



حسینی:  
نمی توان نسبت به نقش  
مجلس شورای اسلامی  
بی تفاوت بود



وزیر علوم خبر داد:  
شبه نامه اجرایی آیین نامه  
ارتقای اعضای هیات علمی  
تهیه می شود

سال بیستم / شماره ۸ / ۴۹۴۳ / صفحه ۴۰۰۰ / تومان

سه شنبه ۸ اسفند ۱۴۰۲ / ۲۷ فوریه ۱۷/۲۰۲۴ / شعبان ۱۴۴۵

مرتضی اسدی:

## جوانگرایی و وظیفه باشگاه است

مربی فوتبال باشگاهی کشور با اشاره به نحوه ساختار جوانگرایی در این رشته ورزشی گفت: باید باشگاه ها در این زمینه تقویت شوند نه اینکه انتظار بیهوده از تیم ملی داشته باشیم. دور برگشت لیگ بیست و سوم فوتبال باشگاهی کشور علاوه بر نتایج شگفت انگیزی همچون برد آلومینیوم اراک مقابل پرسپولیس به همراه داشت بلکه چالش جدید پرورش بازیکن و معرفی جوانان به تیم ملی بزرگسالان برای تغییر نسل ایجاد کرد تا محل بحث کارشناسان و مربیان فوتبال قرار گیرد. مرتضی اسدی با تحلیل شرایط تیم های لیگ برتری و همچنین پیش بینی بازی های حساس هفته هفدهم بین ...

صفحه ۶



سخنگوی فراجا تاکید کرد:  
تأمین امنیت  
انتخابات با همراهی  
۱۹۰ هزار پلیس

صفحه ۳



ثبت نام  
حج تمتع  
سال ۱۴۰۳  
آغاز شد

صفحه ۲



## ایران رتبه دوم "فرونشت" جهان شد!

عکس: جهان نیازی

رییس سازمان فضایی:

## سال آینده سال پرتاب های فضایی است

رییس سازمان فضایی ایران با تشریح برنامه های فضایی کشور تا پایان سال و سال آینده گفت: با توجه به برنامه ریزی های انجام شده سال ۱۴۰۳ سال پرتابی از نظر فضایی خواهد بود. حسن سالاربه در خصوص آخرین وضعیت ماهواره ها و پرتاب آنها گفت: مراحل ...

صفحه ۳

## معاون وزیر کار و رفاه در گفتگو با پیشرو تشریح کرد طراحی سند کاهش آسیب های اجتماعی در جامعه کار

معاون فرهنگی و اجتماعی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی از طراحی سند کاهش آسیب های اجتماعی در جامعه کار و تولید خبر داد و گفت: باتوجه به ملموریت هایی مانند صیانت از نیروی کار، نشاط و سلامت جامعه کارگری مسئله اصلی ماست لذا در کنار ورزش و ...

صفحه ۳

پورتالی خبر داد:

## زنگ مجلس در مدارس کشور زده می شود

معاون پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش گفت: معلمان برای دقایقی در زنگ مجلس در خصوص جایگاه و اهمیت مشارکت در انتخابات و مقایسه انتخابات قبل و بعد از انقلاب توضیحاتی می دهند. حجت الاسلام محمدحسین پورنثانی با اشاره به برنامه های این معاونت در راستای حضور حداکثری در انتخابات امسال اظهار کرد: طرح زنگ ...

صفحه ۳

نوبت اول

### آگهی فراخوان مناقصه عمومی دو مرحله ای

شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی در نظر دارد ارقام مورد نیاز خود را با شرایط ذیل بصورت برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله ای از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد) تأمین نماید:

شماره فراخوان در سامانه ستاد ایران	۲۰۰۲۰۹۶۳۳۴۰۰۰۱۰۱
شماره مناقصه و تقاضا	تقاضاهای AD-۲۴۰۱۲۶&۲۴۰۱۲۵&۲۴۰۱۲۴&۲۴۰۱۲۳-۲۴۰۱۲۲-۲۴۰۱۲۱-۱۴۰۲/۲۷-R1
موضوع مناقصه / شرح مختصر ارقام درخواستی	خرید GASKET (فقط ساخت داخل مورد تأیید می باشد)
مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار	۱/۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰/- ریال
نوع تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار	تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار بصورت یکی از تضمین قابل قبول وفق آیین نامه تضمین شماره ۱۷۳۴۰۲/۱۲۳۴۰۲/۵۰۶۵۹۹/ت مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ هیات وزیران می باشد.
مبلغ برآوردی مناقصه	۲۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰/- ریال
آخرین مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی در سامانه ستاد	۸ روز پس از درج نوبت دوم آگهی در صفحه اعلان عمومی سامانه ستاد ایران می باشد.
آخرین مهلت بارگذاری و ارسال مستندات ارزیابی کیفی (روزومه) در سامانه ستاد	ظرف مدت دو هفته پس از انقضای مهلت دریافت اسناد می باشد.
آخرین مهلت بارگذاری پیشنهادات فنی / مالی در سامانه ستاد	پس از ارزیابی کیفی مناقصه گران، مستندات دریافت پیشنهاد فنی و مالی به همراه برنامه زمانی از طریق سامانه ستاد ارسال می گردد.
آدرس مناقصه گزار	استان بوشهر - شهرستان عسلویه - شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی - پالایشگاه اول - اداره خرید

بدیهی است کلیه فرآیند برگزاری مناقصه الکترونیکی از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد) به نشانی: WWW.SETADIRAN.IR انجام می پذیرد و به پیشنهاد های خارج از سامانه ستاد هیچگونه تریب آری داده نخواهد شد و مناقصه گران بایستی نسبت به نیت نام در سامانه ستاد و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی اقدام نمایند. مناقصه گران می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت WWW.SPGC.IR مراجعه و یا با شماره تلفن های ۳۳۲۹-۳۳۲۹-۰۷۷۳۱۳۱۴۳۳۵ تماس حاصل فرمایند.

نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۲/۰۸ نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۱۲ روابط عمومی شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی

شماره آگهی: ۱۶۷۲۷۴۷ شماره میم الف: ۱

نوبت اول

### نقل و انتقال لنج باری به شماره ثبت ۱۲۱۹۷ بندرعباس

به استناد رونوشت سند شماره ۷۷۹۹۰ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۵ با شناسه سند ۱۴۰۲۱۱۴۵۲۲۵۸۰۰۰۱۶۱ دفتر اسناد رسمی ۲۱ پارسیان آقای محمد رضا زارعی فرزند عبدالرضا ۶۷ سهم از ۱۰۰ سهم دانگ سهام خود در مالکیت لنج باری به شماره ثبت ۱۲۱۹۷ - بندرعباس را به آقای محمد رستم نژاد فرزند عبدالحمید انتقال قطعی داده است. مراتب به استناد ماده ۲۵ قانون دریایی ایران آگهی می گردد.

نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۲/۰۸ نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۱۳ نوبت سوم: ۱۴۰۲/۱۲/۱۹ شناسه آگهی: ۱۶۷۲۴۲۵ شماره میم الف: ۱

نوبت اول

### نقل و انتقال لنج باری به شماره ثبت ۱۲۱۲۵ بندرعباس

به استناد رونوشت سند شماره ۷۸۱۴۶ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۳ با شناسه سند ۱۴۰۲۱۱۴۵۲۲۵۸۰۰۰۱۶۵ دفتر اسناد رسمی ۲۱ پارسیان آقای عبدالله حسن پوربندری فرزند یوسف تمامی شش دانگ سهام خود در مالکیت لنج باری به شماره ثبت ۱۲۱۲۵ - بندرعباس را به آقای ابراهیم اکبری فرزند علی انتقال قطعی داده است. مراتب به استناد ماده ۲۵ قانون دریایی ایران آگهی می گردد.

نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۲/۰۸ نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۱۳ نوبت سوم: ۱۴۰۲/۱۲/۱۹ شناسه آگهی: ۱۶۷۲۴۲۲ شماره میم الف: ۱

نوبت اول

### آگهی تجدید مرحله دوم فراخوان پیمانکاران جهت مناقصه عمومی یک مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی اجرای کابل فشار متوسط سایت رادار جبالبارز شهرستان جیرفت به شماره فراخوان ۲۰۰۲۰۰۱۶۳۰۰۰۰۰۱۷

اداره کل فرودگاههای استان کرمان در نظر دارد اجرای پروژه کابل کشی، کابل آلومینیوم فشار متوسط ۲۰kV (بامقطع ۷۰٪) سایت جبالبارز شهرستان جیرفت خود را بر اساس قانون برگزاری مناقصات، از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت واگذار نماید لازم به ذکر است کلیه مراحل برگزاری و دریافت اسناد فراخوان از طریق درگاه سامانه مذکور به آدرس (www.Setadiran.ir) انجام می گردد و کلیه شرکت کنندگان در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی را جهت شرکت در فراخوان محقق سازند.

تاریخ انتشار و دریافت اسناد فراخوان از طریق سامانه ستاد: از ساعت ۱۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۸ تا روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۳ مهلت ارسال و بارگذاری اسناد و پاکات: از روز دوشنبه ۱۴۰۲/۱۲/۱۴ تا ساعت ۱۷ روز پنجشنبه ۱۴۰۲/۱۲/۲۴

زمان بازگشایی پاکات ارزیابی کیفی شرکت کنندگان: ساعت ۱۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۶ مبلغ تضمین شرکت در مناقصه بر اساس آیین نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۲۳۴۰۲/۱۲۳۴۰۲/۵۰۶۵۹۹ مورخ ۹۴/۹/۲۲، به مبلغ ۱/۵۵۴/۳۲۳/۶۴۳ ریال می باشد. آدرس کارفرما جهت ارائه فیزیکی پاکتهای "الف": کرمان - انتهای بلوار جمهوری اسلامی - فرودگاه بین المللی آیت الله هاشمی رفسنجانی کرمان - اداره کل فرودگاههای استان کرمان - اداره امور مالی. تلفن ۰۳۴۳۱۲۶۸۴۰۰-۰۳۴۳۲۱۱۱۳۴۳۵

نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۲/۰۸ نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۱۲ نوبت سوم: ۱۴۰۲/۱۲/۱۹ شناسه آگهی: ۱۶۷۵۴۸۶ شماره میم الف: ۱ شرکت فرودگاهها و ناوبری هوایی ایران - اداره کل فرودگاههای استان کرمان

# سازمان آگهی های

# روزنامه پیشرو

۳-۳۳۳۰۰۲۳۱ و ۳-۳۳۳۰۴۴۰۱-۱۱















با مشارکت گسترده و ۹۷ درصدی سهامداران واحد های تولیدی و صنعتی انجام شد:

## انتخابات مجمع عمومی شرکت خدماتی شهرک صنعتی آراسنج بصورت الکترونیکی برگزار شد



رئیس سابق هیئت مدیره شرکت خدماتی شهرک صنعتی آراسنج:  
ادامه روند موفقیت فعلی شهرک صنعتی آراسنج با مشارکت و همراهی تمام سهامداران امکانپذیر است



مدیر عامل شرکت خدماتی شهرک صنعتی آراسنج:  
احداث سالن اجتماعات و ساختمان اداری و تجهیز ناوگان حمل و نقل شهرک و احداث بیلپورد های تبلیغاتی از برنامه های آینده شهرک خواهد بود



مدیر عامل شرکت شهرک های صنعتی استان قزوین:  
با توجه به عملکرد موفق مدیریت شرکت خدماتی شهرک صنعتی آراسنج ۹۷ درصد سهامداران واحد های صنعتی و تولیدی در انتخابات حضور پیدا کرده اند



با پیگیری های انجام شده و مساعدت مهندس صفاری سیستم دوربین حفاظتی در شهرک صنعتی با اعتباری بالغ بر یک میلیارد تومان نصب شده است و ورود و خروج شهرک نیز ساماندهی شده است. وی بیان داشت: پروژه احداث تسویه خانه شهرک نیز با سرعت مناسب در حال احداث است. مدیر عامل شرکت خدماتی شهرک صنعتی آراسنج افزود: احداث سالن اجتماعات و ساختمان اداری و تجهیز ناوگان حمل و نقل شهرک به خودروی مناسب و احداث بیلپورد های تبلیغاتی برای ایجاد درآمد پایدار از برنامه های آینده مدیریت شهرک خواهد بود. وی در پایان با بیان اینکه موفقیت های دو سال گذشته شرکت خدماتی شهرک صنعتی آراسنج حاصل یک کار تیمی و دلسوزانه بوده است افزود: بنده لازم می دانم از تک تک اعضای هیئت مدیره شهرک که از افراد بزرگ و معتمد و دلسوز جناب آقای دکتر جعفری، مهندس چگینی، مهندس جباری تشکیل شده بود و همچنین تلاش های صادقانه و شبانه روزی همکاران خودم نهایت تقدیر و تشکر را داشته باشم. در ابتدای این مجمع نماینده شرکت حسابرس و بازرس قانونی موسسه حسابرسی تلفیق نگار که حسابرس رسمی شرکت خدماتی شهرک صنعتی آراسنج بوده است بودند گزارش عملکرد مالی شرکت را در سال ۱۴۰۰ را ارائه کردند ادامه هر یک از نامزد های هیئت مدیره به ارائه برنامه های خود پرداختند. در نهایت انتخابات با آرای سهامداران واحد های تولیدی و صنعتی برگزار شد و اعضای اصلی هیئت مدیره ششمین دوره انتخابات مجمع عمومی شرکت خدماتی شهرک صنعتی آراسنج به ترتیب آقایان سعید نجفی فرد با ۸۰۲ رای از شرکت (حمل و نقل خورش رعد)، محمد باقر جباری با ۷۰۸ رای از شرکت (صدرا نیرو البرز)، علی نقی چگینی با ۵۶۳ رای از شرکت (صنایع بسته بندی آراسنج البرز)، حسین شکوری نیا با ۴۸۹ رای و ولی اله کاشی با ۴۸۷ رای از (سما پلاستیک آراسنج) برای مدت سه سال انتخاب شدند.

جلسه مهندس سعید نجفی فرد مدیر عامل موفق و پرتلاش و دلسوز شرکت خدماتی شهرک صنعتی آراسنج ضمن تقدیر از مشارکت و حضور گسترده سهامداران در انتخابات مجمع عمومی شرکت و بیان اینکه در دو سال گذشته با توجه به همدلی و همبستگی اعضای هیئت مدیره و مدیر عامل گام های بلند و تحول آفرینی برای رفع بخشی از مشکلات گذشته شهرک برداشته شده است اظهار کرد: یکی از مشکلات بدهی گذشته شرکت بود که در دو سال گذشته با برنامه ریزی انجام شده و استفاده بهینه از امکانات بخش زیادی از بدهی گذشته تسویه شده است. وی افزود: یکی از رویکردهای مدیریت شرکت شهرک صنعتی دعوت از مدیران و مسئولین استان و شهرستان برای حضور در شهرک و بررسی میدانی مشکلات واحد های صنعتی بود که خوشبختانه این حضورها دستاوردهای بسیار خوبی برای رفع موانع تولید و بازگشت تعدادی از شرکت های تعطیل شده به تولید داشته است. مدیر عامل شرکت خدماتی شهرک صنعتی آراسنج با بیان اینکه هزینه های جاری شهرک صنعتی از طریق دریافت شارژ واحد های تولیدی و صنعتی مستقر در شهرک تامین می شود گفت: خوشبختانه در این مدت با تعامل و برقراری ارتباط بخشی از مطالبات بابت شارژ از واحد های صنعتی دریافت شده است و بخشی از مطالبات همچنان باقی مانده که در حال پیگیری برای وصول آنها هستیم. این مقام خاتمه نشان کرد: دو سال گذشته با توجه به اهمیت فضای سبز با استفاده از گونه های سازگار با اقلیم منطقه سرانه فضای سبز شهرک افزایش پیدا کرده است. وی با بیان اینکه شهرک صنعتی آراسنج جزء شهرک های پر متقاضی برای جذب سرمایه گذاران جدید است عنوان داشت: در همین راستا فاز دوم توسعه شهرک صنعتی آراسنج پیگیری شد و تا پایان سال عملیات اجرایی احداث زیر ساخت ها در فاز دوم شروع می شود. نجفی فرد در ادامه تامین امنیت شهرک را یکی از مطالبات مدیران واحد های صنعتی اعلام کرد و گفت

انتخاب اعضای جدید هیئت مدیره شرکت خدماتی شهرک صنعتی آراسنج طی شده است مجمع دوم با هر میزان شرکت کننده دارای وجهت قانونی است. صفاری بیان داشت: با توجه به عملکرد موفق مدیریت شرکت خدماتی شهرک صنعتی آراسنج ۹۷ درصد سهامداران واحد های صنعتی و تولیدی در انتخابات حضور پیدا کرده اند که این میزان شور و مشارکت یک رکورد در میان شهرک های صنعتی استان است. در ادامه دکتر علی جعفری رودسری رئیس هیئت مدیره شرکت خدماتی شهرک صنعتی آراسنج با بیان اینکه بخش زیادی از مشکلات گذشته شرکت با تلاش صادقانه و پیگیرانه هیئت مدیره شهرک حل شده است افزود: از وقتی که به همراه سایر اعضای هیئت مدیره فعالیت خود را شروع کردیم شرکت خدماتی شهرک آراسنج در بخش های مختلف دارای مشکلات بود. وی افزود: یکی از مشکلات شرکت خدماتی شهرک صنعتی آراسنج بدهی باقی مانده از مدیریت گذشته بود که با تلاش و استفاده بهینه از امکانات بخش زیادی از بدهی های گذشته شرکت تسویه شده است. جعفری با یادآوری اینکه ایجاد امنیت یکی از مطالبات مدیران واحد های مستقر در شهرک بود خاطر نشان کرد: با پیگیری های انجام شده و همکاری و مساعدت مهندس صفاری مدیر عامل شرکت شهرک های صنعتی استان با اعتباری بالغ بر ۱۰ میلیارد ریال دوربین های حفاظتی شهرک نصب و راه اندازی شده است و همچنین پیگیری های خوبی برای تکمیل پروژه فاضلاب و همچنین طرح توسعه شهرک و ... انجام شده است. تولید کننده برتر با بیان اینکه مهندس نجفی مدیر عامل شهرک صادقانه و شبانه روزی در جهت ارائه خدمت به شهرک و تولید کنندگان تلاش داشته است گفت: بدون تردید ادامه روند موفقیت فعلی شهرک صنعتی آراسنج با مشارکت و همراهی تمام سهامداران امکانپذیر است لذا تکمیل پروژه ها و برنامه های نیمه تمام شهرک صنعتی آراسنج با همراهی سهامداران و حمایت و پشتیبانی مدیران امکانپذیر است. در این

حسین زاده: ما در یک روز تاریخی و تحول آفرین و با حضور رضا صفاری مدیر عامل شرکت شهرک های صنعتی استان قزوین به عنوان رئیس مجمع، انتخابات مجمع عمومی فوق العاده شرکت خدماتی شهرک صنعتی آراسنج با شرکت پرشور، گسترده و ۹۷ درصدی سهامداران واحدهای تولیدی و صنعتی بصورت الکترونیکی با پلتفرم هوشمند در سالن اجتماعات شرکت دانه آر برگزار شد. در این مجمع ابتداء مهندس رضا صفاری مدیر عامل شرکت شهرک های صنعتی استان قزوین با بیان اینکه شهرک صنعتی آراسنج در زمان تحویل به شهرک صنعتی ۱۳۸ هکتار بوده است که در حال حاضر وسعت این شهرک ۲۱۸ هکتار است اظهار کرد: نزدیک به ۱۴۸ قرارداد واگذاری در شهرک صنعتی آراسنج وجود دارد که ۹۸ قرارداد به بهره برداری و ۷۰ واحد فعالیت دارند. وی با اشاره به تعهدات شرکت شهرک های صنعتی استان قزوین برای تامین زیر ساخت های شهرک صنعتی آراسنج خاطر نشان کرد: علی رغم اینکه مدیریت شهرک صنعتی آراسنج به شرکت خدماتی واگذار شده است اما شهرک شهرک های صنعتی استان همچنان به تعهدات خود از جمله توسعه برق، احداث تسویه خانه، اجرای فاز دوم و ... متعهد است. وی افزود: پروژه احداث تسویه خانه فاضلاب شهرک صنعتی آراسنج با سرعت مناسب در حال احداث است و با توجه به برنامه ریزی های انجام شده این پروژه در هفته دولت سال آینده به بهره برداری خواهد رسید. وی با تقدیر از فعالیت و خدمات دلسوزانه و موفق اعضای هیئت مدیره و مدیر عامل شهرک صنعتی آراسنج تاکید کرد: یکی از ویژگی های مدیریت شهرک صنعتی آراسنج این است که تمام اعضای هیئت مدیره از سهامداران شهرک صنعتی آراسنج هستند که همین امر انگیزه خدمات رسانی را در مدیریت شهرک چند برابر کرده است. مدیر عامل شرکت شهرک های صنعتی استان قزوین تصریح کرد: با توجه به اینکه فرایندهای قانونی برگزاری نوبت دوم مجمع به طور فوق العاده برای



### خشک شدن سد بارزو و شیروان

کاهش بارندگی ها و خشکسالی ها باعث شده است تا حجم ذخیره آب سد بارزو شهرستان شیروان در استان خراسان شمالی به شدت کاهش یابد. که امروز به پایین ترین میزان خود از زمان بهره برداری (حد اکثر یک میلیون مترمکعب) ذخیره آب رسیده است که این حجم نیز قابل تحویل و استفاده نیست و باید برای ملاحظات ایمنی و پایداری سد در مخزن باقی بماند. طبق نتایج حاصل از هیدروگرافی مخزن سد، با توجه به انباشت روسوبات، حجم مخزن سد بارزو شیروان از ۹۲ میلیون مترمکعب به ۸۷ میلیون مترمکعب کاهش یافته است. سد بارزو شهرستان شیروان در سال ۱۳۸۲ با توان ذخیره سازی ۹۲ میلیون مترمکعب به بهره برداری رسید که بیشترین میزان ذخیره سازی آن در سال ۱۳۹۹ به میزان ۵۳ میلیون مترمکعب بوده است.

عکس: مریم داورنیا

### کاهش وزن در خواب

**شام سبک بخورید**  
درست است که نباید گرسنه به خواب بروید ولی نباید معده را هم کاملاً پر کنید. وقتی قبل از خواب یک وعده سنگین می خورید بدن شما در طول شب در حال تلاش برای هضم آن خواهد بود.

**خاموش کردن تلویزیون!**  
آیا می دانستید افراد لاغر کسانی هستند که کمتر تلویزیون تماشا می کنند؟ مطالعات اخیر نشان می دهد که تماشا تلویزیون در هر دو ساعت خطر ابتلا به بیماری های مختلف را افزایش می دهد.

**دوری از وسایل الکترونیکی**  
یافته ها نشان می دهند که هرچقدر در اتاق خواب، وسایل الکترونیکی بیشتری وجود داشته باشد، احتمال چاقی، به ویژه در کودکان افزایش می یابد.

**نوشیدن چای**  
مغز شما بعد از صرف چای، سرعت فعالیتش را کاهش می دهد و خود را آرام تر می کند. اینکار به کاهش وزن شما در هنگام خواب کمک ویژه می کند.

منبع: خبر آنلاین

### ما ایرانی ها باز رکورد زدیم!

کاریکاتور

طرح: فیروزه مظفری