

شماره نهم، اردیبهشت ۱۳۹۶

خبرنامه داخلی، آموزشی و اطلاع رسانی

# VAYA Salamat

بُسی رنج بردم در این سال سی  
بِعْمَ نَزَدِهِ كَرْدَمْ بِدِينْ پَارَسِی

بزرگداشت روز جهانی  
حکیم ابوالقاسم فردوسی گرامی باد



بهشت معلولین اینجاست!  
از مندلی چرخ دار تا چرخ های صنعت ایران:

با مهارت هرچه تمام شاید هم بهتر از دستگاه و لی با سرعت  
کمتر، محصولات تولیدی شرکت را بسته بندی می کنند و  
کمی آن طرف تر چند کارگر ناشنوا در قسمت دیگری غرق کار  
خود هستند.

مدیر تولید کارخانه با دست به کارگرانی اشاره می کند که  
هر کدام از ملی پوشان یک رشته ورزشی و برجی هم از قهرمانان  
ملی هستند و در رشته های مختلف مانند گیگا، والیبال  
نشسته و بسکتبال با ویژگر فعالیت می کنند.

غم و احساس خجالتی در چهاره اینجا تقریباً معنی ندارد چرا  
که اینجا همه یکرنگ و فعال هستند، شاید اینجا بهشت  
معلولین است، جایی که به نیازهای مختلف آنان پاسخ داده  
شده و فضای مناسب با توجه به محدودیت های این قشر،  
برایشان در نظر گرفته شده است و از ترحم های نابجا هم خبری  
نیست.

بدین وصف شرکت تولیدی فیروز در زمینه کاری خود به یکی  
از اوضاعهای تولیدی سرشناس کشور تبدیل شده است.

مدیر عامل شرکت گروه بهداشتی فیروز در گفت و گو با  
خبرنگار ایرنا نایه تشرییح وضعیت این شرکت خاص پرداخت و  
گفت: «۲۰ تن از نیروی کار مامadol ۶۴ درصد از معلولین از  
ذانه ایان را ناشنوا کنند.»



یماران ام اسی تشکیل می دهند.

موسوي درخصوص استفاده نکردن از ماشین آلات و دستگاه های پیشرفته در برخی از قسمت های کارخانه نیز گفت: هرچا که نیاز نبوده از دستگاه استفاده نکردیم چرا که جمعیت جوان مابرجعکس اروپا زیاد است و تقلید کوکورانه نکردیم تا اشتغال داشته باشیم حتی به قیمت اینکه کمتر سود کنیم.

موسوی همچنین از تلاش شرکت فیروز برای مشارکت و سرمایه گذاری برای ایجاد یک واحد تولیدی در ترکیه خبر داد و گفت: مسوویون ترکیه از این اقدام استقبال خوبی به عمل آورده اند و قول داده اند تا عرض صد نیروی کار خود را افزاراد معلوم جذب کنند و دولت این کشور نیز تبلیغات محصولات مارا به شکل رایگان انجام می دهد. وی در پایان با ایان اینکه سرمایه از آن خداست و ماتنها ماموریت تا این سرمایه را داشتیار بندگان خدا فراردادهیم و خدمتی هرجند کوچک را انجام داده باشیم، اظهار امیدواری کرد افرادی چون کارآفریبان و مدافعان حقوق اقشار آسیب پذیر از جمله معلولین بیشتر مورد توجه قرار گرفته و برای فعالیت آنان در صورت عدم توجه لاقل مشکل و مزاحمتی نیز ایجاد نشود.

گرچه از سن دو سالگی و آغاز معلولیت ام چیزی به خاطر ندارم،  
لیکی از گفته های اطرافیان این چنین پیداست که بر اثر یک تب  
سیدید و بیماری پاها یم قدرت کافی برای حرکت را از دست داده  
می شد و این موضوع خانواده ام را انگران می کرد. وضعیتی که ممکن  
نمی شد هر پدر و مادری را به زانو در آورد. هر روز این تقاضات با  
مسالمان برایم بیش تر مشهود می شد و دوست داشتم پا به پای  
چه ها از بازی های کودکانه برخوردار شوم. مادرم از این وضع  
مشغول شدن نبود و این راز چشمانتان می خواندم. اگرچه آن موقع ها  
از مشاور و روانشناس نبود و از او انتظار برخورد صحیح و  
منطقی از شخص جسمانی فرزندش نمی رفت، ولی مادرم بارابرت  
اتی و خدادادیش باعث شد تا مسیر زندگی من جهت صحیح و  
تفاقلانه ای را بیابد. سببی که شاید اولین جرقه های منبت  
نمذگی را برایم رقم زد. مادرم گوشه ای نشست و از پارچه های  
ساتنی که در خانه بود یک شلن دوخت ...

بیچ وقت فراموش نمی کنم، روزی را که لباسی بر تن من نمود که  
بینیمی لباس پادشاهان بود و مبارز روی صندلی در کوچه چرخاند و  
نفت:

«امروز معلولیت را هدیه خدا به خودم می دانم. اگر هر مقدار  
تو نامست بشینم و بیندیشم و سرگرم حذاخت های مادی جامع  
نشویم، همه این ها امر هون این محدودیت تن می دانم که خد  
لطف کرد و ترم شدیدی گرفت در سراسری زندگی، آن هم د  
جوانی و مرادوار کرد که خودم را بالعاد روحي و معنوی ام ارزش  
نمی داشتم تو دویند و راه فرقن نیست، سهم تو فرمان دادن به



وضعیت تدی استاراد بسیار استثنائی بود. او هیچ علاوه‌ای به مدرسه نداشت. لباس هایش همیشه چروک و کنه بود و موهایش هرگز شانه به خود ندیده بود، همه‌ی این هاشنانگر کمال پی علاقه‌گی او به درس بود. موقعی که خانم تامپسون اورا صدای زد، پاسخ هایش کوتاه و تقریباً بی ادبیه بود.

او در یک کلام دوست داشتنی نبود.  
خانم معلم همیشه اظهار داشت که همه را به یک اندازه  
دوست دارد، اما معلوم بود که این حرف را زته دل نمی‌گوید.  
موقعی که او رورقه تدی راصلاح می‌کرد و هنگامی که  
نموده صفر را بالای رورقه او می‌نگاشت، گویی این کار را با  
میل و رغبت انجام می‌داد. سوابق تدی حاکی از این بود که  
وضعيت درسی او سال به سال با بدتر شدن حال مادرش و  
بعد از آن با مرگ او وی توجّهی پدرش بد و بدتر شده است.  
عید فرا رسید و شاگردان برای خانم تامپسون هدیه آوردند.  
مانین هدایا، هدیه‌ی کوچکتری به چشم می‌خورد. روی  
هدیه عبارت ساده‌ای نوشته شده بود: "به خانم تامپسون از  
تدبیه .."

وقتی که هدیه را باز کرد، النگوی پرزرق و برقی که چند تا از نگین‌های آن افتاده بوده همراه یک ادکلن ارزان قیمت نمایان شد. شاگردان شروع به خندهای کردند. خانم تامپسون بلا فاصله النگو را به مچش انداخت و کمی از ادکلن را به روی دستش پاشید و از شاگردانش پرسید: آیا این بوعالی نیست؟ شاگردان با بکار بردن الفاظی با نظر معلمشان موافقت کردند.

در پایان روز، تدی با مکث‌های تعمدی از همه عقب ماند. سپس به طرف میز خانم تامپسون رفت و گفت: خانم تامپسون، شما عیناً بُوی مامان مرآمی دهید، و النگویش هم

واعقاً بخشنون میاد.  
من خیلی خوشحالم که شما خوشتون اومد. موقعی که تدی  
کلاس را ترک کرد، خانم تامپسون روی زمین زانو زد و از خدا  
طلب بخشش کرد.  
روز بعد شاگردان با یک معلم جدید روبرو شدند. خانم  
تامپسون دیگر تنها یک معلم نبود، انگار تبدیل به یک  
فرشته شده بود. او به همه‌ی شاگردان بخصوص تدی  
کمک می‌کرد. در پایان همان سال بود که وضع درسی تدی  
به حد چشمگیری بهبود یافت. او به راحتی دوران دبیرستان

را پشت سر گذاشت.  
از آن زمان به بعد خانم معلم هیچ خبری از تدی نداشت، اما روزی یادداشتی از او دریافت کرد که روی آن نوشته شده بود:  
خانم تامپسون عزیز، با عرض سلام و احترام  
من در کلاسمن در دانشگاه شاگرد دوم شدم  
تبدیل استارداد.

چهار سال بعد خانم تامپسون نامه دیگری با متن زیر دریافت کرد:  
خانم تامپسون عزیز امروز به من اعلام کردند که شاگرد اول  
دانشگاه شده‌ام درس خواندن آسان نیست اما من آن را  
خیلی دوست دارم.

و چهار سال بعد:  
به استحضار می رساند که امروز بندۀ موفق به دفاع از پایان نامۀ دکتری خود شدم و می خواستم شما اولین کسی باشید که از ازدواج من باخبر می شوید.  
آرزو دارم شما در مراسم عروسیم شرکت فرمایید و در جایگاه مادرم بشنینید. شما تنها عضو زنده خانواده ام هستید پدرم سال بیش درگذشت.

با تقدیم احترام: تدی استارد  
خانم تامپسون به مراسم ازدواج رفت و در جایگاه مادر تدی  
نشست. او در حق تدی لطفی کرده بود که او هرگز  
نمی‌توانست فراموش کند.  
نویسنده: الیزابت سیلانس بلو

روز معلم مبارک



## بیماری‌هایی که باور نمیکنید وجود داشته باشند

بول شبانه روز دارای حال تهوع بوده و استفراغ می‌کنند. این بیماری معمولاً در کودکان بروز می‌کند و با افراحت سن ازین می‌رود. در این میان بعضی از بیماریان به این بیماری تأثیر زیگال نیز با این بیماری رو به وسعت دند و به صورت روزانه ممکن است ۱۲ تا ۲۰ بار استفراغ کنند. در مراحل بالا در میلار

مختلف در طول تاریخ در دنبایش شده اند که دلیل و با مشتمل برای آنها کشف نشده است. در این طبق قصد داریم تا شما را با تابعیت این بیماری‌ها آشنا کنیم.

**سندرم خلیج فارس**

پس از اپانان عملیات طرفان صحراء در سال ۱۹۹۱ که به جنگ خلیج فارس شهروند شدنیهای نظامی آمریکایی که در این عملیات شرک کرده بودند از عوارض مخفی شکایت داشتند. مشکلاتی همچون نقص سیستم ایمنی، تولد نوزادان ناقص

بعضی از افراد در مواجه با میانهای الکترو-مغناطیسی دچار

مشکل خواهند شد. بنابراین گارشات فرد میلار به این اختلال حافظه و یاری دادن تعامل از جمله موارد گزارش شده است.

در این میان دلیل خاصی برای این ناراحتی ها گزارش نشده است، بعضی از کشاورزان استفاده از سلاح های منتهعه از

تاثیر این حساسیت به عنوان یک بیماری اعلام نکرد که:

طبیعی علمی برای این مشکل وجود ندارد.

**سندرم سمت خوشبو**

در این بیماری افراد میلار به صورت ناگهانی صدای ایجاد شده این سندروم کی از احوال سرمه و گوششای خود می‌شوند. صدای ایجاد شده این سندروم به شکل ناگهانی با گرفقی شدیدی در ناخنیه کم خود مواجه می‌شوند.

تخریب یک ساختمان در چند مرحله توصیف شده است. این اتفاق معمولاً یک داد ساخت پس از همه خواب، فتن خود مدد

طرف بخوبی آمریکا و با شوی یک بیماری با تکریبی را از

عوامل این سندروم می‌دانند.

**سندرم انسان سفت شده**

این سندروم کی از احوال سرمه و گوششای خود می‌شوند. ناخنیه کم

خود مواجه می‌شوند. با برخالات انجام شده این افراد به عوامل

مخلفی مثل انسنین، استرس های روحی و حتی صدایه

شکل این گرفقی غضلانی باشند. در این میان ممکن است که شخص مبتلا به دلیل این گرفقی به صورت ناگهانی

بازمیں بخورد. افرادی که به این مشکل دچار هستند به سختی

می‌توانند از خانه خارج شوند.

دلیل این حساسیت و اکشن هنوز مشخص نشده است.

**سندرم استفراغ بیانی**

حال ممکن است که در زمان بیداری نیز رخ دهد. این حمله

ممکن است برای یک شخص تنها یک باره با برای چندین بار

رخ دهد. مبتلایان اعلان کرده اند که زمان حمله دری را

احساس نمی‌کنند. داشتنمیان توائبند به علت این بیماری

بی بینند.

مبنی: باشگاه خبرنگاران



## لایه برداری پوست آری یا نه

باشد. محصولاتی رانتخاب کنید که قادر کل باشند و باعده بر دانه های اسکراب حاوی ترکیبات نرم کننده جهت را برداش و با شاور پوشی باست شوند. در کل ایله برداری روش های بین، لایه برداها را اسکراب های روغن یا هترین گیسنه به حساب می‌آیند.

**بعد پیشنهاد می‌شود** در سیسارت از مسوارد اسقفا در روش های

دیگر بهتر به پوست نفوذ کند، مراقب اوسوسن ها و کرم های

نیز کاملاً کاری پیش بینی است، البته اشتباه نکنید پیلینگ و

لایه برداری پیش برای صاف کردن پوست ازین گاه ها و

مشکلات پوستی را حل اولی و اخیر است. تناوب حاصل از آن

لایه برداری پیش بینی است، این روش های احتی از خشک شدن

پوست نیز از این روش استفاده می شود.

**لایه برداری به چه معناست؟**

می شوند راهی برداری می کوئند.

وقی سلول های مرده روی سطح پوست قرار می گیرند، باعث

می شوند که پوست شما تنشیمی، روبر مرده به نظر برسد.

وقی سر فرد ۳۰ سال می گذرد، این سلول های مرده بیشتر

روی پوست او تجمع می شوند. قدرت پوست برای دید این

سلول های مرده با افزایش من کاهش می یابد در نتیجه حتماً

باید پا یک عامل خارجی این سلول های مرده از پوست

برداشت. لایه برداری پیش از این کار سلحف پوست برداشت شود که سلول های مرده از روی

پوست تقویت شوند و حبارای سلول های جوان، ظاهری جوان تربیدا

کند. لایه برداری پیش از این کار پوست ۳ هفته میگذرد.

**لایه برداری شیمیایی:**

اسهده و آری های خاصی باعث ازین رفت از سلول های مرده

می شوند در حقیقت کی سوختگی شیمیایی خفیف و کنترل شده

در پوست به وجود می آید و سلول های مرده پس از جدا شدن،

جای خود را سلول های سالم و جوان می دهند.

**لایه برداری مکانیکی:**

در لایه برداری های مکانیکی مواد ساینده ای وجود دارد که مثل

سبیده از روز سطح پوست کنیده می شوند سلول های مرده را

تاثیر و فروخته دارند که به دنبال استفاده از آن

همه را برای درمان اینکه شناس امکان

کدام کار را لایه برداری باز بگیرد.

پاک کننده های لایه بردار که حاوی مواد مطوطب کننده از جمله

روی نعن های مغذی مانند آرچان فاقد اکلی می شوند را انتخاب کنید.

اگر پوستان بعد از لایه برداری به شدت خشک و یا حساس شد،

پوست را در زمان حمامگی و روش می گرده اید و یک رایمان طبیعی

داشته اید، می توانید ورث های رامان حمامگی یا چالق

ورزش های سیک ماند پیداهویی، شنا و حرکات کششی را در

چند روزه از رایمان ادامه دهید.

اگر روزانه داشته اید شش تا هشت هفت تا آغاز ورزش صبور

کنید. با این حال پس از هر دو هفته از این کار

پهلو را رسیده نموده و به طبیگی از مشکلات اسید خانه

شدن خون مک می کند. در هر جات، به داده شاسته باشید که

مقابل ارها و چشم را پیش از تائیر چشمگیری روی مقدار ای

بود لذا مراقب قدم های تان باشید. اگر می خواهید که زیر نظریک

ورزش شرک کنید، می کنید کلامی را پیادید که مخصوصاً اگر روز

مشخص و روز بیشتر می شناسند.

می تغیرین از این روش باید از این روش شنید از این جهت است.

پهلو را از رایمان ۵۰۰ میل م در هفته ای از زمان شنیدن شکم

و زنگنه می خواهد که هر چند که زیر نظریک

مخصوصاً از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این روش را از زمانی که زنگنه شد می خواهد این روش را

می خواهد این

## متناسب با فصل بهار آرایش کنید



از ترکیب سایه‌های پر،  
گلچینه‌های و صورتی روشن  
ایجاد اریش چشم‌موکوکم  
بهترین انتخاب برای ترکیب  
پالت ۴ رنگ مجموعه مو  
برند پویا است. این ترکیب  
رنگ‌نمایه صورتی، مختص  
شده است.



**Cream Highlighter** برای داشتن گوشه هایی برجسته و برآورده از هایلایترا با تأثیر بیشتر و یا صورت ملائم استفاده کنید. میتوانید این محصول را نیز در کالکشن pink muse برند پوپا بیدا کنید.

نگارنده: مهشید جایی



مدهای عجیب و غریب در دنیا

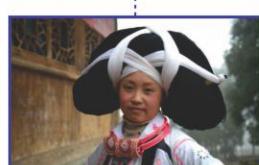
تحتماً شما هم تاکنون با مدهای عجیبی که در دنیا وجود دارد مواجه شدید. اینسان و یا عادات عجیبی که حتی کاهی به نظر مسخره و زشت می‌رسند. در ادامه به بررسی تعدادی از این مدهای عجیب می‌پردازیم.

کشیدن دندان‌های وسط



اگر می خواهید به عنوان جوان خوش تیپ به شستا توجه شوید، پس باید و می خواهید این دنارها را بکشید و دور بیندازید. این کشور خوش تیپ بر خواهد شد. این اقتصادی نتیجه نشان افزایی جوانان اقتصادی جنوبی است که به صورت مدد جامعه ای افراط است. در طول ۱۰ سال صنعت فرشتن این منوه در نوع خود منحصر نموده است. مردم اقتصادی جوانان خوش تیپ مدد جانی عقده دادند برای خوش تیپ شدن ایجاد این دنارها کلارو جا نمودند. دنار شدنی بین جوانان پاون باخت و چند هزار ایجاد این دنارها کلارو جا نمودند. قدرت دنارها ایجاد این دنارها هست.

ستن مو به روشنان چینی ►



## خالکوبی کک و مک نوجوانان اروپایی ..



با شروع سال ۲۰۱۷ در میان دختران، مد عجیبی راچ یافته است: خالکوبی و مکروه صورت عجیب است چون کسانی که روی صورتشان کنک و مکارند همیشه آرزوی میکنند که ای کش نداشتند اما خالقان جوان خوشان روی صورشان کنک و مکارند.

مرجعی در فصلی خاصی و بخشی برای کل سال کنک و مک را روی صورت شان توانند این امارات را کنم کنند اما کسانی که تمدن درد سوزن را زانارند روش اساهنی برای ایجاد شده است. شرکت تویلید کننده این روش بهداشت و سپلیه های توکل اولیدی کرده است که دختران به راحتی میتوانند خوشان این کار را انجام هدند.

آنکه کاشن کنک و مک روی صورت چه جاییست میتواند باشد

۱۰) اسلام در همه نمایش‌های مد و بربندی‌های فشن آرایشی، شاهد ترتیب سایه پوشتمانی روشن و کم تیره، رژیل‌های صورتی و رُزگوشه‌های هلولی رنگ بودند.  
به همین منظور و با سلامت برای آرایش بهاری شما پیشنهادات و توجیهات دارید:



## Mini Geology Amazing Gracie

اگر رنگ رزب و لاک ناخن هایتان را ریخته و تغیریاب مزیدی به رنگ صورتی یا کرم مایم انتخاب کنید مفهور است. این رنگها که هم بخش شوهرهای هادیه هستند، این رنگها از طلاق و شناختن ایام خود می باشند.

## زیرسازهای آرایشی آری یا نه

در خشان جلوه دادن چهار شما کمک می کنند. پرایمرها ره نگفتش هم برای پوست های زیاد مسامی است و پرایمرهای سوزنگ، برای خوش کردن قرمزی پوست پیشنهاد می شوند. پرایمر صورت حوت کردن بایز ای را ایست که پوست چوب را داند. این ماده های سات شدن چهار پس از زیرسازی آراش، کمک می کند. از طرف دیگر، این از عارض محرمن های ورزش پوست سطح پوست تغییر می شود و اگر سخون خود را بشیدیم از مرطوب کننده و پرایمر استفاده کنید، باعث می شود پوست حالت در خشان خود را از دست بدهد. پرایمرها را که در ترکیبات آن ها باشد پیشترین جودو در دارد و دارای سلیکا کنمی هستند. انتخاب ترکیب. تسلیت. تسلیک. به سایه که صادر پوست کمک می کند: اما از سوی دیگر، به خشکی پوست هم منجر می شود. ازین رو مقدار سیاریکی از پرایمر بر بروی صورت خود بمالید. در ایجاد اولویت که صورت آنها چین و چربوک دارد یا اینکه در واقع استفاده از کرم های یا آرایشی، سطح پوست را اضافه کنیم تا زیرسازی پوست و استفاده از کاسیلرها بهتر انجام شود. جای است بداین کرم های یا آرایشی، روغن پوست را جذب خود می کند و در نتیجه پوست پس از آرایش، بیش از اندامه برای می شود.

کمک می کند: اما در ترکیبات این کرم ها شاهده ماده مرطوب کننده برای آبرسانی به پوست و آماده کردن پوست چت آرایش هستند. هستند، اما در ترکیبات این کرم های یا آرایشی فاقد روغن هستند، اما در ترکیبات این کرم های یا آرایشی مخصوصاً، این کرم های پایه ای آرایشی را در ایجاد آرگونافریزی ایشی با کاسیلر بر روی پوست استفاده کنید. کرم های پایه ای آرایشی در بیشتر موارد مات ای اتفاق نمی شود، اما اینکه ترک بسیار کم را درین کرم ها شاهده هستند.

در واقع با استفاده از کرم های یا آرایشی، سطح پوست را اضافه کنیم تا زیرسازی پوست و استفاده از کاسیلرها بهتر انجام شود. جای است بداین کرم های یا آرایشی، روغن پوست را جذب خود می کند و در نتیجه پوست پس از آرایش، بیش از اندامه برای می شود.

فسمتی از پوست به دلیل عارضه‌های مختلف پوستی، پیش از ایندازه قرمز شده است؛ بهتر است قبل از هر کوته آرایش، ایندا با استفاده از کرم‌های پایه آرایشی، ستری مناسب را برپرورد و پوست خود را مواد آرایشی آماده کنند. گرد و رونده: آذر غلامیور چرا استفاده از پیرامیز قابل ازبیرسازی آرایش مهم است؟ زمانی که برای اولین بار پیرامیز استفاده مکن، ممکن است منبع خود تراویث این اولین مسیر با سایر لوسوں های ازبیرسی شود. پیرامیز صورت پستان چرب نسبت و باقی مانده مخال خارجی در واقعیت هدف اصلی از استفاده پیرامیز، ساتر کردن، از بین بردن قرمیزی صورت و سیستان منافق پوست است. از طرف دیگر، پیرامیز به اندانگاری ازبیرسازی آرایش شمارد روزهای کرم مکن ۱۵



دریای آرام هیچگاه ملوانی ماهر تریت نکرده است. (فرانکلین دی روزولت)

## در بهار خوردن چه غذاهایی برای بدن ما بهتر است

سموم تجمع یافته و مواد هضم نشده در بدن در طی زمستان مفید است. به علاوه مصرف شربت‌های لیمو، نارنج، آلبالو، به، غوره، انار، سکنجیین، کاسنی و زرشک توصیه می‌شود.

**نکته ۳:** در وعده ناهار از خوبیات و سبزیجات استفاده کنید قبل از وعده ناهار تازماً صبحانه‌ای سبک که شامل آب میوه و چند تکه تازه میوه باشد میل کنید.

برای وعده ناهار بیشتر از انواع لوبیاها تازه، جوانه‌های ماش، لوبیا، عدس و یونجه و سبزیجات سبز رنگ جوان مثل ریحان، کرفس، کاهو، مارجویه، اسفناگ، بامیه، کدو، کلم، برگ سبز تریچه و چغندر استفاده کنید، مثلاً آش جو، آش آب غوره، آش تمیره‌هندی، خورش کدو، بورانی، آش دوغ، آش ماست و سوب سبزیجات. خوش هاو خوراک‌های سبزیجات که بدون سرخ شدن و با ادویه‌هایی چون ریحان، رازبانه، مرزن‌جوش، رزماری، زیره سیاه و شوید طعم دار شده باشند، انتخاب‌های مفیدی هستند.

نوشیدن چای زنجبیل تازه و داغ در این فصل برای حذف سموم تجمع یافته و مواد هضم نشده در بدن در طی زمستان مفید است میوه‌های تازه مثل زردآلو، انجیر، انگور، آلو، انواع توت‌های همراه بادام، خام و فرنی، تمره‌ندی ترش یا شیرین، کاهو با همچنین نیز میان وعده‌های مفیدی هستند و مصرف آن‌ها نسبت به تنقلات گرم‌مانند گردو و انواع شیرینی‌ها ارجحیت دارد.

**نکته ۴:** در فصل بهار از این مواد غذایی کمتر مصرف کنید برای کمک به پاک‌سازی کبد از غذاهای با طبع گرم، تاخ و ویژه شورباید پرهیز شود.

صرف کمتر گوشت‌ها به ویژه گوشت قرمز و مواد تولید کننده خون، در مقایسه با زمستان ضروری است.

صرف مواد و غذاهای چرب و تند در فصل بهار توصیه نمی‌شود.

**نکته ۵:** از میوه‌ها و سبزیجات فصلی استفاده کنید دیدگاهی درین برخی متخصصین تغذیه وجود دارد که میوه‌ها و سبزیجات را باید متناسب با فصل برای حذف

جریان خون می‌شود. غلیظ شدن خون از سmom و خلط باعث ایجاد حالت سستی و خشکی عضلانی، تجمع پلاک در عروق، افزایش خلط و گاه بروز تپ می‌شود، بنابراین بدن نیاز دارد که

**نکته ۶:** در وعده ناهار از خوبیات و سبزیجات استفاده کنید قبل از وعده ناهار تازماً صبحانه‌ای سبک که شامل آب میوه و چند تکه تازه میوه باشد میل کنید.

برای وعده ناهار بیشتر از انواع لوبیاها تازه، جوانه‌های ماش، لوبیا، عدس و یونجه و سبزیجات سبز رنگ جوان مثل ریحان، کرفس، کاهو، مارجویه، اسفناگ، بامیه، کدو، کلم، برگ سبز تریچه و چغندر استفاده کنید، مثلاً آش جو، آش آب غوره، آش

تمیره‌هندی، خورش کدو، بورانی، آش دوغ، آش ماست و سوب سبزیجات. خوش هاو خوراک‌های سبزیجات که بدون سرخ شدن و با ادویه‌هایی چون ریحان، رازبانه، مرزن‌جوش، رزماری، زیره سیاه و شوید طعم دار شده باشند، انتخاب‌های مفیدی هستند.

نوشیدن چای زنجبیل تازه و داغ در این فصل برای حذف

سموم تجمع یافته و مواد هضم نشده در بدن در طی زمستان مفید است میوه‌های تازه مثل زردآلو، انجیر، انگور، آلو، انواع توت‌های همراه بادام، خام و فرنی، تمره‌ندی ترش یا شیرین، کاهو با همچنین نیز میان وعده‌های مفیدی هستند و مصرف آن‌ها نسبت به تنقلات گرم‌مانند گردو و انواع شیرینی‌ها ارجحیت دارد.

**نکته ۷:** در فصل بهار از این مواد غذایی کمتر مصرف کنید برای کمک به پاک‌سازی کبد از غذاهای با طبع گرم، تاخ و ویژه شورباید پرهیز شود.

صرف کمتر گوشت‌ها به ویژه گوشت قرمز و مواد تولید کننده خون، در مقایسه با زمستان ضروری است.

صرف مواد و غذاهای چرب و تند در فصل بهار توصیه نمی‌شود.

**نکته ۸:** از میوه‌ها و سبزیجات فصلی استفاده کنید دیدگاهی درین برخی متخصصین تغذیه وجود دارد که میوه‌ها و سبزیجات را باید متناسب با فصل برای حذف

براساس این نظریه مصرف میوه‌ها و سبزیجات هر فصل در همان فصل می‌تواند بیش از پیش مفید باشد و به پاک‌سازی بدن از سموم تجمع یافته کمک کند.

**نکته ۹:** برنامه غذایی و خواب منظم داشته باشید براساس نظریه‌های طب سنتی نظم برنامه غذایی و ساعت خواب به هنگام تغییر فصل که بدن نسبت به تغییرات محیطی حساس ترمی شود و بیشتر در معرض سرماخوردگی قرار می‌گیرد توصیه می‌شود.

گردآورنده: پانه آزگری

باشیم، پس در تمام وعده‌های غذایی از غذاهای سبک و زود هضم استفاده کنید.

بنابراین فصل بهار زمان پاک‌سازی کبد از سmom است و قطعاً تعذیبه صحیح، نقش کلیدی درین امر دارد. جانچه کبد از سmom باشیم، دریافت غذای پیشتر نه تنها باعث نمی‌شود، بلکه زمینه برخوبی بماری‌های رافراهم می‌کند. چنین‌ها ایجاد

نمایشی داشته باشند، بثوابت پوستی، خونریزی از بینی و پارگی برخی رگ‌های بدن را به دلیل زیادی خون ناشی از عدم دفع مواد و فضولاتی که در طول زمستان در بدن مجتمع شده‌اند و انتقال آن‌ها به اعضای ضعیف بدن می‌دانند.

### طب ایورودیک

در طب ایورودیک معتقد‌ند همان گونه که با گرم شدن هوا برفا ها آب می‌شوند، در بدن انسان هم انرژی که در فصل

زمستان تجمع یافته است باید از بدن پاک شود، بنابراین در نکته ۱۰: مصرف این نوشیدنی‌ها در فصل بهار مفید است

نوشیدن چای زنجبیل تازه و داغ در این فصل برای حذف



تمام اجزای خلقت تحت نظام هوشمند آفرینش به گونه‌ای هضم استفاده کنید.

بنابراین فصل بهار زمان پاک‌سازی کبد از سmom است و قطعاً تعذیبه صحیح، نقش کلیدی درین امر دارد. جانچه کبد از سmom باشیم، دریافت غذای پیشتر نه تنها باعث نمی‌شود، بلکه زمینه برخوبی بماری‌های رافراهم می‌کند. چنین‌ها ایجاد

نمایشی داشته باشند، بثوابت پوستی، خونریزی از بینی و پارگی برخی رگ‌های بدن را به دلیل زیادی خون ناشی از عدم دفع مواد و فضولاتی که در طول زمستان در بدن مجتمع شده‌اند و انتقال آن‌ها به اعضای ضعیف بدن می‌دانند.

### طب چینی

در طب چینی تجربه نموده‌ایم ناشی از همین حقیقت است. البته هرچه بیشتر به خوردن مواد غذایی طبیعی و تازه

گرایش داشته باشیم و کمتر به سرخ خوارکی‌های صنعتی و فست‌فودها برویم، پیام‌های طبیعی صادره از بدن را در زمان

میل و کشش به خوردن مواد غذایی و تنقلات خاص در فصول

میل و کشش به خوردن مواد غذایی طبیعی که با گرم شدن هوا برفا ها آب می‌شوند، در بدن انسان هم انرژی که در فصل

زمیانه‌ها برویم، پیام‌های طبیعی صادره از بدن نشیوند و بگوییم.

**مزاج بهار** مطلب با توجه به دیدگاه‌های طب سنتی که طبیعی کلی نگر است در رباره توصیه‌های تعذیبه ای فصل بهار با شما سخن بگوییم.

فصل بهار از نظر گرم و سردی، تری و خشکی در اعتدال است و هیچ یک از وضعیت‌های فوق غلبه ندارد. هر چند برخی معتقد‌ند که مزاج بهار گرم و تر است. با این وجود طب سنتی اسلامی، طب

ایورودیک و طب سنتی چینی همگی برپاک‌سازی بدن از مواد رانی که از خوردن غذاهای انرژی‌زا و گرم در فصل زمستان به سوم و مواد شدیداً مضر می‌شوند، تاکید از نگرانی در فصل زمستان

برای لذت بردن از طراوت بهاری و جلوگیری از سستی و افزایش غلظت خون، پیش‌رفتن به سمت یک رژیم غذایی سبک را توصیه می‌کنند.

سیکترین رژیم غذایی در طی سال را باید در فصل بهار داشته

## رنگ‌هایی که تابحال اسم آنها را نشنیده‌اید

**(Fulvous)** فولووس نیز ترکیبی از زرد مایل به قهوه‌ای است. حکایتی است که این کلی بینی خود را می‌خواهد در همه جا تعیین دهد! دایره رنگ آن ها به رنگ‌های اصلی و گاهی

**(Pavo)** طاووسی (Pavo) بیانیه از رنگ‌های ترکیبی محدود می‌شود. مثلاً اگر بگوییم گلبهی عمرانی‌دانند چه رنگی است. اما درست

بر عکس آنها هم خانم‌ها هستند. این جنس حساس و دقیق

**(Verdigris)** زنگار یا طاووسی نیز رنگ‌هایی است که می‌تواند در دارای سرمه‌یادگاری باشد و همچنان

**(Aubergine)** بازگاری نویع بینش خواهد داشت. این جنس حساس و دقیق

**(Smalt)** لاجوردی نویع آبی پر رنگ است که اصولاً در کاشی استفاده می‌شود.

**(Lichen)** گل‌سنگی نوعی ترکیب تیره از سبز، زرد و توسي است. رنگ گل‌سنگی نوعی ترکیب تیره از سبز، زرد و توسي است.

**(Malachite)** مالاکیت (Malachite) بینش خواهد داشت. بیانیه از سبز زنده همچون زمرد است. تفاوت اصلی

**(Byzantium)** بیزانسیون نوعی رنگ میان ارغوانی و سرخابی است که گاهی به اشتباه بینش خواهد می‌شود.

**(Cordovan)** کردوبایی نوعی قرمز مایل به قهوه‌ای است. رنگی از خانواده زرشکی.

**(Aureolin)** آرولین نوعی زرد سیلر جان دار و زنده و پر انرژی است که از جذابیت زیانی برخیزد.

**(Vermilion)** ورمیلیون نوعی قرمز روش مایل به قهوه‌ای است. رنگ گل‌سنگی نوعی قرمز روش مایل به قهوه‌ای است.

**(Bole)** سیپنا (Sienna) نوعی قهوه‌ای مایل به قرمز یا به نوعی می‌توان مانند.

**(Fallow)** گامبوز نوعی قرمز مایل به قهوه‌ای است. رنگی از خانواده زرشکی.

**(Gamboge)** فالو به زرد متمایل به قهوه‌ای گفته می‌شود. فالومفوم زمین کش شده را نیز دارد.

## مطلوب جالب اما خواندنی

- آلبرت اینشتین دقایقی پیش از مرگش به پرستاری که نزدیکش بود چیزی به زبان آلمانی زمزمه کرد. اما چون پرستارش آلمانی بلد نبود، آخرین سخنان اینشتین تا ابد نامعلوم و رمز آلد باقی ماند.
- صحبت کردن با خودتان حين انجام کارها باعث می‌شود تمرکز شما بالاتر برسد.
- اگر فردی هنگام مطالعه آدامس بجود و هنگام امتحان نیز آدامسی با همچون زمرد آور است.
- بیشتر مردم در حالیکه هنوز خانه را ترک نکرده‌اند می‌گویند که در راه رسیدن به قرار هستند.
- معیارهای انتخاب همسر در دختران در سینین مختلف متفاوت است به طوریکه در سینین ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۵ همه فن حریف بودن به خصوص در شغل، در سینین ۲۰۲۵ تا ۲۰۳۵ سالگی جوانتر بودن از خود و در سینین بالا ۵۵ سال شوخ طبع بودن میارا اصلی برای انتخاب است.
- تحقیقات نشان می‌دهند که سوت چچه گانه دارند یا به اصطلاح Baby-faced هستند بیشتر از دیگران عمر می‌کنند.
- طرف چچ صورت شماد را نظر باقی افراد جذاب تر است زیرا احساسات بیشتری از شماره ای نمایش می‌گذارد.
- دندانپزشکان به این نتیجه رسیده‌اند که تاثیر نوشابه بر دندان باشد آن فرد فراموشکارتر است.
- تحقیقات صورت گرفته در سال ۲۰۱۵ بیانگر این موضوع است که افرادیکه در هنگام عکس گرفتن صورت خود را به شکل اردک در می‌آورند، دچار روان پریشی یا عدمیات احساسات هستند.

## تنها با این ۴ رفتار رابطه خود را نابود کنید!

برای حفظ زندگی مشترک باید تلاش کرد و بی تفاوت از کنار مسائل عبور نکرد. بی تفاوتی نسبت به خیلی از مسائل کوچک و به ظاهری اهمیت ندارد. هر چند برخی معتقد‌ند که شکست یک روابط و جدایی منجر شود. در ادامه به بررسی این ۴ رفتار می‌پردازیم.

**رفتارهای تحقیرآمیز** رفتارهای از گریکی از طرفین دیدگاری را در حضور افراد دیگر مورد تمسخر قرار دهد، از روی عمد با اسامی تمسخر آمیز اورا صدا

بزند و به نظر او اهمیت نداهد. می‌توان گفته که رفتاری تقدیرآمیز داشته است. این افراد به شریک زندگی خود اهمیت نمی‌دهند و راهکار: خودتان را به جای شریک زندگی تان از بزرگی می‌تواند در مکالمات خود استفاده نمایند و تصور کنید از اینکه مورد تمسخر قرار گرفته شود چه حسی به شما داشت

راهکار: خودت را به جای شریک زندگی تان از بزرگی می‌تواند در مکالمات خود دیده و تصریح آمده فرایند که چقدر دوستش دارد.

**عيچ جوی** نشانه‌ها: اگ