

افزایش التهاب بدن با مصرف اسید چرب امگا ۶

یک متخصص تغذیه کفت: اسید چرب امگا ۶ در روغن ذرت و روغن آفتابگردان زمینه التهاب در بدن را افزایش می‌دهد. غالله اصغری، متخصص تغذیه از روغن کلزا و گردو به عنوان منبع گیاهی غنی از امگا ۳ نام برده و گفت: امگا ۲ خذ التهاب است و بلوک آپشار التهابی در بدن، از جمله وظایف امگا ۳ است.

اصغری بیان کرد: اسید چرب امگا ۶ در روغن ذرت و روغن آفتابگردان وجود دارد که زمینه التهاب در بدن را افزایش می‌دهد.

بر هم خوردن تعادل بین امگا ۳ و امگا ۶ باعث ایجاد التهاب در بدن می‌شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: پروپویوتیکها متابع غذایی فرا پیوهای هستند که با اثری که بر قلور طبیعی روده دارند، تولید آن‌ها را افزایش می‌دهند و باعث افزایش سلامت دستگاه گوارش و همچنین ایش مقاومت به انسولین، جلوگیری از افزایش جربی‌های خون، جلوگیری از سندروم متابولیک، چاقی و... می‌شوند.

او ادامه داد: پروپویوتیک‌ها در جلوگیری از عفونت‌های تنفسی هم نقش دارند؛ هر چند تعداد باکتری‌های مفید و مثبت افزایش باید اثرات مثبت آن‌ها نیز افزایش خواهد یافت.

اصغری گفت: جبویات و لبیات با چربی‌های تخمیر یزدیر، زمینه مساعدی را برای افزایش باکتری‌های روده و در نتیجه تولید پروپویوتیک‌ها فراهم می‌کنند.

وی تاکید کرد: سیر و پیاز با داشتن ماده‌ای به نام آلبیس مقاومت بدن را در قیال و پرسوس‌ها و قارچ‌ها افزایش می‌دهند. توصیه می‌شود به اشکال مختلف از این دو ماده غذایی در غذای روزانه استفاده شود.



جدول سود و کوکو شماره ۲۱۲۷

طراح: سمیرا دلیرش

برای حل جدول سود و کوکو کافی است ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های خالی جدول قرار دهید که در هر سطر، هر ستون و هر مربع کوچک ۳ در ۳ اعداد تکراری نباشد.

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

جواب دیروز

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

قابل توجه خوانندگان محترم

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

تلفن: ۳۴۳۱۰۷۷۷ - ۳۴۳۴۳۶۰۵۰ فکس: ۳۴۳۲۰۳۲۶

کدام مواد غذایی باید بعد از خرید شسته شود؟



عوامل بیماری زا پختن مرغ و نریزند. باید قیل از باز کدن، سایر گوشت‌ها و سبزیجات پما می‌کنند. قوطی‌ها را بشویید، که از جمله نوشیدنی‌های کنسره شده و سوپ است. از شستن ماهی خام خودداری کنید. زیرا ماهی را تمیز نمی‌کند. گوشت‌های خام و سایر گوشت‌شترک دارند؟ درست حدس زید، پوستهای غیرقابل خوردن، تمام مخصوصات غیر طغیانی می‌کنند. شستن مرغ خام آن را تمیز نمی‌کند. در واقع، شستن مرغ خام ممکن است باکتری‌های از شستن تخم مرغ پس از خرید خودداری کنند. زیرا می‌تواند پوشاکی را که از تخم مرغ در برابر باکتری‌های پخته شود، باکتری‌ها را که در طول فرآوری این تخم مرغ پخته کند که به طور پاک کنند. قبل از باز کردن درب آن‌ها را

بعد از خریداری مواد غذایی باید آنها را پوشید و می‌تواند مخصوصات غذایی است. از دست گرفته تا پیشخوان آشپزخانه، شستشوی مناسب برای جلوگیری از انتشار باکتری‌ها و پریون‌های مضر بسیار هم است. با این حال وقتی صحبت از غذا می‌شود، قوانین شست و شو چندان واضح نیستند. پرخی از مواد غذایی هستند که باید همیشه شسته شوند و پرخی دیگر باید دور از سبزیجات قرار گیرند.

پوستهای خودروکی تمام مخصوصات را بگشتند. به ارگانیک بودن یا کشت برای توجه به آن نمی‌شود. میوه‌ها و سبزیجات پما پوست غیر قابل خودرن. با آب خنک بلاصسله قبل از خوردن یا استفاده در دستور غذا بشویید. از مایع روشی‌شونی چیزی که معمولاً در مخصوصات مخلوط مخلوط تازه مخصوصات را می‌گیرد. مخصوصات را می‌شکلند. در همه مخصوصات می‌توانند پوستهای غیر طغیانی را بشویید. حتی اگر پوست آن خودره نشود، زیرا کلیفی و باکتری‌ها را که ممکن است باکتری‌های پخته شود، باکتری‌ها را که ممکن است توانند از پوست می‌بینند. روزی سطح مخصوصات تازه وجود داشته باشد. آن را یک پارچه پوشید و هنگام برش یا پوست کنند آن را تبیخ با حوله کاغذی خشک کنید. مه پاش کردن مخصوصات در پوستهای غیر طغیانی را باعث تمیز داشته باشد. آن را پیش از پوست کردن در گلوبال و شیشه از پوستهای خودروکی داشته باشد. قبل از باز کردن درب آن‌ها را

نحوه سه زدایی بدن در ۶ ماه دوم سال با مصرف چند ماده غذایی بدن خود را در فصول سرد سال سه زدایی کنند. سه زدایی از بدن در فصل سخته فرار نیست خیلی هم سخت نیست. گاهی اوقات بهترین روش برای سه زدایی از بدن روش غذایی است. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، مصرف هفت ماده غذایی به سه زدایی بدن در فصول سرد سال کمک می‌کند.

سرشار از آنی اکسیدان‌های قادر تند است و به خاطر رنگ پیش از تیره متعجب عظمی از پناسیم و فیر محسوب می‌شود. به عقیده محققان، متابع غذی از نیترات از قبیل چندر، می‌توانند تولید اکسید آشپزخانه، شستشوی مناسب برای خستگی و در در بدن را بگیرند. حتی اگر شما ورزش نمی‌کنید و مربت باشگاه نمی‌روید، چندر هنوز می‌تواند اثر مغاید روی سلامت اعصاب، کلیه، کبد و عملکرد پانکراس شما داشته باشد. چرا که سرشار از وینامین‌ث، فولات و مینیم است.



کلم بروکلی

یک اسید جوانه کلم بروکلی پیشتر از یک پرتقال، وینامین ث برای مبارزه با سرماخوردگی دارد و از طریق سرشار از آهن و وینامین K و کلسیم است. ایندو ۳-کاربینول موجود در کلم موجب سه زدایی از بدن می‌شود.

زرچرچوبه

ادویه موره علاقه کید است و تمامی آنزیم‌های لازم برای سه زدایی کید را فراهم می‌کند.

کلم پیچ

کلم پیچ ضدسرطان و دارای ترکیبات آنی اکسیدان است که به پاکسازی بدن کمک می‌کند. همچنین اثرات مغرب ناشی از استعمال دخانیات را از بین می‌برد.

زنجبیل

ادویه مقوی برای سیستم گوارشی است. ترکیبات و ساختار زنجبل به گونه‌ای است که به گردش خون کمک می‌کند. ضدالتهاب و برای زخم معده مفید است. دارای آنی اکسیدان بوده و بهترین مایع طغیانی که باعث پاکسازی سیستم گوارشی از سوم می‌شود.

سلسل

مخلاط آب و لرم و عسل یکی از بهترین مایعات طبیعی برای دفع ماده زائد از بدن است. در واقع عمل دفع این ماده زائد به سه زدایی بدن منجر شده و کولون را پاکسازی و عملکرد آن را بهبود می‌دهد. علاوه بر این، افزودن مقدار کمی آب لیموترنین نیز به این شربت باعث افزایش میزان ادراز شده و سلامت دستگاه ادراری را بالا می‌برد.

گردن برقی

یکی از پیشترین مقادیر آنی اکسیدان را پین میوه‌ها در اختیار دارد حتی پیشتر از چندر، بلوری و نوت فرنگی. گردن برقی همچنین می‌تواند باکتری‌های میتواند باعث افزایش میزان ادراز شده و سلامت دستگاه ادراری را کاهش دهد.

۱۰

غذاهایی که سرماخوردگی را بدتر می‌کنند

درد و خارش گلو، سرفه خشک و کوتاه و گرفتگی بینی از علائم رایجی هستند که با گذشت زمان بهبود پیدا می‌کنند.

درمان کامل سرماخوردگی حدود ۵ روز طول می‌کشد، اما اگر رژیم غذایی را وسیله‌ای نزدیگیان را تغییر ندهیم، شاهد بدتر شدن علائم سرماخوردگی و آنفلوکزا خواهیم بود.

شیرینیها

صرف ریاد قند سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند.

غذاهایی چرب

صرف غذاهایی چرب بهزه را تحریک کرده و دارد.

ترشیجات

سرکه و نمک موجود در ترشیجات التهاب گلو را افزایش می‌دهند.

غذاهای ترد

بندهای از توانند گلو را تحریک کرده و سرفه را تشدید کنند.

آب نباتاتی بدن قند

به دلیل داشتن سوپریل باعث ایجاد مشکلات گوارش می‌شود.

میوه‌های خلاؤاده

در صورت عده درد، باعث تحریک معده و حالت تهوع می‌شود.

کربوپیورین

باعث افزایش قند خون می‌شوند البته همه کربوپیورینات‌ها بد نیستند.

در صورت معده درد، هنگام بیماری به هیچ وجه غذا را تناول نمایید.



تأثیر غذاهای تخمیر شده بر کاهش استرس افراد



طبقه گفته محققان اضافه کردن غذاهای تخمیر شده در رژیم غذایی نشان می‌دهند که پیروزی از یک رژیم غذایی غنی از غذاهای تخمیر شده از استرس کمتر است. محققان همچنین دریافت اند که این نوع رژیم غذایی مخصوصاً (روان‌پیویتیک) کیفیت خواب را زیبز بهبود بخشید. اکنون محققان داشتگاه، کالج کورک در اولین می‌گویند که تغییر رژیم غذایی را باعث ایجاد میتواند از استرس افراد ایجاد شود. همچنان می‌تواند به کاهش سطح استرس در فرد و گردید که جان از کربن، اکریان، نویسندگان ایمنی از است

کارشناسان بستکیل گیلان:

مسابقات بستکیل جوانان بصورت لیگ باعث بروز استعدادها می‌شود

ایرنا: یکی از کارشناسان بستکیل گیلان گفت: برگزاری مسابقات بستکیل جوانان شور به صورت لیگ باعث می‌شود که استعدادهای پیشتری ظهره و شناسایی شوند.

علیرضا عابدزاده افزود: طی سالهای گذشته مسابقات جوانان به صورت قهرمانی کشور برگزار می‌شد که منتخب استانها در آن حضور می‌پاشند اما هم اینکه این رقابت‌ها در قلب لیگ و سازمان باقی اینجا می‌شود که جوانان پیشتری فرصت حضور در این رقابت‌ها را می‌باشند.

وی عنوان کرد: با برگزاری مسابقات بستکیل جوانان به صورت لیگ، ۵۰ تیم از سراسر کشور حضور پاشند که در ۱۰ گروه رقابت می‌کنند و به طور حتم با انجام مسابقات و تمام این رقابت‌ها استعدادهای زیادی کشف خواهد شد.

وی که سرمربیگری تیم بستکیل در فک رشت را در این رقابت‌ها عهده دارد، ادامه داد: یکی دیگر از مزینهای برگزاری مسابقات مسابقات کشته گیله مردی و برگزاری

چهارمین روز جوانان می‌شود. این روز شنبه ۳۰ خانه روز بیرونی و معلق ایرانی، ۷۰ جشنواره بومی و محلی در روستاهای نقاط مختلف استان.

وی همچنین از تجهیز ۳۰ خانه ورزش روزانه خبر داد و تصریح کرد: به محض ستد مبارزه با مواد

وی اضافه کرد: از سوی دیگر با عدم سقوط تیمها در پیان مرحله اول، بازیکنان فرصت پیشتری می‌پایند تا با شرکت در مرحله دوم، استعداد خود را بروز دهند که این امر می‌تواند پژوهش سازی مسابقات را برای بستکیل کشور ایجاد کند.

این کارشناس بستکیل به برگزاری دور رفت مرحله اول گروه نخست این مسابقات در رشت نیز شاره و پیان کرد: این مسابقات در سطح کافی پس از تیمها برگزار شد و بازیکنان از قد مسابقات برخوردار بودند.

سرمربی تیم بستکیل جوانان در فک گیلان خاطرنشان کرد: با وجود اینکه به دلیل کوتاه مسابقات به مدت ۲ سال تعطیل بود، هم اینکه تیمها با آمادگی کامل در مرحله نخست شرکت کردند و همچنین شاهد بازی‌های پیاز گیلانی بودیم و به طور حتم در گروههای دیگر نیز همینگونه بود.

وی در خصوص نتایج کسب شده توسط تیم در فک نیز اشاره و اظهار کرد: رقابت‌ها پس از اینکه بازیکنان در فک هر بازی نسبت به بازی گذشته آنده تر بودند، به طور حتم در دور پرگشت نتایج بهتری را کسب خواهیم کرد.

گذشته آنست دور رفت مرحله اول از گروه نخست رقابت‌های بستکیل لیگ جوانان کشور طی هفته گذشته به مدت پنج روز با حضور تیمها بستکیل جوانان در فک از رشت، آئی البرز، خانه بستکیل پندر ترکمن، خانه بستکیل ارومیه و ایزی پایپ کاشان در رشت برگزار شد.

در پیان این رقابت‌ها، تیم بستکیل جوانان ایزی پایپ کاشان با چهار پیروزی متولی تویست در پیان دور رفت در صدر چدول این گروه قرار گیرد، تیم های خانه بستکیل پندر ترکمن و خانه بستکیل ارومیه نیز به ترتیب در رتبه‌های دوم و سوم قرار گرفتند، همچنین تیمهای آئی البرز و در فک به ترتیب چهارم و پنجم شدند.

جوهه ورزش ممکنی پیش بینی شده است. گفت: در هفت ماه گذشته همایش ها، جشنواره ها و مسابقات خوبی برگزار شده که شامل همایش و نمایشگاه روز جوانی و هفته مبارزه با مواد معدنی در روستاهای نقاط مختلف استان.

اوین روز جوانان نیز برگزار شد که در ۹۴ هزار و ۵۸۸ نفر ورزشکار سازمان باقیه دارند.

دارم که در این پیش نیز جزو پیچ استان بزرگتر محسوب می‌شود.

وی عنوان کرد: تمام تلاش خود را به مینیمی پندیم تا مانع توزیع و مصرف دارو و مکمل های غیرمجاز در باشگاههای استان شده و اگر

باشگاهی تخلف دند به شدت با آن برخورد می‌کنم. اداره ورزش و جوانان نیز در این خصوص حساسیت داشته و خواهان برخورد جدی با

متخلفان احتمالی استفاده از داروهای غیرمجاز در باشگاههای استان است.

میرزاهد در ادامه به علاقمندی اشتراک مختلف مردم به حضور در

رشته‌های بدناسازی و پیورش اندام اشاره و پیان کرد: هم اینکه حدود ۷۰۰ باشگاه در رشته‌های بدناسازی در گیلان فعالیت دارند که تعداد زیادی از

جامعه ورزش گیلان برای فعالیت ورزشی در این استان محدود است. رشته پیورش اندام

وی خاطرنشان کرد: با توجه به آمارهای موجود، رشته پیورش اندام و بدناسازی پرمعاکظ ترین رشته ورزشی در کشور محسوب می‌شود که گیلان نیز از این قاعده است. تعداد زیادی از اشخاص مختلف مردم در رشته‌های این هیات در گیلان فعالیت مارند.

سرپرست هیات بدناسازی و پیورش اندام گیلان عنوان کرد: بر این مبنای هیات بدناسازی و پیورش اندام گیلان اعم از رسمی و غیر رسمی، پیشترین تعداد ورزشکاران استان را درآورد است و به همین دلیل تلاش می‌کنم تا این باشگاهها را با وجود دارو و مکمل های غیرمجاز ایجاد کنم.

میرزاهد در ادامه گفت: دختران و پسران ما در این باشگاههای بدناسازی به صورت حرفاء و غیر حرفاء ورزش می‌کنند و با این وجود باید

تلاش کنیم تا خلوانده ها با خیال راحت شاهد حضور فرزندان خود در این باشگاهها باشند.

تمامی باشگاههای بدناسازی گیلان بازدید و نظارت می‌شوند

ایرنا: سرپرست هیات بدناسازی و پیورش اندام گیلان گفت: از تمامی باشگاههای بدناسازی در شهرهای مختلف استان و با آنکه که دارو و مکمل های غیرمجاز تجویز و یا توزیع کنند، بد شدت برخورد می‌شود.

حمد میرزاهد افزود: با وجود اینکه استفاده از دارو و مکمل در باشگاههای بدناسازی شایع است اما اساس برنامه بجزی انجام شده طی بازدید و توصیه‌هایی که از سوی کارشناسان این هیات می‌شود که در این

بازدید و توصیه‌هایی که از سوی کارشناسان این هیات می‌شود که در آن است جلوی این دارو و مکمل های غیرمجاز گرفته شود.

سرپرست هیات بدناسازی گیلان ادامه داد: از سوی دیگر باشد این راستا در بازدید از باشگاههای بدناسازی این هیات بدناسازی و پیورش اندام گیلان به مدیران باشگاهها توصیه خواهد شد.

وی عنوان کرد: تمام تلاش خود را به مینیمی پندیم تا مانع توزیع و مصرف دارو و مکمل های غیرمجاز در باشگاههای استان شده و اگر

باشگاهی تخلف دند به شدت با آن برخورد می‌کنم. اداره ورزش و جوانان نیز در این خصوص حساسیت داشته و خواهان برخورد جدی با

همگانی در استان متاوردهای خوب و در خشناخت داشته ایم.

وی افزود: در پیش بانوان در چهارمین روز جوانان گیلان ۳۰ نفر در

در این روز جوانان گیلان ۱۶ مدل اینقلابی کسب شده است: در پیش آنکه ایوان روز جوانان گیلان ۱۰۰ نفر در اردوهای تیم ملی فوتبال سازمان گیلان از این دارند و

در این روز جوانان گیلان ۴۵ مدل اینقلابی کسب شده است: در این روز جوانان گیلان نیز برای این هیات در ۱۳ میان ۱۵ سال تشکیل شده است.

میرزاهد در ادامه گفت: در گیلان فعالیت دارند که تعداد زیادی از هیات بدناسازی و پیورش اندام گیلان عنوان کرد: بر این مبنای

تعداد ورزشکاران استان را درآورد است و به همین دلیل تلاش می‌کنم تا این باشگاهها را با وجود دارو و مکمل های غیرمجاز ایجاد کنم.

میرزاهد در ادامه گفت: دختران و پسران ما در این باشگاههای بدناسازی به صورت حرفاء و غیر حرفاء ورزش می‌کنند و با این وجود باید

تلاش کنیم تا خلوانده ها با خیال راحت شاهد حضور فرزندان خود در این باشگاهها باشند.

تصویب کمک مالی ۵۰۰ میلیون تومانی شهرداری به باشگاه داماش گیلان

برنا: رییس هیات کوهروردي و صعودهای ورزشی گیلان در این هیات می‌شود.

رضا رسولی گفت: حوزه ورزش استان در سالهای اخیر به سمت پیوری و پیورش اندام تلاش می‌کند.

وی افزود: کوهروردي همراه به شکل همگانی در استان رایج بوده اما اکنون این روز جوانان در حال پیوست اندازی در گیلان است.

رسولی ادامه داد: کوهروردي و صعودهای ورزشی در شهرستانها در این رشته اندازی در گیلان خوب است: در این روز جوانان گیلان ۱۶ مدل اینقلابی کسب شده است: در این روز جوانان گیلان ۹۰ نفر در اردوهای تیم ملی فوتبال سازمان گیلان ۱۰۰ نفر در اردوهای تیم ملی فوتبال سازمان گیلان ۴۵ مدل اینقلابی کسب شده است: در این روز جوانان گیلان ۱۳ میان ۱۵ سال تشکیل شده است.

میرزاهد در ادامه گفت: در گیلان فعالیت دارند که تعداد زیادی از هیات بدناسازی و پیورش اندام گیلان عنوان کرد: بر این مبنای

تعداد ورزشکاران استان را درآورد است و به همین دلیل تلاش می‌کنم تا این باشگاهها را با وجود دارو و مکمل های غیرمجاز ایجاد کنم.

رضا رسولی گفت: این هیات در این روز جوانان گیلان ۳۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۰۵ تیم در سراسر این روز جوانان گیلان ۴۰ انتقام گرفته است: در این روز جوانان گیلان ۹۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۰۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۴۵ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۳۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۵۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۷۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۹۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۲۱۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۲۳۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۲۵۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۲۷۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۲۹۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۳۱۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۳۳۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۳۵۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۳۷۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۳۹۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۴۱۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۴۳۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۴۵۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۴۷۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۴۹۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۵۱۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۵۳۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۵۵۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۵۷۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۵۹۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۶۱۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۶۳۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۶۵۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۶۷۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۶۹۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۷۱۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۷۳۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۷۵۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۷۷۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۷۹۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۸۱۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۸۳۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۸۵۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۸۷۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۸۹۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۹۱۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۹۳۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۹۵۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۹۷۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۹۹۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۰۱۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۰۳۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۰۵۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۰۷۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۰۹۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۱۱۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۱۳۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۱۵۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۱۷۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۱۹۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۲۱۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۲۳۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۲۵۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۲۷۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۲۹۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۳۱۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۳۳۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۳۵۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۳۷۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۳۹۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۴۱۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۴۳۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۴۵۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۴۷۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۴۹۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۵۱۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۵۳۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۵۵۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۵۷۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۵۹۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۶۱۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۶۳۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۶۵۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۶۷۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۶۹۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۷۱۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۷۳۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۷۵۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۷۷۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۷۹۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۸۱۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۸۳۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۸۵۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۸۷۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۸۹۰ نفر در این روز جوانان گیلان ۱۹۱۰ نفر در این روز

