حتى الامكان از مواد آرايشي

کمتر استفاده کنید و برای

استاندارد وبهداشتي بهره

ببريد ودقت كنيد هرشب آرايش

از ورزشهای مناسب پوست که اغلب

یک تکه دستمال ابریشمی بردارید وبرروی پوست

صورتتان بکشید . توجه کنید که نباید برپیشانی ، بینی

گونه ها اطراف چشمان وچانه فشار آوريد . يعني بايد

بسياراً هسته برپوست بكشيد . حالاً دستمال را

كناربگذاريد وحتما ازمشاهدات خوديادداشت

نتیجه بدست آمده یکی از موارد زیر است :

پوست خشك :برروى دستمال (كاغذ) لكه ايجاد

پوست معمولی: برروی کاغذ لکه بسیار کمرنگی ایجاد

پوست بی آب: گاهی لکه ایجادمی شود وگاهی

پوست دچار خفگى: برروى كاغذ لكه بسياركوچكى

برای دانستن pH پوست از کاغذ تورنسل استفاده

استفاده از مواد آرایشی

خود را ياك نماييد .

بصورت ماساژ می باشد

پوست چرب: كاغذ لكه مى شود

بهره برید

ر ی پر پوستها بسته به ترشحات طبیعی و مرطوب کنندگی خُود به ٤ دسته تقسيم مي شوند:

1 - پوست چرب: این نوع پوست در بین نوج وانان و جوانان شايع مي باشد . در اين نوع پوست ترشحات غدد چــربی زیاد می باشد . افزایش ترشحات غدد چربی به ارث و فعالیت هورمونهای جنسی مربوط

٢ - پوست خشك : در افراد با سنين بالاتر اين نوع پوست شايع مي باشد . به دليل كاهش ترشحات چربي و عدم فعاليت مرطوب كننده طبيعي پوست اين حالت زيوست ديده مي شود .

٣ - پوست طبيعي و نرمال: ترشحات چربي و فعاليت مرطوب كننده پوست در حد طبيعى مى باشد ۴- **پوست مخلوط**: ترشحات چربی و مرطوب کنندگی در ناحیه ای از پوست با ناحیه دیگر فرق مى كند مثلا": در روى گونه خشك و در كتار بينى

بسته به نوع پوست بهترین مراقبتهای روزانه شامل. 1) انتخاب محصولات آرایشی و بهداشتی با در نظر

۲) پاک کردن صورت از آلودگیهای محیطی و

ترشحات پوستی (عرق - چربی) وپوسته ریزی ٣) استفاده از مرطوب كننده جهت اصلاح و كمك به

مرطوب كننده طبيعي پوست. ۴) مصافظت يوست از نور خورشيد جهت حذف رسيدن اشعه ماورا بنفش به پوست توسط ضد آفتاب مكانيكي ويا شيميائي (درقسمت ضدآفتاب توضيح

۵) درمان هر نوع ناراحتی و ضایعات پوستی .

روزنه یا همان منافذ پوستی در حقیقت محل خروج چربی از غدد چربی می باشد . در افرادی که تا حدودی این غدد فعال می باشند و پوست چربی دارند این منافذ دیده می شود (در همه افراد أین منافذ وجود دارد) نباید هیچوقت به فکر بستن این منافذ بود ؛ چون با بستن أين منافذ محل خروجي اين غدد بسته شده و باعث جوش صورت مي شوند. البته به اشتباه در جامعه مرسوم است که این منافذ را مى بندند. ولى در حقيقت اينگونه نيست . روشهایی وجود دارد که می توان این منافذ را

غير رويت كرد يعنى ديده نشوند. وقــتى ترشحات چـربی در این منافـذ وجود داشته باشند بعلت اکسیده شدن مواد چربی در این منافذ برنگ تیره دیده مى شوند . راحترين روش اين است كه اين ترشحات چـربی را بوسیله شستشو از بین برد . شستشوی مکرر با صابونهای ضد جوش به این امر کمک می کنند. روش بعدى: با استفاده از كرم و ژلهاى حاوى AHA که مقداری لایه برداری میکنند میتوان این منافذ را غیر رویت کرد . روشهای دیگری نیز وجود دارد که احتیاج به پزشک مجرب دارد.

يوست سالم يوست سالم همواره رضايت خاطر همه افراد را فراهم

می کند این چنین پوستی هرگز در مقابل آب سرد و گرم .بادوبوران .طوفان و ... عارضه ای ازخود نشان نمی دهد اما دقت کنید پوستهای این چنینی

از پوست خود بیشتر نگهداری کنید

سلامت امربسيارمهمي است. 1) پوست سالم ۲) تعیین نوع پوست و خصوصیات آن۳) آزمایش پوست ٤) دانستن pH پوست. قبل ازاینکه درمورد پوستهای مختلف صحبت کنیم لازم مي دانم خصوصيات يك پوست سالم را عنوان

پوست سالم باید:

 سفت و درعین حال دارای نوعی خاصیت ارتجاعی باشد : این ویژگی موجب مقاومت ودوام پوست

۲) حالتی به هم فشرده داشته باشد: یعنی صاف رنگ پریده نشانه بیماریست و تیرگی آن حکایت ازفقدان

شادابي پوست دارد. بسيارنادرند والبته نگهداشتن پوست در وضعيت ۵) رنگ پوست هرچه که هست بايددربيننده احساس

چگونه پوستتان را آزمایش کنید؟ برای پی بردن به ماهیت پوستتان قبل ازهرچیز باید

یکنواخت و مات باشد و دارای برجستگی و ناهمواری نباشد .ضمنا منافذ بازکه پوست را زشت وناجور می گرداند درپوست سالم دیده نمی شود ٣) لطيف باشد : داراي ظاهري صورتي رنگ است وچه مات وچه براق نشان دهنده سلامتی است ۴) دارای رنگی جذاب باشد : بنا به عوامل وراثتی وشرایط آب وهوایی رنگ پوست می تواند ازصورتی تا سیاه تغییر کند. پوستهای خاکستری وکبود یا

گرمي ايجادكند و معرف سلامت شخص باشددرضمن هیچ لکه ای نبایدیکنواختی پوست راازبین ببرد.

بایزشک متخصص مشورت کنید اما اگرمی خواهید خودتان تا حدی ویژگی پوست خودرا ارزیابی کنید مى توانيد باشيوه هاى خاص اين كاررا انجام دهيد بِرای اینِ منظوربایدابتدا وسایل زیر را آماده کنید: يكِ عدد آينه مقعريا ذره بين مخصوص ، كاغذمخصوص پاک کردن آرایش یا کاغذ ابریشمی ، کاغذ آغشته به جوهر تورنسل که درداروخانه ها موجود است،این آزمایش رابایددرزمانی که وقت کافی دارید انجام دهید امابهترین زمان برای آین کار صبح پیش ازشستشوی صورت است. لباسی گشاد وراحت بپوشید تا احساس سرما یا گرمای زیاد نکنید وبتوانید براحتی درمقابل آینه نشسته وبه آزمایش پوستتان بپردازید عجله نكنيد!!

بهتراست قبل ازشرح آزمایش اندکی برایتان از ۰۰۰ خصوصیات پوستهای مختلف بگوییم تا بتوانید نوع پوست خودرا تعیین کنید.

خصوصیات پوستهای مختلف به شرح زیر است: پوست معمولى : آنچه درمورد پوست سالم شرح داديم

پوست خشك : اين نوع پوست ظريف كشيده وشكننده مى باشد وبه آسانى دچارچين وچروك مى شود . آب سرد، آفتاب وصابون مى توانند اين پوست را ملتهب سازد.

Lagge

پوست چرب :این نوع پوست براق ولیز است وکمتردچار چین وچروک می شود دارای منافذ بازونقاط سیاه می باشد وبیشترارسایر انواع پوست دچار جوش ونقصهای زیر جلدی می گردد. پوست مختلط: عموما اینچنین پوستی برروی گونه ها وگرداگرد چشم ها خشک است و درقسمتهای پیشانی .چانه وبینی چرب می باشد .این نوع پوست عیب های دونوع پوست خشک وچرب را داراست . پوست بی آب: این پوست می تواند چرب یا خشک باشد این نوع پوست کدر ومعمولا دچارافتادگیست . درسطح پوست اشخاص بوری که از ویزگیهای پوست بی آب برخوردارند چین وچروکهای ریز بسیاردیده

پوست دچار خفگی : زمخت وزخیم می باشد و نشانه های حیات درآن دیده نمی شود این نوع پوست دارای نقاط سیاه یا پوسته های سفید رنگ است. حال که اندکی ازخصوصیات پوستهای مختلف را دانستيد شروع به انجام آزمايش نماييد:

کنید .این کاغذ ابی رنگ دراثرتماس با اسید قرمز حال درادامه آزمایش:

بی لکه می ماند

حداقل دو ساعت پس آزتمیز کردن صورت قطعه ای كاغذ تورنسل برداريد وبربخشى ازصورت كه مايليد مورد آزمایش قراردهید بگذارید و ۹۰ ثانیه نگهدارید . پس از فشاری نسبتا قوی آن را جدا کنید در آین هْنگام، اگر رنگ كاغذ اندكى به صورتى متمايل شد پوست شما از نوع چرب می باشد و خاصیت اسیدی آن کم است، اگر رنگ کاغذ کاملا صورتی شد پوستتان ازنظر خاصیت اسیدی طبیعی است. اگر به صورتی كدر گرائيد پوست شما خشك وبيش از حد اسيدي است حال که تا حدی به نوع پوست خود پی بردید بایددر جهت نگهداری ازآن وسوق دادن پوست به سمت پوست طبیعی مراقبتهای ویژه ای از پوست خود به عمل آوريد .

ذکریک مسئله بسیار ضروریست و آن اینکه برای داشتن پوستى سالم وشاداب سعى كنيد حتى الامكان از مواد آرایشی کمتر استفاده کنید و برای استفاده از مواد آرایشی استاندارد وبهداشتی بهره ببرید ودقت کنید هرشب آرایش خود را پاک نمایید . از ورزشهای مناسب پوست که اغلب بصورت ماساژ می باشد بهره برید و از ماسکهای مناسب برای طراوت و شادابی پوست خود استفاده كنيد.

طرز تهیه کیك کیک سادہ زعفرانی مواد لازم: ✓ آرد ۲ پیمانه و ۱/۶ پیمانه ، پودر شکر ۱ پیمانه و ۱/۳ پیمانه،شیر ۱ پیمانه ، تخم مرغ ۳ عدد ، وانیل ۱/۶ ق چ بكينگ پودر ٢ ق ج ، كره يا روغن ١٠٠ گرم ، زعفران آب كرده ا ق س ، رنده پوست ليمويا پرتقال ١ ق م.

 ✓ آرد، بکینگ پودر، پودر شکر را با هم۳ مرتبه الل کنید .شیر و وانیل و کره یا روغن را به مواد قبل اضافه کنیدو به مدت ۳ دقیقه هم بزنید تا صاف و یک دست شود. بعد تخم مرغها را همراه وانیل و رنده پوست لیمو یا پرتقال و زعفران را به مواد

قبل اضافه كنيد و هم بزنيد تا مواد با هم مخلوط شوند. وبعد

مواد را در قالب كيكي كه به روغن آغشته شده و آرد پاشيده ايد

در فری که ۳۰ دقیقه قبل با ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم شده به مدت ٤٥ دقيقه طبخ كنيد . وقتى كه چنگال داخل كيك مى كنيد چیزی به چنگال نچسبد در این صورت کیک آماده است.می توان این کیک را در پلوپز پخت به این صورت که ابتدا ته و اطراف قابلمه پلوپزرا فقط با کره چرب کنید و مواد کیک را داخل آن بریزید و با کمترین درجه پلوپز به مدت یک ساعت طبخ کنیدو دمکنی هم نگذارید و کف قالب روغن و آرد نزنید چون بد منظره مى شود. فقط كف قالب را با كره چرب كنيد و درب خود پلوپز

کوکو سیب زمینی

✓ این یه کوکو ساده و فوری هست برای مواقع خستگی یا بی حوصلگی یا عجله یا نبود هیچ مواد اولیه ای که بشه باهاش چِيز ديگه پخت !!!



این کوکو به اندازه ی دونفره . اگه خواستین زیاد کنید خودتون ضرب و تقسیمش رو انجام بدین دو تا سیب زمینی متوسط رو رنده کنید. نصف یک فلفل دلمه ای و نصف گوجه فرنگی رو ریز کنید و باهاش قاطی کنید.

نمک و فلفل سیاه و پودر کاری اضافه کنید و دو تا تخم مرغ توش بشكنيد و خوب مخلوط كنيدو توى ماهيتابه كمى روغن داغ كنيد و مايه كوكو رو بريزيد توش و با پشت قاشق توى ظرف پهن کرده و صاف کنید. در ماهیتابه رو بذارید و شعله ی گاز رو کم کنید. پنج دقیقه ی بعد کوکو رو پشت و رو کنید و بذارید پنج دقیقه ی دیگه بدون در حرارت ببینه تا پشتش هم سرخ شه. مى تونيد كوكو رو درسته يا چهارقاچ شده از تو ماهيتابه در

وقتی نوشابہ می خوری ...

دانستنی های اتو کشی لباس

انجام می شود ، یااستفاده از اتو پرسی و یا است . به وسیله اتوهای دستی.

این دو نوع اتو در حقیقت به دو شیوه متفاوت لباس ها را صاف می کنند ؛ اولی با پرس وپیشگیری از آسیب دیدن لباس ها همیشه کردن و فشردن پارچه آن را صاف می کند و به خاطر داشته باشید قبل از شروع اتوکشی اتری دستی با کشیده شدن بر روی سطح پارچه چروک های آن را باز می کند . هر یک از این دو روش برای انواع خاصی از پارچه هاو لباس ها مناسب تر هستند و بر خلاف تصور ما همیشه و برای همه برای پارچه لباس مجاز باشد درجه اتو را روی لباس ها یکسان وقابل جاگزینی با یکدیگر میزان ذکر شده تنظیم کنید . نیستند . گرچه ما اغلب در منزل از اتوهای دستی برای اتو کردن تقریبا تمام لباس ها وانواع پارچه های مختلف استفاده می کنیم. يارچه هاي ظريف مانند: ژرسه ها ،لباس هاي پشمی و همچنین لباس های پیلی دار باید به وسیله اتوی پرسی اتوکشی شوند . اما برای صاف کردن ملحفه ها ، پارچه های نخی ، پلی استر و ابریشم اتوی دستی مناسب تر

جدا از نوع اتویی که مورد استفاده قرار می دهید برای رسیدن به نتیجه مطلوب به اطلاعات درج شده در قسمت داخلی لباس هاکه شما را از قابلیت پارچه برای اتوکشی و میزان درجه مناسب آن مى كند توجه كنيد و چنانچه استفاده از اتو

پس از تنظیم درجه اتو به تناسب پارچه لباس رعایت برخی اصول دیگر نیز مى تواند در حفظ وضعيت لباس به بهترين شکل و برای مدتی طولانی تر مفید باشد به عنوان مثال: هنگام اتو کردن پارچه های تهیه شده از الیاف مصنوعی به ویژه اگر رنگی تیره دارند برای جلوگیری از برق انداختن پارچه آن را از پشت اتو کنید یا یک قطعه

اتو بکشید . برای اینکه نقش درزها وجای دوخت زيپ روى پارچه به صورت براق باقى نماند هنگام اتو کشیدن این قسمت ها نیز از یک قطعه پارچه استفاده کنید و اتو را مستقیما روى لباس نگذاريد . اگر پارچه ولباس شما بر اثر اتو کشیدن برق افتاده پارچه نخی مرطوبی را روی قسمت براق شده قرار دهید واتو بكشيد، تا بخار حاصله برق افتادگي را از میان ببرد . لباس هاو پارچه های درشت بافت دوخته

را نیز همیشه ازپشت اتو بزنید . بر ای اتو کشیدن ملحفه ها و قطعات پارچه ای بزرگ، ابتدا آنها را تا بزنید وبه صورت یک قطعه کوچک ترچند لا درآورید سپس با باز کردن هر تا یک بخش از آن را اتو کنید (مانند ورق زدن یک کتاب) هنگام اتو زدن پرده ها یک صندلی در یشت میز اتو بگذارید تا به این ترتیب از افتادن پرده روی زمین و چروک شدن دوباره آن و همچنین سنگینی و کشیدن شدن باقی مانده پارچه پرده جلوگیری شود. برای اتو کردن لباس های ابریشمی ابتدا آنها را کمی با آب مرطوب کنید وسپس از پشت در حالی که یک قطعه پارچه نخی روی آن قرار داده اید اتو بزنید . برای ا تو کردن لباس های پیلی دار مانند

دامن پیلی دار بخش پیلی دار لباس را به پارچه تمیز نخی را روی آن انداخته و سپس قسمت های حدود ۱۵سانتی متر تقسیم کنید وپیلی دار لباس را در هر ۱۵سانت مرتب کرده و با اتو پرس و یا فشردن اتو دستی روی آن اتو کنید تا سرد شود و سپس ۱۵ سانتی متر دیگر از آن را به همین ترتیب اتو بزنید . هنگام اتوکشیدن دکمه های پلاستیکی با قرار دادن یک قاشق مربا خوری روی آنها را بپوشانید تا با برخورد اتوى داغ صدمه نبينند .اگر چیزی مانند پارچه نایلونی بر اثر غفلت به زير اتو چسبيد تأ اتو داغ است آن را با يك

در آخر لازم است بدانید اگر در سفر هستید قصد ندارید استحمام کنید و در فضای حمام بخار آب کافی برای این منظور وجود ندارد می توانید با دست به لباستان آب پوشیدن آماده کنید.

حوله مرطوب شده با محلول آب جوش شیرین تمیز کنید وسپس یک دستمال نخی خشک روی آن بکشید .

و اتو به همراه ندارید می توانید چروک های لباستان را با آویختن آن ازیک جالباسی در حمام بخار گرفته باز وصاف كنيد ويا اگر بپاشید و آن را مرطوب کنید تا چروک ها بأز شوند سپس با گرفتن هوای داغ سشوار از فاصله مناسب بالباس أن را خشك و براي



چند توصیه برای خرید و مصرف ماهی

اتق کشیده هم تمیزتر و زیباتر به نظر

می رسند و هم هنگام استفاده احساسی از

رضایت وخشنودی برای شما به ارمغان

مى آورند . اما اتو كشيدن لباس ها نه تنها

ماهي توسط مردم بخش تغذيه دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی به منظور خرید ماهى مناسب توصيه مى كند: از خرید فیله ماهی و ماهی پاک کرده بدون مشخصات (نوع ماهي، محل بسته بندي، محل تهیه)خودداری کنید. ۲- تا حد امکان ماهی های

لباس های اتو شده و ملحفه های صاف و روش صحیح آن انجام نشود مشکل تر شده

کار چندان ساده آی نیست بلکه اگر با رعایت نیز منجر می شود در زمان ما ، به دو روش

و نتیجه آن نیز رضایت بخش نخواهد بود .

چه بسا بی توجهی در هنگام اتو کاری به

سوختن، خراب شدن و در نهایت از بین رفتن

و بی استفاده شدن لباس های گاه گرانقیمت

کوچک را به ماهی های بزرگ ترجیح دهید. زیرا ماهی های کوچک مانند ساردین کمتر در معرض آبهای آلوده قرار دارند. ٣- قبل از خريد ماهي دودي شكم آن را به دقت ببينيد تا علامت كپك زدگي و بوي نامطلوب نداشته باشد. ٤- ماهي تازه علائمي مانند چشم برجسته و شفاف و فلس درخشنده و محکم و آبششهای قرمز رنگ دارد و بوی نامطبوع نمی دهد. ٥- ماهی منجمد پس از خارج شدن از انجماد نباید بوی نامطبوعی داشته باشد. ٦- پوست ماهي را حدالامكان نخوريد زيرا پوست ماهي اولين قسمتي است که در معرض آلودگی قرار دارد.

٧- از مصرف ماهي هايي كه افراد از راه صيد تفريحي از كنار آبها مى گيرند خوددارى كنيد زيرا احتمال ألودگي وجود دارد .

باجسم خود خوب رفتار کنید

■ مثلاً پرخوری را کنار دنبال دارد. اگر عاشق خود و شیفته انسانیت ■ باید به شکلی احساس خود را نسبت به خود نمایان سازید .

چگونگی رفتار شما با جسم خودتان، بیش اِز هر چیز دیگری میزان خود شیفتگی شما را نشان می دهد. چقدر از جسم خود مراقبت می کنید و به سلامت تن خود بها مى دهيد؟ مي اورد. افراط در خوردن ، چه منجر به بیماری اگر واقعاً خودتان را دوست داشته شود، چه موجب چاقی ، چه سبب سوء هاضمه، چه باعث خواب الودگی و باشید، هر آنچه که به جسم و تن آزار مى رساند و به سلامت و تندرستى شما لطمه وارد مي كند دوري مي جوييد.

می گذارید. پرخوری، یکی از نشانه های خودشکنی است نه خود شیفتگی. هر جا کسی را دیدید که بسیار پرخور ّو شکمو بود مطمئن شوید که او فاقد اعتماد به نفس عالی و خود شیفتگی مطلوب است. چون پرخوری ، بیماری، رنجش و آزار رسانی به جسم را همراه

خمودی، در هر حال اعتماد به نفس شما

 سیگار کشیدن را هم کنار می گذارید، چون آن هم یک نوع خودشکنی است. كسى كه اعتماد به نفس عالى دارد، به هیچ عنوان، حاضر نیست تن عزیزش را كه نعمت و آفريده الهي است دستخوش ناراحتی کند.سیگار کشیدن ، هم سلامت تن را به طور جدى به مخاطره مي اندازد و هم كسالت و خمودگي را به جسم خود را با عشق فراوان دوست داشته بأشيد. 🔳 رژیم غذایی درستی اختیار کنید.

را ضايع مي كند. وقتى شما جسم سالم،

شاداب و سرحالی نداشته باشید

مشكل مي توانيد عاشق خود باشيد.

کفش راحت به پا کنید. ■ یک روز در میان حمام کنید. از سیگار به شدت دوری کنید. ورزش کنید، کوه پیمایی کنید. نفس عميق بكشيد.

به آندازه بخوابید.

■ لازم است یادآوری کنیم ، هرگونه تن آزاری، ریاضتهای افراطی و حتی گیاه

■ لباس سبك و راحت و نرمى بپوشيد

خواری مطلق که از جانب برخی توصیه اعتدال و درست استفاده کنید، خدا می شود، نوعی خود شکنی است. ریاضتهای افراطی را کاملا نفی فرموده ■ از موهبتها و نعمتهای الهی در حد است.

می شود. می دانید چرا با وجود خوردن این حجم شکر دچار استفراغ نمی شوید؟ چون اسید فسفریک، طعم آن را کمی می گیرد و شیرینی اش را خنثی می کند . ۲۰ دقیقه بعد: قند خون تان بالا می رود و منجر به ترشح ناگهانی و یک جای انسولین می شود. کبدتان شروع می کند به تبدیل قند به چربی تا قند خون، بیشتر از این بالا نرود. ۴۰ دقیقه بعد: حالا دیگر جذب کافئین کامل شده؛

۱۰ دقیقه بعد: ۱۰ قاشق چای خوری شکر وارد بدن تان

مردمکهای تان گشاد می شود، فشار خون تان بالا می رود و در پاسخ به این حالت، کبدتان قند را به داخل جریان خون رها مى كند. گيرنده هاى آدنوزين مغز حالا بلوك مى شوند تا از احساس خواب آلودگی جلوگیری کنند . ۴۵ دقیقه بعد: ترشح دوپامین افزایش پیدا می کند و مراکز خاصی در مغز، که حالت سرخوشی ایجاد میکنند، تحریک مى شوند. اين همان مكانيسمى است كه در مصرف هروئين

منجر به ایجاد سرخوشی می شود . بعد از ۶۰ دقیقه: اسید فسفریک موجود در نوشابه، داخل روده کوچک، به کلسیم، منیزیم و روی می چسبد. متابولیسم بدن افزایش پیدا می کند. میزان بالای قند خون و شیرین کنندههای مصنوعی، دفع هرچه بیشتر کلسیم را از طریق ادرار باعث

مدتی بعد: کافئین در نقش یک داروی مدرن (ادرارآور) وارد عمل می شود. حالا دیگر کلسیم و منیزیم و رویی که قرار بود جذب بدن شود، بیش از پیش از طریق آدرار دفع می شود و به همراه آن مقادیر زیادی آب، سدیم و دیگر الکترولیت ها نیز

مدتی بعد تو: کم کم آن غوغایی که در بدن تان ایجاد شده بود فروکش می کند و نوبتِ به افت قند می رسد. در این مرحله یا خیلی حساس و تحریک پذیر می شوید یا خیلی کرخت و بی حال. حالا دیگر تمام آن آبی را که از طریق نوشابه وارد بدن خود کرده بودید، دفع کرده اید؛ آبی که می شد به جای اسید و کافئین و شکر، حاوی مواد مفیدی برای بدن تان باشد. تا چند ساعت بعد اثر كافئين هم از بين مى رود و شما هوس یک نوشابه دیگرمی کنید.

تضمین سلامتی و رشد کامل برای کودکان با مصرف آبزیان بهتر میسر است

🗸 روابط عمومی اداره کل شیلات استان هرمزگان