

علائم و نشانه های بیماری قلبی

- خستگی - تنگی نفس درد قفسه سینه- جهت کاهش کلسترول خون و کاهش وزن لازم است نکات زیر را رعایت کنید:

۱-از خوردن گوشت گاو ، گوسفند ، سوسیس ، کالباس ، جگر ، مغز ، امعاء و احشاء خودداری کنید .۲-مصرف گوشت سفید (مرغ و ماهی) در برنامه غذایی محدودیت مصرف شکلات ، شیرینی ، کیک ، آب نبات ، عسل ، شربت ، نوشابه و مربا-۳محدویت مصرف لبنیات چرب، پستنی ، چپیس ، کره و خامه -۵-مصرف سفیده تخم مرغ به جای تخم مرغ کامل۶-مصرف میوه و سبزی تازه در برنامه غذایی روزانه ۷-خودداری از مصرف غذاهای سرخ شده۸-کوچکتر کردن ظرف غذا، آهسته خوردن غذا ، ساده تهیه کردن غذا

نحوه تغذیه بیماران قلبی :۱-عدم مصرف غذاهای نفاخ ، حجیم ودیر هضم۲محدودیت مصرف ادویه ، سس و چاشنی در تهیه غذا

۳- محدودیت مصرف نمک در تهیه غذا ۴- عدم استفاده از غذای کنسروی۵- اجتناب از پر خوری۶- از غذا خوردن با عجله بپرهیزید ۷- تهیه غذا به شکل آبپز ، کبابی و بخار پز۸- مصرف روغن مایع جهت طبخ غذا

۹- محدودیت مصرف غذاهای شور۱۰- مصرف مواد غذایی فیب (الیاف گیاهی) مانند سبزی و میوه

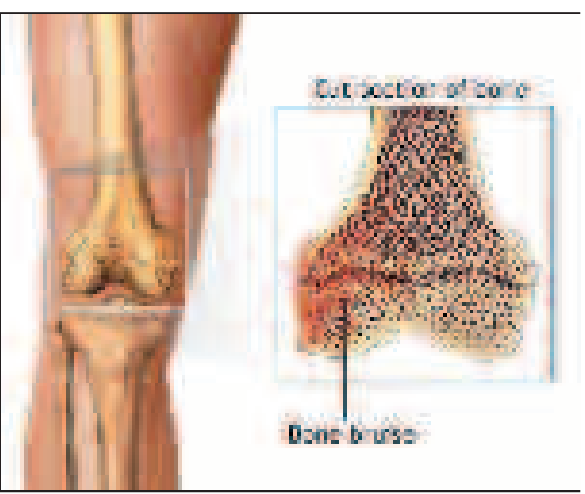
پوکی استخوان (استئوپوروز)

استخوان می شود ،

با افزایش سن به دنبال تغییراتی که در دستگاه گوارش و نیز کلیه ها و سیستم دفع ادرار ایجاد می شود میزان جذب کلسیم کاهش یافته و میزان تولید ویتامین D در بدن نیز کاهش می یابد که این دو باعث افزایش پوکی استخوان و نیز کاهش میزان تراکم استخوان در فرد می شود. برخی بیماریهای سیستمیک از جمله دیابت ، پرکاری تیروئید ، روماتیسم

بالاترین میزان تراکم استخوان در میان سنین ۲۰ و ۳۰ سال در بدن انسان ایجاد می گردد و پس از سن ۳۰ سال بصورت کاملاً تدریجی تراکم مواد معدنی در استخوان به مرور زمان کاهش می یابد و این مساله به تدریج در سنین بالا باعث ایجاد پوکی استخوان می شود .

عوامل و فاکتورهای بسیار متفاوتی در میزان تراکم استخوان در افراد مختلف موثرند که بنظرمی رسد مهمترین عامل استخوان ارثی و خانوادگی می باشد .



حدود ۸۰ – ۶۰٪ میزان تراکم استخوان از والدین به ارث می رسد . البته عوامل محیطی نیزروی افزایش و کاهش میزان تراکم استخوان موثرند که از جمله

مهمترین این عوامل ورزش مخصوصاً در دوران نوجوانی و جوانی می باشد .

از دیگر عوامل موثر در میزان تراکم استخوان می توان به عوامل هورمونی مخصوصاً هورمونهای استروژن و پروژسترون در زنان اشاره کرد که کاهش این هورمون ها پس از یائسگی درمیان زنان باعث ایجاد و تشدید پوکی

مفصلی ، هموفیلی ، انواع سرطان ها و ... نیزمی تواند باعث ایجاد و یا تشدید پوکی استخوان شوند .

از جمله دیگر عواملی که بعنوان یک فاکتور ثابت شده در ایجاد تشدید پوکی استخوان نقش بسیار مهم و بسزایی دارد مصرف دخانیات و مواد مخدر و نیزالکل بوده که به شدت باعث کاهش میزان تراکم استخوان در سنین مختلف می شود.

همچنین استفاده زیاد و مکرر از نوشابه های گازدار از عوامل ثابت شده پوکی استخوان می باشد .

نیزمی تواند باعث ایجاد و یا تشدید پوکی استخوان شوند .

نماینده‌ی فروش کلیه خطوط هوایی ایران ایر- کیش ایر- آسمان و... ساعات کار: ۸ صبح الی ۸:۳۰ بعداز ظهر ، جمعه ها و ایام تعطیل ۱۱ الی ۱۲ ظهر و ۱۴ الی ۸ بعداز ظهر خیابان امام موسی صدر شمالی بعد از چهار راه سازمان تلفن: ۲۲۴۲۵۱۵-۲۲۴۲۳۲۷-۸ خط ویژه ۲۲۳۹۷۵۷

دفتر خدمات هوایی هر مرز گشت

دبی (ویزا + بلیط)  تایلند  ترکیه  مالزی  اکراین  ارمنستان  سوریه  لبنان  بلغارستان  مسکو 

دو فنجان چای به اندازه پنج وعده سبزی، حاوی آنتی اکسیدان است

پزشکان دانشگاه غرب استرالیا در یک بازبینی جدید یادآور شدند که نوشیدن منظم چای سیاه یا چای سبز می تواند ۱۱ درصد خطر حمله قلبی و بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.سلامت نیوز: مصرف روزانه سه فنجان چای ارهاکری موثر برای جلوگیری از حمله قلبی و سکتة مغزی است.

به گزارش ایسنا، پزشکان دانشگاه غرب استرالیا در یک بازبینی جدید یادآور شدند که نوشیدن منظم چای سیاه یا چای سبز می‌تواند ۱۱ درصد خطر حمله قلبی و بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. چای از تشکیل لخته‌های خونی در سرخرگ‌های اصلی جلوگیری می‌کند. پلاک‌ها در واقع ترکیبی از چربی خطرناک و کلسترول هستند.به گزارش روزنامه‌تلگراف، متخصصان تغذیه معتقدند که به لحاظ تحویل آنتی اکسیدان‌ها، دو فنجان چای معادل پنج نوبت مصرف سبزیجات یا دو عدد سیب حاوی آنتی اکسیدان‌ها است. مزایای چای به طور چشمگیری به خاطر محتوای فلاوونوئید آن است.فلاوونوئیدها در واقعمحتویات آنتی اکسیدانی هستند که با بیماری‌های قلبی عروقی تعامل دارند. هر یک فنجان چای بین ۱۵۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم فلاوونوئید دارد. علاوه بر این‌ها میزان فلاوونوئید موجود در چای سیاه درست به همان اندازه چای سبز است.

توصیه مشاور تغذیه ای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به افراد سالم؛



پزشکی به مناسبت روز جهانی تخم‌مرغ ضمن بیان این مطلب به خبرنگاروب‌دا گفت: بر مبنای تحقیقات وسیع در جهان مصرف تخم‌مرغ برای تأمین سلامت افراد توصیه می‌شود. دکتر جزایری با بیان این‌که افراد سالم باید حداقل روزی یکبار مصرف تخم‌مرغ را در وعده غذایی خود

روز جهانی تخم مرغ به منظور ترویج تخم مرغ سالم

بهداشتی در کشور با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، جهاد کشاورزی، آموزش و پرورش و سازمان دامپزشکی ۱۷ مهر/ام برگزار می‌شود. مشاوره تغذیه‌ای معاونت بهداشت، درمان و آموزش

راز فاش شده مردم سالم

آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که برخی افراد چه می‌کنند که همیشه سالم و سرحال هستند؟ چشمان‌شان برق می‌زند و پوستی شاداب دارند؛ شاید جواب‌تان این باشد که این افراد تغذیه متعادلی دارند و ورزش می‌کنند، درست است اما این تنها، تمام ماجرا نیست. ما برای شما ۸ رمز از رموز زندگی این افراد را فاش می‌کنیم. ۱. دلایل بیماری را شناسایی می‌کنند بسیاری از مردم با مشاهده نشانه‌های بیماری در خود به دنبال درمان آن می‌روند یا سعی می‌کنند هر طور شده با آن مقابله کنند. به عنوان نمونه در صورتی که خواب‌آلود باشند یا دچار خستگی مفرط شوند تلاش می‌کنند با نوشیدن چای و قهوه یا بیدار ماندن

روزی یکبار مصرف تخم‌مرغ را در وعده غذایی خود

روز جهانی تخم مرغ به منظور ترویج تخم مرغ سالم

بهداشتی در کشور با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، جهاد کشاورزی، آموزش و پرورش و سازمان دامپزشکی ۱۷ مهر/ام برگزار می‌شود. مشاوره تغذیه‌ای معاونت بهداشت، درمان و آموزش

روز جهانی تخم مرغ به منظور ترویج تخم مرغ سالم

بهداشتی در کشور با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، جهاد کشاورزی، آموزش و پرورش و سازمان دامپزشکی ۱۷ مهر/ام برگزار می‌شود. مشاوره تغذیه‌ای معاونت بهداشت، درمان و آموزش

روز جهانی تخم مرغ به منظور ترویج تخم مرغ سالم

بهداشتی در کشور با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، جهاد کشاورزی، آموزش و پرورش و سازمان دامپزشکی ۱۷ مهر/ام برگزار می‌شود. مشاوره تغذیه‌ای معاونت بهداشت، درمان و آموزش

روز جهانی تخم مرغ به منظور ترویج تخم مرغ سالم

بهداشتی در کشور با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، جهاد کشاورزی، آموزش و پرورش و سازمان دامپزشکی ۱۷ مهر/ام برگزار می‌شود. مشاوره تغذیه‌ای معاونت بهداشت، درمان و آموزش

روز جهانی تخم مرغ به منظور ترویج تخم مرغ سالم

بهداشتی در کشور با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، جهاد کشاورزی، آموزش و پرورش و سازمان دامپزشکی ۱۷ مهر/ام برگزار می‌شود. مشاوره تغذیه‌ای معاونت بهداشت، درمان و آموزش

روز جهانی تخم مرغ به منظور ترویج تخم مرغ سالم

بهداشتی در کشور با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، جهاد کشاورزی، آموزش و پرورش و سازمان دامپزشکی ۱۷ مهر/ام برگزار می‌شود. مشاوره تغذیه‌ای معاونت بهداشت، درمان و آموزش

روز جهانی تخم مرغ به منظور ترویج تخم مرغ سالم

بهداشتی در کشور با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، جهاد کشاورزی، آموزش و پرورش و سازمان دامپزشکی ۱۷ مهر/ام برگزار می‌شود. مشاوره تغذیه‌ای معاونت بهداشت، درمان و آموزش

روز جهانی تخم مرغ به منظور ترویج تخم مرغ سالم

بهداشتی در کشور با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، جهاد کشاورزی، آموزش و پرورش و سازمان دامپزشکی ۱۷ مهر/ام برگزار می‌شود. مشاوره تغذیه‌ای معاونت بهداشت، درمان و آموزش

روز جهانی تخم مرغ به منظور ترویج تخم مرغ سالم

بهداشتی در کشور با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، جهاد کشاورزی، آموزش و پرورش و سازمان دامپزشکی ۱۷ مهر/ام برگزار می‌شود. مشاوره تغذیه‌ای معاونت بهداشت، درمان و آموزش

روز جهانی تخم مرغ به منظور ترویج تخم مرغ سالم

بهداشتی در کشور با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، جهاد کشاورزی، آموزش و پرورش و سازمان دامپزشکی ۱۷ مهر/ام برگزار می‌شود. مشاوره تغذیه‌ای معاونت بهداشت، درمان و آموزش

روز جهانی تخم مرغ به منظور ترویج تخم مرغ سالم

بهداشتی در کشور با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، جهاد کشاورزی، آموزش و پرورش و سازمان دامپزشکی ۱۷ مهر/ام برگزار می‌شود. مشاوره تغذیه‌ای معاونت بهداشت، درمان و آموزش

روز جهانی تخم مرغ به منظور ترویج تخم مرغ سالم

بهداشتی در کشور با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، جهاد کشاورزی، آموزش و پرورش و سازمان دامپزشکی ۱۷ مهر/ام برگزار می‌شود. مشاوره تغذیه‌ای معاونت بهداشت، درمان و آموزش

روز جهانی تخم مرغ به منظور ترویج تخم مرغ سالم

بهداشتی در کشور با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، جهاد کشاورزی، آموزش و پرورش و سازمان دامپزشکی ۱۷ مهر/ام برگزار می‌شود. مشاوره تغذیه‌ای معاونت بهداشت، درمان و آموزش

روز جهانی تخم مرغ به منظور ترویج تخم مرغ سالم

بهداشتی در کشور با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، جهاد کشاورزی، آموزش و پرورش و سازمان دامپزشکی ۱۷ مهر/ام برگزار می‌شود. مشاوره تغذیه‌ای معاونت بهداشت، درمان و آموزش

روز جهانی تخم مرغ به منظور ترویج تخم مرغ سالم

بهداشتی در کشور با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، جهاد کشاورزی، آموزش و پرورش و سازمان دامپزشکی ۱۷ مهر/ام برگزار می‌شود. مشاوره تغذیه‌ای معاونت بهداشت، درمان و آموزش

روز جهانی تخم مرغ به منظور ترویج تخم مرغ سالم

بهداشتی در کشور با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، جهاد کشاورزی، آموزش و پرورش و سازمان دامپزشکی ۱۷ مهر/ام برگزار می‌شود. مشاوره تغذیه‌ای معاونت بهداشت، درمان و آموزش

روز جهانی تخم مرغ به منظور ترویج تخم مرغ سالم

بهداشتی در کشور با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، جهاد کشاورزی، آموزش و پرورش و سازمان دامپزشکی ۱۷ مهر/ام برگزار می‌شود. مشاوره تغذیه‌ای معاونت بهداشت، درمان و آموزش

روز جهانی تخم مرغ به منظور ترویج تخم مرغ سالم

بهداشتی در کشور با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، جهاد کشاورزی، آموزش و پرورش و سازمان دامپزشکی ۱۷ مهر/ام برگزار می‌شود. مشاوره تغذیه‌ای معاونت بهداشت، درمان و آموزش

روز جهانی تخم مرغ به منظور ترویج تخم مرغ سالم

بهداشتی در کشور با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، جهاد کشاورزی، آموزش و پرورش و سازمان دامپزشکی ۱۷ مهر/ام برگزار می‌شود. مشاوره تغذیه‌ای معاونت بهداشت، درمان و آموزش

روز جهانی تخم مرغ به منظور ترویج تخم مرغ سالم

بهداشتی در کشور با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، جهاد کشاورزی، آموزش و پرورش و سازمان دامپزشکی ۱۷ مهر/ام برگزار می‌شود. مشاوره تغذیه‌ای معاونت بهداشت، درمان و آموزش

لحاظ کنند، افزود : تخم مرغ دارای فواید غذایی مانند ویتامین A ، D و پروتئین با کیفیت بالا است.

دکتر جزایری با اشاره به این که تخم‌مرغ سرخ شده سبب به خطر افتادن سلامتی افراد می شود گفت:

تخم مرغ بهتر است به صورت پخته شده یا آبپز استفاده شود.

وی تأکید کرد: بیماران قلبی و عروقی که میزان کلسترول خونشان بالاست، از مصرف این ماده غذایی خودداری کنند.

جزایری ضمن توصیه به افراد سالم برای دریافت حداقل ۳۰۰ میلی گرم کلسترول در روز، افزود: برای استفاده از این ماده پروتئینی مناسب، می‌توان مقدار مصرف گوشت قرمزرا کاهش داد و این ماده غذایی را در وعده‌های غذایی گنجاند.

براساس این گزارش، رئیس اداره بهداشت غذایی و بهسازی اماکن عمومی نیز در خصوص شرایط نگهداری تخم‌مرغ گفت: برای نگهداری تخم‌مرغ در محیط باید از مرحله تولید تا نقطه مصرف، نکات بهداشتی را رعایت کرد به طوری که تخم‌مرغ سالم در منزل در دمای ۲۵ تا ۳۰ درجه و به مدت ۲۶ ساعت در یخچال نگهداری شود.

مهندس غلامی با تأکید بر این که تخم‌مرغ‌های مایعی که در قنادی‌ها مصرف می‌شود، باید پاستوریزه و مورد تأیید سازمان دامپزشکی باشد، گفت:

مصرف کنندگان از خرید تخم‌مرغ‌های شکسته و فاقد نشانه استاندارد خودداری کنند و واحدهای صنفی نیز تخم‌مرغ‌های فاقد مهر استاندارد را خریداری نکنند.

مصرف کنیم. مردم سالم دقیقا به حرف‌های پزشکشان توجه می‌کنند

سروقت داروهایشان را می‌خورند. ۷.میان وعده سالم می‌خورند مردم سالم وقتی گرسنه می‌شوند به دنبال مصرف تنقلات سالم هستند. مصرف به اندازه میوه‌ها و مغزها نه تنها می‌تواند به بدن مواد مغذی برساند بلکه جلوی چاقی را هم می‌گیرد. در حالی که خوردن کیک و نوشابه و دیگر میان وعده‌های ناسالم سبب چاقی و اضافه وزن می‌شود.

۸. عادات بد را به تدریج تغییر می‌دهند مردم سالم عادات ناسالم خود را به تدریج اصلاح می‌کنند. رژیم غذایی یا سبک زندگی و میزان تحرک از جمله عاداتی است که تلاش می‌کنند آرام آرام آنها را تصحیح کرده و پیرو شیوه زندگی مردم سالم شوند.

۹. داروهایشان را سر وقت می‌خورند خیلی از ما عادت داریم که مکمل‌های غذایی یا داروهایمان را سر وقت

۱۰. ورزش می‌کنند مردم سالم به ورزش می‌پردازند و به تنهایی به باشگاه می‌روند. ۱۱. به پزشک مراجعه می‌کنند مردم سالم به پزشک مراجعه می‌کنند و به توصیه‌های او عمل می‌کنند. ۱۲. به خانواده توجه می‌کنند مردم سالم به خانواده توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۳. به دوست‌های خود توجه می‌کنند مردم سالم به دوست‌های خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۴. به کار خود توجه می‌کنند مردم سالم به کار خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۵. به سلامتی خود توجه می‌کنند مردم سالم به سلامتی خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۶. به محیط‌های خود توجه می‌کنند مردم سالم به محیط‌های خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۷. به فرهنگ خود توجه می‌کنند مردم سالم به فرهنگ خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۸. به تاریخ خود توجه می‌کنند مردم سالم به تاریخ خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۹. به هنر خود توجه می‌کنند مردم سالم به هنر خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۲۰. به علم خود توجه می‌کنند مردم سالم به علم خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۲۱. به ورزش خود توجه می‌کنند مردم سالم به ورزش خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۲۲. به تفریح خود توجه می‌کنند مردم سالم به تفریح خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۲۳. به یادگیری خود توجه می‌کنند مردم سالم به یادگیری خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۲۴. به مهارت‌های خود توجه می‌کنند مردم سالم به مهارت‌های خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۲۵. به خلاقیت خود توجه می‌کنند مردم سالم به خلاقیت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۲۶. به مدیریت خود توجه می‌کنند مردم سالم به مدیریت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۲۷. به رهبری خود توجه می‌کنند مردم سالم به رهبری خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۲۸. به انگیزه خود توجه می‌کنند مردم سالم به انگیزه خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۲۹. به تاب‌آوری خود توجه می‌کنند مردم سالم به تاب‌آوری خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۳۰. به صبر خود توجه می‌کنند مردم سالم به صبر خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۳۱. به بخشش خود توجه می‌کنند مردم سالم به بخشش خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۳۲. به همکاری خود توجه می‌کنند مردم سالم به همکاری خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۳۳. به احترام خود توجه می‌کنند مردم سالم به احترام خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۳۴. به شکرگزاری خود توجه می‌کنند مردم سالم به شکرگزاری خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۳۵. به امید خود توجه می‌کنند مردم سالم به امید خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۳۶. به عشق خود توجه می‌کنند مردم سالم به عشق خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۳۷. به وفاداری خود توجه می‌کنند مردم سالم به وفاداری خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۳۸. به صداقت خود توجه می‌کنند مردم سالم به صداقت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۳۹. به انصاف خود توجه می‌کنند مردم سالم به انصاف خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۴۰. به عدالت خود توجه می‌کنند مردم سالم به عدالت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۴۱. به درایت خود توجه می‌کنند مردم سالم به درایت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۴۲. به خردمندی خود توجه می‌کنند مردم سالم به خردمندی خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۴۳. به تواضع خود توجه می‌کنند مردم سالم به تواضع خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۴۴. به فروتنی خود توجه می‌کنند مردم سالم به فروتنی خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۴۵. به سادگی خود توجه می‌کنند مردم سالم به سادگی خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۴۶. به بی‌پروایی خود توجه می‌کنند مردم سالم به بی‌پروایی خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۴۷. به بی‌ترسی خود توجه می‌کنند مردم سالم به بی‌ترسی خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۴۸. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۴۹. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۵۰. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۵۱. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۵۲. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۵۳. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۵۴. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۵۵. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۵۶. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۵۷. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۵۸. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۵۹. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۶۰. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۶۱. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۶۲. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۶۳. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۶۴. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۶۵. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۶۶. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۶۷. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۶۸. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۶۹. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۷۰. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۷۱. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۷۲. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۷۳. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۷۴. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۷۵. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۷۶. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۷۷. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۷۸. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۷۹. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۸۰. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۸۱. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۸۲. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۸۳. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۸۴. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۸۵. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۸۶. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۸۷. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۸۸. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۸۹. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۹۰. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۹۱. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۹۲. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۹۳. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۹۴. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۹۵. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۹۶. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۹۷. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۹۸. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۹۹. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۰۰. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۰۱. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۰۲. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۰۳. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۰۴. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۰۵. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۰۶. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۰۷. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۰۸. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۰۹. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۱۰. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۱۱. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۱۲. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۱۳. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۱۴. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۱۵. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۱۶. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۱۷. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۱۸. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۱۹. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۲۰. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۲۱. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۲۲. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۲۳. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۲۴. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۲۵. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۲۶. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۲۷. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۲۸. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۲۹. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۳۰. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۳۱. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۳۲. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۳۳. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۳۴. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۳۵. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۳۶. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۳۷. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۳۸. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۳۹. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۴۰. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۴۱. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۴۲. به شجاعت خود توجه می‌کنند مردم سالم به شجاعت خود توجه می‌کنند و به نیازهای آنها توجه می‌کنند. ۱۴۳. به ش