گوناگون

ایرانی‌ها ۱۴۸ میلیون و ۶۰۰ هزار دوز واکسن کرونا تزریق کرده‌اند

بر اساس اعلام وزارت بهداشت، تا کنون ۱۴۸ میلیون و ۶۰۰ هزار دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، تا کنون ۶۴ میلیون و ۲۵۹ هـــزار و ۷۳۲ نفر دوز اول، ۵۷ میلیون و ۴۵۲ هزار و ۵۰ نفر دوز دوم و ۲۶ میلیون و ۸۸۸ هزار و ۹۰۷ نفر، دوز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده اند.

مجموع واکســـن‌های تزریق شده در کشور به ۱۴۸ میلیون و ۶۰۰ هزار و ۶۹۰ دوز رسید.

در شبانه‌روز گذشته ۹ هزار و ۸۶۷ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

کمپین حمایت از زوج‌های نابارور برگزار می‌شود

کمپین حمایت از زوج‌های نابارور، به منـــاســـبت روز ملی جمعیت برگزار می‌شود.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از مهر، پژوهشگاه و مرکز درمان ناباروری این ســـینا، برای نهمین ســـال متوالی کمپین حمایت از زوج‌های نابارور را برگزار می کند.

این کمپین در سال جاری با همراهی برنامه تلویزیونی پایان ناباروری از شبکه چهار سیما و برنامه تلویزیونی پریزاد از شبکه پنج سیما، در هفته منتهی به روز ملی جمعیت ۲۴ تا ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۱ برگزار می‌شود.

طبق آمارهای موجود، نرخ شیوع ناباروری حدود بیست درصد است و بنابراین، حدوداً از هر پنج زوج یک زوج به رغم تمایل به فرزندآوری، با مشکل ناباروری مواجه‌اند و نیاز به حمایت‌ها و مداخلات درمانی دارند.

اهداف اصلی این کمپین طرح مشکلات و دغدغه‌های زوج‌های نابارور، افزایش آگاهی عمومی درباره علل، عوامل خطر و روش‌های تشخیص و درمان ناباروری و همچنین، توجه دادن نهادهای سیاست‌گذار و اجرایی در حوزه‌های جمعیت، بهداشت و درمان و بیمه به مسئله ناباروری و ابعاد جمعیتی آن است.

حمایت از زوج‌های نابارور، هزینه‌ها و بیمه‌ها، عوامل خطر ابتلا به ناباروری و راهکارها، باورهای نادرست درباره ناباروری، روش‌های نوین درمان ناباروری، سلامت باروری و اطمینان از تولد فرزند سالم، حفظ باروری و جمعیت، خانواده و فرزندآوری، عناوین روزشمار این کمپین است.

شناسایی ۵ باکتری مرتبط با سرطان پروستات پیشرونده

محققان پنج نوع باکتری مرتبط با ســـرطان تهاجمی پروستات را شناسایی کرده‌اند و معتقدند یافته های آنها می تواند به درمان های جدیدی برای این بیماری منجر شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، به گفته تیم تحقیق دانشگاه آنگلیا شرقی در بریتانیا، پنج نوع باکتری در نمونه‌های ادرار و بافت مردان مبتلا به سرطان تهاجمی پروستات شایع بود.

به گفته محققان، همه باکتری‌هایی هوازی هستند، به این معنی که می‌توانند بدون اکسیژن رشد کنند.

برای این مطالعه، محققان نمونه‌های ادرار یا بافت بیش از ۶۰۰ بیمار مبتلا به سرطان پروستات یا بدون آن را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند.

کالین کوپر- سرپرست تیم تحقیق، می گوید: «ما از قبل ارتباط قوی بین عفونت و سرطان را می‌دانیم، به عنوان مثال، وجود باکتری هلیکوباکتر پیلوری در دستگاه گوارش می‌تواند منجر به زخم معده شود و یا سرطان معده مرتبط اســـت و برخی از انواع ویروس‌های HPV می‌تواند باعث سرطان دهانه رحم شود».

کوپر توضیح داد: «ما می‌خواســـتیم بفهمیم که آیا باکتری‌ها می‌توانند با رشد و گسترش سرطان پروستات مرتبط باشند یا خیر».

وی افزود: «اطلاعات کمی در مورد اینکه چه چیزی باعث می‌شود برخی از سرطان‌های پروستات تهاجمی‌تر از سایرین شوند، شناخته شده است. ما اکنون شواهدی داریم که نشان می‌دهد باکتری‌های خاصی در این امر دخیل هستند».

محققان همراه با مشـــخص کردن پنج نوع باکتری، مکانیســـم‌های بیولوژیکی یافته‌ها را نیز شناسایی کردند که چگونه این باکتری‌ها ممکن است با سرطان مرتبط باشند.

عمر طولانی با خوردن شام در ساعت ۷ عصر!

مطالعه‌ای تازه نشان می‌دهد صرف شام در ساعت هفت عصر ممکن است به شما کمک کند عمری طولانی‌تر داشته باشید.

به گزارش پیام آشنا، فرابو به نقل از یاهونیوز نوشت: همان طور که پیش‌تر می‌دانستید عوامل مرتبط با سبک زندگی مانند میزان ورزش روزانه و همچنین مدت خواب شـــبانه بر سلامت شـــما تاثیر می‌گذارند و حتی ممکن اســـت بر طول عمر شما تاثیر گذار باشند.

بر اساس مطالعه‌ای تازه که نتیجه آن در مجله Frontiers in Nutrition منتشر شده، اکنون شواهدی وجود دارند که نشان می‌دهند کسانی که شام را زودتر صرف می‌کنند ممکن است برای مدت زمانی طولانی‌تر زندگی کنند.

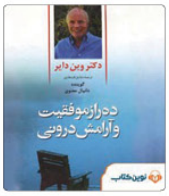
این پژوهش روی جمعیت لاکوئیال استانی در منطقه آبروزو در ایتالیا، صورت گرفته است. این منطقه دارای جمعیت بالایی از افراد مسن (بین ۹۰ تا ۹۹ ساله) و افراد ۱۰۰ ساله است. در این پژوهش ۶۸ فرد ۹۰ ساله تا صد ساله مورد بررسی قرار گرفته‌اند. پژوهشگران دریافتند که آنان زودتر از سایرین معمولا در حدود ساعت ۷:۱۵ عصر هر شب شام خورده‌اند.

پـــس از کاوش در یافته‌های پژوهشـــگران، آنـــان هم چنین خاطرنشـــان کردند که این گروه از رژیم غذایی حاوی کالری فشرده‌ای پیروی می‌کردند (آنان از زمان شام تا ناهار روز بعد به مدت ۱۷.۵ ساعت کالری کمی دریافت می‌کردند).

به طور کلی پاسخ‌دهندگان در نظرسنجی مقادیر زیادی غلات، سبزیجات، میوه‌ها و حبوبات مصرف می‌کردند. در مقابل مقادیر کم گوشـــت، گوشت فرآوری‌شـــده و تخم مرغ و مقدار کمی شیرینی مصرف می‌کردند. آنها همچنین فعالیت بدنی خود را با کار در زمین‌هایشان ادامه داده بودند.

پژوهشگران این بررســـی افزوده‌اند: «نتایج ما اهمیت کاهش روزانه محدودیت کالری، ممانعت از استرس پس از غذای شبانه و بهینه‌سازی پاســـخ متابولیک مرتبط با مصرف زیاد غذاهای گیاهی و فعالیت بدنی برای طول عمر صد ســـاله‌های ایروزو را تایید می‌کند».

یک جرعه کتاب



ده راز موفقیت و آرامش درونی
نویسنده: وین دایر
مترجم: شقایق قندهاری
گوینده: دانیال معنوی
نوین کتاب گویا

پیام آشنا: کتاب صوتی ده راز موفقیت و آرامش درونی، اثر یکی از بزرگترین مربیان معنوی دنیا، وین دایر، شامل ده راهکار است که به شما کمک می‌کند در مسیر یافتن آرامش و موفقیت قرار بگیرید.

شقایق قندهاری کتاب ده راز موفقیت و آرامش درونی را به فارسی ترجمه کرده است. نسخه صوتی این اثر را با صدای دانیال معنوی بشنوید و شاهد تغییرات مثبت زندگی در زندگی‌تان باشید.

درباره کتاب صوتی ده راز موفقیت و آرامش درونی

آیا واقعا روشی وجود دارد که با اتجام آن بتوانیم به موفقیت، آرامش، آرزوها و تمام چیزهایی که می‌خواهیم برســـیم؟ آیا رســـیدن به این درجه از موفقیت را سخت و تشدنی می‌دانید؟ اما اگر راهکارهایی داشته باشید که با انجام دادن هرروزه‌ی آن‌ها بتوانید در این مسیر قرار بگیرید چطور؟ آیا حاضرید این روش را امتحان کنید؟ وین دایر، یکی از بزرگ‌ترین مربیان معنوی در دنیا با استفاده از تجربه‌ای که در طول سال‌ها فعالیتش به دست آورده است، ده راز موفقیت و آرامش درونی را به شما معرفی می‌کند. رازهایی که می‌توانند احســـاس آرامش را در شـــما تقویت کنند تا بتوانید به راحتی رویاها و آرزوهایتان را دنبال کنید، ذهن شما را از احساس ضعف و عدم لیاقت پاک می‌کنند تا به توانایی‌هایتان ایمان بیاورید و در نهایت راهی برای رسیدن به موفقیت و آرامش درونی جلوی پای شما قرار می‌دهد.

کتاب صوتی ده راز موفقیت و آرامش درونی را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

اگر تصمیم گرفته‌اید که زندگی خودتان را در مسیر تغییرات مثبت به حرکت درآورید، می‌توانید از راهنمایی‌های کتاب صوتی ده راز موفقیت و آرامش درونی استفاده کنید.

عضو ستاد ملی مقابله با کرونا:

زندگی عادی با کرونا در سایه رعایت پروتکل‌های بهداشتی ممکن است

عضو ســـتاد ملی مقابله با کرونـــا با بیان اینکه زندگی عادی با کرونا در سایه رعایت پروتکل‌های بهداشتی ممکن اســـت، گفت: اگر می‌خواهیم بـــا کرونا زندگی کنیم باید تمـــام پروتکل‌های بهداشتی از ســـوی همه رعایت شود تا موجب شیوع دوباره واریانت‌های جدید نشود.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از ایرنا اسفند ۱۳۹۸ که کرونا به عنوان یک ویروس ناشناخته وارد زندگی همه ما شد، فکر می‌کردیم که شاید چندماه و برخی نیز خیلی خوشبینانه چند هفته زمان برای شیوع ویروس کرونا در نظر داشتند؛ که البته این چنین نشد و اکنون بیش از ۲ سال است که کرونا با ما اســـت.

همه این تصورات اشـــتباه بود و اکنون ۲ ســـال و بیش از ۲ ماه از شـــیوع ویروس کرونا در ایران می‌گذرد، همچنان ســـویه‌ها و واریانت‌های جدید جامعه را تا حدودی تهدید می‌کند، شـــیوع ۶ پیک از این ویروس مســـئولان وزارت بهداشت را بر آن داشـــت که ضمن دعوت همه مردم به واکسیناســـیون همگانی، رعایت پروتکل‌های بهداشتی را تیز بسیار مهم می‌دانند.

این روزها که سویه امیکرون در پیک ششم کرونا در حال فروکش کردن است، مردم به نوعی تصور می کنند که کرونا تمام شـــده است چون این ســـویه تا حدودی با مرگ و میر پایین و ابتلای نسبتا کم به دلیل واکسیناسیون سراسری همه نگاهها را به این سمت برد که کرونا در حال پایان یافتن است و باید به زندگی عادی برگردیم.

به همین دلیل در ایام تعطیلات نوروزی ۱۴۰۱ تا حدوی کرونا برای همه عادی شـــده بود، دید و بازدیدهای فـــراوان با جمعیـــت بالای خانوادگی، تجمع در محیط های شلوغ، رعایت نکردن پروتکل های بهداشـــتی و فاصله‌گذاری اجتماعی در این ایام به وفور به چشم می خورد اما با این وجود، همه می دانیم که کرونا هنوز تمام نشده است و باید با کرونا زندگی کنیم.

شاید زندگی کردن با کرونا برای برخی معنی و مفهوم دیگری دارد اما همه اپیدمیولوژیست ها و پزشکان متخصص امر می گویند که باید مردم با رعایت پروتکل های بهداشـــتی و همه موارد ضروری به نوعی با کرونا باشـــند نه اینکه آن را عادی بدانند و ماسک نزنند و زمینه پیک های جدید را به وجود آورند.

زندگی با کرونا در صورتی عملیاتی می شود که مردم مانند روزهای اول کرونا که ترس زیادی از شیوع این ویروس داشتند و ویروسی ناشناخته بود، همه پروتکل هـــا را رعایت کنند چون اگر میزان رعایت پروتکل ها همچنان روند کاهشی داشته باشد ممکن است با وجود واکسینه شدن، درصد زیادی از مردم با سویه های جدید که در دنیا انتشار می یابد و وارد کشور می شود دوباره درگیر این ویروس شوند.

مسعود مردانی- عضو ستاد ملی مقابله با کرونا اظهار کرد: مردم نباید تصور کنند که کرونا برای همیشه باقی خواهد ماند؛ چون کرونا هم روزی به پایان خواهد رسید.

وی تاکیـــد کرد: ویروس کرونا ممکن اســـت با همین رعایت پروتکل‌های بهداشتی که از سوی همه رعایت می شود و آمارها از ابتلا بستری و مرگ ناشـــی از کووید۱۹ رو به کاهش است، تا پایان سال به شکل بومی «آندمیک» تبدیل شود.

وی خاطرنشان کرد: البته همه این مسایل مستلزم این است که رعایت نشدن برخی پروتکل‌ها چه در ایران و یا کشـــورهای دیگر، موجب شـــیوع واریانت جدیدی نشود و دوباره مردم را گرفتار این ویروس نکند.

مردانی اظهار کرد: مسلم است که در هفته اخیر مورد جدید ابتلا کرونا در دنیا نسبت به تمام دوره کمتر شده است و به تبع این آمار در کشور ایران نیز روند نزولی دارد که امیدواریم کرونا به صورت آندمیک و بومی شود تا مردم نیز با رعایت برخی مسایل بهداشتی برای شکست آن همچنان ثابت قدم باشند.

وی در پاسخ به این سوال که آیا ما باید همچنان با کرونا زندگی کنیم، تصریح کرد: اینکه ما باید با این ویروس زندگی کنیم به این معنی اســـت که فاصله گذاری اجتماعی رعایت شـــود، مردم در اجتماعات بزرگ حضور نداشته باشند و همه پروتکل‌های بهداشتی به صورت جدی رعایت شود.

عضو ستاد ملی مقابله با کرونا ادامه داد: زندگی با کرونا به این معنی است وقتی فردی به دلیل ابتلا به کرونا بیمار شد در محل کار یا اجتماع حاضر نشود، اگر علامتی دال بر این بیماری داشت، همه پروتکل ها را رعایت کند و در قرنطینه قرار گیرد.

مردانی در عین حال تزریق واکسن را به عنوان راهی مطمئن برای کاهش آمار ابتلا و مرگ ناشی از ویروس کرونا دانست و اظهار کرد: اینکه همه ما واکسن بزنیم نیز باید به صورت جدی عملیاتی شود چون واکسیناسیون بهترین راه برای کنترل این بیماری به شمار می رود.

وی خاطرنشـــان کرد: چه بسا شاید سال های آینده لازم باشد سالی یکبار واکسن کرونا همانند واکســـن آنفلوانزا برای همه تزریق شود که این مساله نیز باید از سوی مردم جدی گرفته شود.

محض اطلاع

رژیم غذایی بر اساس گروه خونی منطق علمی ندارد

متخصص تغذیه و رژیم درمانی، نسبت به مصرف یا عدم مصرف مواد غذایی بر اساس گروه خونی افراد، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشـــنا به نقـــل از مهر، تیرنگ نیستانی با طرح این سوال که آیا می‌شود مثلا برای یک کودک سه ســـاله هم بر مبنای این که گروه خونی A دارد یا B، برخی مواد غذایی را قدغن کرد، افزود: رژیم‌های غذایی هیچ منطقی علمی ندارند و بدون شک در دراز مدت می‌توانند آسیب جدی به بدن وارد کنند.

وی با اشاره به اینکه پیروی از رژیم‌های غذایی هرگز نباید بر مبنای سلیقه یا باور افراد توصیه و تجویز شود، اظهار کرد: به طور کلی طب و علوم پزشکی باید مبتنی بر شواهد علمی باشد.

نیستانی افزود: هیچ گونه شواهد علمی مبتنی بر اختصاصی بودن غذا برای گروههای خونی مختلف وجود ندارد.

وی بـــا بیان اینکه توصیه‌هـــای غیر علمی برخی افـــراد برای پیروی از رژیم‌هـــای غذایی با توجه به گروه خونی خاص می‌تواند به ضرر ســـلامت تمام شود خاطرنشان کرد: زمانی که از گروههای خونی صحبت می‌کنیم این موضوع با دوران کودکی نیز گره می‌خورد، بنابراین اگر چنانچه این باور درست باشـــد قاعدتا باید این محدودیت‌های غذایی برای کودکان نیز آغاز شود.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی افزود: مشکلاتی که رژیم غذایی بر اساس گروه خونی، برای افراد ایجاد می‌کند در گروههای خاص، کودکان، سالمندان و افراد با بیماری زمینه‌ای می‌تواند به مراتب حادتر باشد.

نیستانی با بیان اینکه اساساً تأمین نیازهای تغذیه‌ای بدن با ریز مغذی‌ها و درشـــت مغذی‌ها مسله ای بســـیار مهم است تاکید کرد: گروههای تخصصی بر مبنای شواهد علمی تصمیم گیری می‌کنند که بدن کودکان و یا بزرگسالان به چه میزان و از چه گروهایی به مواد غذایی نیاز دارد.

وی خاطرنشان کرد: مواد غذایی که افراد از کودکی تا بزرگـــالی مصرف می‌کنند در دراز مدت اثرات خود را نشـــان می‌دهد و به طور قطعی گروههای خونی در استفاده یا منع مصرف مواد غذایی هیچ نقشی ندارند. نیستانی با یادآوری این که بر اساس گروههای خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه حفظ ســـلامت بدن، گروه خاصـــی از مواد غذایی حذف شود در دراز مدت مشکلات فراوانی را در پی خواهد داشت.

متخصص تغذیه و رژیـــم درمانی گفت: مطالعات جمعیتی و شواهد علمی ثابت شده بســـیار زیادی وجـــود دارد که عدم مصرف گروهی از مواد غذایی مثل به ویژه لبنیات افراد را با مخاطرات متعددی مثل مشـــکلات استخوانی مواجه کرده استخواهد کرد.

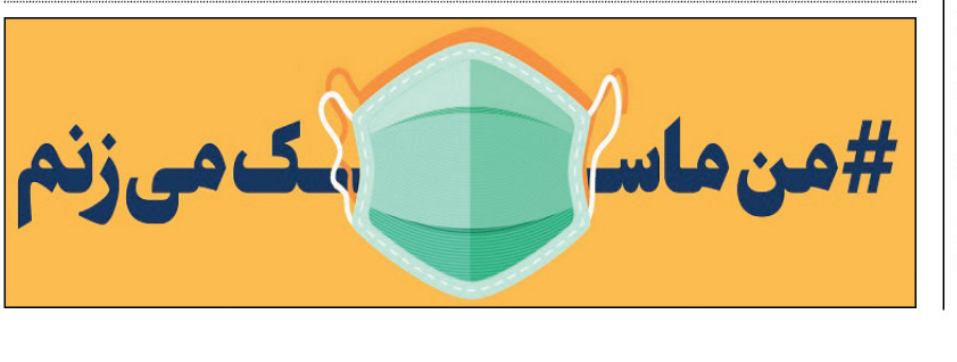
وی با بیان اینکه چنانچه با نظر پزشک لازم باشد مصرف برخی گروههای غذایی محدود شود برای جبران این کمبود داروهای مکمل تجویز می‌شود گفت: این موارد با رژیم‌های خودســـرانه ای که بر اساس گروههای خونی گرفته می‌شود، کاملاً متفاوت است.

نیســـتانی اضافه کرد: خطرات رژیم‌های غذایی با توجه به این که چه گروههایی از مواد غذایی حذف می‌شوند می‌تواند متفاوت باشد.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی با انتقاد از رفتارهای افرادی که با هدف ســـلامت توصیـــه به پیروی از رژیم‌های غذایی وابســـته به گروه خونی می‌کنند، افزود: این موضوع که بدن انسان برای حفظ سلامت به چه گروههایی از مواد غذایی نیاز دارد وابسته به اعتقاد یا باور این نظر غیر کارشناسانه نیست بلکه باید تمام این موارد علمی و ثابت شده باشد.

استاد دانشـــگاه علوم پزشـــکی شهیدبهشتی با یادآوری این موضوع که ادعای علمی نیاز به شواهد علمی معتبر دارد توضیح داد: نتیجه تحقیقات در موضوعات سلامت محور و تغذیه‌ای باید به تأیید سازمان بهداشت جهانی، انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای کشور، انجمن تغذیه ایران و یا سایر مجامع علمی ملی و بین المللی معتبر دنیا برسد؛ این مراکز مرجع رسمی اعلام این مطالب اند و هر مطلبی که به تأیید این مراکز نرسیده باشد فاقد اعتبار است.

نیستانی با بیان این موضوع که تغذیه، رژیم غذایی و به طور کلی امور مربوط به سلامت افراد هرگز مسله ای فردی نیست تاکید کرد: تحقیقات تغذیه‌ای فقط در چارچوب‌های علمی سندیت دارد، این تحقیقات باید تکرار پذیر باشد تا برای جمعیت عمومی استفاده شود.



مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

توصیه‌هایی ساده برای محافظت از زانوها

زانوهـــا بزرگ‌ترین و قوی‌ترین مفاصل بدن هســـتند و افراد تقریبا به طور مـــداوم در طول روز از آنها برای نشســـتن، ایســـتادن، راه رفتن، پریدن و خم شدن استفاده می‌کنند. همچنین ۸۰ درصـــد وزن بدن را در حالت ایســـتادن و ۱۵۰ درصد یا بیشـــتر را هنگام راه رفتن تحمل می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از webmd، افزایش ســـن، آســـیب دیدگی و حرکت مکرر ممکن است به زانوها آسیب برساند و به عارضه استئوآرتریت که یکی از رایج ترین انواع آرتریت زانوست منجر شود. در افراد مبتلا به استئوآرتریت، غضروف به آرامی از بین می‌رود و در نتیجه استخوان‌ها روی یکدیگر ساییده می‌شوند. احساس درد، ورم، سفتی و از دست دادن قدرت حرکت که اغلب با گذشت زمان بدتر می‌شود از جمله علائم معمول این عارضه به حساب می‌آیند.

راهکارهایی وجود دارد که ممکن است به محافظت از زانو کمک کند یا میزان آسیب را به حداقل برساند.

وزن را کاهش دهید:

کاهش وزن حدودا ۴.۵ کیلوگرمی باعث می‌شـــود تا حدود ۱۸ کیلوگرم از فشار وارد شده به زانوها کاسته شـــود. علاوه بر این، ســـلول های چربی در بدن مواد شیمیایی آزاد می کنند که می تواند منجر به التهاب شود. چربی کمتر به معنای التهاب کمتر است.

زانو خود را ورزش دهید:

ورزش به دور از آســـیب رساندن به مفاصل، می تواند به حفظ ســـلامت آنها کمک کند. هرچند لازم است به این نکته توجه کرد کـــه نباید یک حرکت را بیش از حد انجام داد یا به مفصلی که قبلا آسیب دیده فشار وارد کرد.

تکنیک حرکات ورزشی را بهبود دهید:

شایع ترین علت آسیب ناشی از ورزش، تکنیک بد است. حتی یک خطای کوچک می تواند تاثیر مخربی بر سلامت مفاصل داشته باشد. همچنین تکنیک خوب شامل کارهای ساده مانند بلند کردن جعبه و حمل مواد غذایی نیز است.

مفاصل خود را گرم و آماده کنید:

چه قصد انجام حرکات ورزشی داشته باشید یا بخواهید به دوستتان در جابجایی مبلمان کمک کنید، بهتر است عضلات، رباط ها، تاندون ها و مفاصل خود را شل کنید. یک راه آســـان این اســـت که یک زانو و سپس زانوی دیگـــر را بالا بیاورید و این حرکت را پنج تا ۱۰ دقیقه تکرار کنید.

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناســـی، 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 ســـازنده خـــود را با ما در میان بگذاریـــد. از مطالب صاحبان قلم در حـــوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸