



روغن زیتون

روغن زیتون حاوی ویتامین E و چربی های اشباع نشده و یک نیروگاه تغذیه ای برای حفظ سلامت پوست محسوب می شود. مصرف روغن زیتون پوست را در برابر آگزما و اشیعه ماوراء بنفش خورشید نیز محافظت می کند.

پیگو

میگو یکی از غذاهای دارای بالاترین سطح است و منجر به تعمیر پوست با تولید کلاژن شود. دیگر غذاهای غنی از «روی» عبارتند از: شت گاو، لوبیا و حوا نه گندم.

ماہی

ماهی حاوی مقادیر بالای اسیدهای چرب امگا ۳ است و مصرف آن منجر به حفظ رطوبت و تقویت پوست می‌شود. کمبود امگا ۳ در مقابل خشکی پوست رابطه‌ی همراه دارد. دانه‌های بذر کتان، و گردو هم حاوی امگا ۳ هستند.

اختیار

سیلیس، در سبزیجات غنی از آب مانند خیار
 و به افزایش رطوبت و قابلیت ارتجاعی پوست
 شود. خیار همچنین سرشار از ویتامین های A
 است.

آوو کادو

آوو کادونیز مقادیر بالای ویتامین E و آنتی اکسیدان است و مصرف آن منجر به حفظ رطوبت پوست می شود ضمن اینکه پیری زودرس پوست را به تاخیر می اندازد و فرایند التهاب را در بدن کاهش می دهد.

أحيل

آجیل سرشار از ویتامین E به عنوان یک اکسیدان است که ناجی محصولات مراقبت از پوست محسوب می شود. ویتامین E محافظ پوست را بر آسب های ناشی از استرس اکسیداتیو است.

تفاوت‌های علائم «آنفلوآنزا» با «کرونا»

علائم، واکسن را تزریق کنند. شاطری
۲ هر بیماری علائمی مانند تب، گلودرد،
و آبریزش بینی، بدن درد، علائم گوارشی
ی گفت: تنگی نفس، ازدست دادن بویایی
یاعات پوستی درصد ابتلا به کرونا را بالا
فلوآنزا نادر است مگر آنکه بیمار دچار ذات
چنین دوره نهفتگی کرونا طولانی تر بوده

یک پزشک داخلی ضمن اشاره به شباهت ها و تهای علامت ابتلا به کرونا و آنفلوآنزا گفت: دوره بیماری کرونا نسبت به آنفلوآنزا طولانی تر بوده و مسری تر است. دکتر بهاره شاطری عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، واکسیناسیون را از راه های پیشگیری از آنزا به ویژه برای گروه های پرخطر دانست. وی بیان می کند: بهترین فرصت تزریق این واکسن شهر یزد ماه تیر به پاییز است. شاطری گفت: افرادی که علامت دارند،

نکته

بهترین غذاها برای «کاهش وزن»

رژیم‌های غذایی بسیاری برای کاهش وزن تعریف شده است. همه گزینیه‌ها برای یافتن آنچه برای بدن و اهداف شما بهتر است، می‌تواند چالش برانگیز باشد. برای حال برخی از غذاهای امتحان شده می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند. کارشناسان و متخصصان تغذیه برای کاهش وزن برخی از مواد غذایی را به افراد توصیه می‌کنند. غذاهایی که پروتئین بالایی دارد، می‌تواند به متابولیسم بدن کمک کند تا سریع‌تر کار کند؛ بنابراین این موضوع برای رژیم سوزاندن کالری می‌شود؛ و به عبارتی، پیروی از یک رژیم غذایی با پروتئین بالا می‌تواند به بدن شما در سوزاندن کالری بیشتری در طول روز کمک کند. تجمیع، گزینش مرغ و پوقلمون و ماهی است سرشار از پروتئین هستند. فیبر نیز می‌تواند به کاهش وزن کمک کند و به شما این امکان را می‌دهد که برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید. غذاهای حاوی فیبر نیز شامل: سیب‌زمینی، غلات، سیوس‌دار و بلغور جو سیوس‌دار است. انواع میوه‌های تازه مانند: ناهار کتو ها، پوره‌ت و سیب می‌توانند میل به شیرینی را کاهش دهند. انتخاب کربد دیگر هندهانه است. هندهانه حاوی ویتامین A و ویتامین C است که به نرمیم آسیدهای سلولی برای حمایت از سیستم ایمنی قوی و سلامت کلی کمک می‌کند. همچنین این میوه دارای لیکوپن است که با کاهش خطر بیماری قلبی، سرطان و دژنراسیون ماکولا در ارتباط است. با سبزی‌ها و میوه‌های سبز تیره سبزی‌ها سبزی‌ها در بدن شما در سوزاندن کالری و چربی کمک می‌کند. بیشتر سبزی‌ها و به ویژه سبزی‌های سبز و برگ‌دار حاوی مقادیر زیادی فیبر است که می‌تواند به شما کمک کند برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید. یک مطالعه نشان داد شیر کم‌چرب و سایر محصولات لبنی بخشی از یک رژیم غذایی کاهش وزن است. محققان دریافتند چهار تا پنج وعده روزانه غذاهای لبنی که چرب ممکن است برای کاهش یا حفظ وزن مفید باشد و منجر به نتایج مطلوب‌تر در استخوان‌ها و بدن در زنان شود که هندهانه کاهش وزن هستند. همچنین کالری‌ها و قهوه و چای سبز به عنوان غذاهایی به حساب می‌آید که باید در رژیم غذایی کاهش وزن بگنجانید. سرکه سیب را درپاز به عنوان یک مکمل چربی سوز و کاهش وزن مورد توجه قرار گرفته زیرا حاوی اسید استرک، یعنی محصول جانبی فرآیند تخمیر است. شواهد وجود دارد که نشان می‌دهد اسید استیک می‌تواند به کاهش اشتها و سوزاندن چربی کمک کند. البته برای ایجاد تغییرات پایدار باید آهسته پیش بروید؛ کاهش وزن سریع معمولاً در درازمدت پایدار نیست و آهسته و پیوسته رفتن، برنده مسابقه کاهش وزن است. موفق ترین برنامه‌های کاهش وزن ترکیبی از رژیم غذایی و ورزش است.

جدول سود و کو

			λ	∇		ℙ		1
⊙			ℙ					∇
9				ℙ		ℙ	λ	
⋄			9	∇	∇		1	
		∇	ℙ		⋄	9		
	∇		1	ℙ	λ			⋄
	9	⋄		λ				⊙
∇					ℙ			λ
λ		ℙ		⋄	1			

b	m	A	l	s	d	z	h	V
V	s	V	z	b	h	m	l	A
h	z	l	m	V	A	s	b	d
s	A	h	V	m	l	b	d	z
m	d	b	s	h	z	A	V	l
z	l	V	A	d	b	h	m	s
d	V	m	h	z	s	l	A	b
A	b	s	d	l	m	V	z	h
l	h	z	b	A	V	d	s	m

- ۱- سلسله‌ای در ایران - سرزمین‌ها ۲
- ۲- پندای انداختن - خدایان کوروشمان - درسیگ انداز
- ۳- خوب خوش - فزونی قهرمانی - نم بافت - ۴- ویتامین
- ۴- معقاد - عمومی حضرت ابراهیم (ع) - چاق - مطلقا - ۵
- ۵- بول کردن - ۵- خردسالی - ضبط تکا آویی - منقار کوتاه
- ۶- شهر صنعتی - المان - فتنه - دوبریده - ۷- جنگ -
- ۷- نادر ساسانی - چاق نازق ملل متحد - ۸- چاک - ۹
- ۸- دیم خاتنه‌ها به سمری می کردند - روزنامه معروف المان
- ۹- واژه کلمه - کسی که نان می‌پزد - صاحب - ۱۰- برگه
- ۱۰- ریافت کالا - لاغروزار - محل سوخت اوتومبیل - ۱۱
- ۱۱- همه الما می شود - مالیات مرزی - صورت مالیات
- ۱۲- به بالا تعلقی می گیرد - ۱۲- بحث - ۱۳- برگزیده -
- ۱۳- شستن - پهلوان - ۱۳- یار «هوی» - ۱۴- یکتایی - به
- ۱۴- پندار انداختن - ۱۴- آسازهای زهی - ورزش دشمنی -
- ۱۵- حیران لغزیدن - ۱۵- آوردگاه امام علی (ع) و خواجه -
- ۱۶- پیرایه از مهدی فیضی - ۱۶

١٤٠٩ جدول

[illegible]

عمودی

۳- سایه گستر - دانداده آگاه - نوشته پژوهشی شهر
 نامه ۴- کوهساز درخخال - گیاه مراد - نوی
 یکرقمی - زرمه‌ها - غذای از تخم مرغ - ۶- سالو - زینت
 ۷- شاهزاده غوغلی - چشمروغلی - اهداف - از اقبال
 ۸- بی شرمی - نی میبان تپ - ۱۰- شیمی کرنی - داخل
 ب. سده چهارم - شادکننده - ژنرال جنگ های انفضال
 همراهی - اسایش ۱۳- علم یرگ استبای - فیلمی از
 ب. قربان کریم - گلابی جنگلی - از شهرهای فارس ۱۵-

[illegible]