

کشت پاییزه مازندران با کلزاگاری در ۲۵ هزار هکتار

ایرنا: سهمه ای امسال کشت دانه روغنی کلزا در مازندران با یک هزار هکتار پیشتر نسبت به سال قبل ۲۵ هزار هکتار ابلاغ شد، کشت پاییزه ای که با برندگی مناسب در نخشنین هفته مهر سبب خوشحالی و امیدواری کشاورزان نیز شده است.

با برندگی به موقع بینای کشت و کار محصولات پاییزه به خصوص در زمین های دیموزای استان مازندران است، وضیحتی که به دلیل کاهش پارندگی در مهر ماه سه سال گذشته همواره سبب شد تا سطح کشت کلزا به عنوان مهمترین محصول دانه روغنی استان با کاهش محسوسی نسبت به سطح ابلاغی وزارت جهاد کشاورزی مواجه شود.

کشت کلزا در مازندران به طور معمول از نیمه دوم شهریور در مناطق میان بند و ارتفاعات آغاز می شود و در مهر ماه پیک کشت این محصول در جلگه و شست است. البته کلزا کاری را می توان در زمین های شالیزاری تا پایان آبان ماه انجام داد.

بر اساس آمار رسمی مدیریت رعایت چهاد کشاورزی ابلاغ

پارسال رعایت جهاد کشاورزی برای کشت کلزا در مازندران ۲۴ هزار هکتار بوده است که به دلیل نیاز باریان برآمد در مهر ماه به ۹ هزار هکتار کاهش یافته، سال ۱۳۹۹ نیز حدود ۹ هزار هکتار از زمین های کشاورزی استان زیر کشت پاییزه دانه روغنی کلزا داشت،

وسعی که یک سوم برنامه مصوب و تعیید همان سال را بلوش داد.

آمار کشت پاییزه کلزا مربوط به سال ۹۸ در مازندران نیز ۱۳ هزار و ۵۰۰ هکتار بود که نسبت به تعیید همان سال که ۴ هزار هکتار بوده، کاهش محسوسی را رقم زد.

به نظر می رسد با توجه به برندگی اخیر و صد البته حمایت ها و تشویق دولت سیزدهم به خصوص در افزایش قیمت خرد تضمین کلزا عاملی شود تا کشاورزان امسال به کشت این محصول پیش توجه کنند.

مدیر رعایت چهاد کشاورزی مازندران تامین ۱۳ تن بذر بارانه



ای کلزا، پرداخت تسهیلات برای خرید دستگاه دنباله بند و خطی کار و تامین سرم علف کش با ۵۱ درصد بارانه را از حمایت های دولت به کلزاکاران اعلام کرده است.

خلیل حقیقی به بارش بهمنگام ۲ روز گذشته در مازندران اشاره کرد و افزود: کشت محصولات پاییزی با محوریت دانه روغنی کلزا با برندگی به موقع شروع شد، امیدواریم امسال برخلاف سال های گذشته سطح زیر کشت کلزا به آمار ۲۵ هزار هکتار ابلاغی و زارت جهاد کشاورزی پرسد.

وی با توضیح این که طی ۳ سال اخیر همواره نسبت به آمار تعهدی کشت کلزا تا ۴۰ درصد عقب بودیم و تنها دلیل نرسیدن به تعهد نیز خشکسالی و نیازیدن به موقع باران پاییزی بوده است. ادامه داد: ابلاغ امسال کشت کلزا نسبت به سال قبل ۲۵ هزار هکتار بیشتر شده است.

وی بر لزوم توجه شالیکاران به کشت کلزا به عنوان محصول دوم شالیکاری تاکید کرد و گفت: شالیکاران فرست کشت دانه روغنی کلزا را باید جدی پنگیدن گونه هم تا پایان آیان ماه فروردی کشت در اختیارشان است و هم از حمایت های دولت در تامین بذر بارانه ای، علف کش، کشت مکانیزه و قیمت مناسب خرد تضمینی برخوردار هستند.

این کارشناسی زراعت با بیان این که خاک بیشتر زمین های دیموزای استان در مناطق میان بند و بالا دست **رسی** است، افزود:

این زمین های برای کشت کلزا خوبی خطری کاری نیاز به زهکشی دارند و از سوی دیگر با توجه به شرایط فنی دنیا بند اگر زمین شرایط خوبی به لحاظ غلطت خاک نداشته باشد، نمی توان از آن دستگاه بهره بردا.

وی با توضیح این که جای جایی کشت کلزا، گندم، سوسیا و علوفه داری پویه شبدار در اراضی شرق مازندران که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی مختلف زودرس تشکیل داده، نارنگی

های زودرس دارای رنگ به طور کامل بین هشتند و مرو ترش دارند.

طبق آمار رسمی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۰ هزار هکتار نارنگی است که حدود ۱۳ هزار هکتار از آن اراضی

آزمایش‌هایی که پس از ۴۰ سالگی جانتان را نجات می‌دهد

خانم‌ها برای اطمینان از سلامتی خود در دهه ۴۰ زندگی پاید پرخی از آزمایش‌ها را انجام دهند. خانم‌ها در دهه ۴۰ زندگی پاید مراقب باشند تا به بیماری قفسار خون، دیابت، بیماری‌های قلبی و روماتیسم مبتلا نشوند، در این بین انجام دادن سالیانه برخی چکاپ‌ها برای پیشگیری و تشخیص این موارد و مبتلا نشدن به برخی سرطان‌ها ضروری است.

■ مرافق چشم‌انداز پنهان شدید پس از ۴۰ سالگی افراد جوان پرچشمند یا برخی بیماری‌های ایستاده به سین مانند آب سیاه یا گلوبک، رینویاتی دیابتی، دیزرسیون ماکویا می‌شوند و در صورت تشخیص اولیه، درمان به سرعت انجام گرفته و فرد گفارش کم پیش ایستاده باشد.

■ دیابت را در دست کم تگیرید بسیاری از خانم‌ها پس از سن ۴۰ سالگی به دلیل افزایش وزن و کم تحرکی به دیابت یا فند خون مبتلا می‌شوند، برای تشخیص زودهنگام و پیشگیری از ابتلاء به بیماری قندخون یا گلوبک از دیابت شناسنایی شناسناهی دهد، اگر مبتلا نشدن باشد، این ابتلاء را می‌توان با دیابت یا این ۱۵۰ بودعی در مرحله پری دیابت یا پیش ایستاده دارید و پاید با دیابت یا این ۱۲۵ بودعی در مرحله پری دیابت یا پیش ایستاده دارند. اگر فند خون شما بالای ۱۵۰ بودعی در دیابت شناسنایی شناسناهی دهد، اگر مبتلا نشدن باشد، این ابتلاء را می‌توان با دیابت یا این ۱۳۰ بودعی در مرحله پری دیابت یا پیش ایستاده دارید و پاید با دیابت یا این ۱۱۵ بودعی در مرحله پری دیابت یا پیش ایستاده دارند. پیشک تخت رفته رفمان قرار گیرید، در این زمان پوشک برای تشخیص دقیق دیابت، هموگلوبین A1C را تجویز می‌کند، این آزمایش برای سنجش سطح گلوکز خون هر ۳ ماه یکبار تکرار می‌شود.



آزمایشی برای تشخیص سرطان روده

خانم‌ها باید پس از ۴۰ سالگی آزمایش منفوغ بدهند، زیرا وجود خون در مدفوغ یکی از پارامترهای اولیه در بروز سرطان روده بزرگ محسوب می‌شود. همچنین خانم‌هایی که سابقه فامیلی ابتلاء به سرطان کولون یا روده بزرگ دارند، باید پس از ۴۰ سالگی یکار کولونوکوپی انجام دهند، برای مراجعة و انجام کولونوکوپی من ابتلاء به سرطان در فامیل درجه یک کم کنده است، بد عنوان مثال اگر خواهر فردی در ۵۰ سالگی به سرطان روده بزرگ مبتلا شده بود است خواهرش باید در سن ۴۴ سالگی کولونوکوپی شود.

■

■ غربالگری سرطان سینه را بعد از ۴۰ سالگی فراموش نکنید بر اساس توصیه پزشکان در اینچشم سرطان آمریکا معاونی برای پیشگیری از سرطان پستان را باید خانم‌های بالای ۴۰ سال مورد توجه قرار دهند، اما نکته حائز اهمیت این است که سابقه فامیلی در این سرطان نقشی مهم دارد، در صورتی که از خانم‌های درجه یک فامیل به سرطان سینه مبتلا شده باشد باید بعد از ۴۰ سالگی پیشگیری مراجعة و ماموگرافی انجام داد. خانم‌ها ۵۰ سالگی باید به هر گونه توده در سینه‌های خود حساس باشند و با مشاهده هر برگشتنی یا توده و تغییر در شکل سینه‌ها به پیشگیری مراجعة کنند.

جدول سود و کو شماره ۲۰۹۳

طراح: سمیرا دلیرش

۱۳	۱	۸
۲	۷	۵
۹	۱	۸
۱۴	۸	۱
۷	۶	۲
۱۶	۷	۶
۶	۹	۳
۴	۷	۱
۵	۲	۶

جواب دیروز

۸	۱	۲	۷	۵	۳	۶	۴	۹
۹	۴	۳	۶	۸	۲	۱	۷	۵
۶	۷	۵	۶	۹	۱	۲	۸	۳
۱	۵	۶	۲	۳	۷	۸	۹	۶
۳	۶	۹	۸	۴	۵	۷	۲	۱
۴	۷	۱	۶	۹	۵	۳	۴	۸
۵	۲	۱	۹	۷	۶	۳	۸	۵
۶	۳	۸	۵	۲	۶	۹	۱	۷
۷	۹	۶	۳	۱	۸	۴	۵	۲

قابل توجه خوانندگان محترم

هر نوع خبر، عکس و مقاله‌ای را می‌توانید از طریق Email:soaljavabdaily@gmail.com ارسال نمایید.

تلفن: ۳۴۳۴۰۳۶۰۵۰ - ۳۴۳۱۰۷۳۷ فکس: ۳۴۳۴۰۳۶۰۵۰

تأثیر مصرف ماهی و گوشت بو قلمون در کاهش استرس

و قن آلام ملحوظ استرس‌های جرب ایجاد می‌شوند که نتها موجب کاهش التهاب می‌شوند بلکه اضطراب را زیر کاهش می‌دهند. مطالعه سال ۲۱۱ روزانه مکمل های امگا-۳ موجب کاهش اضطراب تا ۲۰ درصد می‌شود.

■ غلات کامل کروهیدرات‌های سه‌تایی که دیابت را می‌توانند باشند گاهی کاهش تحریک به تولید سرپرتوین‌ها می‌شوند که دیابتی کاری مشابه با داروهای ضد افسوس‌گری انجام می‌دهند و به طورطبیعی راشن‌های اخلاقی را تنظیم می‌کنند. از این روش مصرف تان های تهیه شده با غلات کامل و نان خوبه‌ترین گزینه است.

■ شکلات لایخ موجب کاهش هورمون استرس شده و آنی اکسیدان‌ها شده باشد. این گذشتگی را می‌توان با داشتن شکلات لایخ می‌شود.



تیوفیون ۳ بار در روز مصرف کردند. دارونما داشتند. ملهی جرب غذاهای دریایی را مقایسه با گروه شاهد تغییر در خلی و خوشیان بودند و گذشتگی رفخار نهایمی در مقایسه با گروه بوقلمون.

بهترین پیشنهادهای خدایی برای کاهش عوارض بیماری‌های خود ایمنی!

ابن بیماران اضافه شود. ابن سبزیجات این روزگار را می‌توانند که از داروهای رقیق کننده خون استفاده کنند، باید مراقب باشند خون زنجیل به خودی پسند باشند موثر نشوند. آنی اکسیدان‌ها موجود و قبل از اضافه کردن آن به لست خردی رادیکال‌های آزاد می‌پردازند و از آسیب سلولی جلوگیری می‌کنند.

■ روغن زنون اثواب سبزیجات غذای خدایی برای کاهش عوارض بیماری‌ها شود. این روزگار خود را می‌توانند بسته ب میزان ایجاد می‌کنند، داروهای رقیق کننده خون را می‌توانند باشند و باز هم می‌توانند این روش را می‌توانند باشند.

■ ملست پروپوتوئیک آرتزیت از آرتوز در ایجاد می‌توانند بسته ب میزان ایجاد می‌کنند، بیماری‌ها خود را می‌توانند باشند. پروپوتوئیک های مفتکی های مفید هستند که در تقویت سیستم ایمنی بدانند و کنترل عالم مطالعات نشان داده که اسناکه از محصولات پروپوتوئیک متوجه به کنترل عالم در بیماران عالی از پروتئین نیز محسوب می‌شود، و نقش مهمی در ساخت سلول ایمانی می‌کنند.

■ روحانی خود را می‌توانند باشند.

■ ملست پروپوتوئیک از آرتوز در ایجاد می‌توانند بسته ب میزان ایجاد می‌کنند، بیماری‌ها خود را می‌توانند باشند.

■ چای سبز از آرتوز در ایجاد می‌توانند باشند.

■ پلی فلور موجود در کنترل عالم در بیماران

از عوارضی برای پیشگیری از پیشرفت آرتوز می‌توانند باشند.

■ پروپوتوئیک متوجه به کنترل عالم در سال ۲۰۱۴

بررسی های انجام شده در سال ۲۰۱۴ نشان داد که مصرف یک تا دو قاشق

غذای خود را می‌توانند باشند.

■ این سبزیجات شامل کلم، اسفناج،

در روز می‌توانند به کنترل عالم آرتزیت روماتوپلیس کم کنند. البته کسانی که از داروهای رقیق کننده خون استفاده کنند، باید مراقب باشند خون زنجیل به خودی پسند باشند موثر نشوند. آنی اکسیدان‌ها موجود و قبل از اضافه کردن آن به لست خردی رادیکال‌های آزاد می‌پردازند و از آسیب سلولی جلوگیری می‌کنند.

■ روحانی خود را می‌توانند باشند.

■ پلی فلور می‌توانند باشند.

■ این روش را می‌توانند باشند.

■ زنجیل از آرتوز در ایجاد می‌توانند باشند.

■ پروپوتوئیک های غذایی مناسب، برای میزان

کلیم از طریق ادرار می‌شود.

■ علاوه بر این کافی نشان داده باشد.

■ این سبزیجات و میوه‌هایی با پیشترین سطح فندی پردازیم:

■ این اینه میوه دارای سطح بالای از نیزه‌ها، سبزیجات،

غلالات سبزیجات، غلالات سوسوس دار، لبیات

پرتوئین می‌توانند بسته ب میزان ایجاد

تفویت می‌توانند اینی بدانند و کنترل عالم

بیماری‌ها خود اینی موثر باشند.

■ زنجیل از آرتوز در ایجاد می‌توانند باشند.

■ پیشترین سبزیجات غذایی از نیزه‌ها،

غلالات سبزیجات، غلالات سوسوس دار، لبیات

پرتوئین می‌توانند باشند.

■ پیشترین سبزیجات غذایی از نیزه‌ها،

غلالات سبزیجات، غلالات سوسوس دار، لبیات

پرتوئین می‌توانند باشند.

■ این سبزیجات غذایی از نیزه‌ها،

غلالات سبزیجات، غلالات سوسوس دار، لبیات

پرتوئین می‌توانند باشند.

■ این سبزیجات غذایی از نیزه‌ها،

غلالات سبزیجات، غلالات سوسوس دار، لبیات

پرتوئین می‌توانند باشند.

■ این سبزیجات غذایی از نیزه‌ها،

غلالات سبزیجات، غلالات سوسوس دار، لبیات

پرتوئین می‌توانند باشند.

■ این سبزیجات غذایی از نیزه‌ها،

غلالات سبزیجات، غلالات سوسوس دار، لبیات

پرتوئین می‌توانند باشند.

■ این سبزیجات غذایی از نیزه‌ها،

غلالات سبزیجات، غلالات سوسوس دار، لبیات

پرتوئین می‌توانند باشند.

