

جدیدترین آمار مبتلایان و قربانیان کروناویروس در جهان

مجموع مبتلایان به بیماری کووید ۱۹ در جهان تا کنون به ۲۸۶ میلیون و ۵۵۵ هزار و ۸۱۱ نفر و ۷۸۲ هزار و ۹۴۴ نفر کشته شده است. آمار مبتلایان به بیماری کووید ۱۹ در جهان تا کنون به ۲۸۶ میلیون و ۵۵۵ هزار و ۸۱۱ نفر و ۷۸۲ هزار و ۹۴۴ نفر کشته شده است.

یک چرخه کتاب



باشگاه پیام صبحی ها نویسنده رابین شارما

پيام آشنه كتاب صوتي باشگاه صبحي ها اثر رابین شارما با ترجمه نما اسکندری آذر

و سرخیز شدن، خلایق و موفقیت را به زندگی خود دعوت کنیم.

درباره کتاب صوتی باشگاه پنج صبحی ها کتاب صوتی باشگاه پنج صبحی ها داستانی خیالی اما الهامبخش است.

منتیما

منتیما هابی بیری زندگی... چمچه‌های چشمه‌ها! به یادم چه در میزهای چشمه‌ها! چمچه‌های چشمه‌ها! سهراب از خورشید.

تازه های سبلیت از نامه‌های ناظم حکمت به همسرش

تکاتی درباره

یک رژیم غذایی متعادل

هنگامی که یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید مواد مغذی مورد نیاز برای عملکرد سالم را در اختیار بدن قرار می‌دهید.

زیر است. پروتئین‌ها - میوه‌ها - سبزیجات - دانه‌ها - چربی‌ها/روغن‌ها

چرا رعایت یک رژیم غذایی متعادل مهم است؟

سلامت رژیم غذایی متعادل به شما کمک می‌کند تا عادات خود را حفظ کنید و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد.

غذاهای با کالری کم، مانند میوه‌ها و سبزیجات، می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند.

غذاهای با کالری کم، مانند میوه‌ها و سبزیجات، می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند.

غذاهای با کالری کم، مانند میوه‌ها و سبزیجات، می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند.

غذاهای با کالری کم، مانند میوه‌ها و سبزیجات، می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند.

غذاهای با کالری کم، مانند میوه‌ها و سبزیجات، می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند.

غذاهای با کالری کم، مانند میوه‌ها و سبزیجات، می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند.

غذاهای با کالری کم، مانند میوه‌ها و سبزیجات، می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند.

غذاهای با کالری کم، مانند میوه‌ها و سبزیجات، می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند.

غذاهای با کالری کم، مانند میوه‌ها و سبزیجات، می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند.

غذاهای با کالری کم، مانند میوه‌ها و سبزیجات، می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند.

غذاهای با کالری کم، مانند میوه‌ها و سبزیجات، می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند.

شماره تماس: ۲۲۵۵۲۳۸۱

گردش "امیکرون" در کشور و لزوم افزایش تست‌های تشخیصی کرونا

روزانه ۱۷۰ هزار تست را باید انجام دهیم تا بتوانیم آزمایش‌های تشخیصی کرونا را افزایش دهیم.



روزانه ۱۷۰ هزار تست را باید انجام دهیم تا بتوانیم آزمایش‌های تشخیصی کرونا را افزایش دهیم.

روزانه ۱۷۰ هزار تست را باید انجام دهیم تا بتوانیم آزمایش‌های تشخیصی کرونا را افزایش دهیم.

روزانه ۱۷۰ هزار تست را باید انجام دهیم تا بتوانیم آزمایش‌های تشخیصی کرونا را افزایش دهیم.

روزانه ۱۷۰ هزار تست را باید انجام دهیم تا بتوانیم آزمایش‌های تشخیصی کرونا را افزایش دهیم.

روژه

چه عادات غذایی استان را بیشتر می‌کنند؟

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.

استان کرمان یکی از استان‌های پرجمعیت کشور است.