



P A D I N O



www.padino.org



021 6690 6790



t.me/padino_org

پادینو ، سبکی نو

پروش استعداد درخشان (پادینو)	تعداد صفحه : ۴	رشته : کلیه رشته ها	سوالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت
	تاریخ امتحان : ۱۱/۸	نام و نام خانوادگی :	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
www.padino.org	دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۳۹۹		

ردیف	سوالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) کمال جویی از نشانههای سلامت اجتماعی است.</p> <p>ب) به طور کلی ۹۰ درصد ویتامین D مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود.</p> <p>ج) دیابت نوع یک، شایع ترین نوع دیابت است.</p> <p>د) ویروس اچ آی وی از طریق استفاده از استخرهای مشترک منتقل می شود.</p> <p>ه) در هنگام اتو کردن لباس، ارتفاع مناسب میز اتو، باید نصف قد فرد باشد.</p> <p>و) در انسداد کامل راه تنفس هوایی، راه تنفس کاملاً مسدود و هیچ هوایی وارد و یا از ریهها خارج نمی شود.</p>	۱/۵
۲	<p>در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) باتوجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت است.</p> <p>ب) جگر منبع غنی ویتامین است.</p> <p>ج) دریک رژیم غذایی سالم، ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی روزانه از طریق مصرف تأمین می شود.</p> <p>د) استفاده زیاد از ابزارهای شنیداری و هدفون، احتمال ابتلا به کم شنوایی را افزایش می دهد.</p> <p>ه) میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد، نام دارد.</p> <p>و) بخار متصاعد شده از ترکیب و وایتکس برای چشم، پوست و ریهها بسیار خطرناک است.</p>	۱/۵
۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) بدن ما برای مصرف ویتامین (E - C) به چربی نیاز دارد.</p> <p>ب) چاقی با الگوی (سیب - گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد.</p> <p>ج) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر - غیرواگیر) است.</p> <p>د) سطح (LDL - HDL) با بروز بیماری های قلبی - عروقی ارتباط عکس دارد.</p> <p>ه) برای برداشتن اشیای (سبک - سنگین) از روی زمین باید کنار جسم زانو بنشینیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد.</p> <p>و) مهم ترین روش برای مقابله با آتش سوزی مایعات قابل اشتعال (قطع اکسیژن - سرد کردن آتش) است.</p>	۱/۵
۴	<p>در پرسش های چهارگزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدام یک می تواند از علائم سکته مغزی باشد؟</p> <p>(۱) عرق سرد (۲) از دست دادن تکلم (۳) ضعف و خستگی بدون علت (۴) رنگ پریدگی پوست</p> <p>ب) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هیپاتیت نوع بیشتر است.</p> <p>A (۱) B (۲) C (۳) D (۴)</p>	۱

پروژه استعداد درخشان (پادینو)	تعداد صفحه : ۴	رشته : کلیه رشته ها	سوالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت
	تاریخ امتحان : ۱۱/۸	نام و نام خانوادگی :	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
www.padino.org		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۳۹۹	

ردیف	سوالات (پاسخنامه دارد)	نمره
------	------------------------	------

	<p>(ج) کدام یک از علائم فشارهای روانی (استرس) نمی باشد؟</p> <p>(۱) افزایش تعداد نبض (۲) کاهش فشار خون (۳) ناراحتی معده (۴) سردرد</p> <p>(د) وزن فردی ۵۰ کیلوگرم است. در صورتی که وزن کوله پشتی او به همراه محتویات آن کیلوگرم باشد، اصول ارگونومی در استفاده از کوله پشتی رعایت نشده است.</p> <p>(۱) ۳ کیلوگرم (۲) ۵ کیلوگرم (۳) ۴ کیلوگرم (۴) ۶ کیلوگرم</p>									
۵	<p>در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) کدام یک بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد؟ (۱) سبک زندگی (۲) عوامل ژنتیکی و فردی</p> <p>(ب) فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می‌دهیم، چه نامیده می‌شوند؟</p>	۰/۵								
۶	<p>در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟</p> <p>(ب) در هرم مواد غذایی، مقدار مصرف روزانه حبوبات بیشتر است یا غلات؟</p> <p>(ج) از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید.</p> <p>(د) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ماده معدنی است؟</p>	۱/۲۵								
۷	<p>در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) پرخوری عصبی مربوط به کدام یک از عوارض (مشکلات) چاقی است؟</p> <p>(ب) براساس قانون تعادل انرژی، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن چه تغییری می‌کند؟</p>	۰/۵								
۸	<p>در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی یک مورد را بنویسید.</p> <p>(ب) از عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند، دو مورد را نام ببرید.</p>	۰/۷۵								
۹	<p>در مورد بیماری‌های غیر واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) از عوامل خطر زمینه‌ساز بیماری‌های فشارخون بالا دو مورد را بنویسید.</p> <p>(ب) از کولونوسکوپی برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می‌شود؟</p> <p>(ج) بیماران مبتلا به کدام نوع دیابت، اغلب بدون علامت هستند؟</p>	۱								
۱۰	<p>جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و راه‌های انتقال آنها است. هریک از موارد ستون «الف» بایکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>«الف»</td> <td>«ب»</td> </tr> <tr> <td>الف) سوزاک</td> <td>۱- پوست و مو</td> </tr> <tr> <td>ب) وبا</td> <td>۲- دستگاه تناسلی</td> </tr> <tr> <td>ج) پدیکلوزیس</td> <td>۳- دستگاه گوارش</td> </tr> </table>	«الف»	«ب»	الف) سوزاک	۱- پوست و مو	ب) وبا	۲- دستگاه تناسلی	ج) پدیکلوزیس	۳- دستگاه گوارش	۰/۷۵
«الف»	«ب»									
الف) سوزاک	۱- پوست و مو									
ب) وبا	۲- دستگاه تناسلی									
ج) پدیکلوزیس	۳- دستگاه گوارش									

پروژه استعداد درخشان (پادینو)	تعداد صفحه : ۴	رشته : کلیه رشته ها	سوالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
	تاریخ امتحان : ۱۱/۸	نام و نام خانوادگی :	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
www.padino.org		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۳۹۹	

ردیف	سوالات (پاسخنامه دارد)	نمره
۱۱	در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) در کدام یک از انواع عیوب انکساری، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می‌شود؟ ب) از عوامل ایجادکننده آکنه دو مورد را بنویسید. ج) دو مورد از عوامل اصلی موثر بر پوسیدگی دندان را بنویسید.	۱/۲۵
۱۲	در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) انجام آزمایش خون قبل از عقد به چه منظوری است؟ ب) از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد، یک مورد را بنویسید.	۰/۵
۱۳	در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید. ب) دو مورد از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب رایبان کنید. ج) کمبود کدام گروه از ویتامین‌ها ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد؟ د) یکی از آثار مثبت خشم را توضیح دهید.	۱/۷۵
۱۴	در مورد مصرف دخانیات به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام ماده سمی موجود در سیگار باعث افزایش قند خون می‌شود؟ ب) نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد را بنویسید. ج) چرا تنباکوه‌های میوه‌ای می‌توانند باعث سرطان و انواع بیماری‌های خطرناک شوند؟	۱
۱۵	دو مورد از عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد را بنویسید.	۰/۵
۱۶	دو مورد از آثار الکل بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.	۰/۵
۱۷	برای هر یک از مواد اعتیادآور زیر یک مثال بنویسید. الف) محرک طبیعی ب) مخدر طبیعی ج) توهم‌زای مصنوعی	۰/۷۵
۱۸	دو دستورالعمل مهارت‌های مقاومتی که با تمرین و به کارگیری آنها می‌توان در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر مقاومت کرد، را بنویسید.	۱
۱۹	در هنگام خوابیدن کدام مورد وضعیت درست بدن را نشان می‌دهد. مورد درست را در برگه پاسخ بنویسید. ۱- به پهلو خوابیدن و قرار دادن بالش بین پاها ۲- به شکم خوابیدن، بدون قرار دادن بالش زیر زانو	۰/۲۵

پروژه استعداد درخشان (پادینو)	تعداد صفحه : ۴	رشته : کلیه رشته ها	سوالات امتحان نهایی درس : سلامت و بهداشت
	تاریخ امتحان : ۱۱/۸	نام و نام خانوادگی :	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
www.padino.org		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۳۹۹	

ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
------	-------------------------	------

۲۰	اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل‌های مقابل را توضیح دهید.	۱	
	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>(الف)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>(ب)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>(الف)</p> </div> </div>		
۲۱	در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو علامت مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید. ب) چرا برای جمع کردن خرده‌های لامپ کم مصرف نباید از دستمال آشپزخانه و جاروبرقی استفاده کرد؟ ج) از چه راه‌هایی می‌توان احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش داد؟ دو مورد ذکر کنید.	۱/۲۵	
۲۰	www.padino.org	02166906790	t.me/padino_org

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۱۰ صبح	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
www.padino.org		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
پروش استعداد درخشان (پایه)		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در دی ماه سال ۱۳۹۹	
نمره	راهنمای تصحیح		ردیف
۱/۵	ب) درست (۰/۲۵) صفحه ۳۱ د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۷۵ و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۸۰	الف) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۹ ج) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۶۴ ه) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۵۹	۱
۱/۵	ب) آ (A) (۰/۲۵) صفحه ۳۲ د) اکتسابی (۰/۲۵) صفحه ۸۷ و) جوهر نمک (۰/۲۵) صفحه ۱۷۳	الف) بهداشت (۰/۲۵) صفحه ۵ ج) چربی ها (۰/۲۵) صفحه ۵۷ ه) وابستگی روانی (۰/۲۵) صفحه ۱۴۱	۲
۱/۵	ب) سیب (۰/۲۵) صفحه ۳۴ د) HDL (۰/۲۵) صفحه ۵۶ و) قطع اکسیژن (۰/۲۵) صفحه ۱۷۶	الف) E (۰/۲۵) صفحه ۲۰ ج) غیرواگیر (۰/۲۵) صفحه ۴۹ ه) سبک (۰/۲۵) صفحه ۱۵۸	۳
۱	ب) گزینه ۳ - C (۰/۲۵) صفحه ۷۱ د) گزینه ۴ - ۶ کیلوگرم (۰/۲۵) صفحه ۱۶۳	الف) گزینه ۲ - ازدست دادن تکلم (۰/۲۵) صفحه ۵۹ ج) گزینه ۲ - کاهش فشار خون (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ و ۱۱۹	۴
۰/۵		الف) ۱) سبک زندگی (۰/۲۵) صفحه ۱۱ و ۱۲ ب) خودمراقبتی (۰/۲۵) صفحه ۱۵	۵
۱/۲۵		الف) آهن (۰/۲۵) صفحه ۲۲ ب) غلات (۰/۲۵) صفحه ۲۴ ج) اصل تعادل - اصل تنوع - اصل تناسب (۰/۵) صفحه ۲۶ (دو مورد کافی است) د) ید (۰/۲۵) صفحه ۳۰	۶
۰/۵		الف) مشکلات روانی (۰/۲۵) صفحه ۳۵ ب) وزن افزایش می یابد. (۰/۲۵) صفحه ۳۹	۷
۰/۷۵		الف) ۱- تهیه آب سالم و کافی ۲- دفع صحیح زباله و مواد دفعی ۳- مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری ۴- پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۴۲ و ۴۳ ب) عوامل شیمیایی، عوامل بیولوژیکی، عوامل فیزیکی، عوامل مکانیکی (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۴۳ و ۴۴ و ۴۵	۸
۱		الف) سابقه خانوادگی، سن بالای ۵۰ سال، مصرف دخانیات و الکل، تغذیه نامناسب و کم تحرکی (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۵۴ ب) سرطان روده (۰/۲۵) صفحه ۶۲ ج) دیابت نوع دو (۰/۲۵) صفحه ۶۶	۹
۰/۷۵	ب) ۳- دستگاه گوارش (۰/۲۵) صفحه ۶۷	الف) ۲- دستگاه تناسلی (۰/۲۵) صفحه ۷۰ ج) ۱- پوست و مو (۰/۲۵) صفحه ۶۹	۱۰
	02166906790	www.padino.org	t.me/padino_org

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۱۰ صبح	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
www.padino.org		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
پروش استعداد درخشان (پادینو)		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در دی ماه سال ۱۳۹۹	
نمره	راهنمای تصحیح		ردیف
۱/۲۵	الف) آستیگماتیسم (۰/۲۵) صفحه ۸۱ ب) افزایش ناگهانی هورمون ها و تحریک غده های چربی، استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض خورشید، تعریق و دست کاری جوش ها (۰/۵) صفحه ۸۹ (دو مورد کافی است) ج) ۱- میکروبها ۲- مواد قندی ۳- مقاومت شخص و دندان ۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی (۰/۵) صفحه ۹۶ و ۹۷ (دو مورد کافی است)		۱۱
۰/۵	الف) برای تشخیص گروه خونی زوجین (۰/۲۵) صفحه ۱۰۳ ب) آب مروارید، بیماری های قلبی و عقب افتادگی ذهنی (یک مورد کافی است) (۰/۲۵) صفحه ۱۱۰		۱۲
۱/۷۵	الف) ۱- تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها ۲- تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود ۳- تهیه فهرستی از توانمندی های فردی خود ۴- کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل ۵- مشارکت در فعالیت های اجتماعی همچون حضور در فعالیت های فوق برنامه مدرسه مثل نماز جماعت ۶- برقراری رابطه سالم با دیگران ۷- دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش ۸- معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر ۹- داوطلب شدن برای کمک به دیگران ۱۰- آراستگی (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۱۴ ب) ۱- بازداری ۲- جایگزین کردن خواسته ها ۳- برون ریزی (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۲۰ ج) ویتامین های B (۰/۲۵) صفحه ۱۲۱ د) از آثار مثبت خشم اینکه می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم. (۰/۵) صفحه ۱۲۳		۱۳
۱	الف) نیکوتین (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ب) آرسنیک (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ج) به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها (۰/۵) صفحه ۱۳۳		۱۴
۰/۵	۱- باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن ۲- احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن ۳- باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان ۴- الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه ها و افراد دیگر ۵- الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی ۶- باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود. ۷- ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار ۸- در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی ۹- ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۳۴		۱۵
۰/۵	الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان دهد. افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود. (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۳۷		۱۶

مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع: ۱۰ صبح	رشته: کلیه رشته ها	راهنمای تصحیح امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت
www.padino.org		پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه	
پروش استعداد درخشان (پایه)		دانش آموزان روزانه، بزرگسال و داوطلبان آزاد سراسر کشور در دی ماه سال ۱۳۹۹	
نمره	راهنمای تصحیح		ردیف
۰/۷۵	الف) کوکائین، کافئین، کراک (۰/۲۵) (ب) تریاک و شیرۀ تریاک (۰/۲۵) ج) ال.اس.دی (L.S.D) (۰/۲۵) (ذکر یک مثال برای هر کدام کافی است) صفحه ۱۴۳		۱۷
۱	۱- با اعتماد به نفس «نه» بگویید. ۲- برای «نه» گفتنتان دلیل بیاورید. ۳- از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید. ۴- پیام‌های غیرکلامی خود را با پیام‌های کلامی تان سازگار کنید. ۵- از حضور در مکان‌هایی که احتمال می‌دهید در آنجا برای مصرف سیگار و سایر مواد تحت فشار قرار خواهید گرفت، خودداری کنید. ۶- با معتادان رفت و آمد نکنید. ۷- در برابر انجام رفتارهای غیرقانونی، از خودتان مقاومت نشان دهید. ۸- دیگران را به انجام رفتارهای سالم تشویق کنید. (دو مورد کافی است) (هر مورد ۰/۵) صفحه ۱۴۸ و ۱۴۹		۱۸
۰/۲۵	۱- به پهلو خوابیدن و قرار دادن بالش بین پاها (۰/۲۵) (صفحه ۱۵۷)		۱۹
۱	الف) در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می‌شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود. (۰/۵) صفحه ۱۶۲ و ۱۶۳ ب) فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید. (۰/۵) صفحه ۱۶۸		۲۰
۱/۲۵	الف) ۱- به سختی نفس کشیدن ۲- تحریک چشم‌ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی ۳- تغییر رنگ پوست ۴- سردرد و تاری دید ۵- سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی ۶- دردهای شکمی و اسهال (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۷۲ و ۱۷۳ ب) زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد. (۰/۲۵) صفحه ۱۷۵ ج) نصب میله‌های محافظ در توالت و حمام، استفاده از کفپوش‌های لرزه‌گیر در حمام، اطمینان از وضعیت نور کافی در منزل، حذف اشیای زائد در هنگام عبور (دو مورد کافی است) (۰/۵) صفحه ۱۸۲		۲۱
۲۰	02166906790	www.padino.org	t.me/padino_org



P A D I N O



<http://www.Padino.org>



021 6690 6790



t.me/padino_org

**آینده شما ممکن است ربطی به گذشته تان نداشته باشد
کافیست اراده کنید**