

رهبان معظم انقلاب:

## در شرایط بدر و خیر هستیم

مختلف مردم قم در سخنان مهمی حادته نوزدهم دی قم را مبدأ تاریخ تحولات جدید دنیا دانستند و با اشاره به نقش «صبر و بصیرت» در موفقیت های مستمر نظام اسلامی، به تبیین دو عامل مهم تا کارآمدی توطئه های دشمنان و استمرار زنجیره های اقتدار ملت ایران یعنی ایستادگی قاطعانه نظام بر اصول و حضور هوشمندانه مردم در صحنه پرداختند.

به گزارش مهر، حضرت آیت ل. خامنه ای رهبر معظم انقلاب اسلامی صبح روز دوشنبه در دیدار هزاران نفر از علما، فضلا، طلاب و قشرهای

تنها در شرایط شعب ابی طالب نیست بلکه در شرایط بدر و خیر قرار دارد و به لطف و فضل الهی حضور مردم در انتخابات آینده مجلس به عنوان یکی از مظاهر دخالت مردم در سرنوشت کشور، حضوری پرشور و دشمن شکن خواهد بود و همه مسئولان و نامزدها نیز وظیفه دارند که با پایبندی کامل به قانون، زمینه یک انتخابات سالم و رقابتی را بوجود آورند. در این دیدار که همزمان با سالروز پیام مردم قم در نوزدهم دی سال ۱۳۵۶ برگزار شد، حضرت آیت ل. خامنه ای، این حرکت ماندگار مردم

نست، بنا بر یک برآورد که تاکنون گذشته توسط روزنامه اصفهان امروز انجام گرفت فروش کتاب های غیر درسی در شهر اصفهان سالمه به حدود ۵۰۰ هزار جلد می رسد که برابر است با یک کتاب به ازای هر خانواده چهار نفری در سال. با این همه تمام کتابخانه های عمومی استان در مقطع پایان ژانویه نیز حدود ۵۰ درصد دانشجویان کشور در این استان تحصیل می کنند. اصفهان به لحاظ فروش روزنامه و مجلات نیز یکی از پابین ترین آمار در کشور را دارد و همچنین هیچ آمار دقیقی نیز از فروش کتاب در استان در دست



عکس یک

حسینی (وزیر اقتصاد) و بهبهانی (وزیر پیشین راه و ترابری) در این سفر احمدی نژاد را همراهی می کنند. رئیس جمهوری امروز برای مراسم تحلیف ریاست جمهوری مجدد نایل اورتگا به ماناگوا پایتخت نیکاراگوا عزیمت می کند.

به این کشور آمریکای لاتین با خراج یک دیپلمات ونزوئلایی از میامی و لوج گیری تنش آمریکا و ونزوئلا همراه شده است. استفاندر رجم مشایی (رئیس دفتر)، حمید بغایی (معاون اجرایی) علی اکبر صالحی (وزیر امور خارجه)، سید شمس الدین

اصفهان امروز: محمود احمدی نژاد که در آرس کی هبت عالی تره سیاسی و اقتصادی به آمریکای لاتین سفر کرده است، در بنو ورود به ونزوئلا مورد استقبال ایلیاس اولوس معاون رئیس جمهور این کشور قرار گرفته. سفر احمدی نژاد

اصفهان امروز: سرتیبه های پیشرفته دیاست. همچنین ۲۴ اصفهان در زمان استان های کشور به لحاظ سرانه مطالعه در حالی است که استان اصفهان دومین استان دانشجویی کشور به شمار می رود و حتی در مقطع پایان ژانویه نیز حدود ۵۰ درصد دانشجویان کشور در این استان تحصیل می کنند. اصفهان به لحاظ فروش روزنامه و مجلات نیز یکی از پابین ترین آمار در کشور را دارد و همچنین هیچ آمار دقیقی نیز از فروش کتاب در استان در دست

نوبت دوم

### آگهی مناقصه عمومی

**شهرداری چمگردان به استناد مصوبه شماره ۸۹/۱۵۵۳ مورخ ۸۹/۱۱/۲۸ شورای اسلامی شهر چمگردان از محل اعتبارات سال ۱۳۹۰ در نظر دارد نسبت به عملیات به شرح ذیل را از طریق مناقصه عام و بر اساس فهرست بهای ابنیه سال ۱۳۸۸ بدون تعدیل و مابه التفاوت مصالح به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید:**

- ۱- ادامه احداث پارک ساحلی با اعتبار ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (ابنیه)
- ۲- احداث سالن ورزشی باستانی با اعتبار ۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (ابنیه)

علاقه مندان جهت شرکت در مناقصه می توانند در ساعت اداری تا مورخ ۹۰/۱۰/۳۰ به منظور کسب اطلاعات و اخذ مدرک مناقصه و تحویل پیشنهادهای به شهرداری مراجعه نمایند.

ضمناً هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

سایت شهرداری: [www.chamgordan.com](http://www.chamgordan.com)

علی اکبر محمودی - شهردار چمگردان

## سرانه مطالعه در اصفهان در سراسری سقوط

در ادامه که اصفهان به لحاظ آمار دانشجویان دومین استان کشور به شمار می رود اما به لحاظ سرانه مطالعه استان بیست و چهارم کشور محسوب می شود.

**اصفهان امروز:** سرانه مطالعه در استان اصفهان با ۱۴ دقیقه کاهش به ۲۶ دقیقه در روز تنزل یافته که استان را در رتبه ۲۴ کشور نشان می دهد. در حالی روز گذشته علامرضا یابوری مدیر کل کتابخانه های عمومی استان این مطلب را بیان کرد که بیشتر وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی گفته بود سرانه مطالعه در ایران ۲۶ دقیقه در روز است که از این میزان به طور میانگین ۱۲ دقیقه به خواندن دعا و متون مذهبی و ۲۶ دقیقه به خواندن متون درسی اختصاص دارد. این آمار نشان می دهد که سرانه مطالعه غیر

<p><b>حدادی فر در برخورد نزدیک</b></p> <p>اصفهان امروز: تیر یک که هفته قبل و خانه با دو کل مغلوب راه آهن شد حالا باید در تیریز میهمان تارکومر سازی باشد که هفته قبل با گل قایق پاپایی قاسم حدادی فر، کیلیان سابق تیر یک آهن، از شکست در قم فرار کرد و با لشکری اجرایی در نهایت با یک استیاز چک پول های تقبی ...</p> <p>۱ صفحه هشتم</p>	<p><b>دستگیری باند بزرگ مامور نماهای سارق</b></p> <p><b>قلاب پلیس به مأموران قلابی گیر کرد</b></p> <p>اصفهان امروز: ایثنا به عنوان مأموران انتظامی وارد منزل شهروندان می شدند و به سرعت می ریختند، وقتی جاشبه امنیت را وسیع دیدند لباس نیروی نظامی را پوشیدند و به خیابان ها آمدند، به پله حمل موله متحرک و با چک پول های تقبی ...</p> <p>۱ صفحه دوم</p>	<p><b>هنرمندان مکتب اصفهان تقدیر شدند</b></p> <p>در نوزدهمین نشست نقد نتمه که به بررسی زدهای موسیقی ایران به روایتی استناد حسن کسایی اختصاص دارد، با حضور استاد محمدرضا ظفری از تعدادی از هنرمندان مکتب هنری اصفهان تقدیر شد. در این نشست که دوشنبه، در فرهنگسرای شفق برگزار شد، آلبوم «دیدن موسیقی ...</p> <p>۱ صفحه پنجم</p>
--	--	--

نوبت دوم

### آگهی مزایده عمومی

**شهرداری چمگردان به استناد مصوبه شماره ۹۰/۹۷۹ مورخ ۹۰/۹/۲۳ شورای اسلامی شهر در نظر دارد نسبت به فروش آهن آلات ضایعاتی شامل:**

- ۱- لوله فلزی فرسوده
- ۲- ورق فلزی
- ۳- اتصالات آب
- ۴- آهن آلات نمره ۴۰ بصورت H

با قیمت پایه هر کیلو ۳۶۰۰ ریال اقدام نماید.

علاقه مندان به شرکت در مزایده می توانند تا لغایت ۹۰/۱۰/۳۰ نسبت به اخذ مدارک شرکت در مزایده اقدام نمایند. ضمناً مزایده به صورت حضوری در محل شهرداری چمگردان برگزار می گردد.

ضمناً هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مزایده می باشد.

سایت شهرداری: [www.chamgordan.com](http://www.chamgordan.com)

علی اکبر محمودی - شهردار چمگردان



استان

نمایشگاه سیمان خانگی  
از امروز در اصفهان

نهمین نمایشگاه تخصصی صنایع سیمان و کوراسیون خانگی با نام «چهار فصل» در اصفهان افتتاح شد. «فرا سه شنبه» در نمایشگاه بین المللی استان اصفهان گشایش می یابد. در این نمایشگاه که تا روز جمعه ادامه می یابد، طیف عرضه کنندگان صنایع سیمان و کوراسیون خانگی محصولات خود را به نمایش می گذارند. در این نمایشگاه که به مساحت هشت هزار و ۵۰۰ متر مربع برگزار می شود، ۱۱۰ شرکت و واحد تولید کننده صنایع سیمان و کوراسیون از استانهای اصفهان، تهران، فارس، خراسان رضوی و آذربایجان شرقی شرکت دارند و انواع سیمان خانگی و کوراسیون را در معرض دید عموم قرار می دهند. غرفه های تولید کنندگان سراسر کشور و بررسی آثار کارگاه های نمایشگاه، از دیگر بخش های این نمایشگاه است. همچنین در این نمایشگاه، کارگاه های آموزشی و نمایشگاه های تخصصی صنایع سیمان و کوراسیون برگزار می شود. نمایشگاه تا شنبه ۲۵ دی ماه در محل نمایشگاه بین المللی اصفهان برگزار می شود. نمایشگاه تا شنبه ۲۵ دی ماه در محل نمایشگاه بین المللی اصفهان برگزار می شود.

گزارش

کارمندان ۳۵۰ هزار تومان  
عیدی می گیرند



معون توسعه مدیریت و سرمایه انسانی رئیس جمهور عیدی کارمندان در سال جاری را نزدیک به ۲۵۰ هزار تومان اعلام کرد و در خصوص وضعیت پرداخت عیدی رئیس جمهور به خبرنگاران گفت: بهترین عیدی خبرنگاران تصویب و ابلاغ این نامه مشاغل سخت و زیان آور برای آبان ماه بود. به گزارش فارس، لطیف فروزنده همدکری در پاسخ به پرسشی مبنی بر عیدی کارمندان دولت اظهار داشت: قانون برنامه حکم مشخصی در زمینه پرداخت عیدی کارمندان ندارد که تا پایان سال ۸۷ به صورت شرکتی در دستگهارا سربردار ضرب عیدی می شود که نزدیک ۲۵۰ هزار تومان خواهد بود. وی در پاسخ به پرسشی در زمینه تنظیم بازار آرزو گفت: سامانه ای زیرساختی جهت رونق بخشیدن به تولیدات صنایع دستی و صنایع کوچک در دستگهارا در نظر گرفته شده است. همچنین تبدیل وضعیت نیروهای شرکتی در صورت امکان در نظر گرفته شده است. همچنین تبدیل وضعیت نیروهای پیمانی به رسمی در نظر گرفته شده است. همچنین تبدیل وضعیت نیروهای پیمانی به رسمی در نظر گرفته شده است. همچنین تبدیل وضعیت نیروهای پیمانی به رسمی در نظر گرفته شده است.

رئیس جمهور ابلاغیه کمک به صندوق فولاد را  
امضا کرد

رئیس کل بانک صنعت و معدن اصفهان گفت: پس از به تعویق افتادن چقدرند ماهه، ابلاغیه فولادی کشور در جلسه دوشنبه اصفهان امضا شد. رئیس جمهور ابلاغیه مصوبه کمک به صندوق فولاد نسبتاً ابراهیم دستمزد در گفتگو با فارس با بیان اینکه پرداخت ۳۰۰ میلیارد تومان کمک مالی دولت به صندوق فولاد کشور برای وصول مطالبات و حقوق کارکنان این صنعت در ۱۵-۱۶ سال جاری چندی پیش با حضور شخص رئیس جمهور در هیئت وزیران به تصویب رسید، اظهار کرد: ساعت ۲۲ شب گذشته این مصوبه به وزارت امور اقتصاد و دارایی ابلاغ شد و این وزارتخانه موظف است ادامه مراحل و واریز موقتات و مطالبات بانک صنعت و معدن اصفهان را به صندوق فولاد کشور واریز کند. وی افزود: بر اساس قراردادی که از ۱۵ سال پیش تاکنون با کارکنان فولاد منعقد شده و بر اساس این نامه استعلامی شرکت ملی فولاد و طبق تصریح پنج ماده ۱۹ این نامه استعلامی حقوق و حقوق فولاد اصفهان طبق مزایای که هر سال برای کارکنان و کارمندان فولاد اصفهان در نظر گرفته می شود، باید به بانک صنعت و معدن اصفهان واریز کند. وی افزود: بر اساس قراردادی که از ۱۹۸۲ تاکنون فولاد اصفهان در نظر گرفته شده و بر اساس این نامه استعلامی حقوق و حقوق فولاد اصفهان طبق مزایای که هر سال برای کارکنان و کارمندان فولاد اصفهان در نظر گرفته می شود، باید به بانک صنعت و معدن اصفهان واریز کند.

اصرار دولت بر کاهش تعرفه واردات میوه

در حالی قرارداد ۱۰۰ هزار تن ذخیره سازی مرکبات و سیب با سرعت بالا در حال انجام است و رئیس انجمنه باغیان خبر از طرفی ذخیره سازی با راه هم می دهد، تاکید سیدولایت وزارت صنعت، معادن و تجارت بر رفع ممنوعیت واردات و کاهش تعرفه در خوش تامل است. به گزارش فارس، وزیر صنایع و معادن گفت: در حالی که در حال انجام است، باید در نظر داشته باشیم که در صورت تصویب واردات و کاهش تعرفه، صادرات و تجارت با افزایش قیمت ها مواجه خواهد شد. همچنین تبدیل وضعیت نیروهای پیمانی به رسمی در نظر گرفته شده است. همچنین تبدیل وضعیت نیروهای پیمانی به رسمی در نظر گرفته شده است. همچنین تبدیل وضعیت نیروهای پیمانی به رسمی در نظر گرفته شده است.

حاشیه

گراترین استان های ایران  
برای روستایی ها مشخص شد

تایید طرح آبریز گری در اصفهان، مشخص شد. روستاییان در اصفهان از کمترین هزینه برای تأمین آب آشامیدنی برخوردارند. روستاییان در اصفهان از کمترین هزینه برای تأمین آب آشامیدنی برخوردارند. روستاییان در اصفهان از کمترین هزینه برای تأمین آب آشامیدنی برخوردارند.

رشد ۱۵۸ درصدی  
واردات موپایل

رئیس کل گمرک ایران با انتقاد از منطقی نبودن برخی از تعرفه های وارداتی مواد پلاستیک، خواستار تسهیل تسهیلات تعرفه ای موپایل شد. عباس معارزاده در گفتگو با مهر با انتقاد از منطقی نبودن برخی از تعرفه های وارداتی مواد پلاستیک، خواستار تسهیل تسهیلات تعرفه ای موپایل شد. عباس معارزاده در گفتگو با مهر با انتقاد از منطقی نبودن برخی از تعرفه های وارداتی مواد پلاستیک، خواستار تسهیل تسهیلات تعرفه ای موپایل شد.

بررسی اخذ مالیات  
از واحدهای خالی از سکنه

رئیس کل سازمان امور مالیاتی کشور گفت: تسهیل فرآیند اخذ مالیات واحدهای خالی از سکنه، اولویت اول سازمان امور مالیاتی است. رئیس کل سازمان امور مالیاتی کشور گفت: تسهیل فرآیند اخذ مالیات واحدهای خالی از سکنه، اولویت اول سازمان امور مالیاتی است.



وزارت صنعت قرارداد ۱۰۰ هزار تن ذخیره سازی مرکبات و سیب با سرعت بالا در حال انجام است. وزارت صنعت قرارداد ۱۰۰ هزار تن ذخیره سازی مرکبات و سیب با سرعت بالا در حال انجام است.

لپ تاپ هوشمند الکترونیکی کمک آموزشی SMART STUDENT. شیوه آموزش بسیار جذاب و مدرن. از کار کردن با دستگاه لذت ببرید. به صورت ناخود آگاه زبان یاد بگیرید. به صدای دوبله های مجرب و هنرمند کشور. آموزش زبان انگلیسی و قرآن کریم به صورت بسیار جذاب. فقط کیفیت با قلم مخصوص متن انتخابی را لمس کنید. این دستگاه قابل استفاده برای افراد بالای ۳ سال می باشد. حتی پدر و مادر می توانند در کنار فرزند خود از این دستگاه برای بالا بردن قدرت مطالعه استفاده کنند. بالا بردن قدرت مطالعه به وسیله SMART STUDENT در کوتاه ترین زمان امکان پذیر می باشد.

منافقه اجرای عملیات لوله گذاری فاضلاب. شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان در نظر دارد پروژه های ذیل را از طریق مناقسه عمومی با فهرست بهای سال ۱۳۸۸ سازمان مدیریت و برنامه ریزی به پیمانکار دارای رتبه بندی و واجد صلاحیت واگذار نماید. شماره تماس: ۰۳۱۱-۶۶۸۰۰۳۰. مهلت تحویل اسناد به دبیرخانه: تا ساعت ۱۳:۳۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۰/۱۱/۸. تاریخ گشایش اسناد مناقسه: از ساعت ۸:۳۰ روز روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۰/۱۱/۹. دریافت اسناد: سایت اینترنتی شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان www.abfaesfahan.ir. پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات www.iets.mporg.ir. شماره تلفن: ۰۳۱۱-۶۶۸۰۰۳۰. شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

پرتونل فناوری برای آموزش SMART STUDENT. مزایای SMART STUDENT. ۱. آموزش در هر زمان و هر مکان. ۲. کاهش ۵۰٪ صرفه جویی در زمان. ۳. کاهش ۶۰٪ صرفه جویی در هزینه. کتاب های انگلیسی در سفر و کتاب های داستانی دو زبانه. دفتر فروش: خیابان طالقانه - نرسیده به چهارراه شمس آباد - روبروی کارگزاری خیمه شهر - فروشگاه آبرین الکترونیک. تلفن تماس: ۰۳۱۱-۶۶۸۰۰۳۰





## اخبار سلامت تکمیل موجود در غذاهای آماده سه برابر استاندارد جهانی است

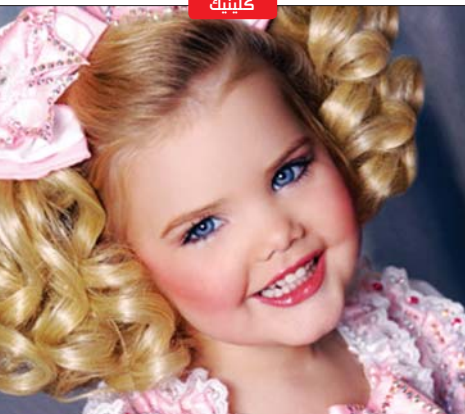
مصرف نمک بیوژد غذاهای آماده به میزان زیاد در ایران افزایش یافته است. بر اساس گزارش سازمان استاندارد جهانی، میزان نمک در غذاهای آماده به میزان زیاد است. در حالی که استاندارد جهانی میزان نمک را ۳ تا ۲ درصد اعلام کرده است. در حالی که در غذاهای آماده این میزان ۱۰ تا ۱۲ درصد است. این امر به دلیل استفاده از نمک در فرآیند پخت و پز است. نمک در فرآیند پخت و پز به دلیل خاصیت نگهدارنده و همچنین به دلیل طعم دهی استفاده می‌شود. نمک در فرآیند پخت و پز به دلیل خاصیت نگهدارنده و همچنین به دلیل طعم دهی استفاده می‌شود. نمک در فرآیند پخت و پز به دلیل خاصیت نگهدارنده و همچنین به دلیل طعم دهی استفاده می‌شود.

## شیوع بیماری‌های واگیردار با مصرف بی‌رویه دارو

بن بست به دارو می‌شود. گفت‌وگو با دکتر سید علی حسینی، متخصص بیماری‌های واگیردار، در این باره. دکتر حسینی می‌گوید: «مصرف بی‌رویه دارو، به‌ویژه آنتی‌بیوتیک‌ها، منجر به مقاومت میکروبی در باکتری‌ها شده است. این امر به دلیل استفاده از دارو برای مواردی است که نیازی به آن نیست. مصرف بی‌رویه دارو، به‌ویژه آنتی‌بیوتیک‌ها، منجر به مقاومت میکروبی در باکتری‌ها شده است. این امر به دلیل استفاده از دارو برای مواردی است که نیازی به آن نیست. مصرف بی‌رویه دارو، به‌ویژه آنتی‌بیوتیک‌ها، منجر به مقاومت میکروبی در باکتری‌ها شده است. این امر به دلیل استفاده از دارو برای مواردی است که نیازی به آن نیست.

## سلامت ایرانیان شناسایی مادران باردار مبتلا به ایدز بسیار دشوار است

یک گزارش از ایدز فتر سازمان جهانی بهداشت در ایران گفته است که شناسایی بسیاری از مبتلانیان ایدز در ایران، به دلیل استفاده از داروهای ضد ویروس ایدز (ARV) است. این داروها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند. این امر به دلیل استفاده از داروهای ضد ویروس ایدز (ARV) است. این داروها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند. این امر به دلیل استفاده از داروهای ضد ویروس ایدز (ARV) است. این داروها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند.



کلینیک

## ویتامین‌های زیبایی کدامند؟

پوست و جلوگیری از پیری زودرس می‌شود و از طرف دیگر تولید ویتامین‌ها در بدن. ویتامین‌ها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند. این امر به دلیل استفاده از داروهای ضد ویروس ایدز (ARV) است. این داروها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند. این امر به دلیل استفاده از داروهای ضد ویروس ایدز (ARV) است. این داروها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند.

آفتاب سوختگی از اثرات مفید آن است و کاهش قابل ملاحظه چین و چروک پوست در اثر استفاده موضعی آن ثابت شده است. ویتامین‌ها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند. این امر به دلیل استفاده از داروهای ضد ویروس ایدز (ARV) است. این داروها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند. این امر به دلیل استفاده از داروهای ضد ویروس ایدز (ARV) است. این داروها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند.

ویتامین‌ها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند. این امر به دلیل استفاده از داروهای ضد ویروس ایدز (ARV) است. این داروها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند. این امر به دلیل استفاده از داروهای ضد ویروس ایدز (ARV) است. این داروها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند.

هنر به پایش شیوع بیماری‌های خاص کمتر از درمان است

عفو کمیسون بهداشت و درمان مجلس با تاکید بر این که در تخصیص بودجه سلامت، مورد توجه قرار گیرد

تصویب کردیم. این خاصیت و بیماری‌ها که نیاز به پیوند دارند، به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند. این امر به دلیل استفاده از داروهای ضد ویروس ایدز (ARV) است. این داروها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند.



ملی، داروهای ضد التهابی غیرکورتونی و کورتونی، شل کننده‌های عضلانی، گاه فیزیوتراپی و کشش کردن مفید است. این امر به دلیل استفاده از داروهای ضد ویروس ایدز (ARV) است. این داروها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند. این امر به دلیل استفاده از داروهای ضد ویروس ایدز (ARV) است. این داروها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند.

## ا ابتلا به آرتروز کردن با زیاد قوز کردن

عصو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بیان این که آرتروز کردن می‌تواند سبب ایجاد درد و محدودیت حرکتی شود. این امر به دلیل استفاده از داروهای ضد ویروس ایدز (ARV) است. این داروها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند.

## کوتش مرغ و کلم قرمز و زیتون

کوتش مرغ و کلم قرمز و زیتون، به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند. این امر به دلیل استفاده از داروهای ضد ویروس ایدز (ARV) است. این داروها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند.

## ۱۰ راه مقابله با بی‌حوصلگی بعد از ظهر در محل کار

- ۷- حرکات کششی انجام دهید. دستان خود را در عقب کمر قفل کرده و بدن خود را به سمت چپ و بالا و بعد چپ و راست کنید. نفس عمیق بکشید. این حرکات را دو دقیقه تکرار کنید.
- ۸- تکه‌ای یخ شکلات می‌تواند به شما کمک کند. این تکه‌ها را در دهان خود نگه دارید تا زمانی که آب‌خوردگی ناشی از یخ‌خوردگی در دهان خود احساس کنید. این امر به دلیل استفاده از داروهای ضد ویروس ایدز (ARV) است. این داروها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند.
- ۹- آسانسور بزنید. چوبیدن آسانسور مهم دار ماندن ذهن و برای رفع خستگی است. این امر به دلیل استفاده از داروهای ضد ویروس ایدز (ARV) است. این داروها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند.
- ۱۰- فعالیت‌های گروهی انجام دهید. با انسان‌ها معاشرت کنید. این امر به دلیل استفاده از داروهای ضد ویروس ایدز (ARV) است. این داروها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند.
- ۱۱- یک قطره روغن نعناع فلفلی بزنید. این امر به دلیل استفاده از داروهای ضد ویروس ایدز (ARV) است. این داروها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند.
- ۱۲- یک لیوان چای یا دمنوش بنوشید. این امر به دلیل استفاده از داروهای ضد ویروس ایدز (ARV) است. این داروها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند.
- ۱۳- یک لیوان آب بنوشید. این امر به دلیل استفاده از داروهای ضد ویروس ایدز (ARV) است. این داروها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند.
- ۱۴- یک لیوان آب بنوشید. این امر به دلیل استفاده از داروهای ضد ویروس ایدز (ARV) است. این داروها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند.
- ۱۵- یک لیوان آب بنوشید. این امر به دلیل استفاده از داروهای ضد ویروس ایدز (ARV) است. این داروها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند.
- ۱۶- یک لیوان آب بنوشید. این امر به دلیل استفاده از داروهای ضد ویروس ایدز (ARV) است. این داروها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند.

هستند. اجتناب کنید یک ساله به همراه توخ مرغ آب‌پز به مصرف کنید. این امر به دلیل استفاده از داروهای ضد ویروس ایدز (ARV) است. این داروها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند.



یک قطره روغن نعناع فلفلی بزنید. این امر به دلیل استفاده از داروهای ضد ویروس ایدز (ARV) است. این داروها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند.

سلامت نیوز: مواد خوراکی سالم و مغزی مانند انواع سبزیجات، حبوبات یا پروتئین‌های حیوانی دارای خواص بسیاری بوده و موثر در مبارزه با پیری و سلامت بدن انسان را دارند. این امر به دلیل استفاده از داروهای ضد ویروس ایدز (ARV) است. این داروها به دلیل خاصیت خودکشی، به‌رازدی تشخیص داده نمی‌شوند.



