

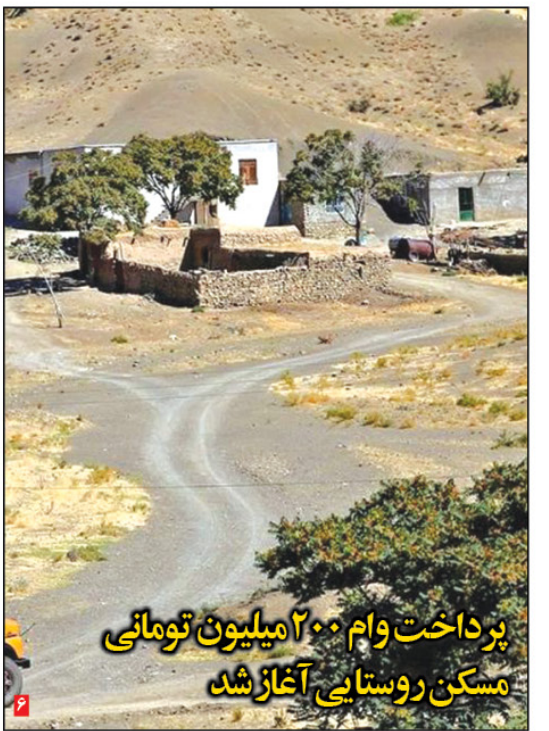
**ارتقا**  
زیرساخت‌های  
آموزشی البرز در  
اولویت

**انتقادات**  
به دستگاه  
اطلاع‌رسانی  
دولت وارد است

گریزی بر حاشیه‌های شورای ششم شهر کرج  
**جایگاه شفافیت**  
**کجاست؟!**

رهبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار با جمعی از کارگران:

# همه کمک کنند بر نامه‌های اقتصادی دولت به نتیجه برسد



**پرداخت وام ۲۰۰ میلیون تومانی  
مسکن روستایی آغاز شد**

**جایگاه نخست تکواندو ایران  
در المپیک برزیل**

در پایان رقابت‌های تکواندو فاشنویان در بازی‌های المپیک برزیل، تیم ایران با کسب ۴ مدال طلا، ۲ نقره و ۲ برنز اول شد. در پایان رقابت‌های تکواندو در مسابقات المپیک، تیم تکواندو ایران در مجموع ۱۰ مدال (۲ مدال طلا، ۲ نقره و ۲ برنز) در جایگاه نخست قرار گرفت. تیم کره ۲۴ مدال طلا، ۲ نقره و ۲ برنز و در مجموع تیمی.

**گران‌ترین نقاشی‌های «ون گوگ»  
را بشناسید**

هنر «ون گوگ» این روزها علاوه بر اینکه یک هنرمند نام آشنا در سراسر جهان به شمار می‌رود، در گروه هنرمندانی قرار می‌گیرد که آثارشان قیمت‌های چشمگیری را در دهن تمامی می‌کنند. در این گزارش به مرور گران‌ترین آثار این هنرمند محبوب هلندی می‌پردازیم. نقلی‌های این هنرمند «ون گوگ» به‌مناسبت در بازار هنر تازه می‌شوند. بنابراین جای تعجب ندارد که آثارش به قیمت‌های چشمگیری به فروش برسند. آثار این هنرمند اغلب به دور از نظر...

**سهم خزان و بانک‌ها**

تعمیر حسین امین آزاد:

سهم‌خیزان شرکت‌های بورسی در روزهای اخیر با افزایش سهم‌های خود در بازار بورس تهران مواجه شده‌اند. در حالی که در روزهای گذشته شاهد کاهش سهم‌ها بودیم، امروز شاهد افزایش سهم‌ها هستیم. این اتفاق به دلیل افزایش قیمت‌های سهام شرکت‌های بورسی است. در حالی که در روزهای گذشته شاهد کاهش سهم‌ها بودیم، امروز شاهد افزایش سهم‌ها هستیم. این اتفاق به دلیل افزایش قیمت‌های سهام شرکت‌های بورسی است.

**در طول زندگی چه میزان پلاستیک  
می‌بلعیم؟**

- در این شماره می‌خوانید:
- ۶ پیش‌بینی کسب مزیت رقابتی
  - ۲ یک جرعه کتاب
  - ۴ سریال تازه مسعود دهنمکی کلید خورد
  - ۶ افزایش توزیع روغن از روزهای آینده
  - ۷ ورزش‌های مناسب در زمان آلودگی هوا
  - ۸ کووید ۲۲ در راه است

## درمان خانگی

### عطسه‌های بهاری

- ماساژ پیشانی با روغن بادام
- شستشوی مرتب دست‌ها و عدم تماس آن با بیسی
- مصرف دمنوش زنجبیل و عسل
- عدم استفاده از ادویه‌جات
- نخوردن غذاهای سرخ‌کردنی
- نوشیدن آب ولرم
- استنشاق روغن اکالیپتوس

@JamejamDaily

## اهدای خون، چرا و چگونه؟

- برای جراحی قلب ۲۰ واحد و برای پیوند کبد ۶۰ واحد خون و فرآورده‌های آن نیاز است
- با کاهش ذخایر خون، سازمان انتقال خون نسبت به همه گروه‌های خونی اعلام نیاز کرده است
- قبل از اهدا، فرد توسط پزشک معاینه شده و شرایط جسمی و سلامت او بررسی می‌شود.
- در صورت هر گونه ضرر برای فرد اهدا کننده، از اهدای خون جلوگیری می‌شود.
- فقط از افراد بین ۱۸ تا ۶۰ سال و دارای وزن بالای ۵۰ کیلوگرم خون گرفته می‌شود.
- ۲ ساعت بعد از اهدا با نوشیدن مایعات، حجم خون از دست رفته به بدن باز می‌گردد.
- ۲ تا ۳ هفته بعد از اهدا سلول‌های خونی جدید توسط بدن ساخته شده و به خون اضافه می‌شود.
- آقایان ۴ بار در سال و خانم‌ها ۳ بار مجاز به اهدای خون هستند. بین هر اهدا باید ۸ هفته فاصله باشد.
- از هر بیمار فقط یک واحد خون گرفته می‌شود. یعنی کمتر از ۱۰٪ حجم کل خون بدن!
- اهدای خون نه تنها ضرر ندارد بلکه به سلامت قلب و کبد و بهبود گردش خون کمک می‌کند.
- تمام مراحل معاینه و اهدای خون فقط ۳۰ دقیقه طول می‌کشد. خون گرفتن ۵ دقیقه زمان می‌برد.