

سلامت

شماره هجدهم، اردیبهشت و خرداد ۱۳۹۷

خبرنامه داخلی، آموزشی و اطلاع رسانی

VAYA Salamat



ادغام دکوراسیون
ستنی و مدرن



محصولاتی که باید با شروع
سی سالگی از آن ها
(ستفاده کنید) (پخش اول)



بیامرهای شایع در فصل بهار



فوت و فن نوشی پوشی
آقایان در فصل بهار



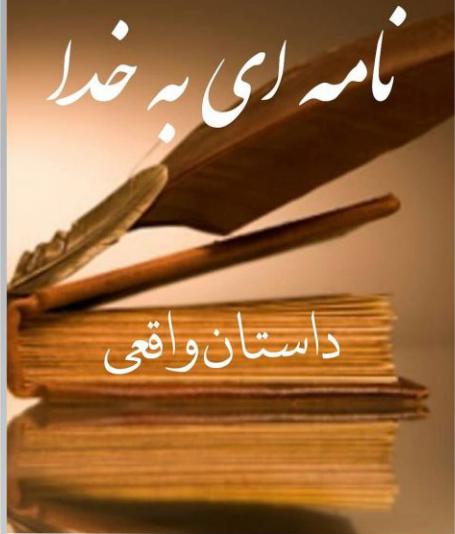
راهنمای مصرف غذاهای
سلام در ماه رمضان



پزشک خود باشید
نکات حیاتی سلامت جسم



آغاز سخن



نامه ای به خدا

این ماجرا واقعی در مورد شخصی به نام نظرعلی طالقانی است که در زمان ناصرالدین شاه طلباء ای در مدرسه مروی تهران و فردی بسیار فقیر بود.

آن قرقر که شب‌هایی رفت دور و بر حجره‌های طلباء می‌گشت و از توی آشغال‌های آنها چیزی برای خوردن پیدا می‌کرد. یک روز نظرعلی به ذهنش می‌رسد که برای خدا نامه‌ای بنویسد. نامه او در موزه گلستان تهران تحت عنوان "نامه‌ای به خدا" نگهداری می‌شود.

ضمون این نامه:

بسم الله الرحمن الرحيم
خدمت جناب خدا!

سلام عليکم، این جانب بند شما هستم.

از آن جا که شمادر قرآن فرموده اید:

"وما من دابة في الأرض إلا على الله رزقها" هیچ موجود زنده‌ای نیست، مگر این که روزی او بر عهده من است. من هم جنبنده‌ای هستم از جنبنده‌گان شماروی زمین.

در جای دیگر از قرآن فرموده اید:

"ان الله لا يخلف الميعاد" مسلمًا خدا خلف وعده نمی‌کند.

بنابراین این جانب به چیزهای زیر نیاز دارد:

- همسری زیبا و متدين

- خانه‌ای وسیع

- یک خادم

- یک کالسکه و سورچی

- یک باغ

- مقداری بول برای تجارت

لطفاً بعد از هماهنگی، به من اطلاع دهید.

مدرسه مروی، حجره شماره ۱۶ نظرعلی طالقانی و اما

سرنوشت نامه!

نظرعلی بعد از نوشتن نامه با خودش فکر می‌کند که نامه را کجا بگذارد؟ می‌گوید: «مسجدخانه خداست. پس بهتر است بگذارش توی مسجد!» می‌رود به مسجد امام در بازار تهران (مسجد شاه آن زمان) و نامه را در یک سوراخ قایم می‌کند.

بعد از خودش می‌گوید: «حتماً خدا پیداش می‌کنه!». او نامه را پینچ شنیده ششان داده شد که بادام در مقایسه با کاروهیدرات‌های پیچیده کاهش وزن را تا ۶۲٪ دارد. صبح جمعه ناصرالدین شاه

با درباری های خواسته به شکاربرود. کاروان او از جلوی مسجد می‌گذشت، از آن جا که به قول پروین اعتماصی، «نقش هستی نقشی از ایوان ماست / آب باد و خاک

سرگردان ماست»، ناگهان به اذن خدا باد تندی وزیدن می‌کند و نامه نظرعلی را روی پای ناصرالدین شاه می‌اندازد.

ناصرالدین شاه نامه را می‌خواند و دستور می‌دهد که کاروان به کاخ برگردد. او یک پیک به مدرسه مروی می‌فرستد و نظرعلی را به کاخ فرا می‌خواند. وقتی نظرعلی را به کاخ آوردند، دستور

می‌دهد همه وزرا و شورای جمع شوند. او می‌گوید: «نامه‌ای که برای خدا نوشته بودند، ایشان به ما حواله فرمودند. پس ما باید انجامش دهیم». ناصرالدین شاه سپس دستور می‌دهد

همه خواسته‌های نظرعلی یک‌به‌یک اجرا شوند.

پزشک خود باشید - نکات حیاتی سلامت جسم

بالای دارد و حاوی مواد معدنی متعددی است. مسائل سپاری پیش می‌آید. اغلب به نظر می‌رسد مردم، حتی کارشناسان خبره، نظرات کاملاً متصادی دارند. همیشه بین رژیم گرفتن و نگرفتن، چرب ام ۳۵۳ و مواد معدنی بسیار دیگر است صحت دارد.

مطالعات نشان داده‌اند در افرادی که بیشترین مقدار ماهی را مصرف می‌کنند، خطر ابتلاء به انواع بیماری‌ها مانند بیماری‌های قلی، زوال عقل و افسردگی کمتر است.

۵. ماهی چرب بخوبید

نکته‌ای که باید با شروع این رژیم ورزش اهمیت دارد. کمبود خوب می‌تواند مقاومت به انسولین را تحریک کند، همچنین در اثر کم خوبی هورمون‌های اشتها به خوبی کار طول موج کوتاهی که دارند فیلتر کرده و باعث می‌شوند دید بهتری داشته باشید. این امر باعث تولید ملانوتونین می‌شود، درست مانند وضعیتی که محیط کامالتاریک است و کمک درست مانند یا از زمانی هم که بیرون می‌روند از کرم‌های ضد انتاپ می‌کند.

۶. خواب کافی داشته باشید

خواب کافی اما به اندازه‌ی رژیم ورزش اهمیت دارد. کمبود خوب می‌تواند مقاومت به انسولین را تحریک کند، همچنین در اثر کم خوبی هورمون‌های اشتها به خوبی کار نمی‌کنند و عملکرد ذهنی و فیزیکی شما کاهش می‌یابد.

علاوه بر این، کمبود خوب یکی از قوی‌ترین فاکتورهای خطر برای اضافه وزن و چاقی در اینده است. مطالعات علمی نشان داده است که کمبود خوب در کودکان ۸۹٪ و در بزرگسالان ۵۵٪ خطر چاقی را افزایش داده است.

۷. نوشیدنی‌های دارای قند مصرف نکنید

نوشیدنی‌های دارای قند چاق کننده‌ترین خوارکی‌هایی هستند که می‌توانید وارد بدن خود کنید. دلیل این است که مفرغ، قند مایع را مانند کالری‌هایی که از طریق غذاهای جامد وارد بدن می‌شود، تشخیص نمی‌دهد. به همین دلیل، زمانی که نوشیدنی گازدار مصرف می‌کنید، در واقع مجموعاً کالری بیشتری مصرف می‌کنید.

نوشیدنی‌های دارای قند، شدیداً با جاگی، دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلی و تمام مشکلات سلامتی در ارتباط هستند. به خاطر داشته باشید که آبمیوه‌ها نیز به اندازه‌ی نوشیدنی‌های گازدار مضر هستند. آن‌ها به همان اندازه حاوی مقدار زیادی قند و مقدار کمی آتنی اسیدان هستند. پس به اثرات مضر قند بی‌توجه نشید.

۸. آجیل بخوبید

آجیل علی‌رغم چربی بالایی که دارد، سپاری معدنی و سالم است. آجیل حاوی مقدار زیادی منزبیم، ویتامین E، فیبر و دیگر مواد

معدنی است. مطالعات نشان داده‌اند که آجیل می‌تواند به کاهش وزن و مبارزه با دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلی کمک کند. علاوه بر این، حدود ۱۰-۱۵٪ از کالری‌های موجود در آجیل حتی جذب بدن هم نمی‌شوند. به عنوان مثال در یکی از تحقیقات ششان داده شد که بادام در مقایسه با کاروهیدرات‌های پیچیده کاهش وزن را تا ۶۲٪ دارد.

۹. از غذاهای بی‌کیفیت و فرآوری شده استفاده نکنید

غذاهای بی‌کیفیت فرآوری شده (مثل چیپس و پفک) در رژیم

زمانی که صحبت از سلامتی و تقدیم است، ابهامات سپاری پیش می‌آید. اغلب به نظر می‌رسد مردم، حتی کارشناسان خبره، نظرات کاملاً متصادی دارند. همیشه بین رژیم گرفتن و نگرفتن، چرب ام ۳۵۳ و مواد معدنی بسیار دیگر است صحت دارد.

بین اینکه یک ماده غذایی می‌تواند مفید باشد یا مضر و از این مطالعات نشان داده است در این مقاله سعی شده است تا بر اساس تحقیقات و مطالعات صورت گرفته از سوی محققین بر مبنای علمی، به ۱۱ نکته علمی در مورد سلامتی

دست مسأله ای را که باید باشید پوششی آقایان در فصل بهار

۱۰. اگر از خوار افزایش نمایید، از ویتامین D استفاده کنید

زمانی که صحبت از سلامتی و تقدیم است، ابهامات سپاری پیش می‌آید. این امر می‌تواند منجر به شکل گیری ترکیبات خطوط‌ناکی شود که احتمال ابتلاء به سرطان را افزایش می‌دهند. پس گوشت پخته باشید

۱۱. میوه و سبزیجات بخوبید

میوه‌ها و سبزیجات غذاهای «پیش‌فرض» و سالم برای همه محسوب می‌شوند و علل آن بدیهی است. آن‌ها حاوی فiber، پروپویوتیک، ویتامین، مواد معدنی و تمامی انواع آتنی اسیدان‌ها هستند که برخی از آن‌ها اثرات بیولوژیکی موثری دارند.

۱۲. همچنان که بحث شد، بخوبید

میوه‌ها و سبزیجات بخوبید، می‌تواند بسیار مفید باشد. این امر باعث افزایش مقدار کالری‌هایی می‌شوند که کاروان به

را پینچ شنیده ششان داده شد که بادام در مقایسه با کاروهیدرات‌های پیچیده کاهش وزن را تا ۶۲٪ دارد.

۱۳. از گوشت را بخوبید

گوشت می‌تواند بخوبید، می‌تواند بسیار مفید باشد. پروتئین بسیار

در آن‌ها کم است.

۱۴. از گوشت را بخوبید

گوشت می‌تواند بخوبید، می‌تواند بسیار مفید باشد. پروتئین بسیار

در آن‌ها کم است.

۱۵. از گوشت را بخوبید

گوشت می‌تواند بخوبید، می‌تواند بسیار مفید باشد. پروتئین بسیار

در آن‌ها کم است.

۱۶. از گوشت را بخوبید

گوشت می‌تواند بخوبید، می‌تواند بسیار مفید باشد. پروتئین بسیار

در آن‌ها کم است.

۱۷. از گوشت را بخوبید

گوشت می‌تواند بخوبید، می‌تواند بسیار مفید باشد. پروتئین بسیار

در آن‌ها کم است.

۱۸. از گوشت را بخوبید

گوشت می‌تواند بخوبید، می‌تواند بسیار مفید باشد. پروتئین بسیار

در آن‌ها کم است.

۱۹. از گوشت را بخوبید

گوشت می‌تواند بخوبید، می‌تواند بسیار مفید باشد. پروتئین بسیار

در آن‌ها کم است.

۲۰. از گوشت را بخوبید

گوشت می‌تواند بخوبید، می‌تواند بسیار مفید باشد. پروتئین بسیار

در آن‌ها کم است.

۲۱. از گوشت را بخوبید

گوشت می‌تواند بخوبید، می‌تواند بسیار مفید باشد. پروتئین بسیار

در آن‌ها کم است.

۲۲. از گوشت را بخوبید

گوشت می‌تواند بخوبید، می‌تواند بسیار مفید باشد. پروتئین بسیار

در آن‌ها کم است.

۲۳. از گوشت را بخوبید

گوشت می‌تواند بخوبید، می‌تواند بسیار مفید باشد. پروتئین بسیار

</

گوشواره های مناسب هر مدل صورت

می تواند خوب باشد.

گوشواره های مناسب برای صورت های لوژی
اگر هدف شما این است که چانه تان کمی عرضی تر بشه شود باید از شکل های این گوشواره های انتخاب کنید: گوشواره های گوشه ای و عربی، گوشواره های اشکی کوچک و گلایی شکل، گوشواره های مثلثی شکل، گوشواره های بیضی شکل، گوشواره های میخی، گوشواره های مناسب برای صورت های مربعی در صورت های مرعنی شکل که خط جان بزرگ دارد، گوشواره های مناسب است که توجه را از چانه دور نماید، مانند گوشواره دایره ای شکل، در این صورت های نسبتی از گوشواره های مربعی شکل در هر سایر انتخابات استفاده کنید.

گوشواره های مناسب برای صورت های مستطبی در صورت های مستطبی انتخاب گوشواره هایی که عرض شان بپشت از طول آنهاست و گوشواره های کرد، از انتخاب گوشواره هایی با الویه اشکی، حلقوی و گوشواره هایی بیضی با لبه های منحنی بهتر است. توجه داشته باشید که اگر صورت مستطبی شکل و موهای بلندی دارید گوشواره اشکی نباید از چانه تان بلندتری را عرضی تر باشد.

گوشواره های مناسب برای صورت های مثلثی برای این فرم صورت های بپترین انتخاب گوشواره های گرد است. گوشواره هایی که زوایای مشخص دارند مناسب برای صورت های مثلثی نخواهد بود.



طریقه استفاده صحیح از محصولات آرایشی برای اجزای مختلف صورت



فوت و فن خوش پوشی آقایان در فصل بهار

با آمدن فصل بهار تنوع در پوشش نیز زیاد می شود. استفاده از

رنگ های خشی به تن کنید تا نوی ذوق نزند.
قرمز طبق تئوری رنگ ها، قرمز رنگ های سرشار از انرژی و قدرت است به همین دلیل پهراست آن را درست نموده اند. اگر علاقه ای با آمدن هوای گرم، کمد لباس های شما هم متعدد تر از قبل باشد.

رنگ قرمز هم در کنار رنگ های تیره و هم در کنار رنگ های روسن، به خوبی به چشم می آید. بتایران نکران سرت کردن آن با لباس های دیگران تبان نباشید. این رنگ در جین اسپورت بودن، اکثر آقایان از پوشیدن لباس هایی با رنگ های روسن و سرزنده خودداری می کنند و رنگ های خشی مانند سفید، مشکی یا

اسمال به ظاهر خود کمی تنوع دهد و شادتر و متفاوت از قبل باشید، پیشنهادهایی که در اینجا اورده ایم، نکاتی باید ازداشت.

صورتی به عنوان یکی از رنگ های دخترانه شناخته می شود. حتماً شما هم ورقی رنگ صورتی را می بینید، اولین چیزی که به ذهن تان می رسد عروسک های باری یا شاید هم پاریس هیلتون باشد.

اما در دنیای مدرن دیگر رنگ صورتی تنها یک رنگ فیلمیستی محسوب نمی شود و متعدد از لباس آقایان می باشد.

هم جای گردید، معمولاً از رنگ صورتی، رنگ که روی در بیرون اتفاق دخربچه های ۱۳ ساله است، نیست. ما رنگ هایی جون

تصورتی هلوی یا گل زرای به آقایان پیشنهاد می کنیم. رنگ شدت رنگ بخشیگر باشد. رنگ هایی چون خاکستری، آبی، آبی و مشکی بهترین انتخاب برای همنشینی با این رنگ خاص است.

رنگ های دیگر است. شما می توانید آن را سبز زنیتوی یا رنگ های برتز و قهوه ای یا حتی شلوار جین های آبی می کنید.

اگر پوشیت به رنگ تیره از دارد، می توانید طبقه های مختلف صورتی را تن کنید اما اگر پوشت تان روسن است، رنگ های تیره بهترین انتخاب برای شما خواهد بود.

سبز رنگ سبز را چیزی که مشکی شود، ازین جهت که می توانید آن را بر رنگ های دیگر، ارزید گرفته تا آبی، به راحتی ست کنید.

خوشبختانه این رنگ نظاظم، همیشه روی می دارد. زمستان ها می توانید بپارهان سبزنان را به همراه کمی مشکی تا تابستان ها آرا را با شلوار جین آبی به تن کنید.

اگر خواهید بیش از پیش به شم آید، به لباس های سبز رنگ تان، رنگ هایی چون قرمز و آبی را اضافه بید.

زرد شاید فکر کنید که با پوشیدن لباس زرد رنگ، مانند لیمو می شوید اما اگر برا دایت پیش روید، نه تنها چینی فکری به ذهن شما و دیگران خواهد رسید بلکه جذاب تراز همینه، مانند خوشیدی در جمع می درخشید. از آنجا که رنگ زرد، رنگ گرم و زنده است و انرژی زیادی دارد، بهتر است کنار

نوشیدنی مناسب فصل بهار، دمنوش بابونه

می‌کند.

خوردن هر روزه چای بابونه اختلالات یائسگی را کاهش می‌دهد.

طرز تهیه دمنوش بابونه:

بابونه خشک شده را در یک فنجان بریزید. روی آن آب جوشیده

بریزید. اجازه دهید ۳ دقیقه بماند تا بدکشد. می‌توانید روی

آنرا پوشانید تا زودتر و بهتردم شود یا اگر از لیوان‌های

مخصوص دمنوش استفاده می‌کنید در آن را بگذارید.

همچنین می‌توانید بابونه به تعداد بیشتری در قوری بریزید و

پس از آماده شدن در فنجان بریزید.

سپس به کمک چای صاف کن آنرا در فنجان بریزید. بنایه

ذاقه‌تان می‌توانید مقداری عسل یا آب یکمی تازه داخل آن

بریزید. بعد این دمنوش خوش عطر و پر خاصیت را

نوش جان کنید.

گردآورنده: مرضیه غلامپور



ادغام دکوراسیون سنتی و مدرن

را با هم تلفیق کرده‌اید هم چوبی بودن عناصر با هم هم خوانی خواهد داشت. ولی اگر خواهان ایجاد تضاد و هیجان در دکوراسیون می‌باشید، از رافت‌ها و رنگ‌های متنوعی که از هم استفاده نموده و در تلاش باشید تا تضاد در دکوراسیون شما پررنگ تر و قابل احسان تر باشد.

نکات تعیین کننده در تلفیق دکوراسیون سنتی و مدرن: برای طراحی دکوراسیون تلفیقی سه رنگ اصلی برگزینید. در این سبک می‌توان هم از رنگ‌های متضاد و هم از رنگ‌های هم‌هانگ با هم استفاده کرد. مثلاً سه رنگ مشکی، بنفش و قرمز در عین حال که متضاد هستند در کنار هم جلوه بسیار زیبا خواهند داشت.

همچنین می‌توان گفت که سه رنگ قوه‌های سوخته، نارنجی و دارچینی سه رنگ هم‌هانگ با هم است که به خوبی مکمل یکدیگرند. چنان‌چه خواهان کنتراست یا تضاد در دکوراسیون تلفیقی می‌باشید باید گزینه‌ای اول را برگزینید و اگر خواهان ایجاد هارمونی هستید گزینه دوم انتخاب مناسب‌تر است.

مبلمان و تجهیزات اصلی دکوراسیون منزل را به یکی از

سبک‌های مدرن یا سنتی خریداری نمایید. سبک مبلمان و المان‌های اصلی دکوراسیون هرچه باشد، اکسسواری ها و سایر دکوراتیو باید سبکی مقابله آن داشته باشند. برای مثال اگر

تخت خواب و میز به سبک مدرن انتخاب شده باشد، روتختی یا آیاژور کنار تخت دارای سبکی سنتی باشد. این نکته در طراحی دکوراسیون مدرن- سنتی بسیار حائز اهمیت است.

این نکته خواهان خلق جلوه‌ای هم‌هانگ و یکدست هستید، می‌بلمانی را برگزینید که تکه‌های آن از نظر ظاهری شباهت زیادی به هم دارند یا تنها چند درجه با هم اختلاف ظاهر دارند. مثلاً اگر خواهان ایجاد هارمونی در دکوراسیون تلفیقی هستید از است

مبلمان جویی با سبک مدرن استفاده نمایید و میزهای چوبی سنتی اختیار کنید. در این صورت هم مبلمان مدرن و سنتی

گردآورنده: یونس شهیاری



تغذیه و خلق و خو

استرس شکلات ممکن است به کاهش هورمون استرس که در بدن تان شناور است کمک کند.

بی‌حال: مواد غذایی غنی از فولات (ویتامین B6 یا اسید فولیک) مانند اسفناج را در برنامه غذایی تان قرار دهید تا تمرکز تان بالا رود.

بدخلقی: سبب و کره بادام زمینی بخورید. این‌ها به نگهداری سطح قند و انرژی شما به منظور متعادل بودن در طول روز کمک می‌کند.

نگرانی: ماهی آزاد بخورید. قرل آلا به دلیل دارا بودن امگا ۳ به رفع نگرانی و دلواپسی شما کمک می‌کند.

عصبانیت: جرعه جرعة نوشیدن یک فنجان چای سبز به آرامش شما کمک خواهد کرد.

غمگین بودن: شیرکم چرب غنی شده با ویتامین D بخورید. کمبود این ویتامین ممکن است بر روی اعصاب شما اثرگذاشته و در نتیجه احساس افسردگی کنید.



حرکات یوگا از بین بردن درد دوران قاعده‌گی



دوران قاعده‌گی و پریود برای بسیاری از خانم‌ها با درد همراه است و بسیاری از افراد برای از بین بردن این دردها به داروهای مسکن روی می‌آورند، این در حالیست که این داروها عوارض جانبی مختلفی دارند و استفاده دائم از آن برای سلامتی پسر خواهد بود.

بسیاری از خانم‌ها نمی‌دانند که وزش بوگا نه تنها یک ورزش بی‌خطر برای دوران قاعده‌گی بوده، بلکه برخی از حرکات بوگا می‌تواند کار مسکن را انجام داده و این دردها را کاهش هد. این بار که با درد پریود رو به رو شدید، امتحان کنید و به جای اینکه سراغ قرص‌های مسکن بروید، این حرکات بوگا را برای از بین بردن در دوران قاعده‌گی امتحان کنید.



Marjariasana

برای این حرکت بوگا از حالت چهار دست و پا قرار دهید. زانوها و دستان را روی زمین بگذارید. پاها با یکمی فاصله از هم قرار گرفته و دستها نیز در راستای پا قرار بگیرند. رو به رو زنگاه کنید و نفس عمیق بشکید، بدون این که تواند کار مسکن را آغاز کرده و این دردها را کاهش هد. این بار که با درد پریود رو به رو شدید، امتحان کنید و نفس خود را بپرسید نزدیک کنید و نفس خود را بپرسید. ۱۰ بار این حرکت بوگا را با تمزک و آرام انجام دهید تا از درد پریود رها شود.



Vakrasana

برای این حرکت بوگا برازی از بین بردن کمر در دوران قاعده‌گی مناسب است. برای انجام دادن این حرکت ابتدا روی زمین بنشینید و پاها را داراز کنید و دست را پشت بگذارد، دست راست را پشت برد و روی زمین قرار دهید و کملاً بدن را به سمت راست بکشید. ۵ تا ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید و سپس به حالت اولیه بازگردید و این بار که با پای را آزاد کرده، چنان‌چه را قفسه سینه نزدیک کنید و نفس خود را بپرسید. ۱۰ بار این حرکت بوگا را با تمزک و آرام انجام دهید. حرکت گردش کمر و تمام حرکاتی که باعث گردش بالاتنه می‌شود به رفع بیوست نیز کمک می‌کند.



(Bridge Pose) Sarvangasana

این حرکت بوگا برازی از بین بردن کمر در دوران قاعده‌گی مناسب است. برای انجام دادن این حرکت ابتدا روی زمین کمر را ریلکس کرده، گرفتگی عضلات را از بین می‌برد. برای انجام حرکت پل ابتدا به پشت دراز بکشید و سپس پاها را خم کرده و به باسن نزدیک کنید. دستها را که از زمین بگردید، دست راست را پشت برد و روی زمین قرار دهید و کملاً بدن را به سمت راست بکشید. ۵ تا ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید و سپس به حالت اولیه بازگردید و این بار که با پای مخالف انجام دهید. این حرکت را از هر سمت سه بار انجام دهید. حرکت گردش کمر و تمام حرکاتی که باعث گردش بالاتنه می‌شود به رفع بیوست نیز کمک می‌کند.



Ardha Pavanamuktasana

این حرکت بوگا سیار ساده است و می‌تواند به کاهش در دوران قاعده‌گی بخصوص در شکم کم کند. برای شروع ابتدا به پشت بخواهید سپس پای راست را داخل شکم فشار دهید. بهتر است پای مخالف را صاف روی زمین بگذارد اما اگر سخت بود، پای مخالف را از زانو در حالی که کف پا روی زمین است، کمی خم کنید. سعی کنید کمر را به زمین بگردید و سپس عمیق بکشید و این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید. در این حرکت گردش کمر در آرامش کامل است و تمام سنتگینی بدن روی پشت سرشانه و بالای کتف قرار گیرد.

منبع: سایت بیوتنه