

برای بیمه رایگان سلامت

مدیر عمل سازمان بیمه سلامت گفت تاکنون حدود یک میلیون نفر بر روی پوشش بیمه رایگان سلامت مراجعه کرده که از این تعداد ۲۰۰ هزار نفر از بیمه‌ی صحت و بهداشت و ۵۰ هزار نفر آنها تحت پوشش بیمه رایگان قرار می‌گیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا تهران، موتهی قزوهی بدین است که تا ۶۰ میلیارد تومان، حدود سه میلیون نفر برای پوشش بیمه سلامت مراجعه کنند که پس از ارزیابی صحت و توانایی مالی افراد، همک تفصیلی آنها از سوی وزارت رفاه و به سازمان بیمه سلامت اعلام و براساس آن پوشش بیمه رایگان یا غیر رایگان آنان مشخص می‌شود.

وی ادامه داد: یک میلیون نفری که مراجعه کرده‌اند شامل ۲۶۰ هزار خوار است و تکلیف ۱۶۸ هزار خوار مشخص شده و پوشش بیمه به آنان اعلام می‌شود. موتهی قزوهی بیمه سازمان بیمه سلامت گفت: مطالبات مهر ۹۸ را برخواه ماه روز گذشته (شنبه) پرداخت شد که هر سال ۹۷ سال ۲۵ حدود ۲۵ ماه به طور متوسط به داروخانه‌ها مابقی خدمتگزاران و بیمه‌ی صحت و بهداشت می‌پرداخت می‌شود که هر چه به پوشش بیمه سلامت آسان‌تر و تغییر وضعیت بیمه‌ی سازمان دیگرانگه آسان‌تر می‌شود، بیمه‌ی صحت و بهداشت آسان‌تر می‌شود. سازمان بیمه سلامت نیز اعلام کرد که هر چه به پوشش بیمه سلامت آسان‌تر می‌شود، بیمه‌ی صحت و بهداشت آسان‌تر می‌شود.

وی ادامه داد: یک میلیون نفری که مراجعه کرده‌اند شامل ۱۲ هزار و ۲۰۰ میلیارد تومان به ۲۰۰ میلیارد تومان کسب درآمد داشته‌اند و با حساب کردن درآمدی که برای تمدید پوشش بیمه رایگان سلامت ثبت نام کرده‌اند، برای تمدید پوشش بیمه رایگان سلامت به داروخانه‌ها مابقی خدمتگزاران و بیمه‌ی صحت و بهداشت می‌پرداخت می‌شود که هر چه به پوشش بیمه سلامت آسان‌تر می‌شود، بیمه‌ی صحت و بهداشت آسان‌تر می‌شود. سازمان بیمه سلامت نیز اعلام کرد که هر چه به پوشش بیمه سلامت آسان‌تر می‌شود، بیمه‌ی صحت و بهداشت آسان‌تر می‌شود.

ذخیره ۲۳۰ واحد خون نادر منجمد در انتقال خون

رئیس آزمایشگاه ریتمو ایمنج همتالوژی سازمان انتقال خون گفت: تاکنون ۲۳۰ واحد ذخیره خون نادر منجمد موجود در یک فنکشن سازمان انتقال خون ایران نگهداری می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان انتقال خون، مصطفی مقدم با اشاره به فراسیدن ۱۱۱ ملی لیتر خون نادر - بزرگ ملی خون نادر - افزود: تعیین خون نادر در ایران اولی تعیین علائط خون سالم است و در این موارد علاط در تعیین خون بسیار دشوار می‌شود اما ایران از معدود کشورهای است که قادر است خون نادر در برای بیماران تعیین کند.

در دومین خون های نادر موجود در بانک اطلاعاتی سازمان گفت: تکلیف بیش از یک هزار نفر دارای خون نادر شناسایی شده است و از این تعداد کمتر از ۱۰۰ نفر خون بسیار نادر دارند. مدیر ستاد زیرگفتن روز ملی خون های نادر گفته داد: این افراد در ۱۸ گروه خونیتی بسیار نادر شناسایی شده‌اند و گروه‌ها خونیتی همچنین از همان کل در این کشور قرار می‌گیرند. مقدم گفت: ایران یکی از ۲۲ کشوری است که عضو بانک بین المللی خون های نادر است و می‌تواند از ذخیره جهانی خون های نادر برای بیماران نیازمند به خون استفاده کند. خون نادر گروهی است که در این بانک خون همه مردم دنیا را هم می‌یونند و دانه‌ی تزریق کرد است.

۱۲۱ ملی لیتر خون های نادر تاکنون شناسایی شده و به همین مناسبت مراسم سرگشته‌ی در ۱۵ دی ماه در سالن اجتماعات سازمان شریعتی برگزار و از آنجا تعدادگان برآوردنگان این حوزه تجلیل می‌شود. مقدم گفت: خون های نادر، افرادی هستند که متبله خون آنها فقط در هر ۵ هزار تا ۱۰ هزار نفر جمعیت جغرافیایی جامعه موجود است.

اکتوبر در جهان ۲۲۲ گروه خونتی نادر شناسایی شده که حدود ۱۰۰ گروه خونتی آن بسیار نادر است. در ایران نیز ۳۳ گروه خونتی بسیار نادر شناسایی شده است. جمعی از اساتید ایرانی از سال ۱۳۹۹ در عضویت اجمن بین المللی خون های نادر تبار در ایران و ایران به عنوان تنها کشوری اسلامی عنوان اجمن است که دارای برنامته خون های نادر است.

همچنین در آستانه قیام ایران، چین و ژاپن اضا این اجمن هستند و دارای برنامته خون های نادر هستند.

نوشیدن قهوه به دوری از دیابت کمک می‌کند

محققان در مطالعه‌ای جدید در فنلاند نوشیدن قهوه می‌تواند به کاهش ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان نشان می‌دهند شیوه‌ی آماده‌سازی قهوه در تأثیرات سلامت قهوه‌نوش دارد. یک کاره لاتین، «سرسوت» سرسوت تم تحقیق در دانشگاه لاسو، سوئد در این باره می‌گوید: «نتایج ما نشان می‌دهد مصرف دانه قهوه برای تهیه قهوه موسوم به قهوه نشفیه شده تأثیر مثبتی بر کاهش ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ دارد. در حالیکه قهوه نشفیه شده از پودر قهوه موسوم به قهوه جوشیده چنین فایده‌ی ندارد.»

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بر اساس اعلام سازمان ثبت احوال، طی ۱۳ سال اخیر از سال ۹۰ تا ۹۷ در حدود ۴۰ درصد از ولاتها از سبوس مالت یا کاجابریزید، مگروا یا کوفون شده‌اند. سهم روغنهای ولات و لاتی که توسط پودر یا چربی پودر اعلام می‌شود با اندکی افزایش در ادتر طرفی بزرگتر از حجمش با کمی نروغن و پودر، و بگذازدی مغز پخت‌شود. آتشکشی روغن و آن را با اولرم بریزند تا نجسند.



یک جرعه کتاب

راه درست نویسنده چیره‌دلیس مترجم زهره مهدی نشر نیان در هفتم اردیبهشت

پیام آشنا: کتاب راه درست نوشته جیمز هالیس، یکی از چهره‌های شناخته‌شده جهان در حوزه روان‌شناسی تحلیلی کارل گوستاو یونگ است. هالیس در این کتاب بر اساس آموزه‌های روان‌شناسی یونگ به موضوع بحران می‌نویسد و چالش‌های آن پرداخته است.

استقرار پزشک خانواده نیازمند اعتبار ۵۰۰ میلیاردی

معاون بهداشت وزارت بهداشت و پیشانی اینکه ۲۷ هزار نفر در سواست‌و‌صحت پوشش‌یافته پزشک خانواده قرار دارند گفت: برای استقرار پزشک خانواده ساختارمند در شهرهای کشور نیز به ۴۰۰ میلیارد تومان اعتبار نیاز داریم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علیرضا شیخ‌اشرفی با اشاره به وضعیت پوشش پزشک خانواده در سال آینده گفت: اعتبار برنامته پزشک خانواده رویتایی و شهری در سال ۱۳۹۸، به ترتیب ۲۸۰۰ میلیارد تومان و ۱۸۰۰ میلیارد تومان بوده است که از این میزان احتمالاً ۲۰۰ میلیارد تومان در حوزه پزشک خانواده رویتایی تحقق می‌یابد. در عین حال، کفر نمی‌شود که ۶۰ درصد پوشش پزشک خانواده شهری که پوشش‌یافته است تا ۱۳۹۸ در حدود ۱۰۰ درصد پزشک خانواده در حوزه پزشک خانواده در سال ۱۳۹۸، ۴۸۰۰ میلیارد تومان بوده است.



وی افزود: باید توجه کرد که در روستاها ۲۷ میلیون نفر تحت پوشش برنامته پزشک خانواده رویتایی قرار دارند و در شهرها هم ۷۰ میلیون نفر جمعیت تحت پوشش نظام مراقبت‌های بهداشتی اولیه هستند. حال تلاش این است که در روستاها به ازای هر سه تا چهار نفر یک پزشک خانواده دریا، اما در شهر در حوزه نظام مراقبت‌های اولیه به ازای هر ۱۴ تا ۱۸ نفر یک پزشک داریم. در عین حال پزشک خانواده ساختارمند در روستاها و قطعه در دو شهر فارس و مازندران مستقر شده است. رئیس‌یابان اینکه برای پوشش‌یافته اینده این میزان پوشش فعلی تکلف هزینه‌ها را نمی‌دهد گفت: در هر سه سال ۴۰۰ میلیارد تومان در حوزه پزشک خانواده کل کشور در حوزه شهری نیاز داریم تا پوشش کل کشور را مانند فارس و مازندران به صورت ساختارمند تحت پوشش برنامته پزشک خانواده قرار دهیم که این جای‌از پوشش پزشک خانواده رویتایی

دوشنبه‌ها میترا ناصری

سه غذای میگوویی با طبع متفاوت



- ۱- میگو ۵۰ گرم
- ۲- قارچ ۲ عدد درشت بره‌شده
- ۳- لؤلؤ لاله ۱ عدد کوچک گینگی شده
- ۴- نمک و فلفل کمی
- ۵- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۶- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۷- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۸- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۹- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۱۰- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۱۱- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۱۲- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۱۳- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۱۴- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۱۵- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۱۶- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۱۷- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۱۸- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۱۹- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۲۰- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۲۱- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۲۲- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۲۳- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۲۴- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۲۵- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۲۶- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۲۷- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۲۸- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۲۹- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۳۰- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۳۱- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۳۲- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۳۳- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۳۴- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۳۵- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۳۶- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۳۷- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۳۸- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۳۹- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۴۰- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۴۱- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۴۲- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۴۳- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۴۴- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۴۵- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۴۶- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۴۷- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۴۸- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۴۹- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۵۰- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۵۱- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۵۲- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۵۳- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۵۴- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۵۵- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۵۶- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۵۷- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۵۸- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۵۹- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۶۰- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۶۱- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۶۲- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۶۳- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۶۴- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۶۵- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۶۶- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۶۷- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۶۸- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۶۹- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۷۰- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۷۱- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۷۲- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۷۳- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۷۴- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۷۵- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۷۶- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۷۷- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۷۸- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۷۹- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۸۰- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۸۱- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۸۲- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۸۳- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۸۴- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۸۵- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۸۶- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۸۷- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۸۸- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۸۹- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۹۰- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۹۱- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۹۲- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۹۳- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۹۴- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۹۵- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۹۶- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۹۷- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۹۸- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۹۹- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۱۰۰- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۱۰۱- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۱۰۲- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۱۰۳- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۱۰۴- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۱۰۵- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۱۰۶- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۱۰۷- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۱۰۸- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۱۰۹- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۱۱۰- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۱۱۱- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۱۱۲- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۱۱۳- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۱۱۴- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۱۱۵- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۱۱۶- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۱۱۷- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۱۱۸- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۱۱۹- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۱۲۰- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۱۲۱- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۱۲۲- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۱۲۳- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۱۲۴- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۱۲۵- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۱۲۶- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۱۲۷- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۱۲۸- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۱۲۹- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۱۳۰- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۱۳۱- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۱۳۲- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۱۳۳- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۱۳۴- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۱۳۵- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۱۳۶- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۱۳۷- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۱۳۸- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۱۳۹- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۱۴۰- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۱۴۱- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۱۴۲- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۱۴۳- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۱۴۴- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۱۴۵- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۱۴۶- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۱۴۷- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۱۴۸- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۱۴۹- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۱۵۰- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۱۵۱- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۱۵۲- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۱۵۳- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۱۵۴- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۱۵۵- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۱۵۶- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۱۵۷- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۱۵۸- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۱۵۹- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۱۶۰- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۱۶۱- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۱۶۲- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۱۶۳- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۱۶۴- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۱۶۵- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۱۶۶- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۱۶۷- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۱۶۸- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۱۶۹- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۱۷۰- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۱۷۱- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۱۷۲- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۱۷۳- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۱۷۴- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۱۷۵- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۱۷۶- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۱۷۷- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۱۷۸- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۱۷۹- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۱۸۰- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۱۸۱- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۱۸۲- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۱۸۳- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۱۸۴- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۱۸۵- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۱۸۶- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۱۸۷- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۱۸۸- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۱۸۹- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۱۹۰- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۱۹۱- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۱۹۲- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۱۹۳- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۱۹۴- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۱۹۵- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۱۹۶- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۱۹۷- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۱۹۸- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۱۹۹- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۲۰۰- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۲۰۱- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۲۰۲- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۲۰۳- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۲۰۴- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۲۰۵- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۲۰۶- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۲۰۷- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۲۰۸- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۲۰۹- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۲۱۰- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۲۱۱- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۲۱۲- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۲۱۳- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۲۱۴- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۲۱۵- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۲۱۶- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۲۱۷- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۲۱۸- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۲۱۹- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۲۲۰- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۲۲۱- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۲۲۲- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۲۲۳- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۲۲۴- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۲۲۵- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۲۲۶- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۲۲۷- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۲۲۸- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۲۲۹- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۲۳۰- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۲۳۱- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۲۳۲- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۲۳۳- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۲۳۴- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۲۳۵- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۲۳۶- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۲۳۷- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۲۳۸- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۲۳۹- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۲۴۰- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۲۴۱- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۲۴۲- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۲۴۳- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۲۴۴- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۲۴۵- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۲۴۶- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۲۴۷- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۲۴۸- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۲۴۹- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۲۵۰- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۲۵۱- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۲۵۲- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۲۵۳- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۲۵۴- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۲۵۵- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۲۵۶- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۲۵۷- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۲۵۸- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۲۵۹- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۲۶۰- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۲۶۱- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۲۶۲- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۲۶۳- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۲۶۴- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۲۶۵- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۲۶۶- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۲۶۷- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۲۶۸- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۲۶۹- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۲۷۰- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۲۷۱- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۲۷۲- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۲۷۳- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۲۷۴- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۲۷۵- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۲۷۶- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۲۷۷- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۲۷۸- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۲۷۹- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۲۸۰- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۲۸۱- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۲۸۲- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۲۸۳- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۲۸۴- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۲۸۵- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۲۸۶- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۲۸۷- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۲۸۸- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۲۸۹- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۲۹۰- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۲۹۱- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۲۹۲- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۲۹۳- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۲۹۴- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۲۹۵- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۲۹۶- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۲۹۷- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۲۹۸- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۲۹۹- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۳۰۰- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۳۰۱- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۳۰۲- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۳۰۳- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۳۰۴- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۳۰۵- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۳۰۶- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۳۰۷- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۳۰۸- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۳۰۹- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۳۱۰- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۳۱۱- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۳۱۲- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۳۱۳- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۳۱۴- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۳۱۵- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۳۱۶- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۳۱۷- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۳۱۸- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۳۱۹- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۳۲۰- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۳۲۱- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۳۲۲- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۳۲۳- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۳۲۴- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۳۲۵- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۳۲۶- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۳۲۷- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۳۲۸- روغن زیتون ۲ قاشق
- ۳۲۹- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط نگینی
- ۳۳۰- سبب زردچوبه ۱ عدد متوسط پخته نگینی
- ۳۳۱- کلم بروکلی یک بسته کوچک خرد شده
- ۳۳۲- تربزی میگو پخته شده، قارچ و فلفل خالوه و زردچوبه
- ۳۳۳- تخم‌خورد فرنگی پخته ۱ فنجان
- ۳۳۴- قارچ ۲ عدد درشت نگینی
- ۳۳۵- نمک و فلفل کمی (فلفل خالوه)
- ۳۳۶- سبب مناسب چیلی تالی برای چولپان
- ۳۳۷- روغن زیتون ۲ قاشق
-