

## Alimentare Il Benessere Come Prevenire Il Cancro A Tavola

La divulgazione in materia di alimentazione e prevenzione è quantomai confusa e nebulosa. A ciò contribuiscono comunicatori spesso mediocri e in contraddizione tra loro, abitudini radicate che si finisce per considerare salutari, e “consigli della nonna” ai quali si preferisce credere. Il panorama, poi, è stato di recente ulteriormente contaminato dalla comparsa di nuovi guru del settore, i quali, spesso senza background medico né scientifico, propongono diete miracolose, sistemi filosofici e mirabolanti integratori. Come fare per destreggiarsi in questo mare di notizie contraddittorie e messaggi poco chiari e, nella migliore delle ipotesi, quasi inutili? È possibile riuscire a riconoscere la verità e, ancor meglio, l'avanguardia della ricerca di settore, affrancarci dalla mediocrità di una divulgazione scadente e conservatrice, adottando uno stile alimentare scientificamente valido, aggressivo e realmente in grado di proteggerci dalle patologie croniche? Ciccariello è convinto di sì, e propone un testo pungente e dettagliato quanto agile, articolato per temi, che scardina uno per uno miti e bugie che infestano l'argomento, offrendo al lettore un saggio denso e profondamente informativo, una vera e propria guida a un'alimentazione scientificamente

## Access Free Alimentare Il Benessere Come Prevenire Il Cancro A Tavola

aggiornata e che non abbia paura di guardare ai fatti invece che a miti ormai obsoleti.

Fino a che punto l'uomo, grazie alla scienza e alla tecnologia, può migliorare se stesso, allungandosi la vita e potenziando le proprie funzioni fisiche e mentali? Il libro cerca di rispondere a questa domanda in sette capitoli. Nel primo e nel secondo si parla del sogno dell'immortalità e della possibilità di raggiungere quei 120 anni di vita inscritti nel genoma umano. Nel terzo capitolo si affronta il tema del miglioramento dell'aspetto fisico e del potenziamento delle capacità mentali, illustrando le possibili conseguenze di queste applicazioni su vasta scala. Nel quarto e quinto si illustrano gli scenari della comunicazione globale, i rischi e le possibili contromisure da prendere. Nel sesto e settimo capitolo si accenna agli scenari possibili del post-umano e si analizzano le conseguenze, sul piano morale e teoretico, di ciò che gli autori considerano un atto di delega alla tecnologia. Il libro, con brevi citazioni di autori classici e moderni, ha alcune illustrazioni di opere originali degli artisti Luigi Battisti e Fabrizio Bosco.

Scopri i principi naturali che regolano la crescita di un bambino. Sensibilità, calma e dedizione sono indispensabili per crescere un bambino sano e felice, in modo amorevole e secondo natura. Questo libro è una guida pratica, concreta e di facile consultazione, che fornisce tantissimi consigli ai

## Access Free Alimentare Il Benessere Come Prevenire Il Cancro A Tavola

genitori, ai nonni e a tutte le persone che si prendono cura di un piccino nei suoi primi 6 anni di vita. Dalla nascita ai 6 mesi: l'importanza fondamentale dei primi giorni e delle prime settimane; come superare eventuali dubbi e incertezze; Da 6 a 12 mesi: lo sviluppo psicofisico e cognitivo del neonato; Da 1 a 3 anni: indicazioni semplici e concrete per far crescere un bimbo sano, sereno ed equilibrato, nel rispetto delle sue naturali tappe evolutive e dell'ambiente; Da 3 a 6 anni: gioco, creatività, attività fisica e socializzazione... un po' di disciplina e qualche regola per prepararsi alla scuola primaria. In questo libro: Come il più indifeso dei cuccioli diventa una creatura autonoma ed evoluta; Il linguaggio, le nuove capacità, il gioco e l'attività fisica; L'alimentazione e lo stile di vita sani e naturali; Il benessere, la salute e i rimedi naturali in età pediatrica

Disegnare, colorare, scarabocchiare sono occupazioni spontanee per tutti i bambini. Saper comprendere le espressioni dei bambini quando si lasciano andare con carta, matite colorate e pennarelli, diventa uno strumento prezioso per psicologi, psicoterapeuti, educatori, insegnanti, per capire cosa dicono i disegni sulla personalità del bambino, sul suo stato emotivo e per comprendere le cause di eventuali disagi o disadattamenti. Il disegno può aiutare a prevenire forme di disadattamento, intervenendo subito alle prime

## Access Free Alimentare Il Benessere Come Prevenire Il Cancro A Tavola

avvisaglie. Questo manuale intende essere una guida di riferimento per l'analisi dei disegni, sia quelli spontanei, sia per i test classici come l'albero, la figura umana, la famiglia. Uno spazio è riservato anche alla famiglia di animali, la casa ideale e la casa reale, l'analisi dei significati dei colori secondo la loro scelta e la collocazione. Il manuale è corredato da un Cd-rom con un'ampia casistica di esempi, quasi tutti a colori, suddivisi per argomento e per tipologia, che può fungere da eserciziaro e da riferimento costante dei contenuti teorici del libro.

LE PIANTE MEDICINALI, note e utilizzate fin da tempi remoti, possono essere molto utili per restituirci la salute e il benessere in modo semplice e naturale. Queste preziose erbe sono d'aiuto in tutte le sette età della vita: infanzia, fanciullezza, adolescenza, giovinezza, età adulta, menopausa e andropausa, senescenza, così come le ha suddivise Shakespeare nella commedia Come vi piace. Un breve glossario di fitoterapia e accurate tavole a colori delle piante principali arricchiscono ulteriormente il testo. Le piante medicinali hanno ritrovato di recente il favore del grande pubblico. Dopo un temporaneo appannamento in cui la produzione e il consumo di farmaci ha messo in ombra il potenziale straordinario della fitoterapia, le piante hanno ripreso a far urte della nostra vita quotidiana. E il motivo è evidente: esse presentano una minore aggressività di azione in confronto ai

## Access Free Alimentare Il Benessere Come Prevenire Il Cancro A Tavola

farmaci di sintesi, pur assicurando una reale documentata da studi sempre più numerosi che ne confermano la validità. In tal modo le piante si sono dimostrate capaci di prevenire e controllare i disturbi conseguenti all'avanzare dell'età, così come sono capaci di potenziare i meccanismi di difesa e prevenire le infezioni. Dalle energie sottili presenti nelle essenze floreali capaci di riequilibrare le emozioni negative alla potenza concentrata degli oli essenziali, dalle semplici tisane alle estrazioni titolate, le piante offrono un ampio scettro di applicazioni assicurandoci protezione e benessere fisico, mentale ed emozionale in tutte le esperienze e le fasi della vita. Il cuore, i polmoni, i reni, il cervello, le articolazioni, la pelle, il sistema immunitario. 'e stomaco, l'intestino e tutti gli organi possono trarre effetti favorevoli dalle loro proprietà. La digestione viene facilitata, l'attività dell'intestino viene normalizzata, i processi riparativi a livello della pelle sono favoriti, l'organismo viene meglio protetto dalle aggressioni dei microrganismi, l'attività del cuore viene sostenuta, le scorie e le tossine vengono più facilmente eliminate, le articolazioni mantengono la loro flessibilità, le tensioni muscolari vengono annullate, la respirazione viene liberata. Ma le piante non si limitano a prevenire e a curare i piccoli e grandi disturbi che ci affliggono: esse possono contribuire a mantenere giovane la pelle e resistenti i capelli, a evitare la pena interiore della

## Access Free Alimentare Il Benessere Come Prevenire Il Cancro A Tavola

depressione, a perdere peso senza soffrire troppo, a rimanere sereni, a trovare più facilmente il cammino da percorrere. Esse possono integrarsi nella nostra vita al punto da divenire amici intimi a cui ricorrere nel dubbio e nel bisogno. Anche se il termine "fitoterapia" è stato introdotto solo agli inizi degli anni Venti dal medico francese Leclerc, l'uso delle piante rappresenta la forma di cura più antica e universale. È noto come in ogni epoca storica e presso tutti i popoli. In ogni cultura e regione del mondo le piante medicinali siano state, infatti, il fondamento essenziale della terapia. Dall'India alla Cina, dal Tibet al Sud America esse continuano a essere la principale forma di cura per le popolazioni locali. In Occidente in tempi recenti si è assistito a una progressiva riscoperta delle piante medicinali. Così, se hanno cessato di essere usate a livello popolare sotto forma di preparazioni empiriche, hanno trovato sempre più spazio negli ordinati scaffali delle farmacie, disponibili a continuare il loro compito di prevenire e curare disturbi piccoli e grandi del corpo, disagi psichici, assicurare un più completo benessere, migliorare l'aspetto esteriore. Le piante continuano dunque a essere il polmone del nostro pianeta e una preziosa fonte di salute per l'uomo. Più del 60% dei farmaci che noi consumiamo hanno infatti la loro origine nelle cellule vegetali. Ed è sempre nelle piante che gli studiosi continuano a ricercare la soluzione alle continue sfide delle

## Access Free Alimentare Il Benessere Come Prevenire Il Cancro A Tavola

malattie. Questo testo è la riscoperta del ruolo delle piante medicinali con l'attualizzazione del loro impiego, adattato alle mutate esigenze dell'uomo moderno. Vengono pertanto valorizzate e proposte le piante medicinali che sono più utili alle esigenze attuali. Per meglio evidenziare il possibile ruolo delle piante medicinali a favore della salute e del benessere si è adottata, come filo conduttore, la parabola della vita umana, distinta in fasi successive, così come viene proposta nella sequenza delle sette età (infanzia, fanciullezza, adolescenza, giovinezza, età adulta, menopausa e andropausa, senescenza) in 8 una delle pagine più celebri di William Shakespeare. Di ogni età della vita vengono ricordate le problematiche più comuni per le quali vengono forniti semplici consigli e suggerito l'impiego di piante medicinali ad azione specifica per una determinata condizione. Un breve glossario commentato consente di comprendere meglio alcuni termini della fitoterapia utilizzati nel testo.

Raggiungere e mantenere la performance attraverso la dieta. La massima prestazione è una missione quotidiana quando si vogliono raggiungere i risultati in uno sport di alto livello. Oltre all'allenamento quotidiano più o meno intenso, è importante conoscere i dettagli di una buona alimentazione sportiva giorno per giorno. Per fare questo, ponetevi le domande giuste: Praticate uno sport e volete raggiungere un livello più alto? Volete conoscere le

## Access Free Alimentare Il Benessere Come Prevenire Il Cancro A Tavola

bevande giuste per un'idratazione ottimale? Vi ponete delle domande per quanto riguarda i bisogni energetici dello sportivo? Volete sapere il numero di pasti al giorno e la loro composizione ottimale per ottenere la massima prestazione? Vi ponete delle domande sugli integratori alimentari? In questo libro scoprite tutti i consigli e dei suggerimenti utili. Abbiamo avviato una collaborazione con una scienziata di alto livello che ha allenato atleti che hanno partecipato con successo alle Olimpiadi qui a entraîné des athlètes ayant participé avec succès aux Olympiades. Cristina Botezatuapporta la sua esperienza e soprattutto i suoi risultati a questa opera di riferimento, che permetterà a tutti gli sportivi di rispondere a ogni domanda giustificata su un aspetto a volte trascurato del loro allenamento: la nutrizione. Vogliamo condividere con voi queste conoscenze utili e concrete che risponderanno alle vostre domande sulla nutrizione, che siate atleti in uno sport di resistenza, di potenza o di forza, di velocità o di esplosività. Scoprirete informazioni chiare, organizzate e accessibili che serviranno da base alla vostra cultura specifica, e completeranno utilmente il vostro programma redatto da un nutrizionista. Cosa troverete in questa guida pratica e utile "Performance e nutrizione sportiva"? una presentazione chiara dei concetti fondamentali dell'alimentazione sportiva predisposizioni genetiche l'idratazione, l'alimentazione i fabbisogni



## Access Free Alimentare Il Benessere Come Prevenire Il Cancro A Tavola

energeticile formule per calcolare diversi indici dei chiari esempi di calcoli per i pasti della giornata delle sezioni specifiche per tipo di sport: resistenza, potenza/forza, velocità/esplosività Allora, siete sui blocchi di partenza per ottenere la massima prestazione? Andiamo! Cordiali saluti, Cristina & Olivier Rebiere

1411.68

Segui una dieta ad hoc per tutelare la salute ed elimina con successo i disturbi legati alla malattia emorroidaria! Soffri di forte stitichezza e perdi sangue durante la defecazione? Percepisci prurito e forte fastidio a causa di un rigonfiamento delle emorroidi? Vuoi scoprire quali rimedi e quale dieta adottare per prevenire o contrastare la patologia emorroidaria? Molte persone sono tormentate dalla comparsa frequente di emorroidi. Le cause di questa malattia possono essere genetiche o ereditarie, oppure sono ricollegabili a errate posture del corpo e ad un'alimentazione nociva e priva di fibre. Nel caso di malnutrizione, potrebbero presentarsi i classici sintomi della stipsi cronica: la difficoltà ad evacuare porta a un eccessivo sforzo nella zona retto - anale, e tutto questo facilita, inevitabilmente, la manifestazione della patologia emorroidaria.

Essendo molto comune, esistono diversi metodi o trattamenti consigliati per prevenirla o per limitarla. Grazie a questo libro conoscerai, nel dettaglio, che cosa sono le emorroidi, le cause che generano

## Access Free Alimentare Il Benessere Come Prevenire Il Cancro A Tavola

l'insorgenza della malattia, quali sono i suoi sintomi principali, e quali trattamenti chirurgici sono previsti per porre una soluzione definitiva alla patologia stessa. Scoprirai le differenze con le ragadi anali, e osserverai l'efficacia dei rimedi naturali e dello yoga per limitare questi disturbi. Capitolo per capitolo, apprendrai come modificare la propria alimentazione per dire addio alle emorroidi, assimilando le informazioni generali sui cibi consigliati e su quelli da evitare all'interno di una dieta ad hoc. Avrai a disposizione un esempio di piano alimentare che potrai adottare nella tua quotidianità. Ecco che cosa otterrai da questo libro: Che cosa sono le emorroidi. I sintomi e le cause della malattia emorroidaria. I diversi trattamenti chirurgici. Che cosa sono le ragadi anali. L'utilizzo dei rimedi naturali contro le emorroidi. L'efficacia dello yoga. L'adozione di una dieta per prevenire e per ridurre le emorroidi. Quali sono gli alimenti consigliati. Quali sono i cibi da evitare. Un esempio di piano alimentare efficace. E molto di più! Applica i rimedi e i consigli nutrizionali per non percepire il disagio provocato dalle emorroidi. Con questo manuale, saprai come comportarti e come reagire dinanzi ai sintomi della patologia. Se sei interessato all'argomento, allora cogli l'occasione e acquista il libro! Scopri subito come fare! Scorri verso l'alto e fai clic su "Acquista ora"!

1411.64

## Access Free Alimentare Il Benessere Come Prevenire Il Cancro A Tavola

Alimentare il benessere. Come prevenire il cancro a tavola  
Come prevenire il cancro a tavola FrancoAngeli  
1411.90

In un mercato dove la domanda è spesso inferiore all'offerta, il marketing, con le sue tecniche, cerca di creare un differenziale tra noi e la concorrenza, convincendo il cliente della superiorità dei nostri prodotti. Per questo il marketing è e rimarrà una disciplina strategica nella gestione del business anche in un settore particolare come il Consumer Healthcare, che deve fare i conti non solo con la congiuntura avversa, ma anche con l'ascesa del "super paziente" sempre più informato e connesso. Per illustrare i mutamenti del mercato e fornire al tempo stesso strumenti operativi di lavoro, il volume è organizzato in sei capitoli, che in maniera agevole portano il lettore dalla lettura dello scenario fino al dettaglio operativo delle principali metodiche di analisi impiegate nel settore CHC.

1411.66

1411.63

Un nuovo stile alimentare salutare costruito sulla base del modello alimentare mediterraneo, il più salutare del mondo, perfettamente bilanciato e in linea con le più moderne raccomandazioni nutrizionali per migliorare la salute e tenere sotto controllo il peso. Tantissima frutta e verdura, cereali integrali e legumi, pochissimi grassi (e quelli giusti!), poco zucchero e niente sale: queste sono le basi de La Nuova Dieta Mediterranea. E in questo libro troverete molti altri suggerimenti per migliorare il vostro benessere: come dare

# Access Free Alimentare Il Benessere Come Prevenire Il Cancro A Tavola

valore al cibo, cucinare, imparare a stare a contatto con se stessi e con la Natura. Un vero e proprio manuale per uno stile di vita vincente. I vantaggi della Nuova Dieta Mediterranea è facile e pratica da seguire Fa perdere facilmente i chili di troppo rimanendo in salute Tutti gli alimenti sono concessi nelle giuste quantità Previene patologie come i tumori e i disturbi cardiovascolari è adatta a tutta la famiglia ... Vi renderà più felici e potrete aspirare a diventare centenari!

Non sarebbe bello vivere una vita piena di energia ogni giorno della tua vita? Se ci pensi bene, il corpo umano è un po' come una macchina: affinché tutto funzioni al meglio ha bisogno di un corretto mantenimento fisico ma anche di un'alimentazione il più equilibrata possibile. Peccato però che i ritmi frenetici di oggi ci portano a mangiare tutto ciò che ci passa tra le mani quando invece, con un minimo di attenzione e di disciplina, sarebbe possibile rendere il nostro corpo una macchina eccezionale capace di sprigionare il 100% della nostra energia. In che modo? Ad esempio attraverso l'Alimentazione Naturenergetica. In questo libro, ti svelerò tutta una serie di informazioni pratiche e di estremo valore che ti permetteranno di seguire una dieta sana ed equilibrata per lo sport e per il tuo benessere quotidiano così da sentirti pieno di energie ogni singolo giorno.

**L'ALIMENTAZIONE NATURENERGETICA** L'importanza di bere un bicchiere d'acqua per abbassare il livello di stress quando sei sotto pressione. L'alimentazione naturenergetica: cos'è, a cosa serve e perché è importante ai fini di una corretta alimentazione. Perché attraverso la consapevolezza alimentare sei in grado di migliorare le prestazioni del tuo organismo. **COME MANTENERE IN EQUILIBRIO**

**L'ORGANISMO** Quali sono i due elementi capaci di depurare l'organismo, stimolare il sistema immunitario e migliorare la memoria. Perché l'aglio è fondamentale per depurarti dai

## Access Free Alimentare Il Benessere Come Prevenire Il Cancro A Tavola

metalli pesanti. L'importanza dell'intestino per mantenere in salute l'organismo. **COME RALLENTARE IL PROCESSO D'INVECCHIAMENTO** Perché capire cosa è contenuto in ciò di cui ci nutriamo è più importante di ciò che mangiamo. Quali sono le proprietà benefiche degli alimenti vegetali.

L'importanza dei sali minerali per il corretto funzionamento dell'organismo. **COME RENDERE PERFORMANTE**

**L'ORGANISMO** La green energy: cos'è, in cosa consiste e perché è importante per il nostro organismo. Il vero segreto per ottenere tonicità muscolare e resistenza fisica. Perché il cibo integrale è fondamentale per equilibrare il nostro organismo. **IL GIUSTO ATTEGGIAMENTO MENTALE PER IL BENESSERE** Come usare efficacemente l'atteggiamento mentale per mettere il turbo al nostro benessere.

L'importanza dell'abitudine alimentare per il nostro benessere. Come gli alimenti vegetali riescono a rendere il fisico più reattivo.

1411.34

1411.80

L'opera vuole offrire un'interpretazione ed una visione organica della materia del diritto dei consumatori, anche alla luce delle novità normative e giurisprudenziali degli ultimi anni. La costruzione chiaramente trattatistica dell'opera, prende le mosse nel primo tomo dall'inquadramento generale della materia, verificando le norme di diritto interno e comunitario, ai fini di una sistemazione della disciplina, per poi nel secondo tomo affrontare la materia consumeristica in relazione alle singole problematiche che la Pratica pone. Ricchi, infatti, sono i richiami alla giurisprudenza più attenta alla tutela del consumatore, con la enucleazione costante delle strategie più utili ai fini della tutela e del risarcimento del danno. Un CD-Rom completa l'Opera, con tutta la giurisprudenza citata - disponibile per esteso ed importabile -, e con un armamentario di formule pronte per la

## Access Free Alimentare Il Benessere Come Prevenire Il Cancro A Tavola

personalizzazione. Il testo è aggiornato al Decreto Legislativo 13 agosto 2010, n. 141 (in Gazz. Uff. n. 207 del 4 settembre 2010 - S.O. n. 212) che dà attuazione alla direttiva 2008/48/CE relativa ai contratti di credito ai consumatori, e reca modifiche al titolo VI del T.U. bancario n. 385/1993 in merito alla disciplina dei soggetti operanti nel settore finanziario, degli agenti in attività finanziaria e dei mediatori creditizi.

1411.78

Gli alimenti funzionali rappresentano la nuova frontiera della corretta alimentazione, quella capace di fornire all'organismo le energie di cui ha quotidianamente bisogno e di prevenire l'insorgere di patologie o di contribuire a curarle. Le due valenze sono di particolare importanza per chi è destinato ad attività delicate ed impegnative, come quelle degli operatori di polizia, che richiedono efficienza fisica, lucidità mentale e serenità di spirito anche in situazioni di forte criticità.

Condizioni queste che sono compatibili solo con uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, al quale concorre in maniera rilevante la corretta alimentazione. Come gli eserciti, che da sempre hanno visto nella corretta alimentazione, mirata alla specificità dell'impegno, una condizione di efficienza funzionale, anche le forze di polizia possono ricercare nella alimentazione, mirata all'impegno di lavoro, momenti di particolare valenza educativa a stili di vita salutari, di sicura utilità, per la tutela della salute e per la sicurezza sul lavoro, che coincide con la professionalità e con l'efficienza funzionale.

Era il 1984 quando a Greg Anderson venne diagnosticato un carcinoma polmonare allo stadio IV. Rifiutandosi di accettare una prognosi di 30 giorni di vita, Anderson decise di raccogliere quante più informazioni possibile dalle persone sopravvissute al cancro nonostante una diagnosi di malattia terminale. Il risultato di decenni di ricerche e di oltre 16.000

## Access Free Alimentare Il Benessere Come Prevenire Il Cancro A Tavola

interviste fatte a chi dal tumore è guarito ha dato vita a un programma di cura innovativo, incentrato sul paziente anziché sulla malattia, che integra le terapie convenzionali con strategie per il potenziamento del benessere fisico ed emozionale derivate dalle medicine complementari. Sempre con l'intento di trasmettere un messaggio di forza e di fiducia, questo libro include: • 50 schede dedicate alle cose essenziali da mettere subito in pratica per combattere il cancro e gli effetti collaterali dei trattamenti; • le più recenti scoperte sui benefici della vitamina D; • i consigli per evitare i rischi del sovratrattamento; • tutte le indicazioni per costruire un programma di benessere personalizzato basato su dieta, esercizio fisico e un corretto stile di vita.

239.277

1411.61

Noi siamo quello che altri hanno voluto che diventassimo. Facciamo in modo che diventiamo quello che noi avremmo (rafforzativo di saremmo) voluto diventare.

La prevenzione del danno alla salute del bambino è possibile con un modello educativo alimentare che fornisce a genitori e insegnanti i suggerimenti per mettere in pratica l'educazione alimentare. Il manuale contiene un approccio innovativo all'alimentazione, poiché associa la dieta del bambino all'educazione alimentare in senso ampio. Il modello educativo proposto è infatti un ciclo che inizia con l'apprendimento degli alimenti che fanno bene o male alla salute psico-fisica e finisce con la consapevolezza del rapporto con il cibo." Alimentare per prevenire" è un modello educativo che indirizza verso una nuova piramide alimentare che mette in relazione l'educatore, il bambino e l'alimentazione. Il risultato è il piacere di vivere il benessere psicologico e fisico dato dagli alimenti e dal piacevole rapporto con l'educatore. Il bambino, educato alla

## Access Free Alimentare Il Benessere Come Prevenire Il Cancro A Tavola

prevenzione del danno, cresce consapevole dell'importanza del mantenimento della salute innescando un gradevole rapporto con l'alimentazione, con se stesso e con gli altri. L'attuale realtà sociale ed educativa è indubbiamente molto complessa e le trasformazioni, che da sempre connotano questa età di frontiera, non riguardano più solo il corpo, ma le relazioni e le percezioni dei riferimenti familiari e sociali. Nell'adolescenza cambia il linguaggio, fortemente connotato ed influenzato oggi dai social network, si polarizzano i comportamenti avvicinandosi pericolosamente ai margini della devianza, si scopre il proprio corpo in evoluzione: un corpo difficile da accettare, talvolta da punire attraverso il cibo, ma anche un corpo da amare nell'avvicinamento alla sessualità.

[Copyright: 99082b1fcd3cd13cca56bf0292d9b15d](https://www.99082b1fcd3cd13cca56bf0292d9b15d.com)