همتی:

فراریان از پرداخت مالیات، به شایعات دامن می‌زنند

صفحه ۶

عارف:

پیشرفت کشور جز با همدلی مردم و مسئولان امکان‌پذیر نیست

صفحه ۶

رد و بدل کردن پول برای گرفتن وام ممنوع است

صفحه ۶

رئیس انجمن جراحان مغز و اعصاب:

کشور به ۳۵۰ متخصص مغز و اعصاب نیاز دارد

صفحه ۶

گلایه کاربران از وزارت ارتباطات:

چرا بسته‌های اینترنت زود تمام می‌شود

صفحه ۶

ارتش رژیم صهیونیستی با کمبود جدی موشک راه‌پرده مواجه است

صفحه ۶

۹۷درصد دانش‌آموزان برای علس‌های کتاب درسی خود را دریافت نکردند

صفحه ۶

عراقچی، وزیر امورخارجه:

ایران موشک بالستیک را به روسیه نداده است

صفحه ۶

۲۸ مهر ۱۴۰۳
شماره ۱۱۶

یَرگه

آرش آریایی

در حاشیه کمبود شدید موشک در رژیم صهیونی

تست تصویری

محمد جواد قائمی‌خواه

پدرخوانده هوش مصنوعی هشدار داد: شاید هیولاهایی بسازیم که از ما قوی‌تر باشند.
(جماران)

با توجه به این صحبت‌ها، به نظر شما ازکدام هیولای خطرناک قبلا رونمایی شده است؟

ناسوس

فرشته شایان

ازکاهش مصرف گوشت، مرغ، لبنیات و برنج تاافزایش مصرف نان، دهک‌های کم‌درآمد عادات غذایی خود راتغییر داده‌اند. (جراید)

مامان۱

تغییر عادات غذایی خانواده من عین معجزه ست. قبلازبونم مودرمی‌آوردکه ایهاالناس نمک ضرردارد، کمتر بپاشین، مگه حریف می شدم؟ الان به لطف تمهیدات مسئولین از بیخ نمک پاش نمی آریم سرسفره. البته اینکه چیزی توی سفره نیست که روش نمک بپاشن هم بی‌تأثیر نیست. هارهارهار! ایضا همین مورد درباره حذف چربی و شکر و برنج و...

مامان۲

بچه های من قبلا یه عادت زشتی که داشتن، این بود که نون نمی خوردن. هرچی می‌گفتم کتلت رو باید بذاری لای نون، می‌گفتن «خالی ش خوش مزه‌تره». الان به لطف سیاست های کشور، نه تنها فراوون نون می خورن، بلکه کلا فقط نون می خورن! عادت زشت شام بعداز ساعت ۹ شب رو هم ترک کردیم. سعی می کنیم نه تنها بعد از ساعت ۹ شب شام نخوریم، که کلا ناهار و صبحونه هم نخوریم!

دکترفست‌افشان، متخصص تغذیه

میون کلامتون شکر، حقیقتا از دیدن این سطح آگاهی وبه‌کارگیری رژیم های فستینگ بیست و چهار ساعته واقعا به شعف اومدم. فستینگ نه یک رژیم، که یک سبک زندگی سالمه که علاوه بر ارتقای سلامت متابولیک و بهبود حساسیت به انسولین، سطح حساسیت به همه چی رو کاهش می ده. حساسیت به نرخ ارز و طلا و تورم و... انقده سِر می شی که یهو می بینی سربه نیستی!