

[illegible]

تا پس از مدتی مجلس ششمی قامت دهانی از اعضای فراگسیوم امیدوار شد و چنانچه اجوبه‌های  
فراتر از اشتباهاتی که در گذشته‌ها اتفاق افتاده و بسیاری از این هوسان برای نخستین بار است  
که باید در مجلسی می‌نشوند.

1000

1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 26

## گزارشی پان کمیسیون متوازن لیست

www.pearson.com | 0203 105 2500



| قیمت سکه و طلا در بازار ایران |            |
|-------------------------------|------------|
| طلا در ایران                  | آخرین نرخ  |
| یک مثقال طلا                  | ۴,۸۰۹,۰۰۰  |
| یک گرم طلای ۱۸                | ۱,۱۱۰,۲۰۰  |
| انواع سکه                     | آخرین نرخ  |
| سکه بهار آزادی                | ۱۰,۸۹۰,۰۰۰ |
| سکه امامی                     | ۱۰,۹۰۵,۰۰۰ |
| نیم‌سکه                       | ۵,۴۶۰,۰۰۰  |
| ربع سکه                       | ۲,۸۲۰,۰۰۰  |
| سکه یک گرمی                   | ۱,۸۴۰,۰۰۰  |

| آخرین قیمت انواع محصولات ایران خودرو |               |
|--------------------------------------|---------------|
| نام خودرو                            | قیمت نمایندگی |
| ۲۰۶ تیپ ۵                            | ۲۶,۸۰۰,۰۰۰    |
| دنا با موتور EF۷                     | ۴۳,۰۰۰,۰۰۰    |
| پژو ۴۰۵ GLX                          | ۲۸,۶۰۰,۰۰۰    |
| پژو ۴۰۵ SLX                          | ۳۰,۶۰۰,۰۰۰    |
| پژو پارس ELX                         | ۳۹,۷۰۰,۰۰۰    |
| پژو پارس سال                         | ۳۵,۳۰۰,۰۰۰    |
| تندر ۹۰ E۲                           | ۳۸,۰۰۰,۰۰۰    |
| راتا LX                              | ۳۳,۰۰۰,۰۰۰    |
| راتا TU۵                             | ۳۳,۳۰۰,۰۰۰    |
| سمند LX سال                          | ۳۰,۱۰۰,۰۰۰    |
| سمند EF۷                             | ۲۹,۹۰۰,۰۰۰    |
| سورن ELX                             | ۳۶,۱۰۰,۰۰۰    |

| آخرین قیمت انواع محصولات سایپا        |               |
|---------------------------------------|---------------|
| نام خودرو                             | قیمت نمایندگی |
| زوتی Z۳۰۰                             | ۵۲,۰۰۰,۰۰۰    |
| سایپا کار EX۱۵۱۱                      | ۱۷,۴۲۰,۰۰۰    |
| سایپا ۱۱۱                             | ۲۰,۶۰۰,۰۰۰    |
| سایپا ۱۳۲ SE                          | ۲۰,۲۰۰,۰۰۰    |
| سایپا ۱۴۱ SE                          | ۱۸,۵۰۰,۰۰۰    |
| سایپا ۱۳۱                             | ۲۰,۱۰۰,۰۰۰    |
| آخرین قیمت انواع محصولات مدیران خودرو |               |
| نام خودرو                             | قیمت نمایندگی |
| MVM ۳۱۵                               | ۴۰,۵۰۰,۰۰۰    |
| MVM ۵۵۰ دنده‌ای                       | ۴۶,۰۰۰,۰۰۰    |
| تیگو X۳۳                              | ۶۲,۰۰۰,۰۰۰    |

| مکث                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <div>کاهش هزینه طرح‌های عمرانی نسبت به سال ۹۳ توسط دولت</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| <b>رشد ۲۰ درصدی مالیات‌های مستقیم</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| آن گونه که نماگرهای اقتصادی پایان سال ۹۴ نشان می دهد، درآمدهای دولت در سال گذشته به رقمی در حدود ۱۱۲۳ هزار میلیارد رسید که حدوداً ۱۵ درصد بیشتر از سال ۹۳ است. ۷۹۱ هزار میلیارد ریال از این درآمدها از محل مالیات و ۳۳۱ هزار میلیارد ریال دیگر از سایر محل ها تأمین شده است. درآمدهای مالیاتی سال ۹۴ نسبت به سال ۹۳ حدود ۱۱٫۵ درصد بیشتر بوده است.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| برخاست های هزینه های جاری دولت هم در سال ۹۴ با ۱۸٫۷ درصد افزایش به ۱۷۰۶ هزار میلیارد ریال رسید و به این ترتیب تراز عملیاتی دولت در سال ۹۴ حدود ۵۹۳ هزار میلیارد ریال منفی بود.دولت در سال گذشته از محل واگذاری دارایی‌های سرمایه‌ای حدود ۶۷۳ هزار میلیارد ریال در آمد داشت که ۶٫۶ درصد بیشتر از سال ۹۳ بود. ۶۷۰ هزار میلیارد ریال از این رقم سهم در آمد حاصل از فروش نفت و تنها ۳ هزار میلیارد ریال از محل سایر واگذاری ها تأمین شد. درآمدهای نفتی دولت در سال ۹۴ حدود ۶٫۵ درصد بیشتر از سال ۹۳ بود. در همین حال دولت بابت تملک دارایی‌های سرمایه‌ای رقمی در حدود ۲۷۷ هزار میلیارد ریال هزینه کرد که ۷٫۵ درصد کمتر از سال ۹۳ بود. و خالص دارایی های سرمایه‌ای دولت را به حدود ۳۹۷ هزار میلیارد ریال رساند. دولت بنا بر گزارش بانک مرکزی در سال ۱۰۵۹۴ هزار میلیارد ریال اوراق مشارکت واگذار کرده و از هیچ تسهیلات خارجی بر خوردار نبوده است. در آمد دولت از محل واگذاری شرکت های خود به حدود ۹۹۵ هزار میلیارد رسیده و بابت تملک دارایی های مالی ۲۳۲ هزار میلیارد ریال هزینه کرده است. به این ترتیب خالص واگذاری دارایی های مالی دولت در سال ۹۴ رقمی در حدود ۱۹۶ هزار میلیارد ریال بوده است.دولت در سال ۹۴ حدود ۴۳۰ هزار میلیارد ریال مالیات مستقیم و ۳۶۲ هزار میلیارد ریال مالیات غیرمستقیم دریافت کرده است.از کل مالیات مستقیم دریافتی که ۱۹٫۶ درصد بیشتر از سال ۹۳ است، حدود ۲۸٫۷ هزار میلیارد ریال مالیات اشخاص حقوقی بر درآمد، بالغ بر ۱۱۷ هزار میلیارد ریال مالیات بر درآمد و ۲۴٫۲ هزار میلیارد ریال مالیات بر ثروت بوده که به ترتیب ۱۹٫۸ درصد، ۲۵٫۳ درصد و ۳۰٫۸ ر شد داشته است. |  |
| مالیات های غیر مستقیم هم با ۳٫۴ درصد رشد مواجه بوده که سهم مالیات بر واردات با ۱۱۵ هزار میلیارد ریال و مالیات بر کالاها و خدمات با ۲۴۶ هزار میلیارد ریال به ترتیب ۱۲٫۴ درصد و ۱۳٫۷ درصد بوده است.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| <span></span>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |

وزیر راه و شهرسازی گفت واقعیت این است که ما یک مدیریت سوداگرانه و پیشتازی سوداگران در توسعه شهرها داریم و افسوس می‌خوریم که مهندسان ما قدرت راهبری و قدرت عملی هدایت و توسعه شهرها در ایران را ندارند»

عباس آخوندی در نوزدهمین اجلاس هیات عمومی سازمان‌های نظام مهندسی ساختمان اظهار دشت: «آنچه که در حال حاضر در محیط مصنوع می‌بینیم، ساخته دست مهندسان است و هیچ محیط مصنوعی بدون دخالت مهندسان وجود ندارد که اگر خوب یا بد است، محصول کار مهندسان است؛ خوب آن باعث افتخار ماست و اگر کارایی کمی دارد باید مورد بررسی و ارزیابی مجدد همه ما قرار بگیرد.»وی با تأکید بر هم‌فکری جمعی در مروری بر ارزیابی مهندسی عنوان کرد: «مهندسی در کشور نقاط قوت و ضعف‌هایی دارد که بررسی و ارزیابی آن باید در دستور کار جامعه مهندسی قرار بگیرد و دقیقاً از همین زاویه است که باید مهندسان ورود کنند.»عضو کمیته دولت یازدهم گفت:«در حال حاضر از زاویه توسعه شهری، کلاشهرهای ما چونان گاه سوداگری بسیار گسترده‌ای هستند و فکر نمی‌کنم ما مهندسان از آنجه که تحت عنوان توسعه شهری در ایران در حال رخ دادن است،دفاع چندانکی کنیم»

آخوندی ادامه داد: «مجموعه اتفاقاتی که در توسعه شهری و نظام ساخت‌وساز رخ می دهد، عمدتاً توسط نظام سوداگری تجاری هدایت می‌شود و شاهد هستیم که بخش عمده‌ای از مدیریت شهری به دلیل کمبود منابع در اداره شهرها گرایش به شهرفروشی پیدا کرده و متأسفانه شهرفروشی در ایران به سیستم رایج تبدیل شده است.»وی با طرح این پرسش که آیا ما می‌توانیم در شرایط فعلی از آنچه در کلاشهرهای بزرگ ایران رخ داده و فرسودگی و تخریب تدریجی محلات میانی شهرها را به دنبال داشته‌است، چشم‌پوشی کنیم، گفت: «از مجموعه ساختمان‌های بدقرا‌ی که در گوشه گوشه شهرها در حال سر بلند کردن است و فقدان روح ایرانی، فقدان رعایت حقوق شهروندی، نور و فقدان خدمات مختلف نشان می‌دهد شهرها در دست مدیریت نشده‌اند. به همین خاطر علاقمند ما جامعه مهندسی در اجلاس نوزدهم صمیمانه صحبت کنیم.»وزیر راه و شهرسازی افزود: «واقعیت این است که ما یک مدیریت سوداگرانه و پیشتازی سوداگران و توسعه شهرها را داریم و افسوس می‌خوریم که مهندسان ما قدرت راهبری و قدرت عملی هدایت و توسعه شهرها در ایران را ندارند.»عضو کمیته دولت یازدهم تأکید کرد: «مفهوم مهندسی و آنچه در محیط مصنوع ایجاد می‌شود، باید به مفهوم بهره‌وری و کارایی باشد و بدین منافع خصوصی موجب محدودیت برای نفع عمومی و همچنین نفع عمومی موجب محدودیت برای منافع خصوصی نشود.»آخوندی با اشاره به ساخت‌وساز بناهای بلند و ایجاد شرایط ناسالم شهری در تهران، مشهد و سایر کلاشهرها تصریح کرد: «در حال حاضر

وزیر راه و شهرسازی:

# جلوی شهر فروشی را می گیرم



شود که در این راستا رعایت اصول اخلاقی حرفه‌ای و همچنین نظام کنترل ساختمان باید در دستور کار نهادهای مجری و نظارتی قرار گیرد»

وی تأکید کرد: «از ابتدای تدوین قانون نظام مهندسی ساختمان براین باور بوده و هستم که این قانون یابایی و اساسی ترین قانون نظام مهندسی در کشور است و نظام فنی اجرایی باید از آن تبعیت کند، همچنین من همواره قبول داشتم هر کارفرمایی حق دارد الزامات ویژه‌ای بگذارد و دولت باید به عنوان کارفرما الزامات ویژه‌ای داشته باشد و آن الزامات ویژه به هیچ عنوان نباید فراتر از قانون باشد.»آخوندی ادامه داد: «تشکیل شرکت و بنگاه‌های ساخت و ساز باید منوط به اجازه قانون نظام مهندسی ساختمان باشد، مشکلی که در حال حاضر در جامعه وجود دارد این است که کارهای بزرگ مقیاس توسط بنگاه‌های بزرگ مهندسی عموماً از بدو تأسیس از قانون نظام مهندسی تبعیت نکرده‌اند بدین معنا باید مهندسان بنگاه و شرکت‌های بزرگ مهندسی از طریق سازمان نظام مهندسی ساختمان پروانه اشتغال داشته باشند در حالی که بنگاه‌های بزرگ از مهندسان فاقد پروانه اشتغال از سازمان نظام مهندسی استفاده می‌کنند.»آخوندی این مقام مسئول با اشاره به تلاش‌های خود در بحث یکپارچگی نظام فنی و اجرایی کشور و تغییر بن‌ادرست‌ار آن تأکید کرد:«بنگاه‌ها بپذیرند.»آخوندی تأکید کرد: «مهندسان در برابر کاری

در مشهد هزاران ساختمان بلند تحت عنوان نوسازی و متأسفانه شهرفروشی در ایران به سیستم رایج تبدیل شده است.»وی با طرح این پرسش که آیا ما می‌توانیم در شرایط فعلی از آنچه در کلاشهرهای بزرگ ایران رخ داده و فرسودگی و تخریب تدریجی محلات میانی شهرها را به دنبال داشته‌است، چشم‌پوشی کنیم، گفت: «از مجموعه ساختمان‌های بدقرا‌ی که در گوشه گوشه شهرها در حال سر بلند کردن است و فقدان روح ایرانی، فقدان رعایت حقوق شهروندی، نور و فقدان خدمات مختلف نشان می‌دهد شهرها در دست مدیریت نشده‌اند. به همین خاطر علاقمند ما جامعه مهندسی در اجلاس نوزدهم صمیمانه صحبت کنیم.»وزیر راه و شهرسازی افزود: «واقعیت این است که ما یک مدیریت سوداگرانه و پیشتازی سوداگران و توسعه شهرها را داریم و افسوس می‌خوریم که مهندسان ما قدرت راهبری و قدرت عملی هدایت و توسعه شهرها در ایران را ندارند.»عضو کمیته دولت یازدهم تأکید کرد: «مفهوم مهندسی و آنچه در محیط مصنوع ایجاد می‌شود، باید به مفهوم بهره‌وری و کارایی باشد و بدین منافع خصوصی موجب محدودیت برای نفع عمومی و همچنین نفع عمومی موجب محدودیت برای منافع خصوصی نشود.»آخوندی با اشاره به ساخت‌وساز بناهای بلند و ایجاد شرایط ناسالم شهری در تهران، مشهد و سایر کلاشهرها تصریح کرد: «در حال حاضر

## ۳۰قرارداد و تفاهمنامه بخش صنعت، معدن و تجارت در پسابرجام



۵. تفاهمنامه شرکت سافراگاز (Sofregaz) با سازمان گسترش و نوسازی صنایع ایران (ایدرو) در زمینه اجرای مشترک پروژه بازایی گازهای نوسخته(فلر)
۶. سرمایه گذاری ۱۰۰ درصدی شرکت دانیلی برای طراحی و تولید تجهیزات صنایع فولاد.
۷. مشارکت شرکت الیمپرو با شرکت SMS INNSE به صورت ۴۰-۶۰ سرمایه گذاری مشترک در ایجاد کارخانه تولید لوله های بدون درز.
۸. همکاری سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران (ایمیدرو) با شرکت دانیلی به صورت ۴۰-۶۰ به منظور سرمایه گذاری مشترک در ایجاد طرح تولید گنسترانه، گندله و آهن اسفنجی.
۹. مشارکت شرکت ایدم با آی.وی.آی (AVL) اتریش برای نوسازی تاسیسات کنترل کیفی و اندازه گیری.
۱۰. همکاری شرکت ایران خودرو دیزل و شرکت ایدم با شرکت دایملر بنز، به صورت ۴۹-۵۱ به منظور تولید انواع موتور دیزلی و تاکسی برای کامیون و اتوبوس.
۱۱. مشارکت شرکت یاوران خودرو شرق با شرکت مان (MAN) آلمان برای تولید کامیون و اتوبوس.
۱۲. همکاری شرکت‌های سام الکترونیک،تکونین الکترونیک و ساسونگ به منظور انتقال فناوری تولید لوازم خانگی.
۱۳. همکاری سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران (ایمیدرو) و POSCO Daewoo به منظور همکاری در منطقه پارسپان.
۱۴. سرمایه گذاری مشترک سازمان توسعه ونوسازی معادن و صنایع معدنی ایران (ایمیدرو) و پوسکو در توسعه صنعت فولاد.
۱۵. سرمایه گذاری مشترک شرکت پارس کوهان دیار پارسپان و شرکت پسکو در انتقال فناوری و ایجاد واحد فولادی در چلبهار.
۱۶. سرمایه گذاری مشترک شرکت فولاد کاویان پاسبارگاد و شرکت پسکو در ساخت نیروگاه ۵۰۰ مگاواتی همراه با انتقال فناوری.
۱۷. همکاری مشترک شرکت نگین مکران و شرکت دوسان (Doosan) برای انتقال فناوری و ایجاد تاسیسات مربوط به پروژه های مکران.
۱۸. همکاری شرکت گل‌دبران و شرکت ال‌جی الکترونیک (LG Electronic) به منظور انتقال فناوری تولید لوازم خانگی.
۱۹. همکاری سازمان گسترش و نوسازی صنایع ایران (ایدرو) با شرکت ال‌جی‌آی (LGI) به صورت انتقال فناوری در طراحی، نمونه سازی و تولید خودرو برقی.
۲۰. سرمایه گذاری سازمان گسترش و نوسازی صنایع ایران (ایدرو) با شرکت دایلم موتور (Daelim Motor) برای انتقال فناوری و تولید موتورسیکلت برقی.
۲۱. همکاری گذاری مشترک ایزوواکو و Daewoo Ship Building در انتقال فناوری و توسعه یارد ایزوواکو و انجام پروژه های کشتی سازی و تعمیر.
۲۲. همکاری سازمان گسترش و نوسازی صنایع ایران (ایدرو) و بانک توسعه کرد جنوبی در انجام سرمایه گذاری های مشترک و فاینانس پروژه ها.
۲۳. سرمایه گذاری مشترک شرکت Fincantieri با شرکت

## اقتصاد

که بر عهده می‌گیرند مسئولیت تام و تمام دارند و این مسئولیت مقید به قوانین و مقررات است. مشکل ما این است که مقررات شهرسازی عموماً رعایت نمی‌شوند در حالی که همچنان که باید مقررات ملی ساختمان را رعایت کنیم باید مقررات شهرسازی همزمان رعایت شود و مهندسان نباید زیر بار توافق اشتباه مالک با شهرداری بروند.»وزیر راه و شهرسازی گفت: «در بحث کنترل ساختمان کاری، که جامعه مهندسی کشور باید انجام دهد اجرای کار حرفه‌ای و تخصصی است که در اجرای کامل آن مسئولیت حقوقی شهروندان رعایت می‌شود.بدین معنادر اجرای این‌نامه کنترل ساختمان من وزیر حق ندارم دستوری بدهم که خلاف مقررات باشد و جامعه مهندسی حق ندارد از مقررات به دلیل دستورات مقامات مختلف تخلف کند. جامعه مهندسی مهندسی مسئولست تمام و کامل دارد تا عین مقررات را اجرا کند. حرف هشتم من این است که آیین نامه کنترل ساختمان را مورد ارزیابی قرا دهیم تا از این طریق بتوانیم فضای حرفه‌ای و بازار مهندسی را دچار تحول کنیم.»آخوندی گفت: «بزرگ‌ترین اقتصاددانان می‌گویند اقتصاد بدون سرمایه اجتماعی قابل توسعه نیست اگر صاحب کار به من مهندس اعتماد نداشته باشد یعنی اینکه قاعد سرمایه اجتماعی است و در این صورت امکان توسعه مهندسی وجود ندارد به همین خاطر ما مهندسان موظف هستیم در جامعه اعتماد ایجاد کنیم.»وزیر راه و شهرسازی ادامه داد: «تأکید من بر اجرای مقررات این است که اگر افرادی به هر دلیلی مجورات را زیر پا گذاشتند ما کمک کنیم تا از ادامه کار جلوگیری شود و تالاشی نامر شورای انتظامی مورد بررسی ویژه قرار بگیرد زیرا در نهایت شورای انتظامی سازمان نظام مهندسی ساختمان باید وارد این مباحث شود.»آخوندی با اشاره به توسعه مهندسی در کشور نیازمند رعایت مقررات است افزود: «اتفاقاتی که در شهرهای ایران رخ داده و آثار منفی آن نیز که شامل فرونشست، آتش‌سوزی، تخریب محیط زیست، آلودگی هوا، کمبود خدمات، ترافیک و مسائل دیگر است نشان می‌دهد که بی‌توجهی در گوشه گوشه ایران به ویژه در ۱۰۰ اخیر صدمات جبران‌ناپذیری را به شهرها وارد کرده است.»وی عنوان کرد: «در حال حاضر در تهران حدود ۲۰۲ میلیون واحد سکنونی وجود دارد و جمعیت تهران حدود ۹ میلیون نفر است و این آمار نشان دهنده براهین تقریبی واحد سکنونی با جمعیت است و به همین خاطر ظرفیت ساخت و ساز بیشتر در کشور وجود ندارد.»وی با انتقاد از ساخت و ساز در ۱۰ سال گذشته، ادامه داد: «۱۹ میلیون نفر به مسکن در سراسر کشور اشاره کرد و گفت: «بسیاری توسعه بافت‌های میانی و درونی شهرها از برنامه‌های آتی وزارت راه و شهرسازی و مشاوره مستقیم هر شهر و بخش در ایران تاریخ دارد و واحد ارزش اجتماعی است دارای بافت میانی شهری بارزشتی است و به همین خاطر بهسازی آنها باید در اولویت نظام و ساز در کشور باشد»

### اخبار

رئیس پژوهشکده پولی و بانکی مطرح کرد:

### حمایت از سپرده گذاران اولویت اول بانک مرکزی

رئیس پژوهشکده پولی و بانکی گفت حمایت از سپرده گذاران خرد که در مؤسسات مالی و اعتباری غیرمجاز حساب دارند اولویت اول بانک مرکزی است.
علی دیواندری در باره ساماندهی مؤسسات مالی و اعتباری غیرمجاز افزود: ساماندهی مؤسسات غیرمجاز در پرتو حمایت بانک مرکزی انجام می شود و حمایت از سپرده گذاران خرد که در این مؤسسات حساب دارند اولویت اول بانک مرکزی است و برخورد با مؤسسات غیرمجاز یک عزم ملی نیاز دارد و در این جهت باید بستر کار فراهم شود. وی ادامه داد: در یک مقطعی همه باید متوجه می شدند که نظام پولی کشور نمی تواند سیاست های خود را با وجود این مؤسسات اعمال کند مخصوصاً زمانی که رقابت ناسالم بر سر نرخ های سود به وجود آمده بود. دیواندری گفته متأسفانه با به وجود آوردن این رقابت ناسالم بخش مخرب این مؤسسات بیش از هر زمان دیگری مشخص شد و نیاز به ساماندهی آنها بیش از هر وقتی احساس می شد. رئیس پژوهشکده پولی و بانکی افزود: بانک مرکزی از سال های گذشته اقدامات زیادی در جهت جمعیت و ادغام این مؤسسات انجام داده تا آنها را در تحت نظارت بانک مرکزی وارد همچنین بانک مرکزی با استفاده از اختیارات قانونی خود و با کمک قوه قضائیه و نیروی انتظامی اقدامات لازم در این زمینه را انجام می دهد. وی با بیان اینکه عزم جدی از طرف بانک مرکزی برای ساماندهی این مؤسسات وجود دارد گفت: خود این مؤسسات هم تمایل دارند تا تحت نظارت بانک مرکزی به کار خود ادامه دهند و برای اینکه تبدیل به مؤسسات مجاز شوند تقاضای خود را برای بانک مرکزی ارسال کردند. دیواندری در خصوص حمایت از سپرده گذاران این مؤسسات غیرمجاز افزود: تمام اقدامات انجام شده در جهت ساماندهی این مؤسسات با حمایت بانک مرکزی است و اگر بانک عملی بخشی از مسئولیت این مؤسسات را برعهده می گیرد در پرتو حمایت بانک مرکزی است. وی گفت: بانک مرکزی در جهت حمایت از سپرده گذاران خود همیشه مسئولیت پذیر است ولی متأسفانه در این راه از محدودیت های هم روبرو است. دیواندری با اشاره به اینکه پدیده مؤسسات غیرمجاز پدیده ای نیست که یک روزه بوجود آمده باشد افزود: برای ساماندهی این مؤسسات باید یک برنامه منظم داشته باشیم به صورتی که سیاست های کلان اقتصادی آسیب نبینند و ما مجبور نباشیم که به تدریج پول این ساماندهی ها را انجام دهیم.

سخنگوی انجمن تولید کنندگان لوازم خانگی پاسخ می دهد

### چرا از طرح کارت اعتباری خرید کالا استقبال نشد؟

قیمت اقساط کارت‌های اعتباری خرید کالای اعتباری و ماهیت کالاهایی که توسط آنها می‌توان خریداری کرد، دو موضوعی هستند که به‌رغم سخنگوی انجمن تولید کنندگان لوازم خانگی باعث استقبال بی‌رقم مردم از این طرح شده است. حمیدرضا غزنوی از سخنگوی انجمن تولید کنندگان لوازم خانگی در این باره افزود: خریداران خودرو و وام ۲۵ میلیونی تومانی، اعتباری برای مردم کار درستی است، عنوان کرد: طرح کارت های اعتباری خرید کالای داخلی می تواند مشوق خوبی برای تحرک تولید باشد اما از جمله مواردی که باعث کندي روند آن می شود، مقدار اقساط این طرح است، زیرا افرادی که عموماً متقاضی این طرح هستند عموماً از قشری هستند که به علت سطح درآمدی که دارند پرداخت اقسط در نظر گرفته شده در ایشان اشتغال برآوردی می‌باشند. غزنوی همچنین با اشاره به این که بانک مرکزی کارت های اعتباری در دستورالعمل خود تأکید کرده است، گفت: کارگاهی به تحت پوشش که در خرید کالاهای مختلف در اختیار مردم قرار گرفته می توان دید که خودرو با استقبالی بسیار بالا و روبرو شد و کارت‌های خرید کالای داخلی همچنان بی‌رقم است که علت آن این است که قشری که کارت را خریداری کردند آن را به صورت یک کالای سرمایه ای نگاه می کنند و شاید هیچ وقت هم فکر نمی کنند بتوانند با پول نقد صاحب آن شوند. سخنگوی انجمن صنعتی تولید کنندگان لوازم خانگی در این باره افزود: خریداران خودرو و وام ۲۵ میلیونی تومانی، اگر آن را بفروشند هم به پول نقد می‌رسند. یعنی کمی پایین تر از درصد وام بانک پول نقد به دستشان می‌رسد. در حالی که لوازم خانگی این گونه نیست. نه کالای سرمایه‌ای می‌باشد و می‌رود و نه چندین سال باقی می‌ماند. از سویی دیگر با فروش آن به پول نقد مستقیم می‌توان رسید، چرا که بعد از خرید برای فروش مجدد حداقل ۲۰ درصد از مبلغ اصلی کم می‌شود. وی در ادامه با بیان راهکار هایی برای رفع محدودیت های طرح اظهار کرد: برای رسیدن به اهداف این طرح باید تشویق‌ها را بیشتر کرد تا مردم به خرید اعتباری ترغیب شوند. همچنین نیاز است تادامنه مخاطبان هم وسیع تر باشد. غزنوی درباره نگرانی هایی که مهندس استی‌بای تضمین بازگشت اقساط این طرح به وجود آمده است، گفت: پول کارمندان دولت که دست دولت است و بقیه مردم هم می‌توانند تضمین های مردم نظر را امتانند دیگر ما هایی که دریافت می کنند بدهند و کارت را دریافت کنند.بیر اساس آمار بیش از ۹۰ درصد کالاهایی که از طریق کارت های اعتباری خرید کالای داخلی مورد تحت پوشش و مورد خرید قرار می گیرند، لوازم خانگی هستند و ما بقی آن ها را فرآورده های معدنی مانند کاشی و سرامیک، محصولات نساجی و ...تشکیل می‌دهند. همچنین گسترش بحث مطالبه و افزایش استقبال از این طرح بعد از تشکیل یک جلسه اضرائی در خصوص لغت شسکت کارت های اعتباری بخشنامه ای بود که سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور در خصوص اصلاح این طرح صادر کرد که در دو محور، علاوه بر حذف کامل حقوق مشمولان این طرح، خبر اصلاح دامنه شمول دستگاه‌ها و گروه‌های هدف این طرح را نیز اعلام کرد و متعاقب این بخشنامه بخششده ای از سوی وزیر صنعت، معدن و تجارت درباره اصلاح قانون کارت‌های اعتباری خرید کالای داخلی که به این سازمان ارائه شد که طبق آن عموم شانلان و بیمه‌شدگان بیمه‌های رسمی کشور با سقف حقوق سه میلیون تومان مشمول طرح استفاده از کارت اعتباری خرید کالا شوند.

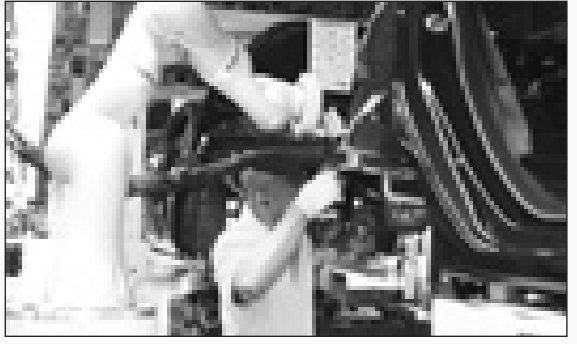
---

| بیشتر بدانیم                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>یک متخصص تغذیه مطرح کرد:</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>نقش موثر تغذیه در کودکان مبتلا به اوتیسم</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>یک متخصص تغذیه گفت: رژیم غذایی بدون گلوتن و کازئین، ناراحتی‌های معده و روده را کاهش داده و باعث بهبود در گوارش و رفتار و تمرکز در کودکان مبتلا به اوتیسم می‌شود. محمد حسین عزیزی متخصص تغذیه گفت: اوتیسم، یک اختلال در رشد است که در سه سال اول زندگی ظاهر می‌گردد. این بیماری با تأثیر بر روی مغز کودک، رفتارهای اجتماعی و مهارت‌ار تیباق برقرار کردن را مختل می‌کند.</p> <p>وی ادامه دادبه نظر می‌رسد مساله ژنتیک عامل مهمی در بیماری اوتیسم باشد زیرا اختلالات کروموزومی و مشکلات عصبی در کودکان مبتلا به این بیماری مشاهده می‌شود( برای مثال دوقلوها بیشتر دچار این بیماری می‌شوند تا یک برادر و خواهر).عزیزی افزود:دیگر علت‌های این بیماری (که هنوز به اثبات نرسیده) شامل: رژیم غذایی ، تغییرات مجرای گوارشی ، مسمومیت با جیوه ، عدم استفاده از ویتامین ها و املاح و حساسیت به واکسن است.وی اظهار کرد: کودک مبتلا به اوتیسم ممکن است نیاز به اسیدهای چرب ضروری بیشتر، مواد مغذی آنتی اکسیدان مثل ویتامین‌های E،C،A و نیز سلنیوم، مکمل های غذایی مثل روی و سلنیوم و رژیم غذایی عاری از جیوه داشته باشد.عزیزی افزود:میوه‌ها و سبزی‌ها منبع خوب ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان‌ها هستند و آنزیمی که مسئول سوزنایی در بدن است و کودکان اوتیستیک فاقد آن هستند را دارا می‌باشند. این مواد غذایی بهتر است به صورت خام و تازه مصرف شوند (مانند سالاد و با تکه‌های خرد شده میوه با سبزی به عنوان میان‌وعده).</p> <p>وی تأکید کرد:بهرت است قسمت اعظم غذای کودک را انواع گوشت قرمز، مرغ، ماهی و تخم‌مرغ تشکیل دهد.وی تصریح کرد:آب به شکل معدنی و تصفیه‌شده برای جلوگیری از بیوست به مقدار زیاد توصیه می‌شود.همچنین آب همر با لیمو و عسل بهترین نوشیدنی برای کودکان است.</p> <p>عزیزی تأکید کرد:سطوح خوبی اسیدهای چرب امگا-۳ در بچه‌های اوتیستیک پایین‌تر از دیگر کودکان است، اسیدهای چرب امگا-۳ در ماهی و روغن آن یافت می‌شوند و ریسک بیماری‌های عصبی- روانی را در بزرگسالان کاهش می‌دهند.وی اذعان داشت:کودکان مبتلا به اوتیسم دچار بیوست و مشکلات گوارشی می‌شوند، رژیم غذایی بدون گلوتن و کازئین(مثل گندم)، ناراحتی‌های معدنی روده‌ای را کاهش می‌دهد و باعث بهبود در گوارش و بهبود در رفتار و تمرکز کودک می‌شود، چرا که این کودکان غالباً دارای ناراحتی‌های گوارشی بوده و در اکثر موارد از مشکلاتی چون بیوست، نفخ کردن و برگشت غذا رنج می‌برند و پدرفتاری کودک تنها راه انتقال ناراحتی‌های او است.</p> |
| <div><div>یک روان شناس عنوان کرد:</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>تست های اینترنتی از دروغ تا واقعیت</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>یک روان شناس گفت:تست های اینترنتی اطلاعات درستی درباره تیپ شخصیتی به شما میدهد.</p> <p>امیر هوشنگ مهدیار اظهار داشت: به طور کلی عامیانه کردن علم علم غیر اصولی است و روان شناسی هم از این قاعده مستثنی نیست و تست های موجود در فضای مجازی همین هدف را دارد که بسیار نامناسب است.</p> <p>وی درباره ی تست هایی که در حال حاضر در اینترنت وجود دارد اظهار کرد: تنها ۱۰ درصد از این تست ها قابل اعتماد هستند و در بقیه موارد اطلاعات درستی را به شخص نمی دهد ولی متأسفانه به علت جذابیت زیادی که اینگونه تست ها دارد مردم جلب آنها می شوند.مهدیار افزود: مشکل بزرگ این تست ها این است که به تمام جنبه های شخصیتی فرد توجه ندارد و به همین علت اطلاعات جامعی را به فرد در خصوص شخصیت خود نمیدهد.</p> <p>وی درباره راه های شناخت تیپ شخصیتی هر فرد گفت: امروزه در علم روانشناسی روز دنیا تیپ های شخصیتی را بررسی نمی کنند بلکه به شناخت صفات میپردازند صفاتی مانند باهوش بودن،زودرنج بودن و خوشحال بودن وـــرا بررسی میکنند که حدود ۴۰۰۰ صفت می شود و با شناخت صفت بد با تکنیک های روانشناسی سعی در بهبود آنها داریم.</p> <p>وی همچنین یادآور شد:خوشبختانه امروز به تیپ‌های شخصیتی به‌خوبی توجه می‌شود و دکتر این نکته ضروری است که اگر تیپ شخصیتی خود را به‌خوبی بشناسیم می‌توانیم فردی که مناسب‌ماست را برای ازدواج پیدا کنیم که این نشان از اهمیت شناخت تیپ‌های شخصیتی است.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## علم- فناوری

**انسانها و رباتها همکار می شوند**
شرکت فورد طی یک اقدام بی‌سابقه از همکاری رباتها و انسانها در خط مونتاژ خود در کِلن استفاده کرد.
اگر از ربات‌ها در روش‌های درست استفاده شود، آنها پتانسیل این را دارند که زندگی را برای انسان‌ها بسیار ساده‌تر کنند.
برای شروع، این شرکت از ربات‌های جدید خود برای بلند کردن قسمت‌های سنگین ماشین استفاده کرد. کارگران کارخانه دیگر مجبور نیستند اجسام سنگین را به تنهایی بلند کنند و تمام این کار را تنها با فشاردن یک دکمه انجام می‌دهند.
این ربات‌ها طوری برنامه‌ریزی شده‌اند که هنگام کار با انسان‌ها محافظه‌کارانه عمل کرده و به آنها آسیبی نرسانند. اگر دست یا انگشت یک کارگر در مسیر حرکت یک ربات قرار گیرد، سنسورهای اسد را شناسایی کرده و دستگاه برای محافظت از آن کارگر متوقف خواهد شد. سیستم حس و توقف کمپایی فورد یکی از سیستم‌هایی است که برای کاهش خطرات همکاری انسان و ربات توسعه یافته‌است.

مقامات این کمپانی در گام بعدی خود به بررسی عملکرد این همکاری پرداخته و به دنبال کارهای دیگری خواهند بود که می‌شود با تعامل انسانها و رباتها، آنها را به سرچام رساند.



هر سال تحقیقات جدیدی در زمینه اختلال ناتوان کننده مغز موسوم به بیماری آلزایمر در مجلات علمی منتشر می‌شود، اما هنوز دانشمندان نتوانسته‌اند علل قطعی این بیماری را درک کنند.
تحقیقات فلوریدی تصویربرداری جدید و انقلابی iDISCO می‌تواند درک بهتری را از دلایل این بیماری و توسعه درمان‌های موثرتر بدهد.
این فناوری که توسط دانشمندان دانشگاه راکفلر در نیویورک ساخته شده،به‌متخصصان کمک می‌کند تا تصویر سمی‌داری از پروتئینی که ممکن است باعث این اختلال ویرانگر مغزی باشد، ایجاد کنند.
آمار موسسات ملی بهداشت در آمریکا نشان داده که بیش از پنج میلیون نفر در آلزایمر مبتلا هستند. این اختلال عصبی نوعی زوال عقل است که توانایی تفکر، یادآوری و خاطرات و برخی عملکردهای مغز را در مبتلایان از بین می‌برد.

ارتش آمریکا در حال آزمایش پرورش هیدروپونیک گیاهان در یک کانتینر کشتی ۴۰ فوت بر روی یک زمین خشک است و امیدوار است در نهایت بتواند سبزیجات تازه را در زیرزمینی پرورش دهد.
در زمان سرهای چندماهه زیرزمینی‌ها، سبزیجات و میوه‌های تازه ظرف یک تا دو هفته به پایان می‌رسد و سکنه زیرزمینی را مجبور می‌کند از محصولات کنسروی، یخ‌زده یا خشکبار استفاده کنند.
دان هولمان، تکنسین مهندسی آمریکایی که پیش از ورود به نیروی دریایی در یک مزرعه بزرگ شده بود، اکنون که پروژه ۱۰ هزار دلاری را در مرکز تحقیقات، توسعه و مهندسی نایتیک در ماساچوست اداره می‌کند که هدف آن، تولید مواد غذایی تازه در زیرزمینی است، وی قرار است در ماه سپتامبر گزارش فنی خود را به نیروی دریایی ارتش آمریکا ارائه کند در مورد باغبانی در زیر دریا.
نصمم گرفته شده‌ایان دومین مرحله از آزمایش این پروژه است. هولمان در مرحله اول ۸۳ گونه مختلف میوه و سبزیجات را پرورش داد تا نمونه‌های قابل استفاده برای این پروژه را شناسایی کند.
این میوه‌ها تنها سبزیجات برگ‌دار و پیازچه دوام آوردند. سبزیجات ریشه‌ای عملکرد خوبی نشان ندادند و توفرخ‌ها و بویاس‌ها نیز با وجود رشد، محصول کافی و ارزشمندی ارائه نکردند. گیاهان خیار و انگور نیز همه جا را به هم می‌پختند. برگ‌های بزرگ گیاه کدو نیز جلوی نور را می‌گرفتند و گوجه‌فرنگی‌ها نیز به دلیل نور کم و سرما میوه ندادند.

## ریزگردها با سلامتی ما چه می‌کنند؟



حتما تاکنون شنیده اید که هوای قم و برخی کلاشهر ها حاوی ذرات معلق بسیار ریز به نام ریزگردهاست. این ذرات با ماندن گرد و غبار منشاء طبیعی دارند و با جریان باد وارد هوای شهرمان می‌شوند و با از احتراق انواع سوخت‌ها در کوره هاو مشعل هاو به‌ویژه در خودروها واز همه مهم‌تر تر از خودروهای دیزلی و خودروهای بنزینی کاربرائوری تولید می‌شوند. تفاوت عمده اثر ریزگردها بر سلامتی انسان در منشاء و اندازه آنها است. ذراتی که از احتراق سوخت ها تولید می‌شوند، به مراتب سمی تر و خطرناک تر از ذرات طبیعی هستند. علاوه بر آن ذرات ناشی از احتراق بسیار ریزتر از ذرات طبیعی هستند و به همین دلیل می‌توانند تا اعماق دستگاه تنفسی انسان نفوذ کنند و حتی وارد جریان خون شوند. از این رو قرار گرفتن در معرض دود موتور دیزل و دود خودروهای کاربرائوری بسیار خطرناک است و این خطر در صورتی که زمان مواجهه با این ذرات بیشتر باشد، افزایش می‌یابد.

مطالعات علمی متعدد بر روی ذرات نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض ذرات آلاینده باعث بروز مشکلات زیادی می‌شود، از جمله:

- مرگ زودرس در افراد مبتلا به بیماری های قلبی و ریوی
- حملات قلبی غیر کشنده
- ضربان قلب نامنظم
- تشدید آسم
- کاهش عملکرد ریه
- افزایش علایم تنفسی مانند تحریک راه‌های هوایی، سرفه و با تنفس مشکل
- در مواردی که ذرات دوده وارد بدن شوند، ابتلا به سرطان ریه

توصیه می‌شود زمانی که گرد و خاک در هوا وجود دارد، از کارهای غیرضروری پرهیز شود و باید در نظر داشت که استفاده از ماسک های عادی تأثیر چندانی در فیلترینگ ذرات معلق ندارند

افراد مبتلا به بیماری های قلبی و ریوی، کودکان و افراد مسن در صورت قرار گرفتن در معرض آلودگی ذرات، بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

## حذف باکتری و قارچ در تاریکی مطلق با «کاشی و سرامیک‌های آنتی باکتریال»



پژوهشگران کشور با استفاده از فناوری نانو کاشی و سرامیک آنتی باکتریالی تولید کردند که با حذف اشعه ماورای بنفش به طور دائمی و حتی در تاریکی مطلق دارای خاصیت میکروب‌کشی است که این امر موجب افزایش سطح بهداشتی مراکز درمانی خواهد شد.
مهران سیبعمومی مجری طرح با اشاره به تولید کاشی و سرامیک‌های آنتی باکتریال، گفت: این محصولات دارای پایداری شیمیایی بوده و به همین دلیل به طور گسترده‌ای در محیط‌های مختلف مانند منازل، بیمارستان‌ها و مراکز درمانی قابل استفاده هستند.

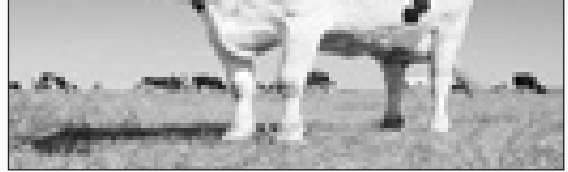
وی با بیان این که کاشی و سرامیک‌ها به خودی خود دارای خاصیت آنتی باکتریال نیستند، ادامه داد: از این رو میکروارگانیسم‌ها به راحتی و به خصوص در محیط‌های مرطوب بر روی سطح آن‌ها تکثیر می‌شوند. حضور و تکثیر میکروارگانیسم‌ها روی سطح کاشی سلامت انسان را به خطر می‌اندازد.

معمومی اضافه کرد: در این راستا با استفاده از ذرات نانو کلمپوزیتی سازگار با محیط زیست کاشی و سرامیک‌های آنتی باکتریالی تولید کردیم که دارای خاصیت میکروب کشی قوی هستند و می‌توانند جایگزین مواد ضد عفونی کننده شوند. وی با تأکید بر این که ذرات نانو کلمپوزیت استفاده شده در این کاشی تا ۶۵۰ نانو متر باکتری را از بین می‌برد، اظهار نشان کرد: ذرات نانو کلمپوزیت و یون‌های فلزی در لعاب کاشی نشاندهنده است و زمانی که باکتری‌ها و میکروارگانیسم‌ها بر روی سطح کاشی قرار می‌گیرند، عملکرد آنها از لحاظ رشد و بازتولید، غیر فعال می‌شود.

برای مشاهده یک نمونه در شکل سہمعدی با هم ترکیب کرده‌است.
این فناوری تصویربرداری با شستشوی مغز موش یا بخش‌هایی از مغز انسان با محلول‌های پیچیده کار می‌کند. این یافته‌ها که در مجله "Endocrinology" منتشر شده، می‌تواند به درک بهتری از چگونگی ارتقای سلامت گاو‌ها و دسترسی به شیر بهتر منجر شود.
تقاضا برای شیر غنی از کلسیم بسیار بالا است و محصولات لبنی مانند شیر، پنیر و ماست از جمله منابع این ماده معدنی هستند.

به گفته دانشمندان، تعداد زیادی از این حیوانات به هیپوکلسمی دچار هستند که در اثر آن، سطح کلسیم شیر این گاو‌ها پایین‌تر است.
این‌ها پتانسیل مازاد سروتونین را که با حس شلامانی مرتبط است، برای افزایش سطح کلسیم در شیر و خون گاو‌های شیر برری آسی دارند.
این محققان یک ماده شیمیایی را که به سروتونین تبدیل می‌شد، به ۲۴ گاو شیری در استانه زامبان تزریق کردند. نیمی از آن گاو‌ها از نوع جرسی و نیمی دیگر هولشتاین بودند که دو نمونه از رایج‌ترین گونه‌ها محسوب می‌شوند. سطح کلسیم در شیر و جریان خون این حیوانات در طول آزمایش بررسی شد.

اگرچه سروتونین وضعیت کلی کلسیم را در هر دو گونه ارتقا داد، اما این نتیجه در دو مسیر متفاوت رخ داد. گاو‌های هولشتاین پس از تزریق از سطوح کلسیم بالا در خون و میزان کمتر در شیر برخوردار شدند اما عکس این قضیه در گاو‌های جرسی اتفاق افتاد و سطوح بالاتر کلسیم در روز سوم شیردهی بطور چشمگیری مشهود بود که نشان‌دهنده نقش سروتونین در حفظ سطح در طول شیردهی است.



با این حال، حتی اگر شما سالم هستید، ممکن است در صورت قرار گرفتن در معرض سطوح بالای آلودگی ذرات، به طور موقت دچار عوارض آن شوید.

ذرات ریز علت اصلی کاهش دید (مه) در نقاط مختلف می‌شود. این مواد همچنین می‌توانند توسط باد در فواصل طولانی جابجا شده و بر روی زمین و یا آب فرو نشینند. اثرات این پدیده عبارتند از: ایجاد دریاچه‌ها و رودخانه‌های اسیدی، تغییر در تعادل مواد مغذی موجود در آب های ساحلی و بروز رودخانه های بزرگ، کاهش مواد مغذی موجود در خاک، صدمه زدن به جنگل و محصولات کشاورزی و همینطور تأثیر بر تنوع زیست بوم.

**ذرات چگونه اندازه گیری می‌شوند؟**

به علت نقش اندازه ذرات بر میزان تأثیر آن‌ها بر سلامتی انسان، این آلاینده‌گی بر اساس استاندارد در دو سائز مختلف شامل همه ذرات با قطر کوچک‌تر از ۱۰ میکرون و همه ذرات با قطر کوچک‌تر از ۲٫۵ میکرون اندازه گیری شده و به صورت واحد جرم در مترمکعب هوا گزارش می‌شوند.

حد استاندارد ذرات معلق برای سلامت انسان بر اساس مطالعات و تحقیقات دانشمندان، برای هر آلاینده یک حد مجاز و یا حد استاندارد تعیین می‌شود. در مورد ذرات معلق کمتر از ۱۰ میکرون این حد برابر ۱۵۴ میکروگرم در مترمکعب تعریف شده‌است و حد استاندارد آلاینده ذرات معلق کمتر از ۲٫۵ میکرون برابر ۲۵ میکروگرم در مترمکعب است و منظور این است که اگر متوسط غلظت این آلاینده‌ها در طول شبانه روز (۲۴ ساعت) کمتر از این مقدار باشد، به لحاظ آلاینده مورد نظر، هوا سالم است و اگر بیش از آن بود، افزایش آلوده تنفسی مانند تحریک راه‌های هوایی، سرفه یسته به میزان غلظت، هوا در شرایط ناسالم برای گروه های حساس، ناسالم، بسیار ناسالم و یا خطرناک قرار دارد.

**در هنگام وجود آلاینده‌گی ذرات چه باید کرد؟**
بهترین کار دوری از هوای محیط است. این مسئله به‌ویژه برای گروه‌های حساس جامعه شامل سالمندان، افراد باردار، کودکان و ماسک های عادی تأثیر چندانی در فیلترینگ ذرات معلق ندارند

تحقیقات نشان داده است، استفاده از ماسک‌ها تنفسی معمولی که در درواخانه ها به فروش می‌رسند، تأثیری بر جلوگیری از نفوذ این آلاینده بر بدن ندارد. علاوه بر آن



مجری طرح با بیان این که این ناظورات با لعاب کاشی به عنوان افزودنی مخلوط می‌شد، اظهار کرد: فلز کپسوله شده توسط مواد مختلف، دارای پایداری شیمیایی مناسب بوده و یون فلزی را در طولانی مدت آزاد می‌کند به نحاسی می‌شود که از خود خاصیت آنتی باکتریال دائمی خواهد شد.

درصد نشان دهد.
به گفته وی، خاصیت آنتی باکتریال این کاشی و سرامیک دائمی است و حتی در تاریکی مطلق و بدون نیاز به تابش اشعه‌ماورای بنفش بصورت خودکار و مستمر خاصیت میکروب کشی خود را حفظ می‌کند.

معمومی در این باره توضیح داد: کاشی و سرامیک‌های آنتی باکتریالی که در کشورهای اروپایی تولید می‌شود، باید اشعه ماورای بنفش به آن تابنده شود تا خاصیت میکروب کشی آن فعال شود؛ ولی در این پروژه تحقیقاتی با حذف اشعه UV، این

### گاو‌های شاد تر شیر بهتری می‌دهند

محققان دانشگاه ویسکانسین-مدیسن در تحقیقات خود دریافتند میزان خوشحالی گاو‌ها در مدتی ۳۰ روزه شش شیر آن‌ها همچنین با افزایش میزان کلسیم مرتبط است.

محققان نشان دادند که تزریق روزه یک ماده شیمیایی طبیعی مرتبط با احساس شادی، باعث افزایش سطوح کلسیم در شیر گاو‌های می‌شود که به تاژی زامبان کرده بودند.

این یافته‌ها که در مجله "Endocrinology" منتشر شده، می‌تواند به درک بهتری از چگونگی ارتقای سلامت گاو‌ها و دسترسی به شیر بهتر منجر شود.
تقاضا برای شیر غنی از کلسیم بسیار بالا است و محصولات لبنی مانند شیر، پنیر و ماست از جمله منابع این ماده معدنی هستند.
به گفته دانشمندان، تعداد زیادی از این حیوانات به هیپوکلسمی دچار هستند که در اثر آن، سطح کلسیم شیر این گاو‌ها پایین‌تر است.
این‌ها پتانسیل مازاد سروتونین را که با حس شلامانی مرتبط است، برای افزایش سطح کلسیم در شیر و خون گاو‌های شیر برری آسی دارند.
این محققان یک ماده شیمیایی را که به سروتونین تبدیل می‌شد، به ۲۴ گاو شیری در استانه زامبان تزریق کردند. نیمی از آن گاو‌ها از نوع جرسی و نیمی دیگر هولشتاین بودند که دو نمونه از رایج‌ترین گونه‌ها محسوب می‌شوند. سطح کلسیم در شیر و جریان خون این حیوانات در طول آزمایش بررسی شد.

اگرچه سروتونین وضعیت کلی کلسیم را در هر دو گونه ارتقا داد، اما این نتیجه در دو مسیر متفاوت رخ داد. گاو‌های هولشتاین پس از تزریق از سطوح کلسیم بالا در خون و میزان کمتر در شیر برخوردار شدند اما عکس این قضیه در گاو‌های جرسی اتفاق افتاد و سطوح بالاتر کلسیم در روز سوم شیردهی بطور چشمگیری مشهود بود که نشان‌دهنده نقش سروتونین در حفظ سطح در طول شیردهی است.



## توصیه‌ها و هشدارها

**۷کار غلطی که به ناخن‌ها آسیب می‌زند**
ناخن‌ها به اندازه پوست مان حسلس و آسیب پذیر بوده و به مراقبت نیاز دارند. لازم است برای مراقبت از هر چه بیشتر از آنها، برخی عادت‌های نادرست را کنار بگذاریم، چون ناخن‌ها کارکرد زیادی دارند و سلامتی آنها تأثیر زیادی در زیبایی دست‌ها دارد. با ما همراه باشید تا با هفت عادت نادرست در این باره بیشتر آشنا شوید.

در خصوص مسئله ناخن‌ها دو برخورد کاملاً متفاوت وجود دارد: عده‌ای که همیشه در حال برسی و دستکاری کردن ناخن‌هایشان هستند و عده‌ای که اصلاً وجود آنها را به رسمیت نمی‌شناسند. در واقع خیلی از افراد توجه کافی و لازم را به ناخن‌ها ندارند؛ غافل از اینکه این پوشش کم‌لایش سخت، نه بی‌فایده‌است و نه صرفاً جنبه تزینتی دارد.

**بریدن یا کوتاه کردن کوتیکول ناخن به سلامتی آنها لطمه می‌زند**
کوتیکول یا قاعده ناخن، همان پوست بسیار نازک و یخنی‌ای از پوست و ناخن است که دائماً در حال رشد بوده و به عنوان محافظ ناخن‌ها در برابر نفوذ باکتری‌ها عامل می‌ماند. اگر شما جزو افرادی هستید که به منظور بلندتر شدن ناخن‌ها بتاتاً اقدام به بریدن و کوتاه کردن کوتیکول می‌کنید، بایدبد که به آنها آسیب می‌زند.

زمانی که کوتیکول بریده یا کوتاه می‌شود، ناخن‌ها آسیب پذیر شده و به خوبی رشد نمی‌کنند. در نتیجه نرم‌تر از حد معمول می‌شوند و ممکن است ظاهری دگر پیدا کنند. علاوه بر این ناخن‌هایی که به خوبی محافظت نمی‌شوند، بیشتر در معرض آلوده‌فیل‌قرار می‌گیرند. توصیه می‌کنیم کوتاه کردن کوتیکول را به برخی موقعیت‌های خاص اختصاص دهید. اگر می‌خواهید حتماً ناخن‌هایشان بلندتر دیده شوند، بهتر است به جای بریدن این پوست نازک، آن را با ابزارهای خاص مانیکور به عقب برانید. توصیه می‌کنیم هر روزه به کوتیکول ناخن‌ها کرم مرطوب کننده بزنید تا مرطوب بماند. هر ران پوست نازک مرطوب‌تر نباشد، زیباتر بوده و ناخن‌ها استحکام بیشتری خواهند داشت.

**ناخن‌ها را به مدت طولانی در آب نگه می‌دارید**
خنم‌های خات در طول روز، زیاد یا آب سرو کار دارند. برخی افراد نیز مشاغلی دارند که مجبور می‌شوند در طول روز چندین بار دست‌های خود را شستشو دهند. اما یادتان باشد که خسر کردن و شستن زیاد دست‌ها باعث می‌شود ناخن‌ها حساس و آسیب پذیر شوند. اگر شغل یا سبک زندگی مجبورتان می‌کند روزانه چندین بار دست‌های خود را خیس کنید، حتماً چندین بار نیز کرم به دست‌ها و ناخن‌ها بزنید. کرم‌های مخصوص ناخن، آنها را برای ۴ تا ۶ بار شستشو مقاوم می‌کنند. توصیه می‌کنیم به جای صابون زدن دست‌ها، از ژل‌های شستشو استفاده کنید.

**حواستان به ترکیبات شیمیایی‌بایست**
تماس مستقیم و مدام با شوینده‌ها و محصولات شیمیایی باعث آسیب پذیری و شکنندگی ناخن‌ها می‌شود و از رشد درست آنها جلوگیری می‌کند. باید فراموش کنید که ناخن‌ها ضمیمه پوست هستند. هر آنچه به پوست آسیب می‌زند، ناخن‌ها نیز از این نصیب نمی‌گازد. توصیه می‌کنیم هنگام نظافت منزل، آبغابی و به‌طور کلی استفاده از شوینده‌ها و محصولات شیمیایی، حتماً از دستکش استفاده کنید.

**ناخن‌ها را از سرما حفظ نمی‌کنید**
اگر عادت دارید در فصل سرما بدون دستکش بیرون بروید، بایدبد که به ناخن‌ها بتاتاً آسیب می‌زند، چون مویرگ‌های بسیار ریز در انتهایی بدن (گشکشان دست و پا) دچار اسپاسم شده و گردش خون به درستی انجام نمی‌شود. این کار منجر به بروز مشکل در رشد ناخن‌ها شده و احتمال شکستن آنها را بالا می‌برد. توصیه می‌کنیم در فصل سرما حتماً از دستکش‌های گرم استفاده کنید.

**همیشه لاک می‌زنید**
در برخی از خانم‌ها که ناخن‌های شکننده و حساس‌تری دارند، لاک زدن می‌تواند آسیب‌های جدی‌تری به ناخن‌ها بزند. لاک باعث خشکی ناخن‌ها شده و آنها را شکننده، حساس و زرد می‌کند. برای پیشگیری از بروز چنین مشکلاتی، قبل از لاک زدن از پایه لاک استفاده کنید. اگر ناخن‌هاهایتان آسیب دیده و زرد شده‌است، بهتر است دو تا سه ماه لاک نزنید و دو مانیکور کردن زیاد، روی‌کنید.

**رژیم‌های لاغری سفت و سخت، دشمن سلامتی ناخن‌ها**
افرادی که به مدت ۲ تا ۳ ماه رژیم‌های لاغری سخت می‌گیرند، تأثیر آن را روی ناخن‌هایشان ملاحظه خواهند کرد. این نوع رژیم‌ها، ناخن‌ها را نرم و شکننده می‌کنند که عادت‌ها کمبود ویتامین‌ها و مواد مغذی مورد نیاز سلامت ناخن‌ها است. واقعیت این است که ناخن‌ها نیز برای زیبا و سالم نیاز به همان مواد مورد نیاز میوه دارند.

توصیه می‌کنیم برنامه غذایی متنوع و متعادل داشته باشید. استفاده از غذاهای دریایی برای جذب مواد مغذی مورد نیاز ناخن‌هاست. تخم‌مرغ و ویتامین B۵ بدن را تأمین می‌کند و ماهی برای جذب اسیدهای چرب ضروری از اهمیت بالایی برخوردار است.
**سیگار کشیدن، عادت‌ای که دمار از روزگار ناخن‌ها در می‌آورد**
مصرف دخانیات علاوه بر زرد کردن ناخن‌ها در کار خون‌رسانی به انتهایی ناخن نیز اختلال ایجاد می‌کند. معمولاً ناخن‌های افراد سیگار به درستی رشد نمی‌کند. یادتان باشد که ناخن‌ها همیشه در معرض آسیب‌های خارجی قرار دارند و سیگار کشیدن استرس ضاعفی به آنها وارد می‌کند. بنابراین بهترین کار ترک آن است. اگر نمی‌توانید سیگار را ترک کنید، اقدامات دیگری که به‌خوشانی‌بهرتر کمک می‌کند، را انجام دهید، چون نیکوتین باعث افزایش مویرگ‌های انتهایی بدن می‌شود.

توصیه می‌کنیم در هوای سرد حتماً از دستکش‌های گرم استفاده کنید، دست‌ها را با آب ولرم شستشو دهید و مصرف مواد غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ را افزایش دهید. علاوه بر این، حتماً ورزش را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید و تحرک بدنی داشته باشید.

دستاور دانشمندان آمریکایی؛

### تشخیص آلزایمر با معاینه چشم

طبق یافته جدید دانشمندان، چشم‌های تواننده به‌محققان در مورد روند پیشرفت بیماری آلزایمر حتی قبل از شروع علائم آن کمک کنند.
به گزارش مهر، دانشمندان دانشگاه مینه‌سوتا آمریکا دریافتند بیماری آلزایمر را می‌توان از سال‌ها قبل از بروز بیماری‌ای از طریق معاینه چشم‌ها تشخیص داد.

به گفته محققان، شبکیه چشم نه تنها به مغز متصل است، بلکه بخشی از سیستم عصبی مرکزی نیز هست؛ از آنجایی‌که مغز و شبکیه چشم به دلیل ابتلا به بیماری آلزایمر دچار تغییرات مشابهی می‌شوند، می‌توان با معاینه شبکیه و تغییرات آن، به‌جای مغز که به‌آسانی در دسترس نیست، به تشخیص بیماری‌ای پرداخت. دانشمندان در این تحقیق در دو نوع موش مبتلا به آلزایمر و سالم استفاده کرده و با آزمایش میزان نور بازتاب‌شده از شبکیه در کام آن‌ها به این نتیجه رسیدند که مبتلایان به آلزایمر، مقادیر کمتری از نور را از شبکیه خود منعکس می‌کنند. البته

این دانشمندان با استفاده از یک دوربین بینایی ماشین و سیستم مول طرح قابل تنظیم، یک سیستم تصویربرداری طیفی برای اندازه‌گیری بازتاب‌نور از شبکیه چشم موش‌ها طراحی کردند. طبق این مطالعه قرار است کارآمدی این تکنولوژی جدید بر روی انسان از طریق انجام آزمایشات بالینی در ماه جاری بررسی شود.

توصیه می‌کنیم در هوای سرد حتماً از دستکش‌های گرم استفاده کنید، دست‌ها را با آب ولرم شستشو دهید و مصرف مواد غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ را افزایش دهید. علاوه بر این، حتماً ورزش را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید و تحرک بدنی داشته باشید.

توصیه می‌کنیم در هوای سرد حتماً از دستکش‌های گرم استفاده کنید، دست‌ها را با آب ولرم شستشو دهید و مصرف مواد غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ را افزایش دهید. علاوه بر این، حتماً ورزش را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید و تحرک بدنی داشته باشید.

توصیه می‌کنیم در هوای سرد حتماً از دستکش‌های گرم استفاده کنید، دست‌ها را با آب ولرم شستشو دهید و مصرف مواد غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ را افزایش دهید. علاوه بر این، حتماً ورزش را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید و تحرک بدنی داشته باشید.

توصیه می‌کنیم در هوای سرد حتماً از دستکش‌های گرم استفاده کنید، دست‌ها را با آب ولرم شستشو دهید و مصرف مواد غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ را افزایش دهید. علاوه بر این، حتماً ورزش را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید و تحرک بدنی داشته باشید.

توصیه می‌کنیم در هوای سرد حتماً از دستکش‌های گرم استفاده کنید، دست‌ها را با آب ولرم شستشو دهید و مصرف مواد غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ را افزایش دهید. علاوه بر این، حتماً ورزش را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید و تحرک بدنی داشته باشید.

توصیه می‌کنیم در هوای سرد حتماً از دستکش‌های گرم استفاده کنید، دست‌ها را با آب ولرم شستشو دهید و مصرف مواد غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ را افزایش دهید. علاوه بر این، حتماً ورزش را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید و تحرک بدنی داشته باشید.

توصیه می‌کنیم در هوای سرد حتماً از دستکش‌های گرم استفاده کنید، دست‌ها را با آب ولرم شستشو دهید و مصرف مواد غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ را افزایش دهید. علاوه بر این، حتماً ورزش را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید و تحرک بدنی داشته باشید.

دستاور دانشمندان آمریکایی؛

توصیه می‌کنیم در هوای سرد حتماً از دستکش‌های گرم استفاده کنید، دست‌ها را با آب ولرم شستشو دهید و مصرف مواد غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ را افزایش دهید. علاوه بر این، حتماً ورزش را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید و تحرک بدنی داشته باشید.

توصیه می‌کنیم در هوای سرد حتماً از دستکش‌های گرم استفاده کنید، دست‌ها را با آب ولرم شستشو دهید و مصرف مواد غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ را افزایش دهید. علاوه بر این، حتماً ورزش را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید و تحرک بدنی داشته باشید.

توصیه می‌کنیم در هوای سرد حتماً از دستکش‌های گرم استفاده کنید، دست‌ها را با آب ولرم شستشو دهید و مصرف مواد غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ را افزایش دهید. علاوه بر این، حتماً ورزش را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید و تحرک بدنی داشته باشید.

توصیه می‌کنیم در هوای سرد حتماً از دستکش‌های گرم استفاده کنید، دست‌ها را با آب ولرم شستشو دهید و مصرف مواد غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ را افزایش دهید. علاوه بر این، حتماً ورزش را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید و تحرک بدنی داشته باشید.

توصیه می‌کنیم در هوای سرد حتماً از دستکش‌های گرم استفاده کنید، دست‌ها را با آب ولرم شستشو دهید و مصرف مواد غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ را افزایش دهید. علاوه بر این، حتماً ورزش را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید و تحرک بدنی داشته باشید.





