

در دیدار استاندار گلستان و دبیر شورای عالی مناطق آزاد تاکید شد:

روند راه اندازی منطقه آزاد اینچه برون گلستان باید تسريع شود



سؤال جواب: روند راه اندازی منطقه آزاد اینچه برون گلستان باید تسريع شود. شورای استاندار گلستان با مشاور رئیس جمهور و دبیر شورای عالی مناطق آزاد کشور دیدار کرد و گفتگو کرد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی استانداری گلستان در دیدار دکتر

علی محمد زنگنه و دکتر سعید محمد شاور رئیس جمهور و دبیر

شورای عالی منطقه آزاد کشور که برگزار گردید تاکید شد منطقه آزاد

اینچه برون گلستان از اهمیت بالایی برخوردار است و باید روند راه

اندازی آن تسريع شود.

در این نشست عنوان شد: جذب سرمایه گذاران داخلی و خارجی

از اهمیت بالایی برخوردار است. همچنین مقررات رفع موانع پیش

روی راه اندازی منطقه آزاد و حمایت از آن باید در مستور کار باشد.

در این نشست تاکید شد پیکارچه سازی فعالیت‌ها و همراهی

اقدامات در حوزه‌های زیرساختی و اقتصادی از اهمیت بالایی

برخوردار است.

لازم به ذکر در دیدار دکتر محمد و دکتر زنگنه مطرح شد

خوبگذاری گلستان در راه اندازی مناطق تازه تأسیس نسبت به سایر

مناطق جدید ایجاد شده در این راه اندیزی وجود ندارد.

◀ 40 ▶

رئیس کل دادگستری گلستان خبر داد:

حضور ۶ هلدینگ بزرگ سرمایه گذاری گلستان

مهر: رئیس کل دادگستری گلستان از حضور ۶ هلدینگ بزرگ برای سرمایه گذاری در حوزه پتروشیمی اینستادار خبر داد.

حیدر آسپایی اظهار کرد: ۶ هلدینگ بزرگ سرمایه گذاری حوزه پتروشیمی به همراه تیم کارشناسی شرکت صنایع پتروشیمی ایران به گلستان سفر کردند.

رئیس کل دادگستری گلستان گفت: در جلسه ای که امروز با حضور نمایندگان این هلدینگ ها و باحضور استاندار مرکز ایران، بازیرس پرونده و معابر همراهی امور اقتصادی استاندار در دادگستری کل استان برگزار شد، باید حقوقی و قضایی بروند مورد بررسی قرار گرفت.



آسپایی افزود: مقرر شد یکسری مستندات جدید از پتروشیمی گلستان در اختیار شرکت های سرمایه گذار قرار گیرد تا مدد و نیاز از پتروشیمی برای این هلدینگ ایجاد شود.

وی ادامه داد: هلدینگ ها نظر خود را به وزارت نفت ارائه می دهند و با تایید وزارت نفت، شرکت های سرمایه گذار برای این راه اندازی پتروشیمی استان، معرفی خواهد شد.

رئیس کل دادگستری گلستان گفت: خوشبختانه رئیس فوچ قصاید و رئیس جمهور پیگیر حل مشکل این پروژه هستند و امیدوارم به زودی شاهد از سرگیری عملیات اجرایی پتروشیمی گلستان باشیم.

گفتنی است تکمیل برای راه اندازی دوباره که می خواستم ۲۵ آذرماه پارسال با مستور و پیوژ رئیس فوچ قصاید را در سفر رئیس جمهور به گلستان هم بر کمک به راه اندازی این طرح تاکید شد.

طرح پتروشیمی گلستان از سال پیش تاکنون بر زمین مانده است و پیش از ۹۰ هزار سهاده دارد. این پروژه در این سال ها فقط در صد پیشرفت فیزیکی داشته است.

◀ 40 ▶

مدیر ستاد اجرایی فرمان حضرت امام ره گلستان:

۲۶۷ بسته معیشتی میان خانواده زندانیان

نیازمند گرگان توزیع شد

ایرنا: مدیر کل ستاد اجرایی فرمان حضرت امام ره گلستان

گفت: ۲۶۷ بسته معیشتی میان خانواده زندانیان نیازمند شهر گرگان

توسط این ستاد به مناسبت ماه مبارک رمضان توزیع شد.

محمد مهدی سلمان زاده در محل اداره کل زندان ها استان همیشی میان

خانواده زندانیان نیازمند در محل اداره کل زندان ها استان همیشی ازورود:

ارزش هر بسته معیشتی تهیه شده، پنج میلیون ریال بوده که توزیع

آن در قالب رزمایش مرحله هشتم همایشی و احسان اجرامی شود.

وی ادامه داد: اقاما غذایی هر بسته معیشتی از جمله برنج، تن

ماهی، جویات ماکارونی، فن و شکر است.

وی افزود: برناهه تهیه و توزیع بسته های معیشتی توسط این اداره

کل میان خانواده های واحد شرایط استان همچنان ادامه دارد.

سلمان زاده از پیگیری شنگان زندانیان و خانواده آنان و آزادی

زندانیان جرم غیرعمد بر اساس نفاذ این خبر داد و گفت: به

زودی زمینه آزادی حداقل ۷ زندانی تولیدی خواهد شد.

این ستاد فراموش شده و به آغوش خانواده شان باز خواهد گشت.

در مراسم توزیع بسته های معیشتی، دادستان گرگان، مدیران کل

زندان ها و کمیته اداد، مسوول پسیج حقوقدانان و رئیس انجمن

حمایت از زندانیان استان حضور داشتند.

خبر اخبار استان گلستان

چهارشنبه ۳۱ فروردین ۱۴۰۱ - ۱۸ رمضان ۱۴۴۳ - ۲۰ آوریل ۲۰۲۲

در دیدار استاندار گلستان و دبیر شورای عالی مناطق آزاد تاکید شد:

روند راه اندازی منطقه آزاد اینچه برون گلستان باید تسريع شود



سؤال جواب: روند راه اندازی منطقه آزاد اینچه برون گلستان باید تسريع شود. شورای استاندار گلستان با مشاور رئیس جمهور و دبیر شورای عالی مناطق آزاد کشور دیدار کرد و گفتگو کرد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی استانداری گلستان در دیدار دکتر

علی محمد زنگنه و دکتر سعید محمد شاور رئیس جمهور و دبیر

شورای عالی مناطق آزاد کشور که برگزار گردید تاکید شد منطقه آزاد

اینچه برون گلستان از اهمیت بالایی برخوردار است و باید روند راه

اندازی آن تسريع شود.

در این نشست عنوان شد: جذب سرمایه گذاران داخلی و خارجی

از اهمیت بالایی برخوردار است. همچنین مقررات رفع موانع پیش

روی راه اندازی منطقه آزاد و حمایت از آن باید در مستور کار باشد.

در این نشست تاکید شد پیکارچه سازی فعالیت ها و همراهی

اقدامات در حوزه های زیرساختی و اقتصادی از اهمیت بالایی

برخوردار است.

لازم به ذکر در دیدار دکتر محمد و دکتر زنگنه مطرح شد

خوبگذاری گلستان در راه اندازی مناطق تازه تأسیس نسبت به سایر

مناطق جدید ایجاد شده در این راه اندیزی وجود ندارد.

ضرورت توجه و تخصیص اعتبار به لایروبی رو دخانه ها، زهکشی اراضی و تکمیل سد نو ما ب

در کنسل سپلاب رو دخانه های نرماب، چهل چای و خرمال دارد، افطار کرد: با حمایت و پیوژ ملی، این سد می تواند در سال جاری به بهره برداری پردازد. مشکلات سد جایی و چایچایی روسنایی کاشه است، از دیگر مواد مطالبه استاندار گلستان در این دیدار بود.

نامی، رئیس سازمان مدیریت بود: بجز سرمایه گذاران این دیدار

بجز اینچه بروزه هایی است که علاوه بر رفع مشکل آب شرب

پیشنهاد اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خسارات سیل و سیلاب

از پیشنهاد اینچه بروزه هایی در سطح استان

دکتر زنگنه در پایان این دیدار

افطار کرد: اینچه بروزه هایی در

آنچه بروزه هایی در سطح استان

نماینده اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خسارات سیل و سیلاب

از پیشنهاد اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خسارات سیل و سیلاب

از پیشنهاد اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خسارات سیل و سیلاب

از پیشنهاد اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خسارات سیل و سیلاب

از پیشنهاد اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خسارات سیل و سیلاب

از پیشنهاد اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خسارات سیل و سیلاب

از پیشنهاد اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خسارات سیل و سیلاب

از پیشنهاد اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خسارات سیل و سیلاب

از پیشنهاد اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خسارات سیل و سیلاب

از پیشنهاد اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خسارات سیل و سیلاب

از پیشنهاد اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خسارات سیل و سیلاب

از پیشنهاد اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خسارات سیل و سیلاب

از پیشنهاد اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خسارات سیل و سیلاب

از پیشنهاد اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خسارات سیل و سیلاب

از پیشنهاد اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خسارات سیل و سیلاب

از پیشنهاد اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خسارات سیل و سیلاب

از پیشنهاد اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خسارات سیل و سیلاب

از پیشنهاد اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خسارات سیل و سیلاب

از پیشنهاد اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خسارات سیل و سیلاب

از پیشنهاد اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خسارات سیل و سیلاب

از پیشنهاد اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خسارات سیل و سیلاب

از پیشنهاد اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خسارات سیل و سیلاب

از پیشنهاد اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خسارات سیل و سیلاب

از پیشنهاد اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خسارات سیل و سیلاب

از پیشنهاد اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خسارات سیل و سیلاب

از پیشنهاد اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خسارات سیل و سیلاب

از پیشنهاد اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خسارات سیل و سیلاب

از پیشنهاد اینچه بروزه هایی در حوزه کاهش خ

نشانه‌های هشدار دهنده کمبود ویتامین D را جدی بگیرید!

نیازدارد. هنگامی که احساس فرسودگی دارید، طبیعی است که اغطرس و احساس بی حالی کلی بدن را تسبیح کنند. هرچه زمان شتری را زیر نوار آنفاس پگذارید، از نظر جسمی وضعیت بهتری خواهد داشت.

■ **دالم بیمار شود**

افرادی که از کمبود ویتامین D نیز مبتلا شوند، سایر مشکلات تنفسی ماهیانه را تجربه می‌کنند. این افراد ممکن است در ماهیانه بیش از ۵۰ ساعت تنفسی بخوبی خود را بازگردانند. این افراد باید از کمبود ویتامین D فقط متوجه شوند.

■ **تعریق در جهات غیر معمول بد**

مشابه اگر سرتان عرق می‌کشد، ممکن است لازم باشد با پیشکشان صحبت کنید. زیرا احتمال کمبود ویتامین D وجود دارد. این نشانه ممکن است در پرگالان اتفاق بپند، اما این یک علامت واضح در نوزادان است.



دالم بیمار شود

■ **افرادی که از کمبود ویتامین D مبتلا شوند**

اغلف به آنفلوزا یا سایر مشکلات تنفسی مبتلا شوند. ویتامین D نیز مهمی در ماهیانه را تجربه می‌کند. این افراد باید از کمبود ویتامین D فقط متوجه شوند.

■ **تعریق در جهات غیر معمول بد**

مشابه اگر سرتان عرق می‌کشد، ممکن است لازم باشد با پیشکشان صحبت کنید. زیرا احتمال کمبود ویتامین D وجود دارد. این نشانه ممکن است در پرگالان اتفاق بپند، اما این یک علامت واضح در نوزادان است.

احساس آرامش نهی کنید؟ شاید بعد از هر روز بعد از همروز است که هر فرد باید آنها را جدی گرفته و در صدد رفع آنها بپردازد. بسیاری از افراد در معرض خطر کمبود ویتامین D قرار دارند و اما خودشان باید سریعاً توسعه دشک رفع شود.

■ **افسوس‌گذگاری با نوشتات خلقی**

همه گاهی احساس اندوه دارند، اما اگر هر روز این مشکل را تجربه می‌کنید، وقت آن است که به یک شخص مراجعه کنید. هنگامی که شما زمان کافی را در معرض آفاتان می‌گذرانید، غیر شما همومنی ترشح می‌شود، منم است در معروف کمبود ویتامین D باشد. دندانپزشک و پزشک می‌تواند به شما در حل این سئله کمک کند، اما خوشبختانه افزودن این ویتامین بوجود ندارد و نتیجه آن احساس افسوس‌گذگاری با تغیرات خلقی است.

■ **درد عضلات با مقاصل**

درد مزمن در عضلات و مقاصل. احسان خستگی در طول روز آیا شب از خواب بیدار می‌شوید و شدیدتر حس می‌شوند. ■ **احسان فرسودگی دارید**

احسان فرسودگی دارید اما اگر این احسان ویتامین D باشد، یک خطر کمبود ویتامین D که افراد تجربه کرده‌اند حساسیت بسیار زیاد به درد است. اگر کمبود ویتامین D داشته باشد، دردهای معمولی هم بسیار افزایش پیدا می‌کند. این هرورون

چگونه فشار خون بالا را در ۵ دقیقه کاهش دهیم؟

ایستا: مخصوصاً می‌گویند با انجام یک ورزش، می‌توان در پنج دقیقه فشار خون بالا را بلومن استفاده از دارو کاهش داد.

مارا چاکوکسکا: مخصوصاً قلب و عروق روسیه معتقد است که با انجام یک ورزش تنفسی در روز می‌توان فشار خون بالا را بلومن در خانه کاهش داد.

به گفته این پژوهشک، می‌توان فشار را از طریق تنفس آرام و عمیق

تنفس کرد و ورزش را در حالت شسته و دراز کش انجام داد.

او تصریح کرد: برای درگیر شدن دیگر این را روی شکم نزدیک ناف قرار دهد. از طریق بینی هوا را آرامی و عمیق وارد ریه‌ها خود کرد تا هنگام بازدم شکم شما گرد و تنفس شود. در این حال، دستی که بالا قرار دارد تباید حرکت کند. کاملاً روحی تنفس تمرکز کنید: به آرامی و عمیق نفس بکشید، باید هر بار ۱۵۰ می‌برند و زیرا تنفس تمرکز کنید: پنج تائیه باشد.

چاکوکسکا: معتقد است که این ورزش امکان غفال سازی سیستم داخلي برای تنفس فشار خون از طریق سیستم عصبی را فرامی‌کند.

اگر این کار را در روز و به مدت ۵ دقیقه تکرار کنید، طبق گفته پژشک، در ۱/۵ ماه نتایج خوبی حاصل می‌شود.

این پژشک توضیح داد: فرادی که از آزمیمی و اختلال در ضربان قلب رنج می‌برند و افرادی که در هنگام استراحت ضربان قلبی کمتر از ۵۵ ضربان در دقیقه دارند و نیز کسانی که همراه احساس تنگی نفس نیز دارند، باید این ورزش را به تنهایی انجام دهند.

►►►

دو علامت در دهان که نشان از سطح بالای قند خون دارد

ایستا: مخصوصاً می‌گویند اگر هنگام بیدار شدن از خواب عالم خشکی دهان و بوی بد آن را داشته‌ید، به احتمال زیاد دجاج دیابت هستند. دیابت زیانی نمود می‌باشد که مطلع قند خون به طور مادون بالا باشد: هنگامی که این اتفاق رخ دهد، دو شانه از این افزایش ممکن است در دهان ظاهر شود که این نشان‌ها عبارت است از خشکی دهان یا بوی میوه‌ای تنفس.

دکتر رالف آبراهام مشاور دیابت و اختلالات چربی و غلظ درون ریز، عالم شدید دهنده دیابت نوع ۲ را توضیح می‌دهد و می‌گوید: بارزترین علت آن ممکن است خشکی دهان باشد. اما اگر شب را بیدار بمانند، زیاد ادراز کنید و احسان تشنجی داشته باشد، دیگر جای تردید باقی نمی‌ماند.

طبق مطالعه‌ای که در مجله Perinatal Education شده، پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری D است. این مطالعه همچنین می‌گوید شیر و شیر میوه‌ای غلظ شده باشد. پیش‌آمد و روی سیار میوه‌ای ایجاد می‌شود. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری B است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری W است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری C است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری D است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری E است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری F است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری G است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری H است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری I است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری J است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری K است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری L است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری M است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری N است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری O است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری P است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری Q است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری R است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری S است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری T است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری U است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری V است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری W است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری X است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری Y است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری Z است.

دکتر آبراهام مشاور دیابت و اختلالات چربی و غلظ درون ریز، عالم شدید دهنده دیابت نوع ۲ را توضیح می‌دهد و می‌گوید:

بارزترین علت آن ممکن است خشکی دهان باشد. اما اگر شب را بیدار بمانند، زیاد ادراز کنید و احسان تشنجی داشته باشد، دیگر جای تردید باقی نمی‌ماند.

طبق مطالعه‌ای که در مجله Perinatal Education شده، پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری D است. این مطالعه همچنین می‌گوید شیر و شیر میوه‌ای غلظ شده باشد. پیش‌آمد و روی سیار میوه‌ای ایجاد می‌شود. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری E است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری F است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری G است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری H است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری I است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری J است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری K است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری L است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری M است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری N است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری O است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری P است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری Q است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری R است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری S است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری T است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری U است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری V است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری W است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری X است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری Y است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری Z است.

دکتر آبراهام مشاور دیابت و اختلالات چربی و غلظ درون ریز، عالم شدید دهنده دیابت نوع ۲ را توضیح می‌دهد و می‌گوید:

بارزترین علت آن ممکن است خشکی دهان باشد. اما اگر شب را بیدار بمانند، زیاد ادراز کنید و احسان تشنجی داشته باشد، دیگر جای تردید باقی نمی‌ماند.

طبق مطالعه‌ای که در مجله Perinatal Education شده، پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری D است. این مطالعه همچنین می‌گوید شیر و شیر میوه‌ای غلظ شده باشد. پیش‌آمد و روی سیار میوه‌ای ایجاد می‌شود. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری E است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری F است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری G است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری H است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری I است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری J است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری K است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری L است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری M است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری N است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری O است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری P است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری Q است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری R است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری S است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری T است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری U است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری V است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری W است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری X است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری Y است. پروتئین سویا منبع خوبی از بیماری Z است.

دکتر آبراهام توضیح می‌دهد، تشنجی و افزایش ادرار در بیماری دیابت کاملاً شناخته شده است و زمانی اتفاق می‌افتد که سطح گلوكوز

او توضیح داد: او لین چیزی که می‌تواند در صبح مرود توجه فرار داد. خشکی دهان و گلو است که باید فرد آن را به عنوان نشانه دیابت جلدی بگیرد.

بوی بد دهان نشان میزان بالای کتون در کسی است که از قبل دیابت دارد. این همچنین یکی از او لین عالی است که پیشکار هنگام برمی‌گردند. کووسایدوز یادبود به دنبال آن می‌گردد.

اگر هایپر گلکلیسمی با سطح قند خون بالا درمان نشود، می‌تواند باعث تجمع اسیدهای سیمی در خون و ادرار شود که این علامت و نشانه شامل بول بیوهای نفس میوه است.

►►►

ویتامین k در چه خوراکی‌های وجود دارد؟

باشگاه خیرنگاران جوان: کمبود ویتامین K در بدن عوارض مختلف دارد و می‌تواند در شکل گرفتن برخی از بیماری‌ها مانند پوکی استخوان را ایجاد کند.

یکی از ویتامین‌هایی که فواید فراوانی برای بدن ما دارد، ویتامین K است. تجمع نفده اسلامی می‌تواند از این علائم ایجاد کند: داری از پوکی استخوان ایجاد کند، دیگر جای تردید باقی نمی‌ماند.

این انجمن تقدیم می‌افزاید ویتامین که در دسترس افراد می‌گیرد: همچنانکه از استخوان ایجاد کند، شیرینی می‌گیرد و می‌تواند از میوه‌ای تنفس می‌گیرد.

این انجمن تقدیم می‌افزاید ویتامین که در دسترس افراد می‌گیرد: همچنانکه از استخوان ایجاد کند، شیرینی می‌گیرد و می‌تواند از میوه‌ای تنفس می‌گیرد.

این انجمن تقدیم می‌افزاید ویتامین که در دسترس افراد می‌گیرد: همچنانکه از استخوان ایجاد کند، شیرینی می‌گیرد و می‌تواند از میوه‌ای تنفس می‌گیرد.

این انجمن تقدیم می‌افزاید ویتامین که در دسترس افراد می‌گیرد: همچنانکه از استخوان ایجاد کند، شیرینی می‌گیرد و می‌تواند از میوه‌ای تنفس می‌گیرد.

این انجمن تقدیم می‌افزاید ویتامین که در دسترس افراد می‌گیرد: همچنانکه از استخوان ایجاد کند، شیرینی می‌گیرد و می‌تواند از میوه‌ای تنفس می‌گیرد.

این انجمن تقدیم می‌افزاید ویتامین که در دسترس افراد می‌گیرد: همچنانکه از استخوان ایجاد کند، شیرینی می‌گیرد و می‌تواند از میوه‌ای تنفس می‌گیرد.

این انجمن تقدیم می‌افزاید ویتامین که در دسترس افراد می‌گیرد: همچنانکه از استخوان ایجاد کند، شیرینی می‌گیرد و می‌تواند از میوه‌ای تنفس می‌گیرد.

جدول سودوکو شماره ۱۹۷۷

طرح: سمیرا دلیرش

