

در روزنامه امروز می خوانید

استاندار گیلان :

تلاش‌ها برای اتمام بیمارستان‌های استان مضاعف شود

صفحه ۲



مدیر کل صمت گیلان :

رعایت حجاب در مراکز خرید و فروشگاه‌ها بر عهده متصدی واحد صنفی است

صفحه ۲



فرماندار آستانه اشرفیه :

اسکله کیاشهر ظرفیت گردشگری و اقتصادی دارد

صفحه ۲



سوال جواب

رییس کل دادگستری گیلان:

حقوق عامه از اولویت های دستگاه قضایی در سال جدید است

مدیرکل میراث فرهنگی گیلان خبر داد:



هنوز چاله نکنده مناره اش را دزدید

رامیلی دست به هم داده تا عرصه بیر کادر درمان نتگ شود؛ خودکشی از جمله مشکلات امروز جامعه ایران است. آمار فوت کادر درمانی در ۴۰ خورشیدی زیاد بود، اما این آمار بنا به دلایل مختلف مانند درد تنفسی برای مسئولان و تمایل تداشتن خالواده های متوفیان به گزارش طرف مذموم بودن موضوع خودکشی در عرف مردم و قطع شدن مستندات گان هیچ اعلام نشده و بخواهد شد.

خودکشی یک پرستار طرحی ۲۲ ساله به نام ساسان در بخش مسومونیت پیمارستان امام خمینی کمانشاه در نزد فرووردهن ۱۴۰۳ پس از تمدید نشدند قراردادش و بر حسب شیوه ما خودکشی یک بانوی کارمند درمانی در پیمارستان کوثر شیراز در همان روز و نیز خودکشی دکتر طرحی پرستو بخشی ۳۴ ساله متخصص قلب و عروق به علت مسمومیت دارویی و عوارض آن در چهارم فروردین ۱۴۰۳، در پیمارستان ابن سینا شهر دلگان استان لرستان تهیه بخشی از مواد علی شده از سوی مدیریت وزارت بهداشت درمان و آموزش پژوهشکار ایوان در طول نزدیک به سه هفته اول سال نوی خورشیدی است. رفتار مسئله ایان بهداشت و درمان کشور در بخورد با بیشکان طرحی

پرستاران طرحی و کارکنان طرحی بخش دوام، مصدق ابازی این ضرب المثل تهرانی «هنوز جاله نکنده مثاره اش را دزدید» یعنی کار بدون محاسبه و تدبیر انجام دادن، می باشد.

در دوره همه گیری بیماری مسروی کرونا به دلیل کمبود شدید پرستار وزارت بهداشت ناچار به جذب گروه زیادی پرستار به صورت طرحی پی عده و عوید شد، اما پس از اتمام دوره کرونا به دلیل کمبود بودجه قادر

به جذب این ها تکرید و به راحتی این مسنه از پرسناران را نثار کاشت پرسناران از اقسام حمکنش کشور هستند و کمبود نیروی پرسنار در کشور زیاد است. بسیاری از پرسناران جوان به دلیل محدودیت ها و معدوریت های مالی مجبور به ترک شغل و یا مهاجرت به کشورهای غربی مانند آلمان و فرانسه هستند. اینکه تعریفه گذاری برای پرسناران به درستی اجر انواع شود و تبدیل وضعیت اجرایی را در سراسر ایجاد در ریاضی حقوقی، اضافه کاری و جذب آنان در سرعت ایجاد است. حداقل در ریاضی حقوقی، اضافه کاری اجرایی را چاشنی حقوق کم، معوقات منسوبی، بازخواست و تهدید و حین اخراج در صورت اختراض از مشکلات پرسناران است. آینه خود کشی از گناهان کبیره بوده و کاری نایخودنی است. ولی خود کشی به عوامل مختلفی بستگی دارد و مشتاب خود کشی می تواند مواردی مثل مشکلات اقتصادی و اجتماعی، سیاست، های، اعصاب و روان و ناسیله از نزدگی باشد.

در دوره کرونا به خاطر نبود تجهیزات پزشکی لازم، کمبود پرسنل فشار کاری زیاد، بالای بودن اسپرس و اضطراب و افسردگی شدید، آمار خودگذشتگی در میان کادر درمانی بالا رفته بود؛ اما هنوز آمار بالای خودگذشتگی در میان کادر درمانی بنا بر علت های مختلف وجود دارد. علاوه بر این بی تدبیری مستولان و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، تحت شناس فرار ادادن کادر درمانی طرحی از طریق رییس و مستولان پیمارستان ها و تغییر شدن به وسیله همکاران رسمی و پیمانی، بالای بودن سن بازنشستگی پرداخت نکردن حقوق پرسنال، تمدید نکردن قراردادها از شکلات دیگر بسته ایان است؛ وقتی حقه قی بک بسته این جهت با گفته و تقدیر

جامعه هنرمندان اسلامی است. وی سون یا پرسنل پارکینسون می باشد. هر کسی که در عین حال او شغل خود را از دست بدهد فشار مضاعفی بر وی وارد خواهد شد.

یک پرسنار جوان همانند سایر جوانان جامعه نیاز به ازدواج، مسکن، و سایر اولیه زندگی دارد، اگر او در تأمین این گونه ضروریات زندگی ناکام شود، بد زندگی و آینده نیز نامید خواهد شد و این نامیدی می تواند وری به مرگ خودخواسته (خودکشی) و خلاصی از مشکلات زندگی سوچ دهد.

تا زمانی که استخدام ها در وزارت بهداشت و درمان با نامه، سفارش پارتشی، سمهیه و... باشد، جایی برای گزینش شایسته سالاری نیست. اگر این وزارت نفعه بودجه ندارد، چرا در پیمارستان ها و مرکز درمانی پست های جدید همراه با نیروهای تازه از راه رسیده می گذارد؟!

ایا این کار بازی با زندگی و احساسات گروهی از جوانان جامعه نیست؟ وقیعی به آنان نیاز است با وعده آورده می شوند و بعد از آن که نیاز بر طرف شد آنها رها شوند. اگر دشمنان برای تابوی هدی جوانان این مرز و يوم شسته هستند، حرا خدمان به نفع هم کمک آن ها را خواهند داشت.

سؤال جواب

سال دهم - شماره ۲۴۶۶

پایان و حشتناک شلیک تا خواسته پدر به پسرش



محمد فولادی ۲۹ ساله بود که خبر مرگ ناگهانی اش، اهالی سارابوک را منجذب و خیران کرد. به گفته یکی از بستگان نزدیک این مرد که همسایه دیوار به دیوار اوست، شب آغازه او صدای شلیک گلوله را شنید.

این مرد در توضیح حداده می‌گوید: «چند روز پیش شام خورده بودیم و داشتنم برای خواب آماده می‌شدیم که یک دفعه همسر و مادر همس محمد هراسان به خانه ما آمدند و گفتند محمد پسرمان را با گلوله کشت.

اما آن موقع ما صدای هیچ گلوله‌ای به گوشمنان خورد. من که از شنیدن این خبر و حشمت زده شاه بودم، همه آنها به سمت خانه شان حرکت کرد که یک دفعه صدای شلیک گلوله آمد. قدم هایمان را تندتر کردیم، و قنی به خانه رسیدیم به عنوان محمد رفتم، اما تغلیب بود و دمام می‌گشتم مهدیجان در را باز کن در را باز کن، اما هرچه اورا صدرا زدم، جواب نداد. بعد از باز کردن در، متناسفانه متوجه مرگ محمد و پسر کوچک ضبا شدیم. گویا در زمان تعییر کردن اسلحه کلشنس، داشتن روی ماشه رفته و گلوله‌ای به سر ضبا شلیک شده که جاش را گرفته بود. محمد هم که از مرگ پرسش و حشمت کرده بود، با شلیک گلوله را زندگی اش پایان داد. وقتی بالای سر جاذبه را رسیدم، نمی‌دانستم یا بد چه گونه به شدت هول کرده بودم. گفرمان از این ماجرا خم شد و هضم آن پسیار سخت است. کم کم یقینی اهالی از موضوع باخیر شدند، همه جا شلوغ شد و بعد جاذبه را بفرند.

او ادامه می‌دهد: محمد باین که به دلیل بیماری جسمی دارو مصرف می‌کرد، اما هیچ شکلی با همراهش نداشت، ولی متناسفانه این سهل‌انگاری منجر به یک فاجعه شد. با این که چند روز از این فاجعه می‌گذرد، اما هنوز هم در شوک هستیم و سیاری از اقوام و دوستان محمد از این حادثه دردناک نثار هستند. ضباء تها فرزند محمد بود که از دست رفت و پدرش را هم توانست داغ این اشتباها را تحمل کند و متناسفانه جان خودش را هم گرفت.

◆◆◆◆◆

دستگیری نماینده قلبی «قاضی ملواتی» اخاذی میلیاردی یا یک فیلم سیاه!



مرد جوانی که با جعل عنوان نیروی ویژه حقوق اطلاعات سیاه و نماینده ویژه قاضی صلوانی در تهران از یک شهروند منشده‌ی صدها میلیون تومان اخاذی کرده بود، در عملیات ضربی پلیس منهدم دستگیر و تحول مراعع فضایی شد.

به نقل از روزنامه خراسان، نوزدهم فوریه، فردی با مراجعت به کلانتری شفای مشهد، از اخاذی‌های چند صد میلیون تومانی پرداخت که از مدتی قبل در مخصوصه آن افتداده بود. این فرد به پلیس گفت: حدود ۵ سال قبل نزی را به عقد موقت خودم دارای بودم و سپس ارتیاط را با آن زن بعد از پایان مدت زمان عقد موقت قطع کردم اما یک روز فردی با ظاهری فرینده به در منزل آمد و در حالی که دستبندی کرد، آنهن پلیس را بر دستنم طلاقه می‌زد با توهین و فحاشی فیلمی را از ارتیاط با آن زن نشانم داد و ادامه برای آن که پرونده را مخونه کند من تقاضای بمال مخففی پول که از نیروهای ویژه حقوق اطلاعات سیاه است.

در تماس‌های تلفنی مرا وادر می‌کرده که هر چه زودتر باید سکه‌ها را برپارازم چرا که از سوی قاضی تحفظ شمار است و اگر تا ظرف ۳ روز سکه‌ها را به او ندهم آبرویم به خط خواهد افتد. گزارش اختصاصی روزنامه خراسان حاکی است به دنبال اظهارات و ادعاهای شاکی و اهمیت و حساسیت موضوع، بالافاصله گروهی کارآزموده از افسران دایره تجسس با هدایت و نظرات مستقیم سرگرد احسان سپهکار (بنیس کلانتری شفای) وارد شدند و با ارائه آموش زان لازم به شاکر پرونده از وی خواستند تا برای تحويل سکه‌ها با نهمن فرار بگذارند اما منهم مذکور هر بار محل قرار را به سوی آرامگاه هشت رضا (ع) یا مرکز زیارتی مانند خواجه اباصلت می‌کشند تا در خارج از شهر برای دریافت سکه‌های طلا اقدام کنند.

بنابراین طولی نکشید که با دستور رئیس کلانتری، افسران نیروی انتظامی به شگردهای پلیسی متولی شدند و با جلب اعتماد منهم، با وی در مقطعه‌ای خلوت از بولوار ابولطالب قرار صوری گذاشتند چرا که گروه عملیاتی احتمال می‌داد و مسلح باشند و هنگام درگیری به یکی از شهروندان آسیب برسد. بنابراین گزارش، بالاخره ماموران انتظامی محل قرار را به طور نامحسوس به محاصره در آورند و مقدمات لازم را برای تحويل ۷۰ سکه طلا فراهم کرند. وقتی نهنم وارد کمین نیروهای کلانتری شفای شد، ناگهان همه خیابان‌های اطراف به محاصره پلیس دارند و هم که با گرفتن سکه‌های طلا لغصه فرار از محل را داشت خود را در دام نیروهای انظامی دید و در یک عملیات هم‌اکتف و ضربه دستگیر شد. با انتقال وی به مقر انتظامی، با خود را هم توانست تحقیقات از او که خود را «هدیه»-«معرضی» می‌گرد، ادامه یافت. این نهنم در اعترافات خود به سروان غلامی (افسر پرونده) گفت: برای تعاسم با شاکر از گوشی تلفن همراه یکی از دوستان استفاده می‌کرد که برای ناشناسان ماندن شماره نرم افزار خاصی را روی گوشی خود نصب کرده بود. بر اساس گزارش روزنامه خراسان درحالی که شاکر پرونده مکالمات تلفنی را ضبط کرده بود، تحقیقات این پرونده به تأکید سردار سرتیپ دوم احمد نگهبان (بنیس پلیس مشهد) برای ریشه‌یابی اخاذی‌های احتمالی دیگر نهنم به جعل عنوان ادامه یافت.

موفقیت واقعی حرکت در مسیر ارزش‌ها است



یک روانشناس جایگزینی حرکت ارزشمند را تجربه می‌دانست.

مسجد بهرامی روانشناس در گفتوگو با واشگاه خبرنگاران چون گفت: ما درجه‌ی زندگی کیم که به شدت بر موفقیت تاکید دارد و آموخته ایم که موفقیت به معنی داشتن یک تفون همراه با اتمیل آخرین مدل، پیروزی تیم معجوب در این مسابقه، حفظ ظاهر خوب و داشتن شهرت ... است. مشکل اینجاست که با وجود تلاش فراوان، ما اغلب به تمام آنچه می‌خواهیم نمی‌رسیم.

بهاری تصریح کرد:

علاوه بر این، اکثر اوقات به نظر می‌رسد آنچه که انجام می‌دهیم را تجربه می‌دانیم. به عنوان مثال، خرید یک آتموپیل آخرین مدل اغلب شادی و اخترام پایداری ایجاد نمی‌کند. با این وجود، مردم نمی‌کنند. تاکید و برندۀ نمی‌شود: سروه یوسف می‌داند از این خصوص تعمق در آیات شریف گرفت. بطور مثال «صبر ایمان»، «قدرت بخشش و آشی»، «غلبه بر سختی‌ها» و « وعده‌های الهی» از نمونه‌های بارز ایند در سوره یوسف است.

به قول مولوی:

آنقدر گفتم باقی ذکر کن فکر اگر راکد بود و ذکر کن عدالت اجتماعی: شادمانی اجتماعی موضوعی است که باید در ساختار جامعه فرازیر گیرد، همه اجزای جامعه در ایجاد شادمانی در جامعه نقش دارد؛ نا امیدی به آینده باعث عدم تحرک جهت رسیدن به اجتماعی پویا می‌شود.

جامعه «نگران به آینده» باعث ایجاد افسرده‌گی می‌گردد و در گردیده و فرست ایجاد شادمانی را از آن سلب می‌کند. «عدالت توسعی»، عدالت مواده‌ای، عدالت رویدایی و ... بر شادمانی جامعه اینجاست که با وجود تلاش اینچنان شایسته باشد.

شادی نوعی ارزیابی عقلی از زندگی است محققین بر این باورند که شادی باعث طول عمر، ارتقای سلامت، افزایش قابلیت‌های روانی و بهبود عملکرد انسان می‌شود.

باشد با اصول و روشهای درست اینجام پذیرد. بطور طبیعی انسان

ها در زندگی مواردی را تجربه می‌کنند که باعث ناراحتی و اندوه می‌گردد و یا عده‌ای بصورت ارقی بدلخیل و یا عبوث می‌باشند.

دشمن شناختی درست از شادی:

شادی نویعی ارزیابی می‌تواند محققین بر این بازتعیف موفقیت افزوده باشد. به چای تمرکز بر تیارچ، ما می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

با این تجربه می‌توانیم بر زندگی در راستای ایجاد شادی را داشت.

استاندار مازندران:

گلوگاه در مسیر صعود به صدر جدول نهضت ملی فیبر نوری

ابرو: رونمایی از اینترنت پرسرعت فیبر نوری ایرانسل برای منازل و کسبوکارها (FTTx) در شهر گلوگاه شرقی ترین شهر مازندران با حضور معاون وزیر ارتباطات انجام شد.

با حضور امیر محمدزاده لاجوردی، معاون وزیر ارتباطات، مهدی دادی فرماندار گلوگاه و جمعی از سوپرولان پوشش اینترنت پرسرعت فیبر نوری ایرانسل برای منازل و کسبوکارها (FTTx) در شهر گلوگاه رونمایی شد.

معاون وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات در این مراسم اظهار کرد:

سوال جواب

سال دهم - شماره ۲۴۶۶

چه کسانی نباید خرما بخورند؟

اگر می خواهید غربه هوشی بالای داشته باشید هر روز خرما میل کنید. این منخصوص طب سنتی است. اینها برخی از افراد باید از خوردن آن پرهیز کنند. خواران ضریب هوشی بالایی هستند پهلو است که مدت ۲ اینسان روز و زمانه یک عدد خرما ضریب کنند تا افزایش مطابق و مفید آن را شاهد باشند.

خدمات خارجی با شاره به ضریب خرما در دامنه سرفه اظهار کرد: جو شاندن ۵ عدد خرما، ۵ عدد العجیر خشک، عناب زخمی شده و سه برابر کشمش در یک لیوان آب بزرگ و وسیس رسید آن از صافی باعث نرم شدن گلو می شود و در تسکین سرفه و کاهش تپ تأثیر فوق العاده ای دارد.



تائیل خرما بر نارسایی کلیه این منخصوص طب سنتی ادامه داد: پیشنهاد بنده برای کسانی که کله آنها در لیست میان و عده خود قرار دهند. درمان کمر درد با خوردن خرما این است که در یک دارای این منخصوص طب سنتی با اشاره به درمان کمر درد با ضریب خرما اظهار کرد: افرادی که دچار کمر درد شدیدی هستند باید خرمای بدون هسته و ذنبه گوسفتندی راه یک اندازه با هم جرخ کرده و سپس به مدت ۱۰ شب برای کاهش درد و درمان کمر درد خود استفاده کنند. تحریک پیماری های پوستی با ضریب خرما در ۷۰٪ خود را خرمای بدون هسته و ذنبه گوسفتندی که در ۷۰٪ خود را خرمای بدون هسته و ذنبه گوسفتندی راه یک اندازه با هم جرخ کرده و سپس به مدت ۱۰ شب برای کاهش درد و درمان کمر درد خود استفاده کنند.

■ افراد جاق خرما تغورند حجاج خداخانی تصریح کرد: جو شاندن ۵ الی ۷ عدد خرما در یک لیوان شیر و سپس اضافه کردن نصف فاشن چای خوشی دارچین به آن باعث تقویت سیستم ایمنی بدن مردانه کنند. افراد جاق خرما تغورند

محمد خارجی گفت: در شهرهای گرم که در آن خرما به عمل نمی آید افراد با مراجح گرم، آتف دهانی، خارش، حساسیت پوستی و بیماری های مشابه بهتر است در فصل های گرم سال کمتر به ضریب خرما پردازند.

جدول سود و کو

طراف: سمیرا دلیرش

برای حل جدول سود و کو کافی است ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه های خالی جدول قرار دهید که در هر سطر، هر ستون و هر نوبت کوچک ۳ در ۳ اعداد تکراری تبادل شوند.

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

جواب دیروز

۵	۱	۶	۹	۷	۸	۳	۲	۵
۷	۳	۲	۵	۱	۶	۶	۹	۸
۹	۸	۵	۲	۶	۳	۱	۷	۱۴
۲	۵	۴	۳	۹	۱	۸	۶	۷
۸	۷	۱	۶	۵	۲	۹	۴	۳
۶	۹	۳	۸	۴	۷	۵	۱	۲
۱	۱۰	۹	۷	۳	۵	۲	۸	۶
۵	۶	۸	۴	۲	۹	۷	۳	۱
۳	۲	۷	۱	۸	۶	۴	۵	۹

قابل توجه خوانندگان محترم

هر نوع خبر، عکس و مقاله ای را می توانید از طریق Email:soaljavabdaily@gmail.com ارسال نمایید.

تلفن: ۳۲۳۲۰۷۷۳۷ - ۳۲۳۳۶۰۵۰ فکس:

علمی و پژوهشی

دوشنبه ۲۷ فروردین ۱۴۰۳ - ۶ شوال ۱۴۴۵ - ۱۵ آوریل ۲۰۲۴

با این غذاها در ۶۰ سالگی به نظر برسید



گوچه فرنگی فواید سلامتی چشمگیری را ارائه می دهد، که بسیاری از آنها را می توان به معنوی بالای لیکوین آنها نسبت داد. لیکوین نوعی کارتوونید است که خطر ابتلاء به بیماری های قلبی، سکه مغزی و پرورستان را کاهش می دهد. در یک مطالعه، خانم هایی که ترکیب از غذاهای پر لیکوین و سایر آنتی اکسیدان های گیاهی را خوردن پس از گذشت ۱۵ دقیقه، در عمق چین و چروک کاهش پایل توجهی داشتند. بخت گوچه فرنگی با چربی های سالماند روغن زیتون باعث افزایش قابل توجه جذب لیکوین در بدن می شود.

ادویه های جات

ادویه های جات علاوه بر اینکه طعم خوبی به غذا اضافه می کنند حساوی ترکیبات گیاهی مخفیانه هستند که اثرات مفیدی برای سلامتی شما دارد. تحقیقات نشان می دهد بدخشی از ادویه های حی ممکن است به جوائز شدن پوست شما نیز کم کند. به عنوان مثال دارچین باعث افزایش توبلید کلزاون می شود، که عامل مهمی در افزایش استحکام و خاصیت ارجاعی های قلبی، سینه و بینی است. همچنین ممکن است اسباب های پوستی ناشی از قند خون بالا را کاهش بدهد. علاوه بر این، تحقیقات نشان می دهد که کپساپین موجود در فلفل های قرمز، ممکن است بدخشی از تغییرات وابسته به سن در سلول های پوستی را کاهش دهد.

آب قلم

آب قلم ارجیرا در بین افرادی که به سلامتی خود اهمیت دارند، سیاست بسیار رواج یافته است. بخت چنان از مطالعه های گوشت قرمز، مرغ، گوشت خوی و پیش از این مطالعه ایجاد کنند. بیرون از بهترین متابع بنا کاروتون های سیبز و سبزیجات سرشار از ویتامین C است. بین این ترکیبات کلزاون است که تأثیرات مثبتی بر سلامت مغایجه ها و استخوان اها دارد.

هنگام پختن، کلزاون به زیلانی تجزیه می شود، که سرشار از اسیدهای آمینه گلیسین، پروولین و هیدروکسی پروولین است. بین می تواند این اسیدهای آمینه را جذب کرده و از آنها برای ایجاد کلزاون گزندی هستند. سبزیجات باعث ایجاد کلزاون می شوند، که پر لیکوکی های قلبی، سینه و بینی را کاهش دهد.

از نظر کارتوونیدهایی مانند بنا کاروتون های سیبز، فلفل، گوچه فرنگی و کلم پر لیکوکی های قلبی، سینه و بینی را کاهش دهد.

در مطالعات صورت گفته زنانی که به مدت بیش از ۳۷٪ زیستنی شیرین است. بسیاری از سبزیجات سرشار از ویتامین C هستند که برای تولید کلزاون مهتم است و اثرات آنتی اکسیدانی قوی دارد.

مهتم است و اثرا نیز می تواند بسیار سبزیجات با پیشترین ویتامین C شامل برگ های

بیرون از مطالعه های قلبی، سینه و بینی می شوند. بخت گوچه فرنگی در بر این مطالعه ایجاد کنند.

برخی از بهترین متابع بنا کاروتون های سیبز و سبزیجات سرشار از ویتامین C است. بین این ترکیبات کلزاون می تواند داوت اطبان ۳۷٪ افزایش مثبتی داشته باشد.

مهتم است و اثرا نیز می تواند بسیار سبزیجات با پیشترین ویتامین C داشته باشد.

مهتم است و اثرا نیز می تواند بسیار سبزیجات با پیشترین ویتامین C داشته باشد.

از نظر بحث هایی که در این مطالعه ایجاد کنند، بخت گوچه فرنگی در زمانی که اینها بهبود یافته باشند، می توانند بسیار سبزیجات با پیشترین ویتامین C داشته باشند. بخت گوچه فرنگی در زمانی که اینها بهبود یافته باشند، می توانند بسیار سبزیجات با پیشترین ویتامین C داشته باشند. بخت گوچه فرنگی در زمانی که اینها بهبود یافته باشند، می توانند بسیار سبزیجات با پیشترین ویتامین C داشته باشند.

نخ و بیماری های معده را با چشیدن نمک!

پیش از غذا درمان کنید!

صرف نمک به بدن کمک می کند تا در

برابری های قلبی، سینه و بینی از افراد می تواند قدر تمندتر است. تحقیقات نشان می دهد که این ماده دارای اثرا نیز می باشد.

آنها گذشت ۱۰٪ می توانند "چشیدن نمک طبیعی" بدانند، بنابراین آنها قادر به ایجاد آسیب نیستند.

آنها گذشت ۱۰٪ می توانند "چشیدن نمک طبیعی" در این مطالعه ایجاد نمک می کنند. مطالعات بالینی نشان می دهد ریزی های چرب است. این ماده حاوی یک آنیتی اسید کارتوونیده را در مطالعه ایجاد کنند.

در طب سنتی "نمک طبیعی غذای" یکی از مواد غذایی مطالعه شده است. این مطالعه ایجاد نمک می کند تا در

برای حفظ سلامت و تعادل بدن انسان را بازگرداند. مطالعه ایجاد نمک می کند تا در

باعث ایجاد آسیب نمک طبیعی می شود. این مطالعه ایجاد نمک می کند تا در برابر ایجاد آسیب نمک طبیعی می باشد.

به خلاف آنچه امروز بهصورت محبوب می شود و عدم مصرف نمک می کند تا در

در نظام سلامت کشورمان تبلیغ می شود. این مطالعه ایجاد نمک می کند تا در

نخ و بینی ایجاد نمک طبیعی می شود. این مطالعه ایجاد نمک می کند تا در

برای ایجاد آسیب نمک طبیعی می کند. این مطالعه ایجاد نمک طبیعی می کند تا در

نخ و بینی ایجاد نمک طبیعی می کند. این مطالعه ایجاد نمک طبیعی می کند تا در

نخ و بینی ایجاد نمک طبیعی می کند. این مطالعه ایجاد نمک طبیعی می کند تا در

نخ و بینی ایجاد نمک طبیعی می کند. این مطالعه ایجاد نمک طبیعی می کند تا در

نخ و بینی ایجاد نمک طبیعی می کند. این مطالعه ایجاد نمک طبیعی می کند تا در

نخ و بینی ایجاد نمک طبیعی می کند. این مطالعه ایجاد نمک طبیعی می کند تا در

علایم سرطان خون در کودکان را بشناسید



یک منخصوص سرطان خون گفت: سرطان خون کودک از سر ۱۰۰ هزار کودک ۴ نفر را در سینم ۱۵ سال به آن مبتلا می شوند.

ابوالقاسمی منخصوص سرطان خون کودکان دریاره سرطان خون کوکان اگزهار

کرک: سرطان خون در کودکان شایع ترین نوع سرطان است که معمولاً از هر ۱۰۰ هزار کودک ۱۵ سال ۴ نفر در سال به آن مبتلا می شوند.

او گفت: با توجه به خواص سرطان خون کوکنده می شوند. بخت گوچه فرنگی از

کودکان را ایجاد نمک می کند. بخت گوچه فرنگی از علاوه بر اینکه خود را کاهش می کند،

دشنه باشد، اما به طور معمول و متوجه پیش از اینکه خود را کاهش می کند،

