

هلال احمر به بیماران نازمند وام می‌دهد

سرپرست سازمان دواطوبان جمعیت هلال احمر از تأمین اعتبار ۲۰۰ میلیارد ریالی برای اعضای وام به بیماران نازمند خبر داد.

به گزارش پام آشنا به نقل از ایستاد وحد سلیمی در بیان باره گفت: با توجه به افزایش هزینه های درمانی و با پیگیری صورت گرفته از سوی سازمان دواطوبان جمعیت هلال احمر که تسکین آلام بشری در جامعه و افزایش اثربخشی خدمات حمایتی به بیماران نازمند و معسر جزوی از رسالت و وظایف ذاتی و ماهوریت های آن محسوب می‌شود مبلغ ۲۰۰ میلیارد تومان برای بیماران کم بضاعت و دارای شرایط خاص در نظر گرفته شد. وی با بیان اینکه سازمان دواطوبان جمعیت هلال احمر بر اساس دستورالعمل اجرایی جز ۲-۲ بند ۹۰۹ تهیه نامه ۴۰۰ قاپون بودجه سال جاری، اقدام برای اعطای تسهیلات به بیماران نازمند در هر یک از استان‌ها، اعتباری مجزا اختصاص داده است. گفت: این مبلغ به شکل وام با نرخ سود چهار درصد و با بازپرداخت حداکثر ۵ ساله به این افراد اعطا خواهد شد.

سرپرست سازمان دواطوبان جمعیت هلال احمر با بیان اینکه به مبلغ ملی، مسکن و صادرات به عنوان بانکهای عمل در نظر گرفته شده است. تصریح کرد: برای پرداخت این وام قرض الحسنه بیماران نازمند و معسر و همچنین بیماران ناشی از کرونا در سراسر کشور مورد توجه قرار خواهند گرفت.

سلیمی با بیان اینکه شیوه نامه اجرایی اعطای وام مذکور به جمعیت هلال احمر استان‌ها به اطلاع شده است. گفت: افراد متقاضی می‌توانند با مراجعه به شعب جمعیت هلال احمر نسبت به ارائه مدارک لازم برای تکمیل پرونده اقدام کنند تا سپس از انجام مراحل مددکاری و طرح در کمیته وام مربوطه، افراد واجد شرایط به بانکهای عامل معرفی شوند. به گفته وی اولویت پرداخت تسهیلات، متقاضیان شده در سامانه سما و جوبان، اندامان، دواطوبان و خانواده آنان مطابق با شیوه نامه مربوطه است.

واردات ۱۶ میلیارد دلاری دارو با ارز ۴۲۰۰

در سال جاری تاکنون بیش از ۱۶ میلیارد دلار دارو، تجهیزات و ملزومات پزشکی با ارز جدید وارد ایران شده است.

به گزارش پیام آشنا، با وجود محدود شدن ایست دریافت کنندگان ارز ترجیحی در چند سال گذشته، همچنان بخشی از دارو، تجهیزات و ملزومات پزشکی مشمول دریافت این ارز است و در کنار شش قلم گندم، جو، ذرت، کچالو سویا، کاهوه روغنی و روغن خام یا سرکه، تسهیلات وارد می‌شود.

ارز ۴۲۰۰ تومانی وارد می‌شود. این در حالی است که بررسی اسامی آمار مرکز ایران در رابطه با واردات داروهای اساسی نشان می‌دهد که در ۹ ماهه اول امسال، ۱۰۰ میلیون تن به ارزش بیش از ۱۱.۱ میلیارد دلار با ارز ترجیحی وارد کشور شده است. از واردات صورت گرفته در ۹ ماهه اول امسال، ۱۶ هزار و ۱۲۷ تن به ارزش بالغ بر یک میلیارد و ۶۶۶ میلیون و ۹۸۰ دلار وارد مربوط به دارو، تجهیزات و ملزومات پزشکی است.

میزان واردات دارو در ۹ ماهه اول امسال نسبت به سال گذشته ۴۲ درصد از لحاظ وزن و ۳۳ درصد از نظر ارزش افزایش دارد. در جریان حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی بارها بحث تداوم پرداخت به دارو مطرح بوده اما آنچه که سازمان برنامه و بودجه اعلام کرده است از این حکایت دارد که حتی برای دارو هم در سال آینده پرداخت با ارز ترجیحی ۴۲۰۰ تومان به وارد کننده وجود نخواهد داشت و این پاره نامه به نوعی دیگر و از طریق بیمه‌ها در دسترس مردم قرار خواهد گرفت که البته هنوز جزئیات این برنامه دولت مشخص نیست.

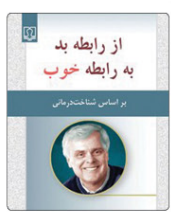
خطر بستری شدن ناشی از اومیکرون یک کشور سو به دلالت است

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که علیه کووید-۱۹ واکسینه نشده‌اند در صورت ابتلا به سویه اومیکرون در مقایسه با افراد مبتلا به سویه دلتا، متوسط کمترین احتمال دارد در بیمارستان بستری شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وی بی سی، مؤسسه امنیت بهداشتی بریتانیا اعلام کرده خطر بستری شدن در بیمارستان برای زیرگروهان مبتلا به سویه اومیکرون حدود یک سوم از نوجوانان است. این نتیجه و تحلیل همچنین نشان داد که ریسک بستری به مراقبت‌های پزشکی برای بستری شدن در بیمارستان به میزان ۱۹ درصد برای سویه اومیکرون حدود نیمی از سویه دلتا است. آخرین آمار از بریتانیا نشان داد که ۲۰ ژانویه ۱۴۲۱۰ بیمار مبتلا به کووید ۱۹ در بیمارستان بستری شده است. سویه اومیکرون در ۲۰ ژانویه ۲۰۲۱ فوریه سال گذشته است اما کمتر از یک نیش شده ۲۴،۲۳۳ در ژانویه ۲۰۲۱ است. جدیدترین داده‌های بریتانیا تأیید کرد که همه واکسن‌های کووید ۱۹ در برابر عفونت اومیکرون، تأثیر کمتری دارند.

در میان افرادی که دو دوز واکسن دریافت کرده بودند، ۲۰ هفته پس از دوز دوم، اثربخشی از حدود ۶۵ تا ۷۰ درصد به حدود ۱۰ درصد کاهش یافت. دو تا ۴ هفته پس از دوز سوم، اثربخشی از ۶۵ تا ۷۵ درصد واکسن، در ۵ تا ۱۰ هفته به ۵۵ تا ۷۰ درصد و ۱۰ هفته یا بیشتر پس از دوز تقویت کننده به ۵۰ تا ۶۰ درصد کاهش یافت. داده‌ها نشان می‌دهد که سه دوز واکسن در مقایسه با افرادی که واکسینه نشده بودند خطر بستری شدن در بیمارستان را در افراد مبتلا به اومیکرون ۶۸ درصد کاهش داد.

یک چرخه کتاب



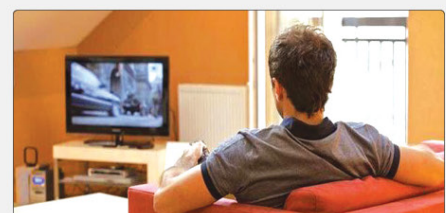
از رابطه بد به رابطه خوب
بر اساس شناخت‌درمانی
توسعه‌دهنده ویدئو
مترجم و روان‌پزشک
انتشارات کتاب‌درمانی

پیام آشنا کتاب از رابطه بد به رابطه خوب براساس شناخت درمان نوشته دکتر دیوید برنز با ترجمه رویا چاهی در انتشارات کتاب‌درمانی چاپ شده است. دکتر دیوید برنز استاد بازنشسته بخش روان‌شناسی و علوم روان‌شناختی دانشگاه یوتیسی در ایالت کالیفرنیا است و معنای استاد افتخاری به هاروارد دعوت شده است. وی از پیش‌گامان رفتارگرایی رومی‌امریزی است.

شناختی محسوب می‌شود. روش درمانی بدون دارو برای درمان اضطراب‌زدگی و اضطراب وی در سلسله وسیعی مورد استقبال قرار گرفته است و از طرفدارانترین روش‌ها در تاریخ روان‌شناسی محسوب می‌شود. او در کتاب از رابطه بد به رابطه خوب، به روابط اشتباه و نحوه تصحیح آن می‌پردازد. روابط پر تنش بسیار با ناک است. اکثر ما از روش و چوچدی خودمان را بر اساس رابطه با دیگران بازیگری می‌کنیم. بحث کردن یا جنگیدن با سایرین هیچ لذتی ندارد. حتی درگیر شدن با کسی که نمی‌توانید تحملش کنید نیز انرژی و لذت زندگی را از شما می‌گیرد. اما هر رابطه‌ای برای بهتر پیش بردن با آموزش‌های این کتاب راه‌های رفتار درست در روابط گوناگون را می‌آموزد.

مدیر کل دفتر بهبود تنذیه جامعه وزارت بهداشت:

۵۱ درصد ایرانیان دچار کم تحرکی هستند



مدیر کل دفتر بهبود تنذیه جامعه وزارت بهداشت و دبیران آموزش پزشکی، گفت: آخرین مطالعه سال ۱۴۰۰ در گروه سنی ۱۸ تا ۵۹ سال نشان می‌دهد که یک سوم جمعیت فعل کشور کم‌تحرک است. ۴۰ درصد مردان و ۳۳ درصد زنان اضافه وزن دارند و ۵۱ درصد جمعیت بدنی کافی ندارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، زهرا عبدالعزیز در ویدئو صورت توجه به تنذیه کارکنان افتدو بیماری‌های غیروابگیر علت ۶۰ درصد مرگ‌ها در جهان و ۶۳ درصد مرگ‌ها در ایران است. این وضعیت در همه کشورهای با درآمد بالا، متوسط و پایین از جمله در ایران که درآمد متوسط دارد، یک روند افزایشی دارد. وی با بیان اینکه انگوری غذایی نامناسب اولین ریسک فاکتور و اولین دلیل مرگ سلامت‌افزنده است، ۱۰ عامل از ۱۹ عامل مرتبط با بیماری‌های غیروابگیر مربوط به تنذیه است و در هر یک یک عامله که ۱۹۵ کشور توسط ۳۰ محقق از ۴۰ کشور جهان انجام شد، رژیم غذایی نامناسب با ۱۱ میلیون قربانی اولین عامل خطر مرگ در جهان شناخته شده و یک پنجم مرگ‌ها در جهان در این زمینه درگذشت.

فوت ۳۹ هزار نفر در ایران بر اثر بیماری های غیر واگیر در سال ۲۴۰۰

عبداللهی تصریح کرده که در سال ۲۰۱۷، ایران ۲۹۹ هزار مورد مرگ داشته که این رقم در سال ۲۰۲۰ میلادی به حدود ۸۰۰ هزار مورد می‌رسد که ۳۶۰ هزار نفر ناشی از بیماری‌های غیروابگیر خواهد بود. مدیر کل دفتر بهبود تنذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: بر اثر تصادفات ناشی از بیماری‌های غیروابگیر سالانه معادل ۲۴۶ هزار میلیارد تومان یعنی معادل سه درصد تولید ناخالص ملی (GDP) هزینه‌های درمانی صرف می‌شود.

هزینه غیر مستقیم این بیماری‌ها معادل ۲۲۸۲ هزار میلیارد تومان در کشور خواهد بود.

ایرانیان ۲۱۹ برابر مقدار توصیه شده کم‌تحرک می‌کنند

وی با بیان اینکه ایرانیان ۹۷ گرم در روز یعنی دو برابر مقدار توصیه شده که مصرف روزانه پنج گرم نمک است، بیشتر نمک مصرف می‌کنند. افزودن با افزایش مصرف سبزی، میوه، کاهوه، مصرف روغن، کاهش اسید چربی اشباع و افزایش تحرک بدنی و سلامت‌بخش است.

بهترین نتیجه‌بخش کم‌تحرک درمیان افرادی که در معرض کم‌تحرکی هستند، پیاده‌روی است. وی گفت: هر روز ۳۰ دقیقه پیاده‌روی می‌تواند به کاهش وزن و بهبود سلامت کمک کند.

درمان انرژی خرما حاوی گوگرد آلی است که در نرد در مواد غذایی دیگر یافت می‌شود. گوگرد آلی دارای اثرات متعددی برای سلامت است. شامل کاهش واکش‌های آنتی‌اکسیدان و حساسیت قلبی است.

منبع: naturalnews

شجاعت و فروتنی به خرج دهد و می‌خواهد آستین‌ها را بالا بزند و کار کند. می‌تواند به‌توجه به شجاعت‌گویی، نشان‌دهنده واقعیتی است که می‌تواند زندگی‌تان را تغییر دهد. دکتر برنر، از تیمی از چوچدی تحقیقی، آموزشی و اطلاعاتی، رانصب خود کرده است. بیشتر به خاطر کتاب معروفش با عنوان «۷۰ حرف بی‌خبرانه خوب» شناخته شده است. بیش از ۵ میلیون نسخه از این کتاب در آمریکا به فروش رسیده و در نشست ملی متخصصان سلامت روان، کتاب «۷۰ حرف بی‌خبرانه خوب» در ۹ دسامبر ۲۰۱۰ کتاب اول خود را برای کمک به افراد افسرده قرار گرفت. همچنین بسیاری از متخصصان آمریکایی و کالابایی این کتاب را به بیماران نشان توصیه می‌کنند. در سال‌های اخیر، بیش از ۵۰۰۰۰ متخصص سلامت روان در کالافا و مرکز کارکنان در نامه‌های آموزشی دکتر برنر شرکت کرده‌اند.

منیمال



منیمال هابی برای زندگی
باری زندگی، برای بومرنگ هاست؛ بنادر و کود و گندم
آسیان، دین را زود با دقتی حیرت‌انگیز به خود او باز
می‌گرداند.
فرانسوا اسکوالو شین

تازه های سلامت

ارتباط خواب ناکافی نوجوان و مصرف قند بیشتر در طول سال تحصیلی

نتایج تحقیقات نشان داد نوجوانانی که خواب کمی داشتند، تمایلی زیادی به مصرف غذاهای داشتند که قند خون را سریع افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، خواب برای همه افراد حیاتی است. اما به ویژه برای نوجوانان مهم است زیرا بدن آنها در طول سال‌های کلیدی گیر خود را قبل از نوجوانی می‌کند. متأسفانه بیشتر نوجوانان به اندازه کافی نمی‌خوابند. داده‌های تحقیقاتی نشان می‌دهد که ۷۳ درصد از دانش آموزان دبیرستانی کمتر از ۸ تا ۱۰ ساعت توصیه شده در شب می‌خوابند. تحقیقات قبلی کمبود خواب را با افزایش خطر ابتلا به سلامت روان ضعیف، عملکرد ضعیف تحصیلی و مشکلات رفتاری مرتبط دانسته است. اما تحقیقات جدید مرکز پزشکی بیمارستان کورنل سیستمی است. این نشان می‌دهد که خواب ناکافی، خطر افزایش وزن و سایر بیماری‌های قلبی و متولیک را در بین نوجوانان افزایش می‌دهد. زیرا نوجوانان وقتی کمتر می‌خوابند، عادات غذایی بدتری دارند. دکتر کارا دوراسیو، سرپرست تیم تحقیقی، می‌گوید: کم خوابیدن، خطر کمبود کربوهیدرات‌ها و قندهای افزودنی بیشتر و نوشیدن نوشیدنی‌های شیرین بیشتر را برای نوجوانان نسبت به زمانی که خواب کافی دارند، افزایش می‌دهد. این تحقیق، الگوهای خواب و غذا خوردن ۹۲ نوجوان را در دو وضعیت خواب مورد تجزیه و تحلیل قرار داده است. خواب ناکافی و نیم خواب به ترتیب به مدت یک هفته (کوتاه) و به نیم ساعت خواب هر شب برای یک هفته دیگر (خواب سالم). محققان میزان کارایی براتی، محتوای انرژی مغذی‌ها، داروهای پاره‌پاره و کلورکی غذاهای مصرف شده توسط نوجوانان را اندازه گیری کردند. نتایج نشان داد نوجوانانی که خواب کافی داشتند، در مقایسه با زمانی که خواب ناکافی داشتند، بیشتر مصرف می‌کنند که احتمالاً قند خون را سریع افزایش می‌دهد. خوردنی‌هایی مانند غذاهای پر کربوهیدرات و قند افزودنی یا نوشیدنی‌های شیرین. این تغییرات عمدتاً در اواخر عصر (بعد از ساعت ۹:۰۰ شب) رخ داد. نوجوانانی که خواب کوتاهی داشتند، در مقایسه با زمان دارای خواب نیمه و بیشتر سبزیجات کمتری در طول روز مصرف کردند.

دوراسیو می‌گوید: نکته جالب این است که خواب کمتر باعث نمی‌شود نوجوانان بیشتر از همسالان غذا بخورند، بلکه در دوره تقریباً معادل کالری دریافت می‌کنند. این موضوع، نوجوانان را قادر می‌سازد تا در طول روز انرژی بیشتری بخورند. وی در ادامه افزود: ما هیچ‌گاه نمی‌توانیم به نوجوانان خسته به دلیل افتخارهای سریع انرژی هستند تا آنها را از زمانی که بیدارند، به رختخواب بزنند. سوانه‌ها، پاره‌پاره آنها را به دلیل غناغلی هستند که کربوهیدرات و قندهای افزودنی در خواب دارند. این تحقیق نشان داد که نوجوانان دارای خواب کمتر از نوجوانان ۱۲ هفته‌ای بیشتر مصرف می‌کنند. آنجا که اکثر نوجوانان در طول ۱۸۰ شب، مصرف کالری کافی ندارند. ۱۲ گروه شکر اضافه وزن را می‌تواند منجر به مصرف بیش از ۲ کیلوگرم شکر اضافی در سال شود.

پاجله همرا پایشید

منطقه "جامعه" یا رویکردهای متفاوت از گذشته با مطالب صحیح در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت تنذیه، دکوراسیون، زیبایی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه بانان است. امید که بتوانیم با همراهی شما باران خستگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم. نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۰۲۱۵۵۲۳۸۰

کنترل وزن شاهد کاهش ۲۷ درصدی غیبت در کار، کاهش ۲۶ درصدی هزینه های مراقبتی و کاهش ۲۲ درصدی هزینه های ناگهانی و معقولیت ناشی از بیماری‌ها خواهد بود.

عبداللهی با اشاره به اشتغال حدود ۸.۵ میلیون کارمند در دستگاه‌های مختلف اظهار کرد: براساس آمار بند ۸ صورت‌های مالی سلامت و امنیت غذایی در اسفند ۹۴ دستگاه‌های اجرایی ملکف به توتیون برنامه عملیاتی بهبود وضعیت سلامت کارکنان دولت بر اساس بسته پایه خدمات سلامت کارکنان دولت که مسئولیت تهیه آن به وزارت بهداشت محول شده است.

مدیر کل دفتر بهبود تنذیه جامعه وزارت بهداشت تشکیل کمیته راهبردی بهبود تنذیه کارکنان دستگاه‌های مختلف است. عبداللهی گفت: این کمیته مسئولیت تهیه کارکنان دولت را بر عهده خواهد گرفت. همچنین در اسفند ۹۴ دستگاه‌های اجرایی ملکف به توتیون برنامه عملیاتی بهبود وضعیت سلامت کارکنان دولت بر اساس بسته پایه خدمات سلامت کارکنان دولت که مسئولیت تهیه آن به وزارت بهداشت محول شده است.

مدیر کل دفتر بهبود تنذیه جامعه وزارت بهداشت تشکیل کمیته راهبردی بهبود تنذیه کارکنان دستگاه‌های مختلف است. عبداللهی گفت: این کمیته مسئولیت تهیه کارکنان دولت را بر عهده خواهد گرفت. همچنین در اسفند ۹۴ دستگاه‌های اجرایی ملکف به توتیون برنامه عملیاتی بهبود وضعیت سلامت کارکنان دولت بر اساس بسته پایه خدمات سلامت کارکنان دولت که مسئولیت تهیه آن به وزارت بهداشت محول شده است.

منبع: naturalnews

مرزهای زمینی عراق به روی زائران ایرانی بازمی‌شود

اینکه افتخار مذاکراتی حضرت ابی‌المحسن (ع) بوده و هم‌چنان پیگیر آن هستیم. وی گفت: هم اکنون در مسیر های هوایی ایستگاه های پروازی نزدیک به عراق هزینه رفتن و برگشت هوایی در حدود چهارم زینتی است. دولت عراق برای اعزام های زمینی بسیار ناچیز در مقایسه با پرواز است. رسیدن در خصوص اعزام های سوره نیز گفت: اعزام زائران به سوره در شرایط فعلی یا توجه به محدودیت های امنیتی فقط به صورت هوایی امکان پذیر می‌شود. وی در خصوص صدور ویزا نیز گفت: در بحث اعزام زائران به صورت هوایی نیازی به اخذ ویزا نیست و دولت عراق برای اعزام های زمینی زائران نیز امکان پذیر است. نظری برای صدور ویزا نکرده است. با اثر اعزام کنند زائران اعزام ویزا می‌یابد، سفر به عراق ویزا اخذ کنند.

محض اطلاع

با مصرف ۳ تا ۴ عدد خرما در روز، چه اتفاقاتی در بدنتان می‌افتد؟



اگر در روز عالت به خوردن تنها سه عدد خرما داشته باشید دیگر با کمبود بسیاری از ویتامین‌ها در بدن خود مواجه نمی‌شوید.

به گزارش پیام آشنا، خرما سرشار از مواد معدنی از جمله پتاسیم، منگنز، ویتامین‌ها، آهن، کلسیم، پ، ویتامین B۱، ویتامین B۲، ویتامین B۳، ویتامین B۶، ویتامین B۱۲، ویتامین C، ویتامین E، ویتامین K، ویتامین P، ویتامین U، ویتامین V، ویتامین W، ویتامین X، ویتامین Y، ویتامین Z، ویتامین AA، ویتامین AB، ویتامین AC، ویتامین AD، ویتامین AE، ویتامین AF، ویتامین AG، ویتامین AH، ویتامین AI، ویتامین AJ، ویتامین AK، ویتامین AL، ویتامین AM، ویتامین AN، ویتامین AO، ویتامین AP، ویتامین AQ، ویتامین AR، ویتامین AS، ویتامین AT، ویتامین AU، ویتامین AV، ویتامین AW، ویتامین AX، ویتامین AY، ویتامین AZ، ویتامین BA، ویتامین BB، ویتامین BC، ویتامین BD، ویتامین BE، ویتامین BF، ویتامین BG، ویتامین BH، ویتامین BI، ویتامین BJ، ویتامین BK، ویتامین BL، ویتامین BM، ویتامین BN، ویتامین BO، ویتامین BP، ویتامین BQ، ویتامین BR، ویتامین BS، ویتامین BT، ویتامین BU، ویتامین BV، ویتامین BW، ویتامین BX، ویتامین BY، ویتامین BZ، ویتامین CA، ویتامین CB، ویتامین CC، ویتامین CD، ویتامین CE، ویتامین CF، ویتامین CG، ویتامین CH، ویتامین CI، ویتامین CJ، ویتامین CK، ویتامین CL، ویتامین CM، ویتامین CN، ویتامین CO، ویتامین CP، ویتامین CQ، ویتامین CR، ویتامین CS، ویتامین CT، ویتامین CU، ویتامین CV، ویتامین CW، ویتامین CX، ویتامین CY، ویتامین CZ، ویتامین DA، ویتامین DB، ویتامین DC، ویتامین DD، ویتامین DE، ویتامین DF، ویتامین DG، ویتامین DH، ویتامین DI، ویتامین DJ، ویتامین DK، ویتامین DL، ویتامین DM، ویتامین DN، ویتامین DO، ویتامین DP، ویتامین DQ، ویتامین DR، ویتامین DS، ویتامین DT، ویتامین DU، ویتامین DV، ویتامین DW، ویتامین DX، ویتامین DY، ویتامین DZ، ویتامین EA، ویتامین EB، ویتامین EC، ویتامین ED، ویتامین EE، ویتامین EF، ویتامین EG، ویتامین EH، ویتامین EI، ویتامین EJ، ویتامین EK، ویتامین EL، ویتامین EM، ویتامین EN، ویتامین EO، ویتامین EP، ویتامین EQ، ویتامین ER، ویتامین ES، ویتامین ET، ویتامین EU، ویتامین EV، ویتامین EW، ویتامین EX، ویتامین EY، ویتامین EZ، ویتامین FA، ویتامین FB، ویتامین FC، ویتامین FD، ویتامین FE، ویتامین FF، ویتامین FG، ویتامین FH، ویتامین FI، ویتامین FJ، ویتامین FK، ویتامین FL، ویتامین FM، ویتامین FN، ویتامین FO، ویتامین FP، ویتامین FQ، ویتامین FR، ویتامین FS، ویتامین FT، ویتامین FU، ویتامین FV، ویتامین FW، ویتامین FX، ویتامین FY، ویتامین FZ، ویتامین GA، ویتامین GB، ویتامین GC، ویتامین GD، ویتامین GE، ویتامین GF، ویتامین GG، ویتامین GH، ویتامین GI، ویتامین GJ، ویتامین GK، ویتامین GL، ویتامین GM، ویتامین GN، ویتامین GO، ویتامین GP، ویتامین GQ، ویتامین GR، ویتامین GS، ویتامین GT، ویتامین GU، ویتامین GV، ویتامین GW، ویتامین GX، ویتامین GY، ویتامین GZ، ویتامین HA، ویتامین HB، ویتامین HC، ویتامین HD، ویتامین HE، ویتامین HF، ویتامین HG، ویتامین HH، ویتامین HI، ویتامین HJ، ویتامین HK، ویتامین HL، ویتامین HM، ویتامین HN، ویتامین HO، ویتامین HP، ویتامین HQ، ویتامین HR، ویتامین HS، ویتامین HT، ویتامین HU، ویتامین HV، ویتامین HW، ویتامین HX، ویتامین HY، ویتامین HZ، ویتامین IA، ویتامین IB، ویتامین IC، ویتامین ID، ویتامین IE، ویتامین IF، ویتامین IG، ویتامین IH، ویتامین II، ویتامین IJ، ویتامین IK، ویتامین IL، ویتامین IM، ویتامین IN، ویتامین IO، ویتامین IP، ویتامین IQ، ویتامین IR، ویتامین IS، ویتامین IT، ویتامین IU، ویتامین IV، ویتامین IW، ویتامین IX، ویتامین IY، ویتامین IZ، ویتامین JA، ویتامین JB، ویتامین JC، ویتامین JD، ویتامین JE، ویتامین JF، ویتامین JG، ویتامین JH، ویتامین JI، ویتامین JJ، ویتامین JK، ویتامین JL، ویتامین JM، ویتامین JN، ویتامین JO، ویتامین JP، ویتامین JQ، ویتامین JR، ویتامین JS، ویتامین JT، ویتامین JU، ویتامین JV، ویتامین JW، ویتامین JX، ویتامین JY، ویتامین JZ، ویتامین KA، ویتامین KB، ویتامین KC، ویتامین KD، ویتامین KE، ویتامین KF، ویتامین KG، ویتامین KH، ویتامین KI، ویتامین KJ، ویتامین KK، ویتامین KL، ویتامین KM، ویتامین KN، ویتامین KO، ویتامین KP، ویتامین KQ، ویتامین KR، ویتامین KS، ویتامین KT، ویتامین KU، ویتامین KV، ویتامین KW، ویتامین KX، ویتامین KY، ویتامین KZ، ویتامین LA، ویتامین LB، ویتامین LC، ویتامین LD، ویتامین LE، ویتامین LF، ویتامین LG، ویتامین LH، ویتامین LI، ویتامین LJ، ویتامین LK، ویتامین LL، ویتامین LM، ویتامین LN، ویتامین LO، ویتامین LP، ویتامین LQ، ویتامین LR، ویتامین LS، ویتامین LT، ویتامین LU، ویتامین LV، ویتامین LW، ویتامین LX، ویتامین LY، ویتامین LZ، ویتامین MA، ویتامین MB، ویتامین MC، ویتامین MD، ویتامین ME، ویتامین MF، ویتامین MG، ویتامین MH، ویتامین MI، ویتامین MJ، ویتامین MK، ویتامین ML، ویتامین MM، ویتامین MN، ویتامین MO، ویتامین MP، ویتامین MQ، ویتامین MR، ویتامین MS، ویتامین MT، ویتامین MU، ویتامین MV، ویتامین MW، ویتامین MX، ویتامین MY، ویتامین MZ، ویتامین NA، ویتامین NB، ویتامین NC، ویتامین ND، ویتامین NE، ویتامین NF، ویتامین NG، ویتامین NH، ویتامین NI، ویتامین NJ، ویتامین NK، ویتامین NL، ویتامین NM، ویتامین NO، ویتامین NP، ویتامین NQ، ویتامین NR، ویتامین NS، ویتامین NT، ویتامین NU، ویتامین NV، ویتامین NW، ویتامین NX، ویتامین NY، ویتامین NZ، ویتامین OA، ویتامین OB، ویتامین OC، ویتامین OD، ویتامین OE، ویتامین OF، ویتامین OG، ویتامین OH، ویتامین OI، ویتامین OJ، ویتامین OK، ویتامین OL، ویتامین OM، ویتامین ON، ویتامین OO، ویتامین OP، ویتامین OQ، ویتامین OR، ویتامین OS، ویتامین OT، ویتامین OU، ویتامین OV، ویتامین OW، ویتامین OX، ویتامین OY، ویتامین OZ، ویتامین PA، ویتامین PB، ویتامین PC، ویتامین PD، ویتامین PE، ویتامین PF، ویتامین PG، ویتامین PH، ویتامین PI، ویتامین PJ، ویتامین PK، ویتامین PL، ویتامین PM، ویتامین PN، ویتامین PO، ویتامین PP، ویتامین PQ، ویتامین PR، ویتامین PS، ویتامین PT، ویتامین PU، ویتامین PV، ویتامین PW، ویتامین PX، ویتامین PY، ویتامین PZ، ویتامین QA، ویتامین QB، ویتامین QC، ویتامین QD، ویتامین QE، ویتامین QF، ویتامین QG، ویتامین QH، ویتامین QI، ویتامین QJ، ویتامین QK، ویتامین QL، ویتامین QM، ویتامین QN، ویتامین QO، ویتامین QP، ویتامین QQ، ویتامین QR، ویتامین QS، ویتامین QT، ویتامین QU، ویتامین QV، ویتامین QW، ویتامین QX، ویتامین QY، ویتامین QZ، ویتامین RA، ویتامین RB، ویتامین RC، ویتامین RD، ویتامین RE، ویتامین RF، ویتامین RG، ویتامین RH، ویتامین RI، ویتامین RJ، ویتامین RK، ویتامین RL، ویتامین RM، ویتامین RN، ویتامین RO، ویتامین RP، ویتامین RQ، ویتامین RR، ویتامین RS، ویتامین RT، ویتامین RU، ویتامین RV، ویتامین RW، ویتامین RX، ویتامین RY، ویتامین RZ، ویتامین SA، ویتامین SB، ویتامین SC، ویتامین SD، ویتامین SE، ویتامین SF، ویتامین SG، ویتامین SH، ویتامین SI، ویتامین SJ، ویتامین SK، ویتامین SL، ویتامین SM، ویتامین SN، ویتامین SO، ویتامین SP، ویتامین SQ، ویتامین SR، ویتامین SS، ویتامین ST، ویتامین SU، ویتامین SV، ویتامین SW، ویتامین SX، ویتامین SY، ویتامین SZ، ویتامین TA، ویتامین TB، ویتامین TC، ویتامین TD، ویتامین TE، ویتامین TF، ویتامین TG، ویتامین TH، ویتامین TI، ویتامین TJ، ویتامین TK، ویتامین TL، ویتامین TM، ویتامین TN، ویتامین TO، ویتامین TP، ویتامین TQ، ویتامین TR، ویتامین TS، ویتامین TU، ویتامین TV، ویتامین TW، ویتامین TX، ویتامین TY، ویتامین TZ، ویتامین UA، ویتامین UB، ویتامین UC، ویتامین UD، ویتامین UE، ویتامین UF، ویتامین UG، ویتامین UH، ویتامین UI، ویتامین UJ، ویتامین UK، ویتامین UL، ویتامین UM، ویتامین UN، ویتامین UO، ویتامین UP، ویتامین UQ، ویتامین UR، ویتامین US، ویتامین UT، ویتامین UU، ویتامین UV، ویتامین UW، ویتامین UX، ویتامین UY، ویتامین UZ، ویتامین VA، ویتامین VB، ویتامین VC، ویتامین VD، ویتامین VE، ویتامین VF، ویتامین VG، ویتامین VH، ویتامین VI، ویتامین VJ، ویتامین VK، ویتامین VL، ویتامین VM، ویتامین VN، ویتامین VO، ویتامین VP، ویتامین VQ، ویتامین VR، ویتامین VS، ویتامین VT، ویتامین VU، ویتامین VV، ویتامین VW، ویتامین VX، ویتامین VY، ویتامین VZ، ویتامین WA، ویتامین WB، ویتامین WC، ویتامین WD، ویتامین WE، ویتامین WF، ویتامین WG، ویتامین WH، ویتامین WI، ویتامین WJ، ویتامین WK، ویتامین WL، ویتامین WM، ویتامین WN، ویتامین WO، ویتامین WP، ویتامین WQ، ویتامین WR، ویتامین WS، ویتامین WT، ویتامین WU، ویتامین WV، ویتامین WX، ویتامین WY، ویتامین WZ، ویتامین XA، ویتامین XB، ویتامین XC، ویتامین XD، ویتامین XE، ویتامین XF، ویتامین XG، ویتامین XH، ویتامین XI، ویتامین XJ، ویتامین XK، ویتامین XL، ویتامین XM، ویتامین XN، ویتامین XO، ویتامین XP، ویتامین XQ، ویتامین XR، ویتامین XS، ویتامین XT، ویتامین XU، ویتامین XV، ویتامین XW، ویتامین XX، ویتامین XY، ویتامین XZ، ویتامین YA، ویتامین YB، ویتامین YC، ویتامین YD، ویتامین YE، ویتامین YF، ویتامین YG، ویتامین YH، ویتامین YI، ویتامین YJ، ویتامین YK، ویتامین YL، ویتامین YM، ویتامین YN، ویتامین YO، ویتامین YP، ویتامین YQ، ویتامین YR، ویتامین YS، ویتامین YT، ویتامین YU، ویتامین YV، ویتامین YW، ویتامین YX، ویتامین YY، ویتامین YZ، ویتامین ZA، ویتامین ZB، ویتامین ZC، ویتامین ZD، ویتامین ZE، ویتامین ZF، ویتامین ZG، ویتامین ZH، ویتامین ZI، ویتامین ZJ، ویتامین ZK، ویتامین ZL، ویتامین ZM، ویتامین ZN، ویتامین ZO، ویتامین ZP، ویتامین ZQ، ویتامین ZR، ویتامین ZS، ویتامین ZT، ویتامین ZU، ویتامین ZV، ویتامین ZW، ویتامین ZX، ویتامین ZY، ویتامین ZZ.

منبع: naturalnews

جدی بگیر



با همه گیری کرونا همه باید ماسک بزنیم

جدی بگیر



با همه گیری کرونا همه باید ماسک بزنیم