

گوناگون

نیمی از افراد بالای ۵۰ سال کشور کیست کلبه دارند

متخصص اپولوژی با بیان اینکه نیمه از افراد بالای ۵۰ سال کشور یک یا چند کلبه دارند گفت: گفت کاهش مصرف شکر، چای، الکل، قهوه و نوشیدنی های گازدار از ایجاد اینگونه کلبه ها پیشگیری می کند.

به گزارش پیام آستنا به نقل از ایرنا عباس زری افروز: کیست کلبه یک کیسه پر از مایع است که روی کلبه یا درون آن تشکیل می شود و از شیب نسبتاً بالایی برخوردار است. وی اظهار کرد: در برخی موارد کیست‌های کلبه با اختلالات

جدی همراه بوده که ممکن است سبب اختلال عملکرد کلیه شود، اما معمولاً کیست‌های کلبه نوعی کیست غیرسرطانی هستند. زری ادامه داد: کیست‌های کلبه معمولاً علامتی ندارند و در برخی موارد، به دلیل فشار کیست‌های بزرگ روی اندام‌های دیگر، ایجاد ممکن است بیمار زردی بیندند و لگن خود احساس کند. ایجاد درد در کمر یا ناحیه بین دنده ها و لگن، ایجاد درد در قسمت بالای شکم، نوبم شکم، لرز یا بیخ احد و وجود خون در ادرار از دیگر علائم این بیماری است.

زری افزود: گفتنی آن است که بروز کیست‌های کلبه جلوگیری از آن دشوار است. کیست‌ها می توانند با نوشیدن مقدار زیادی آب احتمال تشکیل این کیست‌ها را کاهش دهند و باید مصرف سدیم روزانه کمتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم روز به روز باشد. وی تصریح کرد: مصرف شکر، چای، الکل، قهوه و نوشیدنی های گازدار یکی از عوامل تشدید روند تشکیل یا جلوگیری از ایجاد کیست کلیوی است و با مصرف این مواد بار اضافی روی کلیه وارد می شود. بنابر این پیشگیری از دست می دهد و احتمال در تعادل سدیم و پتاسیم ایجاد می شود. به گفته زری، یک رژیم غذایی کم نمک برای پیشگیری از کیست کلبه ها مفید بوده و باید به جای رژیم اسیدی، کلبه ها را نمیز می کند و این رژیم می تواند شامل غنای مایند سبزیجات تازه و میوه ها با ایمنو، آب پرتقال، قهوه، آبله سوپ و آب میوه های سبز باشد.

وی افزود: نوشیدن چای گیاهی مانند برگ کافور و چای سبز که برای پیشگیری از کیست کلبه مفید بوده و باید حداقل ۳ لیتر آب در روز بنابر بردن این اپولوژیست است. کیست کلبه در کمر درد، مصرف غنای مایند شکر، چای قهوه، الکل، نوشیدنی های انرژی زا و نمک، ملغم برای کلبه ها مفید است.

زنان پس از زایمان مکمل «روی» مصرف نمایند

عناصر زیگک یا روی در بدن نقش مهمی در ساختن بیش از ۲۰۰ آنزیم دارد و کمبود آن می تواند اختلالات متعددی در متابولیسم و عملکرد اعضای بدن ایجاد کند.

به گزارش پیام آستنا به نقل از مهر، کمبود عنصر روی تأثیر منفی بر رشد و نمو استخوان ها دارد. غلظت روی در استخوان در مقایسه با سایر عناصر بیشتر است. سطح روی در بدن و پتانسیل آن را در سوخت و ساز استخوان از طریق فعال سازی سنتز DNA در سلول های استخوانی افزایش می دهد. زین به توجه به ضرورتی که در دوران کودکی به علت سریع حبابی است دیده شده است که مکمل روی تأثیر مثبتی بر رشد کودکان دچار کوتاه قدی ناشی از سوءتغذیه داشته است و دیگر نقش های روی مولدی مانند تولید ملوک سلانت پوست و مقاومت بدن در برابر ابتلا به بیماری های سلامت با توجه به اهمیت روی در بدن کمبود آن نیز می تواند منجر به مشکلات متعددی شود. سلامت انسان به خصوص کودکان را به خطر اندازد. از آموزش کمبود روی می توان به تأخیر رشد و کوتاه قدی، تأخیر در بلوغ، تأخیر در ترمیم زخم، مشکلات رفتاری، خستگی جسمی و زایش مو اشاره کرد. از آنجا که کمبود روی در بدن شایع و غیرقابل پنهان شدن است برای سلامت جسمی و روانی، باید متخصصین به بررسی میزان روی در مزارع شیره پرداخته شد. در این مطالعه ۱۵۰ دانه شیره با میانگین نیت ۲۷ سل مولد بررسی فرور گرفتند. شیر این مزارع در سه نوبت ۱۵، ۱۵ و ۳۰ روز پس از زایمان مورد آزمایش قرار گرفت. نتایج میزان روی را در پایین ترین حد استاندارد نشان می داد. با توجه به نتایج این مطالعه به نظر می رسد مصرف مکمل روی توسط مادران شیره ملج کمبود روی در سرم خون مادران و غنای نوشادان خواهد شد.

آرامش

اکثریت مردم به خاطر به کارگیری حالت بیرونی در کنار آمدن با مریگان دچار مشکل می شوند. استفاده از این حالت و رفتار سنتی منحصر به زندگی مشترک نیست بلکه خود را در زندگی زناشویی نشان می دهد. فرض اصلی کنترل بیرونی این است که اگر من احساس ناخوشی می کنم خود من مسئول این احساس نیستم بلکه دیگران و رویداد ها و عوامل خارج از کنترل من آن را در این ایجاد کرده و مقصدن را دست خودم نیست بلکه منم. به لحاظ ساختاری با شیمیایی به گونه ای است که می شود که به آن مسئولیت گفته می شود. همچنین کند در این فرض هر که شود انتخاب اصل توسط خود ما است ناخوشی من منسوب می شود فرضی که زندگی زناشویی خود خنودنند، اوسل به رفتاری کنترل بیرونی منتقدن من تقریبی نارم مسرور تمام است. طعم این ناخوشی حالت من و طبعی خود می دلم که برای تغییر و اصلاح رفتار های او در کاری می توانم انجام هم نمی آید که به قیمت جان او تمام شود. لذا مشکلات تغییر دادن دیگران از طریق روی کنترل بیرونی صورت گرفته اند. هفت حالت رفتاری نظیر او را به صورت مستمر به کار می گیرند. اینگونه فکر کند که این حالت

تلنگر

آیا استفاده از «قطره آهن» برای نوزادان لازم است؟

مصرف قطره آهن و قرص های اسید فولیک میان بزرگسالان و خردسالان طی این سالها به دلیل تجویز و تأکید زیاد برخی پزشکان باعث افزایش بیخنده است. اما آیا مصرف اینها برای نوزاد منجر به برخی عوارض و مایعات در فرد شود؟

به گزارش پیام آستنا به نقل از بیانگه خبرنگاران بویه مصرف قطره آهن و قرص های اسید فولیک میان بزرگسالان و افراد خردسال طی این سالها به دلیل تجویز و تأکید زیاد برخی پزشکان باعث نگرانی پزشکان شده است. اما آیا مصرف قطره آهن و قرص آهن می تواند مشکل فقر آهن را کمخونی را در همه افراد حل کند؟ آیا مصرف اینها نمی تواند منجر به برخی عوارض و مایعات در فرد شود؟

در ادامه سؤال یکی از مخاطبان و پاسخ دکتر زنا منتظر: پزشکان و پژوهشگران علم ابری - اسلامی در این باره

است. اما آیا قطره مولتی ویتامین و آهن را برای نوزادان توصیه می کنید؟ چنانچه این در طب سنتی چیست؟ آیا استفاده از «سوس» (نوعی مایه با لایق آهنی) در غنای می تواند کمبود آهن را جبران کند؟

پاسخ: اگر نوزاد نارس یا بچه ضعیف و کم خون باشد قطره آهن و مولتی ویتامین را توصیه می کنیم در غیر این صورت نوزاد نیست تأکید می کنیم از فرآورده های حاوی آهن نایز استفاده شود که بنمزه نباشند چون موجب بدغذایی بچه می شوند و به خصوص منفی شرطی شده و دهان خود را در برابر غنای می بندد. یک گزینه مناسب برای کمخونی شریب گیاهی است.



یک جرعه کتاب

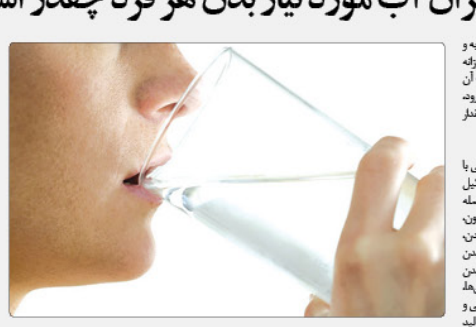
نیایش چرنوبیل: روزنامه ای آمده توسط همسر سونا آکسیدرول کیویوژن

نیایش چرنوبیل: روزنامه ای آمده به تاریخ ۲۰۱۵ میلادی. وقته نیروزگه هستنی چرنوبیل نوشته سوواتانا آکسیوژن، روزنامه نگار و نویسنده بلاروسی و برنده جایزه نوبل ادبیات ۲۰۱۵ است. روز ۲۴ آوریل سال ۱۹۸۶ انفجاری بزرگ در ریزه گاه چرنوبیل اورکسین شد و مواد رادیواکتیو در بخش بزرگی از غرب شوروی و اروپا پخش شد و زندگی بیش از ۵ میلیون نفر را

تحت تأثیر قرار داد با وجود گذشت سالها از این حادثه هنوز آثار مواد رادیواکتیو و چشمان زنگینی در مردم منطقه دیده می شود که نفس کشیدن نوزادان در دو دهه اخیر از بیابانه ای است.

پيام آشنا: حبابش چرنوبیل: روزنامه ای آمده به تاریخ ۲۰۱۵ میلادی. وقته نیروزگه هستنی چرنوبیل نوشته سوواتانا آکسیوژن، روزنامه نگار و نویسنده بلاروسی و برنده جایزه نوبل ادبیات ۲۰۱۵ است. روز ۲۴ آوریل سال ۱۹۸۶ انفجاری بزرگ در ریزه گاه چرنوبیل اورکسین شد و مواد رادیواکتیو در بخش بزرگی از غرب شوروی و اروپا پخش شد و زندگی بیش از ۵ میلیون نفر را

میزان آب مورد نیاز بدن هر فرد چقدر است؟



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایستد مینا کلیوایی با مسئول آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این مقدار به ۲۰ درصد برسد، مرگ رخ می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایستد مینا کلیوایی با مسئول آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

جامعه

کتاب مخفی کرده که می شود گفت کتاب به شیوه اول شخصی روایت می شود. گویندگان، با سن و سال مختلف و موقعیتهای متفاوت و شغل های گوناگون، همه از زخم خوردن گناه قاجه بیروزگه هستنی «چرنوبیل» هستند و مستقیم و بی واسطه، با حجم سفته کننده خطر و هراس جانده رو به رو شده و کمپوش، بخشی از حیات روزانه جسمی و خود را می شان از تعریف می دهند. اما کتاب ماجرای دیگری را هم تعریف می کند: اقراط گرابی خشن و بی رحمانه در کشور مستقیم که از اتحاد جماهیر شوروی پیشین جدا و مستقل شده روابط مستقیمه حاگلن حزب کمونیست روسیه به مردم، سلفه پروگریسی و کالافزاری در اداره های دولتی، فقر عمومی مردم در سراسره

تازه های روز

عاداتی که خانم ها باید کنار بگذارند!

همه افراد عاداتی دارند که ناخواهانه گیجیم می دهند اما همین رفتارهای معمول ممکن است آسیب های برای سلامتی داشته باشد. خلیم ها که از توجه به سلامت خود غافل می شوند در حالی که این چند نکته سلفه و میشگی را کنار بگذارند می توانند از وضعیت جسمی و روحی مطلوب تری برخوردار شوند.

اختندن یاهاری هم

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیوتنه لئاختن یاهاری هم (چهل رگه نخستن هنگام نخستن شوی به نظر حلق راحتی به نظر برسد اما وضعیت نامناسبی برای بدن است. در واقع اصلا مناسب با جریان خون نیست است و به هر کس فشار می آورد و به خصوص باژنگت خود را دچار مشکل می کند که در نتیجه فرد در معرض ابتلا به سنگینی یا خفگی خواهد بود. از طرف دیگر، این وضعیت در طولانی مدت به پشت نیز آسیب می رسد و موجب دردهای کمری خواهد شد.

خواهین روی شکم

خواهین روی شکم بدترین وضعیت برای ستون مهره هاست زیرا پیچیدگی مهره های گردن بر خلاف طبیعی است که این حالت مهره ها را با کمر می آرد سردرد و دردهای کمر می تواند از تیاط مستقیم با این حالت داشته باشند. خواهین به پشت یا پهلوها بسیار مناسب تر است.

عدم استفاده از عینک آفتابی

۵۰٪ افراد در هوای گرم و کنار دریا یا عینک آفتابی استفاده نمی کنند. مسافله اشه فرارنش خوردیش علاوه بر آسیب پوست، به چشم ها نیز صدمه می زند. آفتاب زدگی چشم ها بیماری های چشمی و آب مروارید زود هنگام ممکن است در این صورت بروز کند.

پوشیدن کفش های بلند

گرچه کفش های بلند به اندازه بلندی شان برای بدن ما هستند اما عمل خلط سلامتی محسوب می شود. علاوه بر احتمال افتادن و پیچ خوردگی پا کمزردی که در ردیف اول این آسیب هست در وضعیت مناسب قرار ندارد. اگر جزایری کشیده که با پوشیدن این کفش ها دچار زخم می شوند بهتر است کفش های بلند مستقیم پوشیده نشود. انتخاب کفش های بلند و به باژنگت خون تسهیل نمی شود.

نوشیدن ناگلی آب

ختم ما معمولاً به اندازه کافی آب نمی نوشند. در حالی که نوشیدن حداقل ۸ لیتر آب در روز برای حفظ سلامتی ما تا نین ضروری است. کمبود آب بدن موجب سردرد و اختلال در تمرکز خواهد شد. نوشیدن آب به همین مانع از بروز عفونت های ادراری نیز می شود. در تکلیف باید مقدار بیشتری آب نوشید زیرا این طریق بدن را آبرسانی می یابد.

اختندن کیف روی یک شانه

شاید توجه نداشته باشید اما اکثر خلیم ها همیشه کیف خود را روی یک شانه می اندازند که این حالت برای پشت بسیار نامطلوب است. بهترین راه حل استفاده از کیف های پشتی خواهد بود. در صورت استفاده از کیف های بلند معمول حداقل امکان بدهای بلند انتخاب کنید و کیف را فقط روی یک سمت شانه بلند کنید و آن را دو شانه جابجیا کنید.

استناخ از دستشویی رفتن

بسیاری از خانم ها به دلیل تعداد دفعاتی که جمله رسیدگی به کارهای مختلف دستشویی رفتن را که ساعت ها به نوبت می اندازند کنترل از خانه باعث بالرفتن آن شده و اراد مله در مثله پس از ساعت ۲ بکنید میکروب کمک کرده است. اما عفونت های ادراری را افزایش می یابد. نمک نچند به غلظت کم دیواره دیوارهای مثانه را می بیند و به همین وجهه حالت درستی نیست. نمک زیاد برای عفون خواهد مسالط. طولانی و قضایی و به اندازه کافی نمک نچند پس از همین لزوم نمک باش را از سر میزه با سفره خانه کنار بگذارید.

جامعه همروا باشید

صحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه شناسی، روانشناسی، سلامت، تفریح، کورسور، باغبانی، آسوزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خواهد مسالط. طولانی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواننده دیگر، میمان خانه هایمان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی سازنده گام برداریم. نظرات دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. با مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۲۲۵۵۲۴۸۸

آرامش

کنترل بیرونی عادات مخرب زندگی های زناشویی

اکثریت مردم به خاطر به کارگیری حالت بیرونی در کنار آمدن با مریگان دچار مشکل می شوند. استفاده از این حالت و رفتار سنتی منحصر به زندگی مشترک نیست بلکه خود را در زندگی زناشویی نشان می دهد. فرض اصلی کنترل بیرونی این است که اگر من احساس ناخوشی می کنم خود من مسئول این احساس نیستم بلکه دیگران و رویداد ها و عوامل خارج از کنترل من آن را در این ایجاد کرده و مقصدن را دست خودم نیست بلکه منم. به لحاظ ساختاری با شیمیایی به گونه ای است که می شود که به آن مسئولیت گفته می شود. همچنین کند در این فرض هر که شود انتخاب اصل توسط خود ما است ناخوشی من منسوب می شود فرضی که زندگی زناشویی خود خنودنند، اوسل به رفتاری کنترل بیرونی منتقدن من تقریبی نارم مسرور تمام است. طعم این ناخوشی حالت من و طبعی خود می دلم که برای تغییر و اصلاح رفتار های او در کاری می توانم انجام هم نمی آید که به قیمت جان او تمام شود. لذا مشکلات تغییر دادن دیگران از طریق روی کنترل بیرونی صورت گرفته اند. هفت حالت رفتاری نظیر او را به صورت مستمر به کار می گیرند. اینگونه فکر کند که این حالت

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

مستقل آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور تا تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه مورد نیاز بدن گفت: اهمیت حفظ این تعادل تا به این اندازه است که چنانچه ۱۰ درصد آب بدن از دست رود موجب اختلالات شدید در بدن می شود و اگر این

