

شماره دهم، خرداد ۱۳۹۶

خبرنامه داخلی، آموزشی و اطلاع رسانی

VAYA Salamat



ساده و نیازدها، ماه رمضان

ممنوع سحری خوردن

شیخی های بدون خودن سحری روزه می گردند و اصلًا های خبرهای نیز کار فکر نمی دند. خودن غذا در عده سحر، به بدن اسپ سازاند و باعث طبلوایی شدن گرسنگی و ضعف شدیدی روز می شوند.

گر اعادت داده بین خودن سحری روزه بگیرید باید این باید باشد:

پس تبلیغ را کارگزار کنید و بدون سحری روزه هام شوید. پس تبلیغ را کارگزار کنید و بدون سحری روزه گیرگردید.

کنید

باید خودن در روزهای معمولی سال خوب نیست بچه برسد به این روش از این راه مفهمن که سیستم کوارک‌ها می‌شوند ساخت های را بدون مواد مندنی می‌کنند اگر فکر می‌کنید هر چیز پیشتر بسیار دیر است که می‌تواند شوایدا می‌کند، بخودن و عده سحری و افطاری باعث ساخت های خوب نیست بلکه باعث خوب نیست. شوایدا از آنها انداده شود. غذا و آب را به این انداده بخوردی که بدینان تیاز دارد. با رعایت نکاتی مانند رعایت قدرت خود و دلخواهی و داشتن شناخت سپس از خدمت خودن و عده های سحری و افطاری باعث سلامت و بدن و بدن رشد پیشتر عقل و سبکی پیشتر جسمتی می شود.

ر. هنگام سحر، خوردن غذاهای شور، مملواز پروتئین، غذاهای سیر و پیازدار، کباب و ماهی مناسب نیستند چون عطش را بیشتر می‌کنند.

گرگ فکر می کنید هر چه بیشتر بخورید دیرتر گرسنه تان می شود
شتباه می کنید. در خوردن و عده سحری و افطاری باید حد
اعتدال رعایت شود. غذا و آب را به اندازه ای بخورید که

در هنرگام سحر و در ایام رمضان باید از خودن غذاهای سنتی،
خوب و مولو اپرتوتین خودداری کرد چون فقط افراد را به
مصطلاح سنتی می‌کند: بپارابن غذاهای مانند حلیم، کله
چله، کباب و ماہی در وعده سحر را نباید خورد چون شنگی را
پیشتر می‌کنند.

خوردن چای پرنگ و قهوه و کافئینیز تشنگی را تشدید کرده
آب بدن را دفع می‌کنند.

صرف اغذیه‌ای که کسری‌ها ته‌اند، دنده‌های خشک،
ارادیه و تنده هنگام سحر مناسب نیستند. چون عطش را
بر طول پر بینشید کنید.

A photograph of a tall, clear glass filled with a light-colored liquid, likely nut milk, positioned in front of a blue background. To the left of the glass are several whole hazelnuts and green leaves. To the right are dates and pistachios. The lighting creates a soft glow behind the glass.

ي

کردن روزه‌ای آغاز یکباره اقطار با خواه‌کاران سخنگوی معمول، و پس از افزایش گرمای خارج و سخنای که معدنه هایی دارد، زدن، نسبت می‌سازد. که درین راه برای کار کردن روزه از استخان آب گرم و یک عدد خرم استفاده شد و اگر خرسانی گرسنگی می‌نماید، دو تا سله قمه داشتند و بخوبی تا کمی سخنگی تازه رفع شد. شام را است دست کم یک ساعت سر از اقطار پل کنید.

تجذیه مناسب و صحیح در ماه مبارک رمضان نه تنها عارضه ای ایجاد نمی کند بلکه چشمگیری به سامت بدین خواهد کرد.

روزه داران با پیروزی از تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان می توانند هدایت سلامت مانند افزایش سوخت و ساز چربی ها، کاهش وزن در افراد اضافی، کاهش فشارخون، درمان بیماری های مستدستگار و کوشش، کاهش کلسترول خون و ورم اضافی و حتی بهبود سلامت روز و سنت بینند.

در طول ساعات روزه داران، دستگاههای گوارش برای چند ساعت خالی می باشد و همراه با هم دستگاههای کبد که به نهدی در هضم و جذب مواد غذایی مسخر می شوند، استراحت می کنند. مشاهده کنیم که بسیاری از افراد، در ماه مبارک رمضان، افزایش روز پیدا کرده، ضعیف شده و دارچین بیماری های گوارشی می شوند که تمام عناء عوارض ناشی از پرخوشی و یا زیست غذایی درست را این ایام می پنداشند.

توجه به تغذیه صحیح در روزه داری، علاوه بر کاهش این عوارض، باغت شود که در این روزه های طولانی کمتر تنشه و یا گرسنه است.

طب سنتی یزیری این که این ماه را به سلامت سپری کنیم و بتوانیم نهایت استفاده از آن را بربریم راهکارهایی را که داده است

اطلاعیه واپسی سلامت



ماه مبارک رمضان بر تمامی روزه داران مبارک باد.



بهترین مدل مو برای فرم صورت خود را چگونه انتخاب کنیم؟!

در این مطلب، به شما آموزش داده ایم که چگونه می توانید با توجه به فرم صورت خود، بهترین مدل مو را داشته باشید.



صورت گرد
اگر صورت گرد و دایره ای دارید، باید کاری کنید که صورتتان کمی کشیده به نظر برسد. به همین خاطر، به هیچ عنوان مناسب نیستند که موها خود را تا زیر چانه نیز کوش کوتاه کنید. این باعث می شود تا صورت، حجم تر به نظر برسد. در زیر چند پیشنهاد برای زیباسازی صورت های گرد ارائه شده است.

موهای صاف و بلند: موهای بلند و صاف، به صورت خودکار موجب کشیده نمایند. این موهای شما می شود. برای این منظور، موهای خود را دور شانه ببریزید، فرق کچ باز کرده و موها را در یک رفتار شانه خود رها کنید تا صورت کشیده تر و زیباتر به نظر برسد.



موهای بلند و چند لایه: اگر تصویر می کنید، موهای شما بلند و بی حالت است. می توانید از مدل چند لایه استفاده کنید که باعث می شود موهای جیم تر و خوش فرم تر به نظر برسند. این های نامنقارن در یخشایی های ویژه ای از صورت، موجب می شود تا گردی صورت کمتر دیده شود.



صورت بیضی
صورت های بیضی مهترین فرم را دارند زیرا هر مدل مو را می توان برای آن ها انتخاب کرد. اما اگر به دنبال بهترین گزینه برای این فرم از صورت هستید، شاید پیشنهادهای زیر مناسب باشند.

موهای چتری صاف: چتری های صاف موجب کاربردی صعبی صورت بیضی می شوند. این مدل را فقط در صورتی که موهای لخت دارید، امتحان کنید.



موهای بلند و موج دار: این مدل کوتاهی برای کسانی که موهایشان موج دار است و صورت بیضی دارند. گزینه مناسبی است پیشنهاد ما این است که اجزا دیده موهایشان را زیر شانه ها بلند شوند.

موهای کوتاه و چند لایه: اگر قصید کوتاهی موهای خود را دارید، آن را تروی شانه و به صورت چند لایه کوتاه کنید. این موجب زیباتر شدن صورت های بیضی می شود.



صورت مریبی
برای این فرم از صورت، گزینه های متعددی را می توان پیشنهاد داد. اگر صورت مریبی دارید، باید مدلی را برای موهای خود انتخاب کنید که استخوان های فک شما به خوبی دیده شده و مشخصه های باز صورتتان، نمایان شوند.

চصری زاویه دار: این مدل موی بسیار شیک، چانه و گردن فرد را باز نگه می دارد تا جذاب تر به نظر برسد. فرد می تواند در این حالت موهای خود را مواج یا صاف کند.



موهای متوسط با چتری های صاف: اگر در نظر دارید که فرم زیبایی استخوان های فک خود را در معرض نمایش بگذارید، بهتر است از موهایی نیمه بلند و چتری های صاف بهره بگیرید. این مدل مو، کاملاً کلاسیک بوده و زیبایی طبیعی صورتتان را بیشتر نشان می دهد.

ادامه مطلب در شماره بعدی نشریه

منبع: بهداشت نیوز

در تابستان چگونه آرایشی ماندگار داشته باشیم!!!

برای ماندگار کردن لوازم آرایشی مجموعه ای از مواد و شرایط بسیار تاثیرگذار هستند. بسیاری از شرکت ها در گذشته و حال از سرب و مواد فلزی برای بالا بردن ماندگاری لوازم آرایشی استفاده می کردند. در ادامه به بررسی تعدادی از مواد آرایشی سالم با ماندگاری بالا می پردازیم.

درباره سرب

همانطور که میدانید میزان سرب بالا در رژیم باعث ماندگارتر شدن آن میشود و رژیم لب های ماندگار دارای محبوبیت خاصی در بین خانم ها استند. همین موضوع، جنگالی در بازار آرایشی به وجود آورده است. باید با اطمینان به شما بگویم که از دو سال پیش اتحادیه اروپا تاکید جدی بر عدم وجود فلزات سنگین از جمله سرب و همچنین پارابین (ماده نگهدارنده شیمیایی) در محصولات آرایشی و بهداشتی داشته و در صورت نقض این قانون تاییدیه اتحادیه اروپا به آن برند تعلق نخواهد گرفت.



Active Light Foundation

نکته مهم برای جلوگیری از برق افتدان و بازدید از برق افتدان در گزمه:
برای اینکه از برق افتدان و بازشدن منافقان در سرب اینکه از گرما جلوگیری کنید بپردازید. این کار اقبل از آرایش کردن و بعد از پاک کردن آن انجام دهید. همچنین از کرم پودرهای فاقد چربی استفاده ننمایید. دلیل آن این است که چربی اضافه و تعریق پوست باعث برق و کدر شدن ظاهر پوستتان می گردد. در هوای کرم و مرطوب از کرم پودرهای بسیار چوب و براق استفاده نکنید.

Eyebrow Design set



Vamp! Mascara

از مدادهای ابروی کاملاً خشک نه روغنی (تجیحاً ضد آب) یا سایه های ابرو استفاده کرده و کمی به ابروها فرم دهید. استفاده از مدادهای چرب در اثر گرما کشیده شدن اطراف ابروها شده و آنها را مصنوعی نشان خواهند داشت. اگر هم بعمل ضد آب آن هم تنها به پلکهای بالایی زده که در اثر گرما زیر چشمها و گاهی هم پشت یک سیاه شود و آرایشتان به همان تمیزی اول باقی بماند.

Made To Last Waterproof Eyeshadow



Ciate Pretty Pallete

برای بالبرن ماندگاری آرایش چشم چه باید کرد؟
قبل از آرایش چشم، روی یک خود پور پنک بزنید تا آرایش روی آن نثبت شود. با این کار چربی پوست کفره می شود و پوست آماده می شود تا سایه روی آن زده شود. سعی کنید به جای سایه های کرمی از سایه های پودری و همینطور از ریمل های ضد آب استفاده کنید؛ چون سایه های کرمی معمولاً حاوی کرم های نرم کننده هستند و دوام زیادی ندارند.



Chisel Eye Liner

همچنین بهتر است از خط چشم های ژله ای و مایع ضد آب استفاده کنید که روی پوست پخش نمی شوند و مثل چسب روی پوست می چسبند، به ویژه برای روزهای کرم تابستان بسیار مناسب هستند. در هوای مرطوب و کرم، این نوع خط چشم جایگزین بسیار مناسبی برای مداد چشم است.

پنک مات
پنک مات برای تابستان بسیار مناسب است مخصوصاً برای مقاطعه چربی پوست مثل پیشانی، بینی و چانه چون برق ناشی از چربی پوست را می کنید.

گردآورنده: مهشید جلیلی



Extreme Matt Powder Foundation

