خلاقیت، استعداد و رؤیاهای خود را بازیابید
نویسنده: دبی فورد
مترجم: فرناز فرود
ویراستار: ریحانه فرهنگی
انتشارات کلک آزادگان

پیام آشنا: کتاب نیمه تاریک وجود اثر دبی فورد به ما کمک می‌کند آن بخش از افکار و احساساتمان که از چشم دیگران همیشه مخفی کرده‌ایم پیدا کنیم، آن‌ها را بپذیریم و از این راه به آرامش مورد نیاز برای رسیدن به اهدافمان دست پیدا کنیم.

درباره کتاب نیمه تاریک وجود

«نیمهٔ تاریک وجود» از بخشی از وجود شما سخن می‌گوید که به روی آن چشم بسته و نادیده‌اش گرفته‌اید؛ بخشی از خود شما که بدون پذیرش آن هیچگاه کامل نخواهید شد و به یکپارچگی دست نخواهید یافت. دبی فورد در این اثر به شما یادآور می‌شود که هر یک از ویژگی‌های انسانی همچون موهبتی خداداد هستند که کاربرد و نقشی خاص در ابراز خویشتن حقیقی ما دارند؛ از این رو تقسیم‌بندی آن‌ها به خوب و بد، از دیدگاه تنگ و بستهٔ ما سرچشمه می‌گیرد و تنها به محدودیت‌مان در هماهنگی با جریان سرشار و پرتکاپوی هستی می‌انجامد.

او با شرح نمونه‌هایی زنده، شفاف و تکان‌دهنده از تجارب خود و مراجعه‌کنندگانش، چشم‌ها را به بی‌کرانگی وجود انسانی می‌گشاید و اثبات می‌کند که همان بخش‌های مطرود وجودمان، گنج‌هایی مدفون در تاریکی هستند که چنان چه آن‌ها را بجوییم و بیابیم، می‌توانیم از دایرهٔ سرگشتگی نکرار شکست‌ها، ناامیدی‌ها و درجا زدن‌ها در زندگی خود فراتر رویم و آن گونه که شایسته هستیم، زندگی کنیم. این کتاب، چگونگی قرار گرفتن در جایگاه دیگران و نرمش‌پذیری در برابر رفتارها و واکنش‌های آن‌ها را در وضعیت‌های گوناگون به ما می‌آموزد؛ به گونه‌ای که درک کنیم و بدانیم شاید اگر ما به جای آن‌ها بودیم، در شرایطی یکسان، برخوردی همسان داشتیم.

تمرین‌ها و پرسش‌های پایانی هر فصل به درستی نشانگر آن است که آموزه‌های صرف نمی‌تواند موجب دگرگونی بنیادین در رفتارهای عادتی ما باشد و با اجرای دقیق آن‌هاست که می‌توان در قفل شدهٔ نهانخانهٔ درون را گشود و مواهب نهفتهٔ آن را در آغوش گرفت و در زندگی خود جاری کرد.

نسخه پزشک و کارت ملی جایگزین دفترچه بیمه می‌شود

سرپرست اداره کل تامین اجتماعی استان البرز گفت: کلیه افراد دارای بیمه تأمین اجتماعی در طول تعطیلات دوهفته‌ای ادارات و در صورت اتمام اعتبار یا برگه های دفترچه می‌توانند بدون دفترچه بیمه نیز از خدمات تأمین اجتماعی استفاده کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، ابوالحسن قورچیان- سرپرست اداره کل تامین اجتماعی استان البرز، با اشاره به محدودیت‌های کرونایی و تعطیلات دوهفته‌ای کلیه مراکز این سازمان، امکان دریافت خدمات پزشکی بدون دفترچه بیمه طی این دو هفته را میسر دانست و گفت: پزشکان می‌توانند به جای دفترچه تأمین اجتماعی، در سربرگ‌های خود به صورت دو نسخه‌ای اقدام به نوشتن نسخه بیماران کنند که نسخه اول مربوط به مراکز طرف قرارداد بیمه و نسخه دوم مربوط به پزشک است.

قورچیان تأکید کرد: کلیه مراکز طرف قرارداد سازمان تأمین اجتماعی مکلف به پذیرش نسخه‌های فوق با مهر پزشکان هستند و سازمان تأمین اجتماعی نسبت به تعهدات و پرداخت آن اقدام می‌کند. این مقام مسؤول یادآورشد: جهت جلوگیری از سوء استفاده دیگران از خدمات تأمین اجتماعی به جای افراد بیمه شده، شهروندان محترم برای مراجعه به مراکز درمانی و پزشکی و استفاده از خدمات تأمین اجتماعی، جلد دفترچه بیمه یا کارت ملی را همراه داشته‌باشند.

مشاغل سخت و زیان آور باید هر دو گزینه را شامل شود

وی در بخش دیگری از سخنانش در خصوص مشاغل سخت و زیان آور، گفت: کلیه مشاغل سخت و زیان آور باید همزمان شرایط هر دو گزینه سختی و زیان آوری را داشته باشند تا بتوانند از مزایای آن بهره‌مند شوند که بررسی این‌گونه مشاغل در کمیته سخت و زیان آور اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان، مورد ارزیابی و تصمیم گیری قرار می‌گیرد.

قورچیان با اشاره به اینکه بیماریی در مراکز درمانی، با توجه به شرایط کرونایی جزو مشاغل سخت و زیان آور محسوب می‌شود، ادامه داد: کلیه افراد شاغل در مشاغل مشمول قانون کار می‌توانند به ادارات کار و سایت مربوطه آن مراجعه و شغل مربوطه را ثبت کنند که با تشکیل کمیته سخت و زیان آور، ضمن تعیین مشاغل سخت و زیان آور، در خصوص مشاغل افراد با توجه به شرایط محیط کار و سختی و زیان آوری آن تصمیم گیری می‌شود.

تکلیف بیمه رانندگان جدید همچنان مشخص نیست

سرپرست اداره کل تامین اجتماعی استان البرز در ادامه با بیان اینکه هنوز برای بیمه رانندگان جدید، تصمیمی اتخاذ نشده است، اعلام کرد: برای بیمه رانندگان جدید که در سایت مربوطه ثبت نام کرده باشند؛ باید سهمیه لازم برای کل کشور در نظر گرفته شود که در این خصوص هنوز اقدامی صورت نگرفته است.

محض اطلاع

«وام ازدواج» ۷۰ میلیون می‌شود؟

معاون ساماندهی امور جوانان وزارت ورزش و جوانان با اشاره مشخص نبودن رقم قطعی «وام ازدواج» سال آینده در لایحه بودجه ۱۴۰۰، اظهار کرد: بارها گفته‌ایم که ما مخالف افزایش رقم وام ازدواج در جهت کمک به جوانان نیستیم اما باید دستورالعمل‌های لازم در جهت جلوگیری از سوءاستفاده و آسیب‌های احتمالی افزایش رقم وام ازدواج تدوین شود و مجلس هنگام تصویب و یا افزایش مبلغ پیشنهادی برنامه و بودجه به این نکات توجه کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمد مهدی تندگویان با تأکید بر اینکه تأمین تضامین و بازپرداخت وام ازدواج باید در توان زوجین باشد، گفت: تاکنون دستور العملی توسط بانک مرکزی برای جلوگیری از سوء استفاده‌های احتمالی از افزایش رقم وام ازدواج تدوین نشده است، از سوی دیگر در تمام این سال‌ها با افزایش رقم وام ازدواج شاهد افزایش تعداد ازدواج‌ها نبوده‌ایم.

در حالی که زمزمه‌هایی از افزایش رقم وام ازدواج در سال آینده از ۵۰ به ۷۰ میلیون تومان به گوش می‌رسد، تندگویان معتقد است که برای افزایش آمار ازدواج جوانان باید همراستا با پرداخت وام ازدواج، راهکارهای بلندمدت نظیر مسکن ارزان زوجین و یا تامین اشتغال پایدار برای زوجین را در پیش گرفت چراکه در غیر این صورت با افزایش رقم وام ازدواج شاهد افزایش تعداد ازدواج نخواهیم‌بود.

تندگویان افزود: هرسال آمار ازدواج کاهش بیشتری داشته است. ما نیازمندیم تا در کنار رسیدگی به موضوعات اقتصادی، فرهنگ‌سازی و تغییر نگرش جوانان به سمت تشکیل زندگی و خانواده، برنامه ریزی فرهنگی و اجتماعی بلند مدتی را همگام با سیاست‌های کلی جمعیت و خانواده در پیش گیریم.

معاون ساماندهی امور جوانان وزارت ورزش و جوانان در انتها گفت: افزایش رقم وام ازدواج در سال آینده باید بر مبنای بررسی کارشناسانه و مشخص انجام شود تا زوجین توان بازپرداخت آن و تامین تضامین لازم را داشته باشند.

هشدار

غذاهای بیرون بر را با مایکروفر کرونازدایی کنید

عضو ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: با توجه به نحوه تهیه و فروش غذاهای بیرون بر و احتمال آلودگی ظروف بسته بندی به ویروس کرونا، باید پس از دریافت غذا، محتوای آن را درون ظرف دیگری ریخته و با ماکروفر ویروس‌زدایی کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، دکتر مسعود مردانی افزود: احتمال آلودگی ظروف غذاهای بیرون بر به ویروس کرونا به این دلیل است که از زمان تهیه، بسته‌بندی، توزیع و رسیدن به دست مشتری باید یک چرخه چند نفره را طی کند؛ اگر فقط یک نفر در این چرخه مبتلا به کرونا باشد دیگران را نیز مبتلا می‌کند.

کاربران دستگاه های رایانه ای مراقب آلودگی باشند

وی همچنین در پاسخ به این سوال که آیا کیبوردهای رایانه که مورد استفاده مشترک کارکنان یک مجموعه قرار می گیرد، آیا می تواند سبب انتقال بیماری شود نیز گفت: در صورت استفاده یک فرد مبتلا به کرونا از کیبورد رایانه

آلودگی کیبورد ۱۰۰ درصد است و دیگر استفاده کنندگان باید مراقب سلامتی خود باشند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تأکید بر اینکه کاربران دستگاه های رایانه‌ای باید در طول زمان استفاده از رایانه از زدن دست ها بصورت خود جداً خودداری کنند، تصریح کرد: به رغم اینکه در مطالعات جدید مشخص شده که انتقال کرونا از سطوح به انسان کمرنگ است اما انتقال بیماری نیز دور از انتظار نیست.

پنهان کاری کرونایی

دکتر مردانی در پاسخ به این سوال نیز که چرا بسیاری از مبتلایان به کرونا بیماری خود را پنهان می‌کنند، اظهار کرد: پنهان کاری بیماری کرونا سبب گسترش آن در جامعه و بخصوص اعضای خانواده می‌شود. در حالی که فرد مبتلا باید علاوه بر معرفی خود به مراکز درمانی سریعاً تحت درمان قرار بگیرند.

اعلام کد ملی بیماران کرونایی به مراکز مختلف

عضو ستاد ملی مقابله با کرونا همچنین در خصوص اجرای طرح اعلام کد ملی بیماران کرونایی به مراکز و دستگاه مختلف آن را اقدامی خوب برای جلوگیری از گسترش کرونا عنوان کرد و گفت: اجرای این طرح در یک مقطع زمانی مشخص مانع از پرواز ۲۳۰بیمار آلوده به ویروس کرونا از طریق ناوگان هوایی به دیگر استان‌های کشور شد.

گفتنی است از زمان شیوع کرونا در جهان (اواخر سال گذشته) تا کنون حدود ۶۲میلیون نفر از مردم جهان به این ویروس مبتلا شده و حدود یک میلیون ۵۰۰ هزار نفر جان باختند.

شمار تلفات ویروس کرونا در ایران نیز تا کنون به ۴۷هزار و ۸۷۵نفر رسیده است.

آشپزخونه

ادویه خانگی درست کنید

ادویه‌ها مزه‌دهنده‌هایی برای پخت و پز هستند. برای تهیه ادویه باید از مواد اولیه سالم و تازه استفاده کنید

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، برای تهیه ادویه باید از مواد اولیه سالم و تازه استفاده کنید و بعد از مخلوط و آسیاب کردن مواد آن را در شیشه‌های در بسته نگه دارید:

ادویه پلویی: گل سرخ یا گل محمدی، زیره، دارچین، میخک، هل

ادویه آبگوشت: زردچوبه، دارچین، فلفل سیاه، جوز هندی، بادیان، میخک.

ادویه ترشی مخلوط و لیته: نعناع خشک، گلپر، تخم گشنیز، سیاه دانه، زیره سیاه و سبز، کاری

زردچوبه

ادویه ترشی بادمجان: فلفل سیاه و گلپر و زردچوبه

ادویه فلافل: زیره سبز، کاری، زنجبیل، فلفل قرمز، گشنیز و شنبلیله.

ادویه کوکو سبزی: پودر گل محمدی، کاری

دارچین، فلفل سیاه.

مقدار مصرفی جوز هندی باید خیلی کم باشد، حدود دو یا سه گرم، زیرا مصرف زیاد از این ادویه در روز موجب سردرد می‌شود.

ادویه مرغ و ماهی: بهترین ادویه زعفران زنجبیل، برگ بو و پودر سیر.

ادویه کباب تابه‌ای: فلفل سیاه، پودر لیمو عمانی، زردچوبه و سماق.

ادویه گوشت: پودر پیاز، دانه کرفس، فلفل قرمز، فلفل سیاه و سفید، نمک، جعفری خشک، رزماری خشک، ریحان خشک، پونه خشک.

ادویه سوپ: پودر آویشن و یک یا دو عدد برگ بو.

ادویه قیمه پلو: هل و دارچین، پودر گل محمدی.

نکات مهم در استفاده از ادویه

۱- برای متماعد شدن عطر ادویه هنگام پخت غذا باید حتماً آن‌ها را به مدت چند ثانیه در روغن تفت دهید

۲- هنگام آب پز کردن مواد غذایی، بهتر است از ادویه پودر نشده استفاده شود.

۳- برای غذاهای گوشتی از هل یا دارچین درسته استفاده کنید که عطر بهتری به غذا می‌دهد.

۴- مقدار مصرفی جوز هندی باید خیلی کم باشد، حدود دو یا سه گرم، زیرا مصرف زیاد از این ادویه در روز موجب سردرد می‌شود.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
خوشبختی از نگاه هر کسی معنایی متفاوت دارد اما از نظر من آدم‌هایی خوشبختند که عشق به موقع به سراغشان بیاد

سیمین دانشور

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

داروهای ضدفشارخون ریسک مرگ بیماران کرونایی را کاهش می‌دهد

نتایج مطالعه جدید نشان می دهد داروهای ضدفشارخون می تواند ریسک مرگ را در بیماران پرریسک کووید۱۹ کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دریافتند در بیماران مبتلا به فشارخون براساس نوع دارویی که مصرف می‌کنند، خطر مرگ ناشی از کووید۱۹ کمتر است.

محققان توصیه می کنند مصرف داروهای ضدفشارخون باید قبل و در طول آلودگی به کرونا‌ویروس در این بیماران ادامه یابد.

تیم تحقیق در این مطالعه رابطه بین داروهای ضدفشارخون را با مرگ و میر داخل بیمارستان در بیماران کرونایی مقایسه کرد. از بین ۸۰۷۸ بیمار بستری شده در بیمارستان به خاطر کووید۱۹، ۳۶۸۶ (۴۵.۶درصد) مبتلا به فشارخون بالا بودند. ۲۰۴۳نفر از این بیماران داروهای RAASi، ۱۶۲۴نفر CCB و ۱۱۵۴نفر داروهای مسدودکننده بتا مصرف می کردند. در مجموع نرخ مرگ و میر در بیمارستان ۲۳.۱درصد بود.

در مقایسه با افرادی که دارو مصرف نمی کردند، خطر مرگ در افراد دریافت کننده CCB و داروهای مسدودکننده بتا کمتر بود اما در بیماران دریافت کننده RAASi فرقی نداشت.

یافته های این مطالعه بر تداوم مصرف داروهای ضدفشارخون در بیماران کرونایی تأکید دارد.

شواهد فعلی حاکی از آن است که سن بالا و وجود بیماری های قلبی عروقی، هردو ریسک نوع شدید بیماری کووید۱۹ را افزایش می‌دهند.

نتایج این مطالعه از تأثیر حفاظتی داروهای ضدفشارخون در بیماران کرونایی حمایت می‌کند.

هنوز مکانیسم تأثیر این داروها در کاهش مرگ بیماران کرونایی مشخص نیست و محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.

باجامعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" یا 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 ماباشان است.

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

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