

روز کتاب و کتاب خوانی مبارک

آغاز سخن

گیله مرد نگاهکاری به کتابخوانه ام کردم و پرسید: «کتابی را که این کتابخانه مال تونه؟»
همه که این کتابخانه مال تونه؟
با خوشحالی گفتم: «بله، البته خیلی هاشون رو از نمایشگاههای کتاب خردیدم.
کتابتای رو از ساقیهای بیرون آورد و گفت: «این کتاب رو خوندی؟»
گفتم: «هنهزونه...»
به کتاب دستگیری اشاره کردم و گفت: «این پکی روچطور؟»
نگاهکاری به کتاب کردم و گفتمن: «این یکی رو هم هنهزونه. بدoun اینکه چیزی بگه کتابی رو از طبقه پایین نشون داد.
گفتم: «این رو هم نه!»
گیله مرد با تعجب پرسید: «اصلاً امسال چند تا کتاب غیر درسی خوندی؟»
با تاراجتی گفتم: « فقط یک کتاب
پرسید: «که خوبه بودیش؟»
گفتم: «امانتی بود و اذوستی قرض گرفته بودم.
گیله مرد گفت: «پنهانظرم با یاده تغیراتی تو زندگیت بدی و بدونی که برای اینکه در زندگی حرفي برای گفتن داشته باش یا داشت همچنان باشی، این انسانها هستند که جامعه رو می سازند و امورهای خانی از کشورهایی که حرفي برای گفتن دارند مردمی دارند که اهل مطالعه و کتابدانند. به یاد داشته باش که کتاب دستت رو میگیره و تو رو بالاتر میبره...»

اسکولیوز اینچای ستون فقرات، خمیدگی بدون درد استون
قرفات که گاهی حالت پیشرونده داشته و باعث تغیر نکل
قفسه سینه و پشت می شود. این عارضه می تواند مهره های
قفسه سینه سیمی (مانی) یا مهره های کمری (بایسی) سشور
قرفات را درد می سازد.
این عارضه بسترهای شووع را در نوجوانان داشته و در دختران
شایعتر از مردان است.
پیماری اسکولیوز شاید از خیلی از مردم چندان نام آشنا
نمیباشد. ولی انسان که به این پیماری مبتلا شده باشد، در
ذبابه ای از آن برخی درد می کند. تعریف اسکولیوز
نامفهوم است. اگر این پیشنهاد به ستون فقرات نگاه کنید می بینی
که صاف و مستقیم به سمت اپاندیله است. اگر هم از زیر
ستون فقرات نگاه کنید، دو قوس بزرگ را خواهید دید. تحدب
قوس این پیمانی با پیوند قوس کمری به سمت نحود و تحدب قوس قوهای
به سمت پشت قواره کتفی است. در حالی که در اسکولیوز اگر
پشت ستون فقرات نگاه کنید، ستون فقرات را باید اینکه
سریسر مستقیم را به سمت بالا طبل کند، به سمت راست با
رازوه پیدا کرده است. البته تشخیص این رازوه کاردھواری است
و دید پر بشک خواهد بود. اگر کاهی این پیماری
مزمن و خاصه است برزیزکلی تشخیص داده می شود و در این
ایجاد پیماری در همان کودک بوده است. اسکولیوز در مراجح
اشتاین اورگان بدور دارد و به همین دلیل تشخیصی از
ایجاد اسکولیوز در مراجح خود است.
این سلام شاد خواهد بود.
این سلام شاد خواهد بود.

در پیچه‌اهیت معمایات نظم برای اطفال و بزرگان رای تحقیق بیماری و اضطراب است. این بیماری می‌تواند از حالت خفیف تا خاصیت شدید متغیر باشد که در موارد شدید ترها راه درمانی پیگیرانه کافیست منتهی می‌شود و این موارد شدید ترها راه درمانی پیگیرانه است. درین بیماری شاهنامه مکن است اخشناد خواهی از این بیماری دیگر قرار گیرد. هر چند شاهنامه از این بیماری مبتدا پاتری از سمت دیگر قرار می‌گیرد، بدین اصوله بسیار نسبت بعده باید اشاره نماید.

علت بیماری

علت این بیماری اسکولیوپری شاخته شده نیست. برخی محققان، به اینکه ارباط بین استفاده از تارست از کوه و پشتی و ایجاد اسکولیوپری شاهراز کردند اند ولی هیچ مدرک علمی مستتبی نیست. برخی تأثیر این ارباط وجود ندارد. از دید عل特 شناختی اسکولیوپری را به دو گروه عدهه تقسیم می‌کنند. درصد عدهه ای این بیماری بیرون عاید است اند دیگری وابسته است و درصد کمی این بیماری بیرون عاید است اند دیگری وابسته است ای احتلال اخلاقی.

فقط این ایجاد شد. توهمهایی تجاعی اشکال پیشنهاد شده و دوست و بیماری ایجاد اتفاق می‌توانند موجب این اسکولیوپری شوند.

این بیماری در صورت عدم خدمت خود و درمانی خود داشته باشد. درین حال این بیماری می‌تواند به طور ایجاد ارزی از دنیا که کوکان اتفاق نماید ایجاد شوند.

وی محققان هنوز بیان های مرتبط با این بیماری را کشف نکرده اند.

بالارفتن از پله ها صعود به سمت سلامت
یا سقوط به سمت بیماری؟!

درباره نقش کشش در سلامت مفاصل به ویژه هنگام استفاده از پلکان باید گفت، نایاب کشش های رخت با شانه بلند پوشیده شود، لایکه کشش باید ۳ تا ۴ ثانیه استفاده داشته باشد. درباره بذلت در هنگام راه رفتن به طور کل و استفاده از پلکان باید گفت: توجه به این است که افراد امیدواره سروت محرک کنند و شکم را به جلو دهنده باستون قفارات را به جلو و عقب ندهنند.

اگر شما ناشتند پله را با پروردید در اعقاب تاخوسته باعث سریع زانو به سطح مفاصل زیرین آن خواهد شد و سطح مفاصل را بشکند. برای همین ایده در گرد استراحت کنید و دوباره پله را با یکی یکی بالا پروردید.

درباره توجه صحیح راه رفتن نیز باید گفت: باید تمام پا بر روی زمین را درآورده شود و همانها با پنهان چشم فشار نداده تا تمام پاها فشارها را تحمل کرده و بدین منظقه کنند.

برای راه رفتن برتر است ایده ای باخشن پروردی پا را بر زمین گذاشت تا ماهیچه های پروری که سپاری قسوی هستند وزن را تحمل کرده و سیس ماهیچه های درون را، وزن را تقسیم کنند.

بالا و پایین رفتن از همه این تکه های زیادی را صرف می کند که من توفیق نداشتم سوزاندن ۱۰۰ کالری برایری کند که می تواند باعث کاهش وزن قابل ملاحظه ای سودمند باشد شیوه ای که فقط برای افراد میسر است که زمینه آمادگی جسمانی به سروت پک الی ۲۰۰ اورژنس در طول هفته را داشته باشد زیرا این روش در صورت نبود عضلات قوی و استقامت عضلانی به شدت مضر است.

در شماره قبل فواید بالا رفته اها اشاره کردیم در این شماره من خواهیم به برخی از مضرات آن نیز اشاره ای داشته باشیم:

دکتر هاشمی غنی پور، متخصص ارتوپدی درباره تاثیر تردد از پله ها بر مفصل زانو تاکید کرد:

”از رفتن از پله برخلاف ای رفتن برای مفصل زانو خطرناک است، زیرا هنگام پایین رفتن از پله فشار اضافه و زنده بر مفصل اورده شود، ولی هنگام بالا رفتن از پله ماهیچه در گیریکم شود و وزن زنده را تحمل می کند، بنابراین در سایرین آمن از پلکان باید اختیاط کرد.“

بالا رفتن از پله نه تنها آسیبی به مفصل زانو نمی سازد، بلکه با تقویت عضلات مفصل زانو باعث کاهش فشار بر این مفصل می شود.

برای کاهش آثار مضر پایین آمدن از پله باید زاویه ۱۵ تا ۲۵ درجه در مفصل زانو ایجاد شود تا ماهیچه های بین در تقسیم و تحمل وزن نقش داشته باشند و فشار وارد به مفصل زانورا کاهش دهد.



فرهنگ پیشگیری از چین و چروک پوست

میانسالی می‌رونده، امروزه استفاده از متدها و تکنیکهای ماساژ درمانی برای حفظ جوانی شادابی پوست در شکوهواری مختلف و توسعه منحصراً کارکشان پوست و مو ایند هدف است. این شرکت شراید کوچکترین و کم توجهترین روش برای حفظ جوانی و نشاط در خانم‌های جوان محسوب شود که امروزه در میان خانم‌های میانسال زیبی طرقهای زیبایی پیدا کرده است، زیرا اجرای آن در درس‌های درگز تکنیک‌ها و شوشه‌های مبارزه و مقابله با چین و چروک پوست را زاندرا. با توجه به اعادات غذایی خود قاتان را در سهیبر زیبایی و جوانی هدابت کنید.

(منبع سلام دکتر - مجله سین سینز)

پایا با مصرف کنید، پایا برای ترمیم کننده پوست است و علاوه بر شست و تامین C دارد و فیبر و بتامین A و E است که از انتهای سلسله مراتبی کرد و مانع از پیری پوست می‌شود.

ازوکار: این بودی دارای فیبر و بتامین E و رونعن های امکان است که باعث تغذیه پوست شود. ساوی BD است که به

۵- خود را متعادل و تایست نگاه دارید، بالا و پایین رفتن
دانهی وزن باعث ایجاد و اشیدن چین و چرخکهای سوست
می شود.

۶- ورزش کردن را فراموش نکنید، فعالیت های ورزشی باعث
افزایش گردش خون در اندازهای بین شده و چین و چرخک ها را
ازین من بد.

۷- وسایلی را که انداره کافی مصرف کنید این ویتابیمن ها
باعث تحریک درشد سلول ها و افزایش تولید کارزن می شوند و به
این ترتیب به وسیله ای پرسک می کنند که دانما در حال
بارزاسی و نوسازی باشد.

۸- کمی صرف کنید، کمی رساز ای ویتابیمن است و قبیر
پولین چین و چرخک های پوست عموماً در سن ۲۵ تا ۳۵ سالگی
بروز می کنند و اکثر چین و چرخک اطراف چشم و چان دیده
شوند. شوند ۳۵ سالگی بهم چرخک های سطحی و نازک به
دوره عمری ۴۰ تا ۴۵ سالگی بهم چرخک های در پیشانی
ظاهر می گردد.

حقوقان می گویند بروز چین و چرخک روی پوست زمان و من
شخصی ندارد بلکه نیاز نیست و نفعه مراقبت از آن باز
در برخی افراد چرخک های حلقه ای قل ازرسیدن به ۳
الاگلی اغفاری شود و در برخی افراد حرقه در ۵-۱۰ کیلو
چین و چرخک روی پوست دیده نمی شود.

برخی
پولین چین و چرخک ها در کل به دسته تقسیم می شوند: ۱- کر



پوست خود را بشناسیم و از آن محافظت کنیم

دامه از نرشیله قفل توصیحات مختصر درخصوص لایه درم (لایه همانی پوست) :

بنی آدم نار در واقع لایه شکل دهنده و سفت کننده پوست به حساب می آید که ساختار آن در توازنی مختلف بین مقاومت از ۳ mm در اطراف چشم به بیشتر از ۳ mm در ناحیه نشست، کف شفاوه کف یا پاهای رسد.

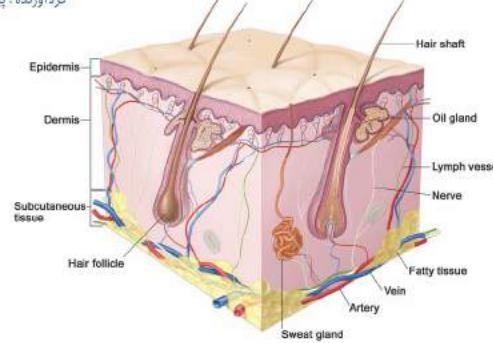
بنی آدم از بافت همیند، مغز و قریبی ها، کلان، الاستین، شنه های عصبی و رگهای خونی شکل شده است. در واقع شنه های احساس گرما، سرد، درد، لامسه و فشار از طریق این لایه میتواند مخاطر مخصوص موجود در مغز اتفاق بخورد. بنی آدم از یک پلیکول مایی میباشد، معد خود و معد سپاهیس زیر وجود بازند. لایه درم از لایه میانی پوست (از دو لایه اصلی شکل شده که به ترتیب از این لایه میباشد) به این لایه میباشد.

لایه پایه‌ای از لایه درم پایه‌ای و لایه زرسین در مال از پلی‌پالی‌نیکسم می‌گردد.

در تراشه ایلیکت مانند ایا سلامت اشاره ای مختص در مال از گیری‌پلی‌لایشنا، مکروهازها و آبیوسیست ها:

لایه درم جزو ازولی های اسرائیل شده شامل کلازان (که مخصوص استخکام میشود)، الاستین (که صوب خاصیت ارجاعی و الاستیتیمه می شود) و استریل‌فیریلار (مانند کس) ماتریس پیش فیبری که ترکیب خارج سلولی باشد. این ماتریس میباشد که از گلکلر آمیزو کلابکان چنان‌های هاله‌های بورون، پرونوتون و ایکان ها و گلکو پروتئینها تشکیل می‌شود. میباشد لایه رینکولار.

لایه پایه‌ای لایه درم پیش از نام خود را از لایه غلظت و ایام و متراکم کلایر و سپهیزه را تشکیل کرده که به سرفت پیچیده درون آن وجود دارد گرفته است. این رشته های پرتوپتیمی خواص درم شامل استخکام و الاستیتیمه را ایجاد می‌نمایند. در ناحیه رینکولار رشته های می، غلذ سپاهیس، غدد عرقی، گیرنده های عصبی و رشته تاخیرها و همچنین جود و درنین گرد اورده: بینان نفسی



برای نابود کردن یک فرهنگ نیازی نیست کتابها را سوزاند کافیست کاری کنید مردم آنها را نخواند... (ویکتور هوگو)

چگونه یک مصرف کننده هوشمند و فهیم محصولات بهداشتی و آرایشی باشیم؟

بر میروز به کنترل سلامت شخصی، این عبارت نوشته شده، اما باید دلایلی که شرکتکار خود را و تولیدکننده‌گران تجویزات ایرانی می‌نمایند را در می‌بینیم. معمولاً این تجویزات از اقدامات سبب نشانه‌گذاری می‌شوند که می‌توانند میزان سسته سلامت و انسان ها را هم زدن. کارکرد آنها، اوقاتاً مارا به می‌پردازی ها و آنکه های مختلف استفاده‌گران را می‌گذارند. این اتفاقات می‌توانند میان افرادی را می‌سازند.

بیوون های اتیت باکتریال
آنچه ام این مواد است این باکتریال هستند؟ تردیدهایی در این میان
و در اینچه چنان دوم، مواد شیمیایی صنعتی حای مواد
که کنندگانه نستی را گفت. تولیدکنندگان هم با تولید محصولاتی
که از اصلاح و تغییر ساخته ای اما از اصل و اصلی خود بسیار بیند که در آنها
فک شرکهای ای ام اوی ای و کارکنندگان نظریه مواد اتنی باکتریال
و در دراده، در این پایزار خسروی فعال دارند.
الات عالمات محقق اختر از این که صابون های آتنی باکتریال
با خواص مخصوصی باشون های معمولی باز، کارکنندگانی کنمی برخوردارند.
ویرژه اینکه استفاده از آنها به ایجاد مشاهده و دادوی
وقوفت های غیر عقاید در مرام و عقاید محترم شود. به همین
معنی در مورد اینکه این شده در مبارزه با بیماری های مرگبار نظریه مالاریا و
در این مورد در گذگر از کارکنندگان این شده است. برخوردار نیستند.

میت رای آن به اثبات رسیده است، درجهت ماندگاری مواد آرایشی استفاده کرد. به علاوه، این مواد، دومن اصلی ایجاد حساسیت‌های پوستی در سراسر نیز به شمار ای از مواد نرگیک و افزودنی موجود در محصولات آرایشی و نم، مصرف کنندگان را با این تأثیر حساسیت‌های پوستی و بروز رُحْق و نسایل و بنته باشد. اگر طنزناک شدن کرد که افزودن مواد آرایشی سرطان سبب هدایت این اعلاء است، بازرسی بیماری‌های از این ارتاطه مسمومیت دارد.

لول و مخوذ از فرد ریز بر روی پوست بیند، ماسیاری از این مسمومیتی به تدریج وارد جریان خون مصرف کنندگان از دنده.

کالاکاهای رایشی و رارم؟

کالاکاهای آرایشی استفاده کنید که بر روی پرچسب آنها مواد غذایی و عدم آزمون آنها بر روی حیوانات ذکر شده اند.

های آرایشی ای استفاده کنید که عاری از افلاحت‌ها، پاک و مواد آشی کاکرل باشد.

شنیدگان جعلی و مجهود اینکه محصولات ارگانیک عرضه ارس، ادارت، کارخانجات و سایر اماکن عمومی، دوستان و ازان خود را با اشاره‌گار و بهره‌گیری از این محصولات اشنا ماید.

حسب‌های کالایی مورد علاقه، شما در مورد مواد به کار نماید. در تولید این واخسن ساخته، ضمن تعامل با شرکت تولید اعلاء بر دریافت اطلاعات پیشتر، نگرانی های خود را نیز ایجاد حساسیت‌های پوستی در سراسر نیز به شمار

با گشتهش روند صرف کراپی در اکتشافات دنیا، ماهمه روزه شاهد گسترش از فرایند صرف مساد مخالف شدند. این پیشنهاد باعث ایجاد سعدیات هزار نیازمند به سلامت طبیعت، ایجاد حیات و خوش انسانی هم شد. موسسه و دادخواه از انتشار راهنمایان سالانه صرف هوشمندانه، نالای می کند که عدم معرفت در رابطه با اقتصادی افراد ایجاد مساد مخالف است. اگرچه در جهت صرف قوه هشمندانه آنها کنند که از این مقاله، من توانید با نگاهی به ویرگزشکاری های دراز مدتی که بررسی بدهاشت و اینشی شامل مخصوصات آنها باشید. مخصوصاً پلات اینشی را بشناسید، صابون های آفریقی، با پاکتار، مخصوصات آرایشی و مخصوصات پوشاک بشناسید، فری، با آیا

و امدادگارهای اساده در چهت کاهش آثار زیان بار فردي و اجتماعي
رسانند. وزیر استحصال آنها شواید.
پرسنل همچنانکه ساخت هسته ای را می خواهند و تجارتی، دوست ها و شهروندان نیکران در
از مورد اینده دنبی، میتوانند اورقدت خرد خوش در چهت توسعه تولید
کارگاهات صنعتی با خود رفته سالم تر نظیر این از کارک (طبعی)،
ای و کامپونیت های از مواد نیمه ای، اینزی طیور سبز و خوروها
عام و کامپونیت های از آئینه ای اند، استفاده نند.
بس به صورتی قالی توجه نظری ای پیمی از مصرف شنگان دنیا در
ز رو شکر های در حوال نوسه ای از ظرف چین (۲۴ میلیون نفر) و هند

در سیاست ازمواره این افراد ایشان مصرف آنای محکم نظریاز
مین منع طلاق و جنگل برادرش جام بدنه ها و باز
دیده هم درآمد. در این میان ۲/۸ میلیارد دلار ریکر مصرفی
اذک داشته و مشکلاتی نظری کرسکی، بی خانمان و فقر
رویه و هسته. لین ترتیب جاش فهم پردازی در قرن بیست
پنجم میلادی، شرکت برمکریت فرش شورونان را از جنبه ای پایان
کارها که همراه کیفیت زندگی برازی همه، همراه باشد.
حقوق رساندن اسباب های رست محبیتی می باشد.

شیوه‌هایی را که می‌توانند در یک روز شما سی ساعت را از زمان خود بگیرند. مرتباً در دنیاها روشن ساده در چهات کلیدهای شیوه‌هایی را که می‌توانند با هزینه‌های پنهان خود آشنا شوید.

نمودهای ریاضی و اپراتوری خصوصی

آنچه معمول است، نهایت مخصوص آرایش در دسترس، صابون‌های آرایشی شست سوپر موها و بدن، چند مخصوص آرایشی ساده و اما امروزه در ایالات متعدد، این محصولات کمی کمی نمتنبند می‌باشند. این امر از این‌جهت است که این نوع این لوسوون‌ها و معجون‌های عرضه شده در روانههای

چگونه آرایشی پادوام ترداشته باشیم؟

برای داشتن آرایشی بی نقص بهتر است ابتدا پوستی صاف و شفاف داشته باشیم تا آرایش، بهتر و در مدت زمان بیشتری بود و بدهست ماندگار باشد.



ایندی پوست خود را با موندینی مخصوص پوستنات بشویید. پھر اسات این شوینده حاوی مقابدیر مرطوب کننده و روغن های مقید مانند روغن آگار باشد که برای پوستنات سیپار مفید است. پیشنهاد وایا سلامت روغن های یاک کننده صورت آرگان بگیرید. باشد، این مخصوصات در سه نوع مختلف روغن شستشوی برای پوست های چرب همراه با خاصیت ضد حساسیت ام کننده و تنظیم کننده جزئی پوست؛ زون شستشوی برای پوستهای لاغه همراه با تاثیل و پوشش های خشک و بیرونی، روغن کننده و سریع تحریک رطوبت رسانی و پرکننده چروک های کاهی پوستی می باشد و خاصیت ارتقای چربی پوست و استحکام آن پیزی، روغن کننده و شفافیت پوست رسانی و پرکننده چروک های کاهی پوستی می باشد و خاصیت ارتقای چربی پوست و استحکام آن را رازآمیزی کنند.

سپس با اسقاطان از تاریخ مخصوص پوستنات، کل صورت را بر کار گیری تا آن را آهاده چذب بپرس شود.

توترنده از تغیر طوبت رسانهای قوی هستند بلکه شفافیت پوست را ایزی بالا نمایند. (پیشنهاد وایا سلامت توتوز یاک کننده از این مزو می باشد) باشد که این توتوز در سه نوع شبدپری، آبرسان و ضد جوش می باشد که سلول های مرده پوست را حفظ کرده و شفافیت پوست را بازیمیگرداند. سپس از یک سرم آبرسان و مرطوب کننده به کل صورت توزی دزد و بوا اگلشنان خشیره های بیز بریندیز سرم به خود پوست بفرماید. (پیشنهاد مزو از این مزو می باشد) باشد. این مزو از این پرکننده مخصوص مخصوصات چوان سازی با شمار ۱۰ سال جوائز است، سرم های هزو می باشد

در سه نوع قایض کننده ممتاز بازیزی پوست های چرب، مرطوب کنند و شدود چروک-قوی برای پوست های شکشك و دهدیارانه و کاهش هدنه چروک و لک های پوست برای پوست های بالغ می باشد. این سرم ها پوست را غصه مرطوب کرده و آن را برای آرایشی نیز قابل استفاده می کنند).

سپس با توجه به نوع پیوست از یک کرم پودر و کامیسلر مناسب استفاده کنید. (در صورت داشتن پیوست های خشک و نرم از نمای اتفاقاً از کرم پودر انتقال ترقا پیدا می کند) همچنین برای پیوست های چربی که به دلیل پیوست مات و بخشنده هستند از اسفاده از کرم پودر اکتیولایت پوپادیا مواد حفظ بیرون انتخاب ها باشد. رنگ انتخابی کرم پودر شما نباید بیشتر از سه درجه اختلاف با این میزان پیوست داشته باشد (سه درجه تیره تری با سه درجه روشنتر از زمینه) همچنین در انتخاب کامیسلر نیز ترد کنید، حتیچهار کوبید و گوئی زیر پیش داروی یا خلطوط بیز و سطحی بر روی پیوستن اینها امس از کامیسلر برای پیوست به عنوان اسفاده کنید.

کانسیلر به پوکا خاخت شدن سطح زیر چشم کمک کرده و خلقوط سطحی را می یوشاند، از کانسیلر برای پر کردن گودبها می توان استفاده کرد.

برای زدن کرم پودر با از قلم مخصوص کرم پودر یا پدھاری مخصوص بخوبی شکل کمک بگیرید (پیشنهاد اسلامت) اسقفاده از قلم موی مخصوص کرم پودر (FOUNDATION BRUSH LBR003) و سفنج منقوصی تی (BLENDING SPONGE LSP001) است. با استفاده از قلم موی لوتسی کرم پودر را ابدون روش روی صورت پوشانید که در دستگاه اسپنچ نهاده شده باشد. سپس این اسپنچ را به ترتیب بدون ضرس در هر پاره آرایشی، کرم پودر و حتی روزگاره کهنه کرمی میسر است. قسمت تازی اسپنچ را راحتی می تواند نهادن که دسترسی آن به ساخت است. دسترسی پیدا کند. این دو مخصوص به جذب پهتان کرم پودر کمک کرده و پوشش پیکو اکثراً ترا را به اعماق می آورد.

سپس از پور در فیکس با پین کیک روشن و تبره با برای مخصوص براي ثابت کردن کرم بود استفاده کردند که نیاز به برگستنی بیشتر دارند لذت گویی زیر جشم تا روی گونه و تبیه و سطح بینی، و از رنگ تبره برای ناظمی که می خواهیم کوچکتر به نظر برسند مثل کشارة های بینی و زیر خط گونه ها و رفع بلندی پیش افای و چانه استفاده می کنیم.

گارنده: نگین محمد.

تمام محبت را به پای دوست بریز نه تمام اعتماد را. حضرت علی (علیہ السلام)



کدو تبل و این همه خاصیت!

کدو تبل می‌تواند به طور جزئی قند خون را بالا ببرد که در این مردهم جای نگذاری نیست.
کدو تبل برای تقویت سیستم ایمنی بدنش و ریدهها محققان آمریکایی برونسن های گسترده‌ای روی بتاکاروتن انجام داده و سه این تیجه، رسیدند صادر برای این که این ترکیبات خواص آنتی اکسیدان دارند بلکه می‌توانند به عملکرد برخی اسلوول های سیستم ایمنی بدن کمک کنند. برای همین هم باعث تقویت این سیستم می‌شوند.

اگر سیکاری می‌کشیدیم تو ایندی به خواص مفید کدو تبل اعتماد کنید. به خاطر اینکه ترکیبات آنتی اکسیدانی آن به سلامت ریه ها خدمت زیادی می‌کنند. توجه داشته باشید که برای سیکاری ها مصرف بتاکاروتن موجود در مواد غذایی مفید می‌باشد و این افراد باید از مصرف مکمل بتاکاروتن پرهیز نمود. اگر بالا میرد.

منبع: tebyan.net

کدو تبل حاوی لوتوپین و آگراتین است. این در رنگدانهای مانند فیلتری در برابر نور آبی اشمعه های خوشبینی عمل می‌کند که برای سالانه کارهای ساخته هایی مضر هستند. در سال ۲۰۱۲ یک گروه از محققان فلوریدا تابت کرند افرادی که میزان این دو رنگدانه را بتنشان ایاد است ۸۲ درصد کمتر در عمر من ابتلا به ذیزرسیون ماکوکی مصرف به پیری قرار گیرند. تایپ بیوه های متعدد نشان می‌دهد مصرف زیاد این رنگ و آگر این تنها چه از طریق مصرف مواد غذایی سرشمار این رنگدانه چه از طریق مصرف مکمل های میزان این دو کدو تبل و قند خون

می‌باشد. می‌تواند به کاشت زیادی این رنگدانه هایی که خارج از محدوده هستند که فاقد ارزش و تکثیر اسلوول های سرطان را جایگزین کند. به ظرف می‌رسد که مصرف کاروتونیدهای غذایی خوبی بهتر از مصرف مکمل است. توسمیه می‌کند مصرف مواد غذایی تازه خوش را در برنامه خذایی توان یافتجاید. کدو تبل برای پوستهای سالم ۲۰۰ روی موش ها نجات شده نشان می‌دهد که مصرف

نمکی دارد؛ گرد و قلبی و یامزه است. اما زمان پوست کلوف و نارنجی رنگ دنیای از خاصیت وجود دارد که سلامت را تبلیغ کذاشته اند. فلسفه اش رانی دارد. کدو تبل منبع فوق العاده ای هویج حاوی کاروتونیویت است. این ترکیبات آنتی اکسیدانی برای مقابله با سرطان، بیماری های قلبی عروقی یا افتادگی معرفتی مفید است و به کاهش خط ابتلاء سلطان کش می‌کند. یا ما باشد تا دلایل این کو پیشتر آشنا شوید. تخمیه کدو برای پوستهای پوسته ای این رنگ و خود دارد.

البته تباید انتظار معجزه داشت اما نتایج پژوهش های نشان می‌هند که تخمیه کدو تأثیر مثبتی روی سلامت پوستهای دارد. در طبق متنی از تخمیه کدو تبل برای درمان بزرگی خوش خیم پوستات استفاده می‌کنند. ترکیبات موجود در تخمیه کدو روی ادار کردن تأثیر می‌گذارند اما روی حجم پوستات تاثیر ندارد. البته نتیجه ای پژوهش دیگری که در



نیروی اراده حد و مرزی ندارد!



اسپینر وست را تقریباً همه می‌شناسند. او ۳۱ سال پیش در تورنوت، کاناڈا متولد شد و زمانی که تنها پنج سال داشت بدیل یک اختلال نادر تیکی درستون فقرات، پاهای خود را از ناحیه زیر لگن از دست داد. پیشکش آن زمان به پدر و مادر او شendar دادند که اسپینر هرگز قادر به نشستن نخواهد بود. اما انگیزه و اراده ای غیرقابل وصف و ای باعث شد تبدون در نظر گرفتن مشکلات ناشی ازین نقصن عضو از همان کوکدی کارهایی غیر ممکن را نجام دهد. او با مقاومت هر چه نام نزد برادر و روحش غلبه کرد و پیام الیام بخش خود را در پهنه جالش کشیدن موانع زندگی به گوش جهانیان رساند. بطوریکه در حال حاضر مخاطبان زیادی در سراسر دنیا را بعنوان امتداد انگیزه به رسمت می‌شناسند...

او اخیراً به مراده دوستان کو هنر دش به قله کلینچارو صعود کرد در حالیکه در طول این سفر هفت روزه تنها دسته اش بودند که اورا به جلو می رانند. او با مسعود به بالای بلندترین کوه در آفریقا باز هم تابت کرد که تبریزی اراده حد و مرزی ندارد.

منبع: افکار نیوز

اطلاعیه ویژه وايا سلامت

مفتخریم اعلام داریم، شرکت وايا سلامت در راستای اثربخشی و خدمات رسانی بهتر به شما دوستان عزیز از این پس مشاوره تخصصی رایگان در زمینه پوست، مو و زیبایی را تنها از طریق یک تماس و یا ارتباط با تلگرام فراهم کرده است.

مشاوروا یا سلامت اطلاعات مورد نیاز در جهت رفع مشکلات پوست و زیبایی (خشکی پوست، آکنه و جوش، مشکلات دور چشم، انواع چروک پوست و...) و یا انتخاب محصولات مناسب پوستی و آرایشی از طریق مشاوره تخصصی پوست، مو و زیبایی مجموعه در اختیار شما دوستان عزیز قرار خواهد داد.

جهت پاسخگویی سریعتر و مشاوره ای مفیدتر، در اختیار داشتن اطلاعاتی نظیر جنس پوست، سن و یا عکسی از پوست شما و یا شیوه آرایش کردن راهنمای مشاور بی‌بلندا خواهد بود.

متخصص پوستی و زیبایی ما در روزهای یکشنبه و سه شنبه هر هفته و از ساعت ۹ صبح الی ۵ بعدازظهر با شماره تلفن ۸۸۲۱۳۰۳۰ و ۱۰۸ و یا با شماره موبایل ۰۹۳۳۹۴۳۲۷۰۲ از طریق تلگرام با شما عزیزان در ارتباط هستیم.

