

سقف گذاری تحویل اقدام دارویی به داروخانه‌ها

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت گفت: در طرح ساماندهی ارز دارو و مقابله با خرده بافای دارویی، سقف گذاری تحویل اقلام دارویی به داروخانه‌ها انجام می‌شود تا حدود ۱۰ درصد مست مصرف کننده واقعی برسد.

به گزارش پیام آشنایه به نقل از مدیر، محمد مهدی ناسمی افزود: اگر ساماندهی ارز که خواسته دولت و مجلس است اتفاق افتد، شرایط برای ساماندهی حوزه واردات دارو نیز فراهم می‌شود.

وی گفت: هفت تا ازگان از جمله سازمان برنامه و بودجه و بانک مرکزی باید از نظر اعتباری برای ساماندهی حوزه واردات آمادگی داشته باشند و اگر قبل دهند پرداخت‌ها به موقع انجام می‌شود. ما هم در وزارت بهداشت از طریق کمیته‌های گفته‌ها که تشکیل داده‌ایم، زمان بندی کار را مشخص کردیم و فقط قیمت گذاری جدید کدینگ مشترک کار داروهای بیمه و اتباع خارجی که باید وزارت کشور تعیین کنند همه باید کامل شود تا طرح را اجرا کنیم.

نصیحی تاکید کرد: اگر این اتفاق رخ دهد در جلوگیری از قاچاق و دفع مشکلات در تولید و توزیع و بخش دارو نقش مؤثری خواهد داشت. سامانه‌هایی که درایم کار تالیف شود و سایر بخش‌ها از جمله بیمه‌ها و وزارت بهداشت یکپارچه باید مبلغ به درستی در آن مصرف کنند و وقتی که مردم هستند، قرار می‌گیرد. مدیرعامل سازمان بیمه سلامت گفت: پیش از ۲۰ درصد دارو تولیدی یا وارداتی کشور با قیمت پایین و با باره نازل تهیه می‌شود که بخشی از آن قاچاق می‌شود.

از فردا ما حتی در طرح ساماندهی ارز برای هر خرده بافای هم سقف گذاری داریم از این اقدام اعلام کرد: در داروخانه‌ها دارو به سقف نازل کسبی به دارو اختصاص داده و در دروی مورد نیاز دستماید و این یک کار اساسی در نظام سلامت است که باید امپدوریم به درستی اجرا شود.

افزایش مبلغ وام پرداختی به بازتستگان تأمین اجتماعی

رئیس کلان بازتستگان تعیین اجتماعی استان تهران از افزایش مبلغ وام پرداختی به بازتستگان این سازمان خبر داد و گفت: سقف تعداد بیشتر از بازتستگان می‌تواند این وام را دریافت کنند.

به گزارش پیام آشنایه علی حداد گفت: این وام در فرم خاصه سازمان تامین اجتماعی اعلام کرده است. سقف تعداد بازتستگان بیکری می‌باشد. این وام برای افرادی مبلغ وام بازتستگان این سازمان تعیین شده است. وی اشاره به اینکه مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی چند روز قبل موافقت خود را با این افزایش اعلام کرده است. گفت: مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی در این باره پرداخت ۱۰ میلیون تومان به بازتستگان و اعتبار ۲۰۰ میلیارد تومان به بازتستگان اعلام کرده است. مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی گفت: این وام برای افرادی که سقف وام آنها ۲۰۰ هزار تومان است و بازتستگان سرسراسر کشور ۷ میلیون تومان دریافت کرده اند که البته پرداخت مبلغی چندمرجه اعلام شد و مبلغ افزایش از علاوه بر افزایش مبلغ شرایطی شده است که تعداد بیشتری از بازتستگان بتوانند این وام را دریافت کنند.

مدیرکل جامعه‌شناسی و خصوص سفارهای وزارت بهداشت اظهار داشت: کرد با تسهیل و جریسن کرد طرح انوم ارزی برای بازتستگان و زبانی و سامانی مستحق شده بود که این طرح مجدداً قرار است از سر گرفته شود.

به گفته وی، کلان کلان بازتستگان بیکری‌های لازم برای محقق شدن این طرح را این انجام داده است.

تأثیر میزان بی تحرکی بر کاهش ریسک ابتلا به دیابت

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که کاهش زمان بی تحرکی روزانه می‌تواند به سه ماهه منجر شود. نتایج این مطالعه در مجله پزشکی های سبک زندگی منتشر شده است.

به گزارش پیام آشنایه به نقل از ساینس دیلی، محققان دانشگاه تورکو فنلاند می‌گویند صرفاً یک ساعت کمتر نشستن در روز می‌تواند به کاهش ریسک ابتلا به دیابت منجر شود. مطالعه‌ای که در آن شرکت‌کنندگان در این پژوهش، میزان بی تحرکی خود را ثبت کردند و با خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط می‌باشد.

میزان بی تحرکی در هر روز، به طور متوسط ۱۱۹ دقیقه در روز زمان بی تحرکی را کاهش دادند. در دوره سه ماهه، محققان فوایدی را در زمینه‌های مربوط به تنظیم قند خون، حساسیت به انسولین و سلامت کلی فرد در مطالعه مشاهده کردند. محققان می‌گویند کمترین سودی که در فراموش کردن حمل خطر قلبی عروقی و بیماری‌های قلبی عروقی می‌باشد، کاهش زمان بی تحرکی به ۳۰ دقیقه در روز است. بیماری‌های قلبی عروقی یکی از علل اصلی مرگ است.

لارز کارولینز، سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: «کاهش زمان بی تحرکی در هر روز، به طور متوسط ۱۱۹ دقیقه در روز زمان بی تحرکی را کاهش داد. ما مطمئنیم این نوبت از افزایش میزان بی تحرکی در هر روز، به نفع سلامت جسمانی و سلامتی شماست. این یافته‌ها به شما کمک می‌کند تا به اهداف خود برای سلامتی دست یابید.»

موساوی گفت: «این یافته‌ها به شما کمک می‌کند تا به اهداف خود برای سلامتی دست یابید.»



یک جرعه کتاب

از دولت عشق قدرت فوق‌العاده عشق در زندگی نویسنده: کاترین پاندر مترجم: فاطمه رهاهی گردآورنده: گروه داروئی و ترجمه سبکتو سبکتو

پیام آشنایه از دولت عشق اثری از کاترین پاندر است که انسان‌ها را به بُعد معنوی فراموش شده خودشان دعوت می‌کند. میگویند کتاب از دولت عشق متشکل از یک کتاب انگیزشی است.

آموزش مکمل در بستر شاد و تلویزیون از سال تحصیلی جدید از سر گرفته می‌شود

مدیرکل وزارت آموزش و پرورش با اشاره به اینکه آموزش در بستر شاد و تلویزیون در دوره کرونا به صورت آنلاین انجام می‌گرفت، گفت: «در سال تحصیلی جدید از سر گرفته می‌شود و این امر به نفع فراوانی خواهد بود.»

به گزارش پیام آشنایه به نقل از تسنیم، یوسف نوری- وزیر آموزش و پرورش در ویژه برنامه مدرسه تلویزیون در این باره اظهار کرد: در دوران آموزش حضوری باید از ظرفیت‌های مدرسه تلویزیون استفاده کنیم و بخشی از برنامه درسی را در این شبکه قرار دهیم. وی درباره مدرسه تلویزیون اظهار شرح کرد: باید این رسانه را به سمت یک شبکه

محصولات

همه می‌توانیم سبزیجات سرشار از فیبر، ویتامین و مواد مغذی و انواع آنتی‌اکسیدانت‌ها هستند و آنها را باید در یک رژیم غذایی سالم بگنجد. از این خواص می‌توانیم در تهیه انواع سبزیجات استفاده کنیم.



به گزارش پیام آشنایه به نقل از خبرنگاران، اگر چه تمام سبزی‌ها سالم و مفید هستند، اما برخی از آنها بیش از دیگران حاوی مواد مغذی هستند که بهتر است مصرف آنها را در برنامه غذایی‌مان قرار دهیم.

۱. اسفناج

اسفناج سرشار از آهن و کلسیم است و مصرف آن می‌تواند به تقویت قلب و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. اسفناج سرشار از فیبر و ویتامین‌ها است که به بهبود گوارش و سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند.

۲. هویج

هویج سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی است و مصرف آن می‌تواند به تقویت بینایی و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. هویج سرشار از فیبر و ویتامین‌ها است که به بهبود گوارش و سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند.

۳. کلم بروکلی

کلم بروکلی سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی است و مصرف آن می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. کلم بروکلی سرشار از فیبر و ویتامین‌ها است که به بهبود گوارش و سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند.

۴. کرفس

کرفس سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی است و مصرف آن می‌تواند به تقویت بینایی و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. کرفس سرشار از فیبر و ویتامین‌ها است که به بهبود گوارش و سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند.

۵. کدو حلو

کدو حلو سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی است و مصرف آن می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. کدو حلو سرشار از فیبر و ویتامین‌ها است که به بهبود گوارش و سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند.

از دولت عشق قدرت فوق‌العاده عشق در زندگی نویسنده: کاترین پاندر مترجم: فاطمه رهاهی گردآورنده: گروه داروئی و ترجمه سبکتو سبکتو

پیام آشنایه از دولت عشق اثری از کاترین پاندر است که انسان‌ها را به بُعد معنوی فراموش شده خودشان دعوت می‌کند. میگویند کتاب از دولت عشق متشکل از یک کتاب انگیزشی است.

آموزش مکمل در بستر شاد و تلویزیون از سال تحصیلی جدید از سر گرفته می‌شود

مدیرکل وزارت آموزش و پرورش با اشاره به اینکه آموزش در بستر شاد و تلویزیون در دوره کرونا به صورت آنلاین انجام می‌گرفت، گفت: «در سال تحصیلی جدید از سر گرفته می‌شود و این امر به نفع فراوانی خواهد بود.»

به گزارش پیام آشنایه به نقل از تسنیم، یوسف نوری- وزیر آموزش و پرورش در ویژه برنامه مدرسه تلویزیون در این باره اظهار کرد: در دوران آموزش حضوری باید از ظرفیت‌های مدرسه تلویزیون استفاده کنیم و بخشی از برنامه درسی را در این شبکه قرار دهیم. وی درباره مدرسه تلویزیون اظهار شرح کرد: باید این رسانه را به سمت یک شبکه

خواص بی نظیری از سبزیجات که شاید ندانید

تبدیل می‌شود. رنگ زرد نارنجی هویج به دلیل وجود بتا کاروتن است.

۲. کلم بروکلی

کلم بروکلی سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی است و مصرف آن می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. کلم بروکلی سرشار از فیبر و ویتامین‌ها است که به بهبود گوارش و سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند.

۳. کرفس

کرفس سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی است و مصرف آن می‌تواند به تقویت بینایی و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. کرفس سرشار از فیبر و ویتامین‌ها است که به بهبود گوارش و سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند.

۴. کدو حلو

کدو حلو سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی است و مصرف آن می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. کدو حلو سرشار از فیبر و ویتامین‌ها است که به بهبود گوارش و سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند.

۵. کدو حلو

کدو حلو سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی است و مصرف آن می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. کدو حلو سرشار از فیبر و ویتامین‌ها است که به بهبود گوارش و سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند.

۶. کدو حلو

کدو حلو سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی است و مصرف آن می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. کدو حلو سرشار از فیبر و ویتامین‌ها است که به بهبود گوارش و سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند.

۷. کدو حلو

کدو حلو سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی است و مصرف آن می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. کدو حلو سرشار از فیبر و ویتامین‌ها است که به بهبود گوارش و سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند.

مشاوران می‌توانند به شما کمک کنند تا به اهداف خود برای سلامتی دست یابید.

به گزارش پیام آشنایه به نقل از تسنیم، یوسف نوری- وزیر آموزش و پرورش در ویژه برنامه مدرسه تلویزیون در این باره اظهار کرد: در دوران آموزش حضوری باید از ظرفیت‌های مدرسه تلویزیون استفاده کنیم و بخشی از برنامه درسی را در این شبکه قرار دهیم. وی درباره مدرسه تلویزیون اظهار شرح کرد: باید این رسانه را به سمت یک شبکه

درباره کتاب از دولت عشق

این کتاب بر این اصل استوار است که نوع شاد باید به دنبال بهداری معنوی خود باشد. این بهداری از طریق نوشتن نامه به فرشتگان نگهبان و ارسال عشق به همه مخلوقات به دنیا میسر می‌شود. به زبان ساده‌تر این میگویند که شیوه جدید تفکر مثبت و رسیدن به خواسته‌ها را به خوانندگان

یادگیری اصولی از این رفته بود و باید به منظور تدوین چنین اثری در صورت خوب بهره‌مندی از این فرصت به پیش روی شما می‌باشد. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

مشاوران می‌توانند به شما کمک کنند تا به اهداف خود برای سلامتی دست یابید.

به گزارش پیام آشنایه به نقل از تسنیم، یوسف نوری- وزیر آموزش و پرورش در ویژه برنامه مدرسه تلویزیون در این باره اظهار کرد: در دوران آموزش حضوری باید از ظرفیت‌های مدرسه تلویزیون استفاده کنیم و بخشی از برنامه درسی را در این شبکه قرار دهیم. وی درباره مدرسه تلویزیون اظهار شرح کرد: باید این رسانه را به سمت یک شبکه

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

اگر می‌خواهید عشق به خودتان داشته باشید، به خودتان عشق داشته باشید. به خودتان عشق داشته باشید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.



منمالم، کتابی است که به شما کمک می‌کند تا به اهداف خود برای سلامتی دست یابید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.



منمالم، کتابی است که به شما کمک می‌کند تا به اهداف خود برای سلامتی دست یابید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.



منمالم، کتابی است که به شما کمک می‌کند تا به اهداف خود برای سلامتی دست یابید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.



منمالم، کتابی است که به شما کمک می‌کند تا به اهداف خود برای سلامتی دست یابید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.



منمالم، کتابی است که به شما کمک می‌کند تا به اهداف خود برای سلامتی دست یابید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.

به نیت خودتان در این باره به فکر کنید. به نیت خودتان در این باره به فکر کنید.