

شماره سیزدهم، شهریور ۱۳۹۶

خبرنامه داخلی، آموزشی و اطلاع رسانی

پزشکی، هنر نقاشی لبخند بر بوم دردهاست ...

## روز تان مبارک باد ای نقاشان زندگی !

شهریور - روز بیش



داستان جالب زندگی یک پزشک

سب هانیز مشغول خواندن جزوه های تخصصی خود و دند. اما دکتر بعد از برگشت از بیمارستان با آرامش کامل هار می خورد، کمی استراحت می کرد و عصر هنگام به یاده روى می رفت، تلویزیون نگاه می کرد، کتاب می خواند، وسیقی گوش می کرد، به دیدن دوستان و آشنايان خود رفت، و اگر مريضي به در خانه او مراجعت می کرد بدون پیچ شکایت به صورت رايگان او را معالجه می کرد. به فکر افزایش درآمد خود نبود و با همان حقوق اندک لاش می کرد از زندگی لذت ببرد.

خانه ای کوچکی کرایه کرد و هزینه هنگفتی هم برای کوراسیون نداد. يخچالی معمولی برای آشپزخانه هی پوچکش خريد و با موتور به سرکار می رفت.

راين هنگام پدر و مادرش ازاو خواستند ازدواج کند.



دکتر در این باره نیز "عمولی" رفتار کرد. هنگامی که تمامی  
وستانتش به دنبال زبایترين، پولدارترين و خانواده دارترين  
ختران می گشتند، دکتر باختبری معمولی از خانواده ای  
ماده و متوجه ازدواج نمود. با هم به خانه ای کوچک خود  
فکرند و باشادي به زندگی ادامه دادند. بعد از چند سالی  
چه ها هم وارد زندگی دکتر شدند.  
دکتر به جای ثبت نام بچه های خود در گرانترین مدارس  
خصوصی، آن هارادر مدرسه‌ی دولتی محله خود ثبت نام  
نرد. دکتر هیچگاه از آنها نمی خواست که شاگرد اول  
مدرسه شوند و به آنها فهماند که درس خود را در حد نیاز  
را گیرند و قبول شوند.

این روزها دل مشغولی های افراد چنان زیاد شده است که دیگر حتی وقتی برای گذراندن در امور اصلی زندگی خود ندارند چرا که همه در تکاپوی به اوج رسیدن و پیشرفت هستند اما ماجرایی که در این بخش می خوانید برعکس این گفته می باشد و زندگی پیشکشی را روایت می کند که بسیار معمولی و بی دغدغه به زندگی خود جریان داده و در نهایت پیروز از میدان خارج شده است.

این داستان یک پیشک است. دکتر داستان مادر حال حاضر در استرالیا زندگی می کند و زندگی بسیار مرഫی دارد، زندگی که هیچیکی از همکلاسی هایش خواب آن را هم نمی دیدند. همه ما می خواهیم در زندگی به بالاترین چیزها دست پاییم. در هر کلاس می خواهیم شاگرد اول باشیم، گرانترین لباس های بازار را بخریم، کفشهایمان جزء کفش های تک باشد، بلندترین و گرانترین اتومبیل شهر را می خواهیم، زیباترین و دست نیافتنی ترین همسر را می خواهیم، دوست داریم بچه هایمان از زیباترین و بهترین بچه های مدرسه خود باشند. می خواهیم بهترین پست هارا داشته باشیم، دلمان می خواهد اگر کاری را شروع کردیم، یک شبه به اوج برسیم و همه مارا به عنوان الگوی "موفقیت" بشناسند.

اما دکتر داستان ما انسان کاملاً متفاوتی بود. او می خواست یک زندگی "معمولی" داشته باشد.

در هیچ امتحانی قصد نداشت رتبه‌ی اول را کسب کند.  
هنگامی که همکلاسی‌ها یش کل شب مشغول حفظ کتاب و جزوه بودند، یار حال جا کردن خود در دل استاید برای گرفتن نمره‌ای بالاتر، او تنها ۲ یا ۳ ساعت مطالعه می‌کرد و سپس بدون هیچ استرسی به خواب عمیقی فرو می‌رفت و عقیده داشت که نمی‌تواند برای چند نمره اضافی خواب خود را "قدا" کند. همکلاسی‌ها یش "ساده زیستی و معمولی" بودن او را مورد تمسخری گرفتند و او را "احمق" می‌نامیدند، اما دکتر راضی و خوشحال بود. با نمره‌ای متوسط مدرک پزشکی خود را گرفت. تمام همکلاسی‌ها یش بعد از اخذ مدرک پزشکی عمومی، تلاش خود را چند برابر کردن تابوت‌واندن تخصص خود را بگیرند و جزء بهترین های جامعه باشند ولی دکتر تصمیم گرفت درس خواندن را متوقف کند و در یک بیمارستان کوچک به عنوان دکتر شیفت شروع به کار کرد.

دوستان او بعد از کار در شیفت صحیح به کلینیک‌های خصوصی می‌رفتند و ناهار خود را باعجله به اتمام می‌رساندند تا مرضی‌های بیشتری را ویژت نمایند و

اطلاعیه واپا سلامت 

این روزهای دسترسی به اینترنت و شبکه‌های مجازی به قدری سهولت یافته که به راحتی یا یک کلیک می‌شود جواب همه مسئوالات تون رو پیدا کنید. سوال‌هایی مثل: راهکارهای مراقبت از پوست‌های چرب، راه‌های مقابله با آکنه، ماسک‌های دورچشم، مراقبت‌های ویژه پوست‌های حساس... و لی. آیا می‌توان به پاسخ‌های اشتباه و شایعات دنیای مجازی اعتماد کرد؟

شرکت واي‌السلامت در راستای پاسخگویی مفیدتر و آسانتر، امکان مشاوره‌ی رايگان به کمک مشاور تخصصی پوست، مو و زیبایی با مدرکی و تجربه‌ی کافی را تنهای از طریق يك تماس و يا حتی از طریق تلگرام برای شما عزيزان فراهم کرده است. برای ارتقاء سطح كيف مشاوره‌شما ممکن است با ارسال اطلاعات فردی نظير سن، نوع پوست و يا حتی عکسی از مشکل آرایشی يا زیبایی تان راهنمای مشاور مادر پاسخگویی بهتر باشد.



اعیاد قربان و غدیر بر همه مسلمین جهان مبارک باد.

## یک دسر خوب تابستانی

**طرز تهیه**  
۱- فر را بدامی ۴۰۰ درجه فارنهایت روشن کنید. در یک کاسه متوسط ارد سفید، گودوسرو شکر قهوه ای را با هم مخلوط کنید. تکه های کره را اضافه کنید و هم بزنید. مغز گردو را اضافه کنید و مواد را داخل تابه پیرکسی که چرب نکرده اید بپزید. به مدت ۱۰ دقیقه آن را پزید. از فر خارج کنید تا زمانیکه هنوز گرم است، خرد های گردو را اضافه کنید. اجازه هدید خنک شود.

۲- نیمی از سنتی کاراملی راهم بزنید تازم شود و آن را روی خمیر به دست آمده پهن کنید. بقیه بستنی را روی آن قرار دهید و با خرده های گردو تزئین کنید. روی آن را پوشانید و به مدت ۶ ساعت داخل یخچال نگهداری.  
باتراسکاج نوعی آب نبات سفت حاوی شکر قهوه ای و کره است.

حتماً گرمای وحشتناک این روز های تابستان شما را هم مستاضل کرده است. دسر هایی خنک مناسب با حال و هوای این روزها مطمئناً گرینه بسیار مناسب برای پایان یک روز گرم کاری شماست.

طرز تهیه یک دسر خنک تابستانی که در این هوا به کارتن خواهد آمد.

**باتراسکاج**

تعداد: ۱۲ نفر

زمان آماده سازی: ۴۰ دقیقه

زمان سرد شدن: ۶ ساعت

**مواد لازم**

- یک پیمانه آرد سفید

- ۱/۴ پیمانه چود سر نیمه کوییده (جو پوست کنده)

- نصف پیمانه شکر قهوه ای

- نصف پیمانه مغز گردو

- نصف پیمانه خامه کاراملی روی بستنی

- ۳/۵ لیتر بستنی شکلاتی یا وانیلی



## چگونه با درمان های خانگی مژه هایی بلند و پرپشت داشته باشیم!!!

یک برس ریمل قدیمی تمیز یا یک گوش پاکن تمیز را برداشته و به مقداری روغن زیتون گرم آغشته سازید. قل از رفترن و رختخواب، این روغن را با دقت به مژه هایتان بمالید، دقیقاً طوری که انگار در حال ریمل زدن هستید. بگذارید این روغن تا صبح روی مژه هایتان بماند، سپس در هنگام صحیح با آب و لرم مژه هایتان را پیشیزید. این درمان را ه شب و به مدت چند ماه تکرار کنید تا نتیجه دلخواهتان را مشاهده کنید.

**۳- مژه هایتان را شانه کنید**  
شانه زدن مژه های نیز می توانید رشد آنها کم کن. این کار به پاکسازی مژه ها از گرد و خاک و ذرات کثیف کمک کند. این کار از انسداد و گرفتگی منفذ از مژه ها جلوگیری می کند. علاوه بر این، این کار گردش خون را در ریشه مژه ها افزایش داده و باعث می شود مواد مغذی بیشتری به فولیکولهای مو برسند و آنها را تغذیه کنند.

یک برس نرم مژه یا یک شانه نرم یا برس نرم ریمل تمیز را به مقدار کمی روغن ویتامین E یا از زین آغشته سازید.

با استفاده از تیجه دلخواهتان بر سرمه و مکن است مجسور شویشید چند درمان را متحاب کنید تا بقیرین و موثر ترین درمانی که روی شماتیر داشته باشد را پیدا کنید.

توصیه مایه شما این است که درستی در به کار بدن درمانهای ریحی و پریش است. شمامی تواید با استفاده از درمانهای خانگی ساده باعث رشد مژه های ضخیم تر و بلندتر در خود گردید.

توجه داشته باشید که هر درمانی دارای نتایج متفاوتی در افراد مختلف می باشد. بنابراین ممکن است که چندین هفته تا چندین ماه طول بکشد تا به تیجه دلخواهتان بر سرمه و مکن است مجسور شویشید چند درمان را متحاب کنید تا بقیرین و موثر ترین درمانی که روی شماتیر داشته باشد را پیدا کنید.

توصیه مایه شما این است که درستی در به کار بدن درمانهای ریحی و پریش است. شمامی تواید با استفاده از درمانهای خانگی ساده باعث رشد مژه های ضخیم تر و بلندتر در خود گردید.

**۱- روغن کرچک**  
روغن کرچک ترکیبی قدرتمند در تقویت و تغذیه فولیکولهای مو بوده و می تواند به شما کمک کند مژه هایی در دخشان و پرجام داشته باشید. همچنین این روغن به از بین بردن میکرووارکانیسم هایی که رشد مژه هارا مختل می کنند، کمک می کند.

با استفاده از یک برس مژه تمیز یا یک گوش پاکن تمیز مقداری روغن کرچک را هر شب قبل از خواب به مژه هایتان بمالید.

همچنین می توانید چند قطره روغن ویتامین E را به روغن کرچک اضافه کرده و این مخلوط را به مژه هایتان بمالید.

بگذارید این روغن تا صبح روی مگاتانش باقی بماند و صبح با آب و لرم جشمها را شاستشو دهید. همچنین می توانید ۲ قاشق غذاخوری روغن کرچک را باید با استفاده از گوش پاکن آلوهه و رایی تازه مخلوط کنید. سپس با استفاده از گوش پاکن تمیز این مخلوط را روی مژه ها بمالید. بگذارید تا صبح روی مژه هایی بماند و سپس در صبح روز بعد شستشو دهید.

این درمان ها را ه شب و به مدت ۲ تا ۳ ماه دنبال کنید.

**۲- روغن زیتون**  
روغن زیتون یک ترکیب طبیعی شناخته شده برای داشتن موهایی پریش و ضخیم و تقویت رشد موها و به همان اندازه موثر در شدید مژه هایی باشد. این روغن غلی از ویتامین E او لیکی اسیدی می باشد که رشد شدن مژه های نیز کمک می کند.

نکته: قبل از ماساژ دادن پلکها، دستهایتان را تمیز بشویید.

منبع: سایت سلامت و زیبایی زنان



## قبل و بعد از شنا باید به چه نکاتی توجه کرد.

از کودکی به خاطر داریم که هر برای قصد شنا یا حتی آب تنی داشتیم، بزرگ ترها توصیه می کردند قبل از آن غذای سنگین مصرف نکرده و اصطلاحاً پرخوری نکنیم. افرادی که قصد دارند در مسابقات شرکت کنند حتماً باید دو ساعت بعد از تمرین، منابع قندی مورد نیاز بدن خود را تامین کنند. تامین آب مورد نیاز بدن نیز در شناگران حرفيه بسیار مهم است. همچنین مصرف کنیم چه اتفاقی ممکن است پیش آید؟ به نظر می آید وقت آن رسیده که اطلاعات خود را کامل کنید و بدانید قبل از انجمام ورزش شنا چه غذاهایی باید بخورید یا چه جیزهایی را نایاب مصرف کنید.

**آیا می خواهید با شنا کردن لاغر شوید؟**

ورژش شنا ترکیبی از فعالیت های هوازی و سرعتی - قدرتی است. شنا زمانی می تواند در کاهش وزن تاثیر مثبت داشته باشد که قصد دارند شنا کردن به صورت حرفة ای یا آماتور، حتماً باید بدانند که قبل از تمرین نباید غذاهای چرب، نفخ و حجم است. همچنین این نوع غذاها قبیل از شنا ممکن است سبب اختلالات دیگری بروز خواهد کرد. برخی های این عنوان ممیز تغذیه استفاده از هوازی های شنا این قابل از شنا ممکن است سبب اختلالات گوارشی و نفخ شود.

به دنبال این اختلالات هم مشکلات دیگری بروز خواهد کرد.

است حركات تکرارشونده باشد مدت طولانی انجام دهد. این کار همراه با کنترل میزان کالری مصرفی می تواند لاغری افراد تاثیر داشته باشد.

**همانطور که گفته بیشترین میزان جذب قدرت داشت اول**

صرف کنیم چه اتفاقی می شود؟ بزرگترین کسانی که از شنا توقیع لاغر شدن داردند و این روزش را به منظور لاغری انجام می دهند دو ساعت بعد از شنا نباید مواد قندی استفاده کنند تا کاهش وزن سرعتی این قابل از شنا ممکن است سبب تغذیه ای می شود. هم قبول تمرینات شنا در لاغری افراد تاثیر داشته باشد.

**اگر در فوده های آموزشی شنا شرکت می کنید لازم است**

که شب قبل از تمرین با استفاده از قندهای پیچیده، بارگیری گلیکوژن ضلال خود را پر کنند. استفاده از قندهای پیچیده به میزان آب بدن کاهش یافته و لایوان آب بینویشد. به علاوه در فوصل های سرمه و حین شنا هم باید آب بتوشید. سلسما شنا در استخرهای سرمه سبب تغذیه کمتر و شنا در استخرهای روباز به دلیل تابش آفتاب تغییر آب میزگرد و شناگران از آب غافل نشوند.

**موقع شنا کردن بدنست چقدر آب از دست می دهد؟**

روشنی که می توان از شنا رفته بدن درورزش شنا را تشخصیس داد، این است که وزشکار قبیل و بعد از شنا خود را وزن کند. هر قدر که وزن فرد کم شده باشد، در حقیقت از دست دادن آب بدن است. برای هر یک کیلوگرم کاهش وزن بعد از تمرینات باید یک و نیم برابر آب مصرف شود. به علاوه میزان آب بینویشد. در این لیتر آب میزگرد و شیرکاکائو و... استفاده از مواد غذایی شیرین مثل ماساکارونی، برجسته باشد.

**کسانی که به صورت حرفة ای شنا را دنبال کرده و قصد دارند**

در مسابقات شرکت کنند، حتماً توسعه متخصص تیم بررسی و

آب میوه از مفیدترین نوشیدنی هاست. اگرچه خوردن میوه ها و سبزیجات تازه به مراتب مفیدتر می باشد، چرا که سرشار از اطمینان حاصل نمایید آب میوه ای که استفاده می کنید تازه و بروزه در پوست و گوشت میوه است. بسیاری از کارشناسان از دسته می شود. همچنین سبزیجات به طور متوسط شامل آب میوه های خانگی مفید تر و موثر تر هستند چرا که شما در این روزهای پر از میوه های پیچیده باشند. به این معنی که شب قبل از تمرین می خوردند گلیکوژن را پر کنند. استفاده از قندهای پیچیده به این دلیل است که زمان بیشتری برای سوخت این مواد لازم است.

است. برای این منظور می توان از غذاهایی مثل ماساکارونی، برجسته باشند از قندهای پیچیده باشند. جین

شنا ذخیره کنند. سوزانده می شود اما شاید برخی میوه های ساده است از قندهای پیچیده باشند از قندهای ساده استفاده شود.

به طور کلی می توان گفت برای کسی که ۶ کیلوگرم وزن دارد،

صرف یک عدد میوه، یا یک لیوان شیرکاکائو با سه عدد خرما مناسب است. مسما میزان مصرف تمام این مواد غذایی

متضاد با وزن فرد و شدت فعالیت او متفاوت خواهد بود. جین

شنا ذخیره کنند. هم نیاز داشته باشد از برخی مواد غذایی ساده استفاده کنند.

**کسانی که به صورت حرفة ای شنا را دنبال کرده و قصد دارند**

در مسابقات شرکت کنند، حتماً توسعه متخصص تیم بررسی و

آب میوه از مفیدترین نوشیدنی هاست. اگرچه خوردن میوه ها و سبزیجات تازه به مراتب مفیدتر می باشد، چرا که سرشار از اطمینان حاصل نمایید آب میوه ای که استفاده می کنید تازه و بروزه در پوست و گوشت میوه است. بسیاری از کارشناسان از دسته می شود. همچنین سبزیجات به طور متوسط شامل آب میوه های خانگی مفید تر و موثر تر هستند چرا که شما در این روزهای پر از میوه های پیچیده باشند.

اغلب افرادی که در رژیم به مدت ۳ تا ۵ روز بازتر غذا نمی خورد، می توانند روزیکردنی از قندهای پیچیده باشند.

می توانند روزیکردنی از قندهای پیچیده باشند. این روزیکردنی از قندهای پیچیده باشند. این روزیکردنی از قندهای پیچیده باشند. این روزیکردنی از قندهای پیچیده باشند.

سبزیجات، استفاده از آب میوه های ساده استفاده از قندهای پیچیده باشند. این روزیکردنی از قندهای پیچیده باشند. این روزیکردنی از قندهای پیچیده باشند.

می توانند روزیکردنی از قندهای پیچیده باشند. این روزیکردنی از قندهای پیچیده باشند.

تبلیغات بازاری از قندهای پیچیده باشند. این روزیکردنی از قندهای پیچیده باشند.

آن روزیکردنی از قندهای پیچیده باشند. این روزیکردنی از قندهای پیچیده باشند.

آن روزیکردنی از قندهای پیچیده باشند. این روزیکردنی از قندهای پیچیده باشند.

آن روزیکردنی از قندهای پیچیده باشند. این روزیکردنی از قندهای پیچیده باشند.

آن روزیکردنی از قندهای پیچیده باشند. این روزیکردنی از قندهای پیچیده باشند.

آن روزیکردنی از قندهای پیچیده باشند. این روزیکردنی از قندهای پیچیده باشند.

آن روزیکردنی از قندهای پیچیده باشند. این روزیکردنی از قندهای پیچیده باشند.

آن روزیکردنی از قندهای پیچیده باشند. این روزیکردنی از قندهای پیچیده باشند.

آن روزیکردنی از قندهای پیچیده باشند. این روزیکردنی از قندهای پیچیده باشند.

آن ر

اینگونه متناسب با سن تان آرایش کنید

پوست در هرسنی شرایط خودش را دارد و با تکنیکهای متفاوت زیبا می‌شود. به طور حتم پوست یک خانم ۲۰ ساله بسیار متفاوت از پوست یک خانم ۴۰ ساله است و همین امر هم آرایش و مراقبتی را که هر کدام احتیاج دارند متفاوت می‌سازد؛ ما می‌خواهیم به شما یاد دهیم در هر سنی پوستتان چه ویژگی‌هایی دارد و برای زیبا به نظر رسیدن چه کارهایی باید انجام شود.

برای این هدف سه دهه مختلف سنی را در نظر گرفتیم: ۲۰ ساله‌ها یعنی خانمهایی که دهه سوم زندگی‌شان را سپری می‌کنند؛ ۳۰ ساله‌ها یعنی خانمهای بالای ۳۰ سالی که هنوز به ۴۰ نرسیده‌اند و ۴۰ ساله‌ها هم خانمهایی هستند که وارد دهه پنجم زندگی‌شان شده‌اند.

در این سالین پوست شما به واسطه مرحله بلوغی که پشت سر گذاشته کاملاً مستعد آنهاست. خانمهای جوان در ۲۰ سالگی کاملاً می‌توانند انتظار داشته باشند که پوست درخشناد و سالم داشته باشند. بهترین زمان برای شروع یک برنامه مراقبت‌های پوستی در این سالین است. در این سالین هنوز لازم نیست به محصولات ضدسالخوردگی توجه داشته باشید، خرید این محصولات در این سالین نه تنها جیب شما را خالی می‌کند بلکه پوست شما نیز احتیاجی به آنها ندارد. در سالین ۲۰ سالگی شما نه به کرم‌های ضدچروک احتیاج دارید، نه به کرم لیفتینگ‌ها نه تنها باید از محصولات آرایشی- بهداشتی مناسب استفاده کرده و تلاش‌تان را روی پیشکشی از آسیب‌های پوستی متمرکز کنید.

نکات آرایشی:

- ۱- هر قدر آرایش شما ملایمتر باشد زیبایی بیشتری خواهد داشت، کافی است بعد از کرم ضدآفتاب با یک پنکیک سبک رنگ سراسر پوست را یکنواخت سازید، توصیه می‌کنیم سراغ کرم پودر یا پنکیک‌های چرب نروید چون می‌تواند موجب ایجاد جوش و آکنه شود.

۲- اول با برس مخصوص ابروها را شانه بزنید و بعد با یک مداد قهوه‌ای نسبتاً تیره به ابروها شکل دهید؛ یادتان باشد ابروهایی زیبایی است که به چشم‌های شما حالت خوبی می‌دهد.

۳- دو رنگ ملایم قهوه‌ای و کرم یا گلبهی می‌توانند انتخاب خوبی برای سایه چشم باشند؛ کافی است رنگ روشن‌تر را روی تمام پلک بزنید و رنگ تیره‌تر را از نیمه پلک به سمت گوشه خارجی یادتان نزود که باید با برس سایه‌ها مرز میان رنگ‌ها را محوكنید تا هم سایه خود را بهتر نشان دهد و هم چشم حالت طبیعی تر پیدا کنند.

۴- خط مژه‌های پلک بالا را با یک خط چشم بسیار باریک تیره کنید؛ البته اگر می‌خواهید چشم‌هایتان جلوه بیشتری داشته باشند می‌توانید کمی خط چشم را از گوشه خارجی چشم ادامه دهید.

۵- فر مژه می‌تواند به کمک زیبایی چشم‌های شما بیاید؛ بعد از فر مژه با دو لایه ریمل تیره به مژه‌ها رنگ دهید.

۶- می‌توانید با یک مداد مشکی داخل چشم خود رانیز تیره کنید.

گرداؤرنده : آذر غلامپور

رعایت بهداشت لوازم آرایشی تا چه حد نیاز است؟

هرچه زودتر آنها را دور بریزید.

مواد نگهدارنده موجود در محصولات آرایشی به مرور زمان خاصیت خود را از دست میدهند و محصول فاسد می‌شود.

محصولات کهنه موجب تورم و خارش پوست می‌شوند. معمولاً اگر میخواهید لوازم آرایشtan عمر بیشتری داشته باشند، باید آنها را در محلی خنک و دور از نور و گرمای ناگهانی قرار دهید.

فقط در این لوازم آرایش در اتوموبیل، به خصوص در فصل تابستان موجب فاسد شدن سریع آنها می‌شود. بسیاری از مواد آرایشی دارای تاریخ صرف هستند که از شش ماه تا یک سال متغیر است. یک روش فوق ساده برای آزمودن کیفیت مواد آرایشی، بوسیدن آن است. اگررنگ و جنس محصول تعییر کرده و به خصوص بُو آن مانند همیشه نبود، این ماده دیگر برای صرف ساخت نیست. دهان ما خواهی از انواع بکتریهای است که وجود آنها در دهان مشکلی ایجاد نمی‌کند اما این بکتریهای نیازی برای چشم منتقل شوند. افزودن آب معمولی به لوازم آرایش خشک نیز منعو است. آب میتواند مواد نگه دارنده موجود در محصول آرایشی را فاقیق کرده و به این ترتیب میکروبهای درون این مواد رشد کرده و موجب عفونت چشم می‌شوند.

کیف لوازم آرایشی خود را چند ماهی یک بار بشویید!

کیف‌های لوازم آرایشی با قلم موهای استفاده شده، خرد ها و ترشحات لوازم آرایشی و آلاینده‌های دیگر مستر تولید مثل باکتری هاستند. آسان ترین راه برای تمیز نگه داشتن این کیف‌ها، شستن آن ها هر چند وقت یک بار است.

بین شستشو هایی، آستر کیف را هرگاهی با یک پاک کننده خشک کنید.

توضیه نهایی ما:

قبل از خواب صورت خود را پاک کنید. هنگام خواب، به پوست و مژه های خود هم استراحت بدیده.

اگر ریمل را در طول شب بر روی مژه ها باقی بگذارید، این امکان وجود دارد که ریمل خرد شده و داخل چشم برود و موجب سرخی و خارش چشم و پلک شود. یک برنامه ساده شستشو و پاک کردن آرایش در شب میتواند سلامین کند که شما صحیح با شناط درونی و بپرتوانی از خواب بیدار شوید و اثری از چشم انداختن خون گرفته و پوست متورم در چهره شما دیده نشود.

بر هر هفتگه یک زمان را به تمیز کردن قلم موهای آرایشی تان اختصاص دهید. این ابزار آرایشی چرک، چربی و باکتری ها را مجمع کرده و موجب جوش و التهاب می شوند. تمیز کاری پیوسته این موهای چنین ازموی ها و شکل قلم می شما محافظت می کند که رای یک آرایش بی نقص ضروری هستند.

بر موهای خود را با اسپری کردن تمیز کننده های الکلی



**لاغری را با این ۱۳ رژیم متفاوت تجربه کنید**

غذایی خود حتماً زپروتئین ها استفاده کنید زیرا باعث می شود احساس سیری زودتر به سراغ تان بیاید و کمتر به سراغ شیرینی ها بروید.

**۱۱ - به میزان کربوهیدرات موجود در وعده غذایی تان توجه کنید**

اگرچه کربوهیدرات ها مهمترین منابع تامین انرژی در بدن هستند اما نمی توان از آنها به میزان زیاد استفاده کرد زیرا از نظر متخصصان، کربوهیدرات ها جایگاه تامین شده ای در هرم غذایی دارند و نباید بیش از آنها صرف کرد. به خاطر داشته باشید که میزان پیشنهادی دانشمندان برای انواع کربوهیدرات هایک سوم یا یک دوم فنجان، ماکارونی، پیتزه، تان و غیره است و این میزان به اندازه یک توب گلف است.

**۱۲ - از ماست کم چرب میوه ای بدون شکر استفاده کنید**

اغلب افراد فکر می کنند اگر به ای یک وعده غذایی ماست کم چرب بخورند کالری کمی دریافت کرده اند اما ماست پرچرب با ماست هایی که شکر در آنها مخلوط شده است چنین اثری ندارند.

ماسنی را استفاده کنید که حتماً بدون شکر باشد، چربی کمی داشته باشد و همراه با چند تکه میوه (میوه تازه) باشد.

**۱۳ - در انواع سس ها از خردل فلفلی استفاده کنید**

استفاده از خردل فلفلی در سس ها باعث می شود متابولیسم بدن تحریک و چربی بیشتری سوزانده شود. برای افزایش متابولیسم و کنترل استهای تان یک لیوان آب را با یک فاشق سوب خوش خردل تند مخلوط کنید و قبل از شام بخورید. با این کار هم متابولیسم بدن تان فعال می شود و هم منبع مناسبی از آنتی اکسیدان و امگا ۳ وارد بدن تان می شود.

منبع: ماهنامه زیبایی

**۱۴ - ادامه از نشیره شماره قابل تحمل گرسنگی بدون کاهش وزن برای افرادی که مدت ها در گیررژیم بودند، رنج اور استمی دانیم که یکی از معمول ترین علائم کرفتگی رژیم های غذایی پایین، افتادن قند خون است.**

برای این که همیشه بدن تان را سراسر حال نگه دارد و قند خون تان افت نکند طبق نظر متخصصان، ۲۲ عدد بادام، ۱۵ عدم بادام هندی و ۸ عدد گردو و در طول روز بخورید زیرا بهترین منبع برای جلوگیری از افت قند خون و شفار خون است.

محققان تقدیم اعلام کردند؛ افرادی که در طول روز از دانه ها استفاده می کنند کمر وزن می گیرند و کمر نیز می خوردند. به علاوه که این دانه ها تاثیر زیادی در کاهش چربی های شکمی دارند. البته همه می دانیم که گردوبای داشتن امکا ۳ و بادام با دارا بودن منابع غنی از ویتامین E در پیشگیری و درمان بیماری های زیادی نیز نقش دارد.

**۹ - سبوس برجن و تخم کتان را به رژیم غذایی تان اضافه کنید**

به ندرت شنیده اید که کسی به شمال توصیه کند این دو ماده را به مواد غذایی موجود در رژیم غذایی خود بیفزایید اما تحقیقات اخیر نشان داده است که این دو ماده غذایی بادارا بودن میزان زیادی امکا ۳ و آنتی اکسیدان نقش مهمی در ازیزی بدن چربی های مضر و سلامتی بدن دارند. سبوس برجن و تخم کتان را می توانند در مخلط کن خود کنیده گونه ای که در آب حل شود سپس هر روز یک فاشق سوب خوش از مواد را به یک لیوان آب مخلوط و میکنید.

**۱۰ - در همه و عده های غذایی خود بروتئین را بگنجانید**

فرق نمی کند بروتئین مورد استفاده گیاهی باشد یا حیوانی؛ یعنی گوشت باشد یا حیوانيات اما سعی کنید در همه و عده های



کسی که پند و اندرز ارزان را رد کند، طولی نمیکشد که پیشمانی را با قیمت گرانی می خرد.(ضرب المثل فرانسوی)

## عجب ولی واقعی

- ۱- سگ‌ها جین بازی باهم، برای اینکه نشان دهنده عصیانی نیستند و قصد دعوا ندارند عطسه می‌کنند.
- ۲- شامپانزه‌ها و فیل‌ها هم مانند انسان‌ها افسرده می‌شوند و این بیشتر زمانی اتفاق می‌افتد که در به دست آوردن جفت مورد نظر خود ناکام مانند.
- ۳- فرزندانی که از مادرانی با سن بالاتر به دنیا می‌آیند نسبت به خواهر و برادر خود باهوش تر و سالم‌تر هستند.
- ۴- پانداها هنگامی که ناراحت هستند به تنها بی در گوش‌های نشسته و غصه می‌خورند.
- ۵- پچه بانداناها مانند کودک انسان دارای صدای مختلف هستند. صدای "وا-وا" یعنی غمگینند، "گی-گی" یعنی گرسنه‌اند و "کو-کو" یعنی همه چیز رویه‌راست.
- ۶- یک حلقه خیار را به سقف دهانه چسبانده و به مدت ۳۰ ثانیه نگهدارید. این کار باعث از بین رفتن بسیاری از باکتری‌های عامل بوی بد دهان می‌شود.
- ۷- اگر انسان‌ها چشم عقاب را داشتند می‌توانستند یک مورچه را از بالای سقف یک ساختمان ۱۰ طبقه بینند.
- ۸- شکیرا خواننده معروف در دوران مدرسه در گروه سرود پذیرفته نشد زیرا معلم موسیقی مدرسه معتقد بود صدای او شبیه بز است.
- ۹- مارها گوش ندارند و با زبان خود می‌شنوند. زبان مارها به امواج صوتی بسیار حساس است.
- ۱۰- مرغان دریایی تنها پرنده‌گانی هستند که می‌توانند رو به عقب پرواز کنند.



## کاریکاتور!!!



## کارمندی و آفت‌های زندگی کارمندی

هر انسانی در زندگی برای تأمین معاش خود شغلی انتخاب می‌کند. در جامعه امروز، بسیاری از افراد به عنوان کارمند مشغول فعالیت هستند. روال زندگی کارمندی، حضور در اداره در ساعت‌های مشخصی از روز و انجام کاری روزانه براساس رویه‌ای عادی و معمولاً تکراری است.

در سازمان‌ها بزرگ ترین سرمایه، نیروی انسانی است. استفاده بهینه از نیروی کار و بهره‌گیری از تفکر خلاقانه در روند اداری باعث بالا رفتن شفاهه اداری می‌شود. وجود نافری تلاش خالقانه یک فرد در عرصه کار و شغل باشد. اگر بنا باشد شرایط را که در محیط کار برقرار است به نفع کارمند لائق تغییر دهیم، اولین ذکرگویی باید از سوی من به عنوان کارمند باشند. باشند در یک محیط اداری صورت گیرد. در نظام اداری ایران برخی مدیران شفاهه اداری را در نیازمندی کاری با حقوق شخص می‌توانند بازنشسته شود و در دوران سالم‌مند از می‌اید حقوق بازنشستگی برخوردار باشد یا می‌تواند در کنار این حقوق، کار دیگری را برای تأمین بیشتر معاش برگزیند.

با این وصف، تکراری بودن امور معمله در محیط‌های کاری که

حالتی و توازنی در آن نباشد، ممکن است باعث ایجاد نااماراتی برای کارمندان شود، بهویژه آن که برای بزرگی آمارهای رسی، میزان کار مفید در محیط‌های کارمندی از سطح مطلوبی برخوردار نیست.

ایجاد خلاقیت برای کارمندان، به مرور زمان باعث ایجاد تکراری بودن وظایف در محیط‌های کاری و نبود زمینه‌های

بی‌حوالگی، تبلیغ و خستگی برای آن هم شود.

دکتر رضا نوروززاده، عضو هیات علمی دانشگاه، یکی از

مشکلات اصلی در بروز چینین وضعیتی را ناشی از نوع نگرش کارمندان به شغل خود می‌داند. از نظر او، یکی از مشکلاتی

که در سیستم اداری موجود دارد، بی‌توجهی به کیفیت زندگی کارمندان است. این مساله باعث می‌شود اثراخیزش سازمان هم

کمتر شود. کارمندانی که شغلهای را برای رفع نیاز اقتصادی می‌دانند، وفاداری کمتری نسبت به نظام اداری دارند.

وی رویکرد نامناسب مدیران را یکی از عوامل پایین‌آمدن شاخص مهره‌وری در نظام اداری می‌داند.

او براین باور است که برخی کارمندان با وجود داشتن سایقه کاری مناسب، همچنان نسبت به مأموریت سازمانی خود آگاهی کافی نداشته و به همین واسطه، خدماتی که از سوی آنان ارائه

می‌شود، سطح مطلوبی ندارد.

برخی کارمندان از شغلی که دارند لذت نمی‌برند چون اراده‌ای

برای تعیین شغل نداشته‌اند و حضور در اداره را کارروزمه و تکراری می‌دانند که زمینه را برای دریافت حقوق ماهانه فراهم می‌آورد، اما از آنجاکه این حقوق ماهانه در نظام اداری جوابگوی مخاطر زندگی آنان نیست، مجبور به انتخاب شغل دوم هستند. تباراین تعادل میان کار و زندگی شغلی برقرار نمی‌شود. انتخاب شغل باید براساس هدفی باشد که در زندگی

## افکار ما بیانگر چیست؟

افکار ما در مورد دیگران و تحلیل‌هایی که در مورد آدم‌ها داریم، می‌توانند نشان‌دهندهٔ صفاتی در درون خودمان باشد. صفاتی که به شدت سعی در فرار از آن ها داریم.

خشم و تصرف زیاد نسبت به بعضی از ویژگی‌های رفتاری در دیگران (مخصوصاً زمانی که شدت واکنش ما با اتفاقی که رخداده است همراه‌گشته ندارد) و نوع تحلیل‌ها نگاهی که به اتفاقات داریم بزرگترین فرصت برای شناخت درونمان است.

شناخت درون هیچگاه ساده نبوده و نیست، جون برای شناخت درون مجبوریم بخش‌هایی از خودمان را بینیم که به اختلال زیاد دوستشان نداریم و برای تبدیلش، آن ویژگی را به صورت افراطی در دیگران می‌بینیم و اکنون نشان می‌دهیم.

یعنی ما از ویژگی‌هایی در آدم‌ها متفرقیم که به نوعی شده‌ایم و یا ویژگی‌هایی که دیگران صدمه می‌زینیم و متوجه همان با همان ویژگی‌ها به دیگران در می‌گردیم (حال یا آن ویژگی‌ها زخمی شده‌ایم!)

اما تمام سعیمان رو می‌کیم که آن ها را بینیم و تازمای که تمام تلاشمان را می‌کنیم که دیگران را در خشش‌هاییمان و تحلیل‌هاییمان مقصراً گناهکار و تصرف‌آمیز باشند، نمی‌توانیم

از رندهای درونمان خلاص شویم.

لازمه‌ی رهایش‌دن از رنجهای دیدن ویژگی‌های درونی ناخوشایندمان است! به جملات، تحلیل‌ها و نوع نگاهمان در

خشمهایمان و نوع به تصویر کشیدن آن آدم‌ها در داستان‌هایمان نگاه کنیم.

جمالت مثبتی که به اندیشه مثبتمان کمک می‌کند را پیدا

