

خانم‌ها روزانه شیر و ماست مصرف کنند

تخصیصان دریافت اندکه زنان در سال‌های مختلف زندگی خود شرایط جسم تنفاوتی را تجربه می‌کنند که لازم است آنان مواد معدنی و ویتامین‌های بیشتر را مصرف کنند. برخی از مواد غذایی که لازم است در رژیم غذایی زنان گنجانده شود:



سلامت و اینمنی غذا



باشد توجه داشت حتی نمک موجود در تختمه و آجیل های بوده به هچ وجه تضمینی برای نابودی ویروس نیست و ویروس ممکن است ساعت ها روی پوسته این ترکیبات زنده بماند و به فرد دیدگر منتقل شود؛ به ویژه این که فرآیند شکافت ن پوسته تختمه و جاکاردن مغزان مستقیم از نتایج با داده ای و دندان است و ممکن است در صورت بی توجهی به نکات بهداشتی موجب ابتلا شود.

پیشگیری از انتقال ویروس از طریق خشکبار کار دشواری نیست به طور کلی در این ایام، خرد تختمه و آجیل بسته بندی شده نسبت به آجیل های بازو و فلامه ای ارجحیت دارد. بدیهی است قبل از مصرف این خشکبار باید دست های خوبی شسته شود. گفتنی است مصرف تختمه و آجیل در خودرو، به ویژه در این روزهای کرونایی به هیچ وجه بهداشتی نیست و باید بهینه شود.

حرارت دادن تخممه و آجیل قبل از مصرف آتها بهترین راه برای سالم سازی است. برای بودادن، می توان تخممه و آجیل خردیاری شده را در ظرف یا ماهیتابه ریخته روی اجاق حرارت داد. البته بسته به چند دقیقه روی اجاق حرارت داد. البته بسته به ذاته می توان از آبلیمو یا آپ نارنج نیز استفاده کرد. هدف از فروزن این مایعات این است که حرارت حاصل از بخارشدن آتها و بروس را به سرعت نابود کند. خوشبختانه و بروس کرونونسبت به حرارت بسیار حساس است و در دمایهای بالاتر از ۵ درجه سانتیگراد از بین می رود. بنابراین نفت دادن با بودادن مختصر تخممه و آجیل، به گونه ای که حرارت به صورت یکنواخت به کل محتوای آن برسد، آن را کاملاً بهداشتی و سالم خواهد کرد. البته استفاده از حرارت ماکروویو نیز اقدامی موثر برای سالم سازی تخممه و آجیل است.

برای حل جدول اعداد باید در هر مریع کوچک تر 3×3 در 3×9 همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مریع بزرگ 9×9

جواز سفر ایرانی

شکلاتی- از پسран فریدون (۱۳) کیسه نایابلو- فلز قارچی- رود آرام (۱۴) هدایت کننده- دستگاه مخصوص ثبت حداثت سرعت اتوبوس ها (۱۵) داخل- انگور عرب- یاری کننده- بازداشت. **عمودی:** (۱) مدفن علامه حلی- نوعی پروانه بزرگ- زیان (۲) هیر خمرهای سرخ- نوعی قلم رسم- ضمیر غایب (۳) قطوه- واحد شمارش پل- باقلوا (۴) حالتی مخصوص زن باردار- تکیب قلع و سرب- بازدارنده (۵) طرحی در قالی های ترکمنی- نوعی سکه قدیمی معادل ده شاهی- خجستگی (۶) آماس- افسر شهریاری قدیم- بیچک

نمیمت (۳)- نصف فلفل- اسب چاپار- ب سایت (۴) اهرم زبر پایی- نویسنده ان سه تفندگار- مقدمه پیروزی (۵) مسرزن- همسایه لمبیا- زیان ترکی شهری در یونان- شهر برج ایفل- عی بیماری و اگریدار (۷) گرایش به هنگ یونان باستان- شادی افرین تکار حرفی- در بگیرنده- خدمتکار- سر- رطوبت (۹) قطره داخلی دهانه لوله نگ- هلی کوپتر (۱۰) شیر کوهی- پیستمی برای ضبط صدا- سقف (۱۱) هش- امیدواری- نوع (۱۲) از عناصر نکیل دهنده نمک طعام- شیرینی

ف (۱۱) خطاب مردانه- کامل
و دون نقص بودن- مملکت (۱۲) گیاه
ر سلسلی- همگانی- از ملزومات
ه شنویسی (۱۳) دوست سپار
ع میمی- رنگی برای قالی- چاشنی
ذ ای (۱۴) اندازه- نیستان- اقامتگاه
ف باغ گل و میوه- کلید آموینیم-
ا بنش.
پ
ت
ه (۱) ریاضیدان مختصر علوم کاربردی- در
ج تولیدیم شود- آتش- بالابر ماشین
ت سرو صدا و هیاهوی بسیار- برچسب

۲

۵۶۷۵ جدول ویژه شماره

۵۶۷۵ شماره عادی جدول

٤	٢	٦	٥	٧	٨	١	٣	٩
٨	٧	٣	١	٩	٦	٢	٤	٥
٥	١	٩	٤	٣	٢	٧	٨	٦
١	٨	٤	٣	٦	٧	٩	٥	٢
٧	٩	٥	٢	٤	١	٣	٦	٨
٣	٦	٢	٨	٥	٩	٤	٧	١
٦	٣	١	٩	٨	٤	٥	٢	٧
٩	٤	٨	٧	٣	٥	٦	١	٣
٢	٥	٧	٦	١	٣	٨	٩	٤
١	٤	٢	٥	٦	٧	٣	٨	٩
٣	٥	٨	١	٢	٩	٤	٧	٦
٩	٧	٦	٤	٨	٣	٢	١	٥
٢	٧	٨	٩	٥	٦	٤	٩	١
٤	٩	٦	١	٢	٣	٧	٨	٥
٥	١	٣	٤	٨	٧	٢	٦	٩
٧	٤	٥	٦	٣	٨	٩	١	٢
١	٨	٩	٢	٧	٤	٣	٥	٦
٦	٣	٢	٥	٩	١	٨	٧	٤
٩	٦	٧	٨	١	٢	٥	٤	٣
٨	٥	٤	٣	٦	٩	١	٢	٧
٣	٢	١	٧	٤	٥	٦	٩	٨

سودوكو ۳۵۸۹

א			ט	ו	
	נ		ם		ל
		י			בּ א
	ם		ו		ו
ט		ו	ם		ו
ו			ו		בּ
	בּ	ט			ו
		ם		ו	ט
			ו	בּ	