



گوناگون

مقابله با سیل

اقدام‌های ایمنی پیش از وقوع سیل

- * برای زمان‌های اضطراری در ظرف‌های مطمئن، مقداری غذای خشک ذخیره کنید و در دسترس داشته باشید.
- * وسایل ضروری، اسناد و اشیاء قیمتی را در طبقات بالاتر منزل قرار دهید.
- * دیوارهای زیر زمین را با عایق‌های ضد آب بپوشانید تا جلوی نفوذ آب و آسیب‌های بعدی سیل گرفته شود.
- * هشدار سیل در رسانه‌ها، به معنای آن است که سیل جاری خواهد شد، لذا از قبل آماده باشید.
- * کیف اضطراری را همواره در منزل آماده داشته باشید. کیف اضطراری شامل: چراغ قوه، سوت، بطری آب، رادیو و باتری، غذای خشک و کنسرو، نان، پول نقد، لباس گرم، چاقو و اسناد مهم و... است.
- * از منابع مختلف از جمله رادیو و تلویزیون و سایر وسایل ارتباطی، مانند شبکه‌های اجتماعی و مراکز

دکتر محمدرضا جویا

رئیس اداره کاهش خطر بلایا
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



روزیتا ایازی

مدیر مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی اراک



سیل رویدادی ناگهانی است که منشأ آن می‌تواند بارندگی بیش از حد، شکسته شدن دیواره سد، خرابی سیل بند و سیل برگردان باشد. سیل در واقع جریان آب بیش از حد طبیعی است که می‌تواند جان انسان‌ها و زندگی بشر را به خطر بیندازد و در چنین حالتی از جمله بلایای طبیعی به شمار می‌رود.

هواشناسی و پاسگاه انتظامی، اطلاعات و آگاهی‌های لازم را دریافت کنید.

* تابلو برق را در بخش‌های فوقانی ساختمان جاسازی کنید.

* برای ساخت و ساز اصولی در مناطق در معرض سیل، تمهیدات لازم و مصالح مناسب به کار ببرید.

* از برپایی چادر و توقف خودرو در منطقه سیل خیز یا در مسیر رودخانه، جداً خودداری کنید.

* در مناطق سیل خیز، تامین مالی و جانی در برابر زیان‌های احتمالی ضروری است.

* برای مقابله با سیل در نظر داشته باشید که اگر به شما گفته شد منزل را تخلیه کنید، به چه جاهایی می‌توانید بروید؟ بنابراین از قبل چند مکان را انتخاب کنید.

* همواره کمی بنزین در باک اتومبیل داشته باشید، زیرا ممکن است مجبور شوید خانه را ترک کنید.

* تصویری از اسناد سجلی و کمی پول را در کیف یا جعبه ضد آب، در جای مطمئن و امن قرار دهید.

* برای مقابله با سیل از ساخت و ساز در بستر و حریم رودخانه‌ها و مناطق سیل خیز، بپرهیزید.

* با مناطق سیل گیر آشنا شوید. برای اطلاع بیشتر می‌توانید با مرکز جمعیت هلال احمر محل خودتان تماس بگیرید.

* برای زمان وقوع سیل، در ظرف یا منبعی مطمئن آب سالم ذخیره کنید.

اقدام‌های ایمنی در حین وقوع سیل و مقابله با سیل

* برای آگاهی و اطلاع بیشتر از وضعیت پیشروی سیل به پیام‌های رادیو و تلویزیون گوش دهید.

* از جویبارها، کانال‌های فاضلاب، تنگه‌ها و... که به ظاهر آرام‌اند دور شوید، زیرا به‌طور ناگهانی و بدون هشدار باعث ایجاد سیل می‌شوند.

* در آب سیلابی در حال جریان راه نروید، سرعت آن ممکن است باعث به هم خوردن تعادل و افتادن شما در آب آلوده شود.

* کلید اصلی برق، شیر اصلی آب و گاز را قطع کنید.

* وارد سیلاب نشوید، آب سیل آلوده به روغن، گازوئیل و آب فاضلاب است.

* اگر تصور می‌کنید سیل قبلاً شروع شده است و با حجم بالا به سمت شما می‌آید، فوراً منزل را ترک کنید و به ارتفاعات بروید.

* همواره گوش به زنگ باشید تا در صورت اعلام وقوع سیلاب، منزل را ترک کنید.

* در صورت آگاهی از خطر وقوع سیل همسایه‌ها و اطرافیان را که در معرض خطر هستند با خبر کنید.

* برای مقابله با سیل اگر ضرورت دارد از محل اقامت خود خارج شوید و از امنیت خود در مناطق درگیر سیل اطمینان حاصل کنید.

* اگر ماشین شما در آب‌هایی که سرعت سطح آن‌ها بالا می‌آید، گیر کرده است فوراً آن را رها کنید و به محل مرتفعی بروید.

* توصیه می‌شود اگر در خارج از ساختمان (اداری، مسکونی) هستید، خونسرد باشید.

* به آرامی رانندگی کنید و مراقب خرابی‌های جاده و شیب‌ها باشید.

* برای مقابله با سیل هنگام رانندگی از دنده سنگین استفاده کنید، زیرا ترمزها در آب به خوبی کار نمی‌کنند.

* اگر خانه شما در محل مرتفعی است، همان جا بمانید.

* برای مقابله با سیل وارد آب سیل نشوید، احتمال دارد در تماس با خطوط نیروی برق، سیلاب دارای جریان برق باشد.

* اگر برای بیرون آمدن از منطقه ناچار به گذشتن از سیلاب هستید، برای حفظ تعادل و بررسی عمق زمین با کمک یک چوب‌دستی یا عصا حرکت کنید.

* اگر کنتور برق را قطع نکرده‌اید، وسایل برقی را از پریز بیرون بکشید، اگر دستانتان خیس است برای حفظ ایمنی خود به وسایل برقی دست نزنید.

* از جاده‌های هموار عبور کنید و به محل‌هایی که امکان فرو ریختن آن‌ها وجود دارد، نزدیک نشوید.

* اگر پیاده هستید، از نقاطی که در آن سطح آب از زانو بالاتر است، عبور نکنید.

* برای حفظ ایمنی خود هنگام وقوع سیل از پل‌های چوبی سست بر روی رودخانه‌ها، عبور نکنید.

* از توقف در مناطق آب گرفته به هر دلیل بپرهیزید. حتی



* منابع تخریب شده آب ممکن است باعث کاهش فشار آب شوند، لذا هنگام فرو نشاندن حریق به این نکته توجه کنید.

* مراقب جوندگانی مانند موش‌ها در منطقه سیل زده باشید، زیرا سیل آن‌ها را از لانه بیرون می‌کشد.

* برای کسب اطلاعات و دستورالعمل‌های لازم به رادیو گوش کنید.

* به افراد آسیب دیده، کمک‌های اولیه را برسانید و در صورت نیاز از دیگران کمک بخواهید.

* از منطقه سیل زده دور شوید، مگر آنکه از شما درخواست کمک شده باشد یا اینکه بتوانید کمک کنید.

* از سیم‌های آویزان برق و منابع اصلی آب و شبکه‌های تخریب شده فاضلاب، دور شوید و این موارد را به مقام‌های مسئول گزارش دهید.

* پس از وقوع سیل برای حفظ سلامت خود به دلیل احتمال شیوع بیماری‌های عفونی (هپاتیت A، وبا، حصبه و ...) مواد خوراکی را که به آب سیل آلوده شده‌اند، حتماً دور بریزید.

* گودال‌های ایجاد شده از سیلاب و مانده آب‌های حاصل از آن، محل و شرایط زیستی مطلوبی را برای زندگی حشرات ایجاد می‌کند، برای حفظ سلامت خود بر روی در و پنجره منزل توری نصب کنید.

* پس از وقوع سیل از سالم بودن آب آشامیدنی مطمئن شوید، برای اطمینان از سلامت آب آن را حتماً بجوشانید.

* در صورت بروز مشکل با تلفن مربوطه تماس بگیرید.

اگر هوا بارانی نباشد، به سرعت از منطقه دور شوید.
* در زمان بارش شدید باران و احتمال وقوع سیل، از عرض و سواحل رودخانه‌ها و پل‌های آن عبور نکنید و به سرعت منطقه خطر را ترک کنید.

اقدام‌های ایمنی پس از وقوع سیل و مقابله با سیل

* برای احتیاط و حفظ سلامتی خود از غذاهای کنسرو شده استفاده کنید.

* سیلاب باعث خروج مارها و دیگر خزندگان از لانه‌های خود می‌شود، پس از وقوع سیل مراقب گزش‌ها باشید.

* با موقعیت مناطق سیل زده آشنا شوید. اگر در این موارد مطمئن نیستید، با مرکز جمعیت هلال احمر محل خود تماس بگیرید.

* سیل می‌تواند به خطوط برق آسیب رساند و موجب بروز آتش سوزی شود. این تخریب می‌تواند آتش سوزی در انبارهای حاوی مواد سوختی را گسترش دهد.

* سعی کنید شعله‌های کوچک را خاموش کنید و به سرعت با آتش‌نشانی و اورژانس تماس بگیرید.

تلفن‌های ضروری

آب	پلیس	هواشناسی	آتش‌نشانی	هلال احمر	گاز	اورژانس	برق
۱۲۲	۱۱۰	۱۳۴	۱۲۵	۱۱۲	۱۹۴	۱۱۵	۱۲۱

منابع

* کیاسلار محمد، سبک زندگی سالم، راهنمای ملی خود مراقبتی خانواده (۳)، چاپ اول، ۱۳۹۶

* سایت هلال احمر <http://rcs.ir>

* <https://www.isna.ir> دوشنبه ۱۹ فروردین ۱۳۹۸

آشنایی با غذاهای بومی استان سیستان و بلوچستان

خوشمزه‌های پرخاصیت



ناهید نخعی مقدم

مدیر مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

بریان ماهی

مواد لازم: ماهی تن ۵۰۰ گرم، پیاز متوسط یک عدد، سیر یک حبه، برنج ۴ پیمانه، گوجه فرنگی ۴ عدد، روغن مایع به مقدار لازم، گشنیز، فلفل سبز، رب گوجه فرنگی، نمک و روغن به میزان لازم

روش پخت: ماهی را در روغن کمی تفت می‌دهیم سپس پیاز، گوجه فرنگی، فلفل سبز، سیر و گشنیز را در روغن کمی تفت داده، به مدت ۱۰ دقیقه آن‌ها را هم می‌زنیم. بعد ادویه و رب گوجه را اضافه می‌کنیم، ماهی سرخ شده را کف قابلمه می‌گذاریم سس آماده شده را به آن اضافه می‌کنیم. سپس برنج را آبکش کرده روی آن می‌ریزیم و صبر می‌کنیم که تا با حرارت ملایم حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پخته شود.

نکته: بهتر است به جای سرخ کردن ماهی آن را به صورت کباب پز یا بخار پز کنید.

نظر متخصصان: این غذا تقریباً ۶۰ تا ۷۰ درصد نیاز پروتئین روزانه را تأمین می‌کند. ماهی سرشار از اسید چرب امگا ۳ است و برای پیشگیری از آلزایمر و بهبود بیماری‌های قلبی عروقی و فشار خون بالا مفید است. این غذا به علت داشتن گوجه، سیر و پیاز سرشار از آنتی اکسیدان است و برای پیشگیری از التهاب و سرطان توصیه می‌شود. همچنین غذا سرشار از فیبر می‌باشد و برای عملکرد مناسب معده و پیشگیری از یبوست و سرطان روده بزرگ مفید است.

کشک زرد

مواد لازم: پودر کشک زرد ۴ قاشق غذاخوری، روغن ۲ قاشق غذاخوری، آب ۳ لیوان

روش پخت: ابتدا پودر کشک را داخل روغن ریخته کمی تفت می‌دهیم سپس ۳ لیوان آب به آن اضافه کرده و هم می‌زنیم تا جوش بیاید. بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه غذا آماده مصرف است این غذا همراه با نان خورده می‌شود.

نکته:

- * به علت مغذی بودن این غذا در منطقه سیستان معمولاً در وعده صبحانه مصرف می‌شود.
- * برای تهیه این غذا می‌توان به آن کمی رب گوجه فرنگی یا گوجه رنده شده اضافه کرد.
- * برای تهیه آن بهتر است از روغن کمتری استفاده شود. این غذا سریع آماده می‌شود.
- * پودر کشک زرد حاوی سبوس گندم، تخم شوید، تخم گشنیز، سیر، زیره سبز، زیره سیاه، وزردچوبه است.

نظر متخصصان: هر ۱۰ گرم پودر کشک زرد تقریباً ۱۵ کالری انرژی دارد. سبوس گندم از جمله فیبرهای غذایی نامحلول است که در جلوگیری از یبوست و سایر بیماری‌های روده بزرگ تأثیر زیادی دارد.

تخم شوید ضد درد و نفخ شکم، تقویت کننده معده و افزایش دهنده اشتهاست. همچنین تخم شوید برای مادران شیردهی که شیر کافی ندارند به عنوان شیر افزا توصیه می‌شود.

وجود سیر در این غذا باعث می‌شود که آن را برای بیماران قلبی و دارای پرفشاری خون توصیه کنیم زیرا دارای خاصیت ضد انعقادی و پیشگیری از لخته شدن خون است و خون را رقیق می‌کند.

زیره در دسته گیاهان شیر افزا قرار می‌گیرد، تقویت کننده معده است و سوءهاضمه را برطرف می‌کند.



گوناگون

تاریخچه

آموزش از راه دور ریشه در زمان‌های قدیم داشته و به عقیده بعضی از صاحب‌نظران به زمان افلاطون و شاگردش دیونسیس می‌رسد. ولی از آنجایی که شواهد نشان می‌دهد اولین آموزش از راه دور به شیوه پستی و مبادله مواد آموزشی و پرسش و پاسخ از سال ۱۷۲۸ میلادی انجام گرفته است. از آن زمان تا امروز شکل‌های مختلفی از آموزش به صورت‌های ترویجی، ارشادی و آکادمیک از طریق مکاتبه، ضبط صوت، برنامه‌های تلویزیونی، ویدیویی و اخیراً ماهواره‌ای و... انجام پذیرفته است. اما آموزش از راه دور به شیوه‌ای جدیدتر به معنی بهره‌گیری از فناوری نوین رایانه‌ای و از همه مهم‌تر اینترنت است.

به سوی مجازی شدن

عصر حاضر را باید تلفیقی از ارتباطات و اطلاعات دانست. عصری که در آن بشر بیش از گذشته نیاز به اطلاعات و برقراری ارتباط برای کسب اطلاعات مورد نیاز دارد. امروز با در اختیار داشتن امکانات و اطلاعات پیشرفته، امکان برقراری ارتباط و تبادل سریع اطلاعات بیش از پیش میسر شده است و افراد در هر کجا که باشند می‌توانند آخرین اطلاعات مورد نیاز خود را در هر زمینه دریافت کنند، اما بی‌شک بیشترین تاثیر پدید آمدن فناوری اطلاعاتی و ارتباطی بر محیط‌های آموزشی بوده است که این امر سبب شده است تا محیط‌های آموزشی به سوی مجازی شدن سوق پیدا کنند. چنین تغییری به معنای دارا بودن امکانات پیشرفته (رایانه، اینترنت و...) و منابع اطلاعاتی غنی‌تر است. امروزه شکی نیست که توسعه آموزش با این که هنوز زمان کودکی خود را می‌گذرانند بر شیوه‌های آموزش، تاثیر

خوب و بد های آموزش مجازی

فاطمه سعیدی

کارشناس آموزش و بازآموزی
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



زهرا معلمی نفت چالی

کارشناس آموزش و بازآموزی
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



مقدمه

ورود فناوری به عرصه اطلاعات و شکل گرفتن مفهومی به نام «فناوری اطلاعات»، همه ابعاد زندگی بشری را متحول کرده و روند انجام امور با گذشته‌های نه چندان دور از نظر کیفی و کمی تفاوت دارد. در نتیجه این تغییر و تحولات، پدیده جدیدی به نام «فناوری آموزشی» شکل گرفته و آموزش را از حالت سنتی خارج کرده است. با پیدایش رایانه و به دنبال آن شبکه‌های رایانه‌ای و... از دهه‌های آخر قرن بیستم، نوع دیگری از آموزش و مکان‌های آموزشی پدیدار شدند. این نوع آموزش شالوده‌ای از کاربرد فناوری، ارتباطات، مفاهیم روان‌شناختی، حرفه‌ای و آکادمیک بر اساس معیارها و استانداردهای معمول است که بنا به اهداف، نیازها و واقعیت‌های موجود جوامع شکل خاصی به خود می‌گیرد و آموزش به کمک فناوری‌های نوین در مدت زمان کوتاهی که از پیدایش آن می‌گذرد توانسته شیوه‌های آموزشی را در سطح بسیار گسترده دگرگون کند.

۲. توسعه سرمایه گذاری در زمینه فناوری اطلاعات و صنایع مربوط به آن
۳. تدوین استانداردهای آموزشی لازم
۴. تدوین دوره‌های آموزشی مستمر ضمن خدمت کارکنان
۵. تجهیز نیروی انسانی مناسب برای راه اندازی و پشتیبانی سیستم‌های آموزشی
۶. فرهنگ سازی مناسب و تغییر نگرش سنتی جامعه در امر آموزش

نتیجه گیری

در بسیاری از کشورهای جهان سال‌هاست که آموزش مجازی شکل گرفته و اجرا شده اما توسعه واقعی این آموزش در ایران به زمانی برمی گردد که اینترنت جهانی شد. مهم‌ترین موانع تحقیق این نوع آموزش را فراهم نبودن بسترهای مخابراتی، نیروی انسانی متخصص در تدوین برنامه آموزشی، نبود استراتژی مشخص، کیفیت محتوای آموزش و عدم گسترش فرهنگ استفاده از (IT) می دانند. آموزش مجازی یک یادگیری اینترنتی است که می‌تواند شامل رساندن مطالب در چندین شکل، مدیریت آموزشی و یک مجموعه شبکه شده از فراگیران و تعدادی توسعه‌دهندگان و کارشناسان خبره باشد، همچنین آموزش مجازی یادگیری سریع‌تر و با هزینه کمتر را میسر می‌سازد. به علاوه دستیابی به آموزش برای همه و شرکت همگان در فرایند یادگیری را مهیا می‌کند. فناوری اطلاعات و ارتباطات را می‌توان به عنوان ابزار نیرومندی برای ارتقای کیفیت و کارایی آموزش مورد استفاده قرار داد به گونه‌ای که شیوه آموزش را دستخوش تغییر کرده و دیگر نیازی به حضور فیزیکی در کلاس‌های درس نباشد.



جهان شمول و مهمی گذارده است و دیری نخواهد پایید که این تاثیر در ابعاد مختلف آموزش حرفه‌ای بین المللی نیز قابل مشاهده خواهد بود. آموزش رایانه‌ای اگر از طریق اینترنت باشد آموزش شبکه‌ای و اگر از طریق فناوری اطلاعات باشد آموزش مجازی نامیده می‌شود. نخستین گام در راستای آموزش مجازی، فرهنگ سازی، ایجاد اعتماد و باور مردم نسبت به کیفیت بالای آموزش است.

تعریف آموزش مجازی (Virtual Education):

عبارت است از ارائه محتوای آموزشی و تجربیات مدرس به فراگیران که این افراد می‌توانند در هر نقطه از جهان از این نوع آموزش‌ها بهره بگیرند.

مزایای مهم آموزش مجازی

- به طور کلی می‌توان این مزایا را به صورت زیر بر شمرد:
- ۱. عدم نیاز به حضور فیزیکی استاد در کلاس درس
- ۲. عدم نیاز به کلاس درس در زمان خاص
- ۳. کیفیت بالای ارائه دروس
- ۴. پشتیبانی از تعداد زیادی فراگیر در یک درس
- ۵. بالا بردن سطح علمی فراگیران و...

مشکلات برگزاری آزمون‌ها از طریق اینترنت

- * ضعف زیر ساختارهای شبکه اینترنت
- * قطع برق
- * عدم تسلط کافی در تایپ فارسی توسط کاربر

مشکلات آموزش مجازی

- با وجود این که آموزش مجازی محاسن فراوانی دارد اما نظام‌های آموزشی را دچار مشکلاتی نیز می‌کند. برخی از این مشکلات عبارتند از:
- * نیاز مخاطبان به سواد رایانه‌ای
- * لزوم وجود استانداردهای خاص برای ارزیابی و برنامه‌های آموزشی
- * نیاز به استفاده از ابزارها و تجهیزات خاص برای استفاده از هر سیستم فناوری نوین در امور آموزشی کشور لازم است ابتدا شرایط زیر فراهم شود:
- ۱. ایجاد زیر ساختارهای قوی فناوری

آب زغال اخته

نوشیدن آب زغال اخته می‌تواند کلیه را از «اگزالات کلسیم» که یکی از علل اصلی ایجاد سنگ کلیه است، پاک کند. با این حال، لازم است آب زغال اخته بدون افزودنی مصرف شود. هر چه خالص‌تر، بهتر. زغال اخته اگر در مقادیر مناسب مصرف شود، تولید کلسترول خوب را تحریک می‌کند و ترکیبات پلی فنولیک موجود در آن سطوح تری گلیسرید را در خون تنظیم می‌کنند.



زردچوبه

زردچوبه حاوی کور کومین است که خواص ضدالتهابی داشته و همچنین برای مبارزه با بیماری کلیه و کسانی که سنگ‌های مزاحم دارند مفید است. زردچوبه را می‌توانید به خوراک‌ها، خورش، پلو و حتی نوشیدنی اضافه کنید. توصیه می‌شود برای برداشتن آن از دستان خود استفاده نکنید، چرا که لکه‌های آن به سختی پاک می‌شوند.



غذاهایی که کلیه‌های شما را پاک‌سازی می‌کند

به سلامتی، سلام کن!

مترجم:

کیانوش کاظمی محب

کارشناس مدیریت امداد در بلایا

دانشگاه علوم پزشکی مشهد



برای حفظ سلامت، بدن خود را مانند یک معبد بدانید. شما باید یک محیط سالم برای کلیه خود ایجاد کنید تا مواد زائد و سموم ناخواسته را از بین ببرید. متأسفانه با انتخاب غذاهایی که از نظر ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن، فقیر هستند، سلامت تهدید می‌شود. خوشبختانه چند ماده وجود دارند که می‌توانند محیط مناسب را برای کارکرد درست کلیه فراهم کنند. با اضافه کردن این مواد غذایی به رژیم غذایی خود از پاداش‌های طبیعی آن بهره ببرید.

سبزیجات برگ سبز

برگ سبزیجات دارای ویتامین‌های C و K، همراه با فیبر و فولات هستند. آن‌ها همچنین در کاهش فشار خون موثرند، قند خون را متعادل کرده و باعث کاهش استرس در کلیه می‌شوند. بهتر است با این مواد غذایی با ارزش، رژیم غذایی خود را جذاب و دلنشین کنید.





سیب

از آنجا که سیب‌ها پر از فیبر هستند سموم بدن را جذب کرده و به بهبود عملکرد آن کمک می‌کنند. سیب همچنین التهاب را در بدن کاهش می‌دهد و شگفتی‌هایی برای دستگاه گوارش ایجاد می‌کند.

روغن زیتون

روغن زیتون می‌تواند کلسترول را کاهش دهد، درد ناشی از سنگ کلیه را از بین ببرد و برای کاهش التهاب نیز مفید است.



آب لیمو

آب لیمو باعث افزایش میزان سیترات خون می‌شود که کلیه را از تمایل به ایجاد سنگ منصرف می‌کند. لیمو را در آب گرم یا سرد فشار دهید و آن را بنوشید! این یعنی خداحافظی با سنگ کلیه و سلام به کلیه‌های سالم!



سیر

سیر حاوی آلیسین است که خواص آنتی اکسیدان و ضدالتهابی قوی دارد و برای کلیه‌ها و فشارخون مفید است.



زنجبیل

زنجبیل می‌تواند به بهبود تهوع، درد، بیماری حرکتی، از دست دادن اشتها و کاهش التهاب در اعضا بدن به ویژه کلیه‌ها و مفاصل کمک کند.



برگ‌های گیاه قاصدک

برگ قاصدک حاوی فلاونوئیدها و آنتی اکسیدان‌ها است که کلیه‌ها و خون را پاک می‌کنند. آن‌ها همچنین می‌توانند فشارخون را کاهش دهند. می‌توانید از برگ آن در سالاد نیز استفاده کنید! در ضمن اگر شما مستعد استرس هستید، هیچ چیز مانند یک فنجان چای قاصدک برای شروع یک روز خوب وجود ندارد.



منابع:

ترجمه از مجله آنالین

Health & Human Research Copyright © 2019

http://hhdresearch.org/9-foods-cleanse-kidneys/?utm_source=msn-en-ww&utm_medium=taboola&utm_campaign=215_hhd_9foods-cleanse-kidneys_world&utm_content=152238927

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰ تا ۱۰۰). کد موضوع ۱۰۱۳۴. پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۱۰۱۳۴).