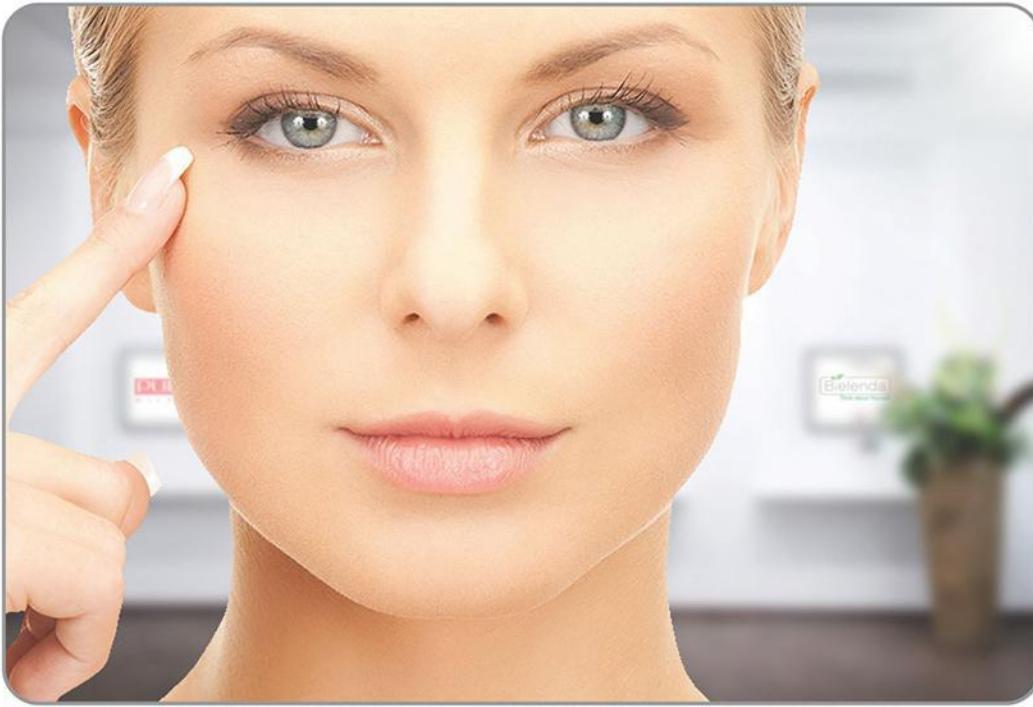




خبرنامه داخلی، آموزشی و اطلاع رسانی

VAYA Salamat

شماره یکم، مرداد ۱۳۹۵



## برچسب های سلامت آری یا نه؟

مهمچنین ۱۵ درصدی در کشورهای در حال توسعه اشاره کرد.  
شیوه‌نامه‌ای اشاره به این که رقام، قاچاق دارو ایران بالا نیست،  
گفت: اما رقام، قاچاق داروهای مکمل و وزیریمی سیاست زبانباری و  
ظطرنگ از این راههای می‌سازد. وی از این راههای می‌سازد اما قاچاق را  
نوبتی در داخل عنوان کرد و گفت: در بخش پهاداشتی آرایشی و  
ذوقی از خود ۱۰۰ هزار قاچاق عنوان و در دارو چهارهازار دارم، از  
آن ۴۰ درصد از آن در تولید قاچاق شود. و این بخوبی بدینهای است.  
درمان و موخر از پوشش کیا بایان این که بیشترین احساس قاچاق  
برخواهد به برندهای معروف تجارتی است، گفت: با بدای تولیدات  
داخلی ارتقای کمی و کیفی پیدا کنند و از سبیو نظرات بر کالاهای  
اجناس پهاداشتی آرایشی و غذایی به عدهه یک سازمان باشد  
و از موادی کاری جلوگیری شود. لازم به کسر است طرح شکیه  
ازرسی و نظرات سردی (شیمین) در راستای میاره زدا قاچاق  
اور توسعه شرکت خدمات اغذیه‌تاکنگ راهنمایی (اوسته) به وزارت  
کشاورزی نمایندگی طرح شتم در حوزه دارو می‌باشد از این مکرر.  
کشاورزی نمایندگی طرح شتم در حوزه دارو می‌باشد از این مکرر.

پیش از مانع غذا دارو، در دومین روز از همایش تخصصی بین‌المللی در پیشگیری و مبارزه با اقایاق کالا و ارزاک اعلام این خبر فروذ: با وجود اینکه اقلام دارویی ایران شناسایه دار هستند اما رای جلوبنده ایقاق، نصب برچسب اصالت را بر روی آن غاز کرده‌اند و سبزی در سراسر مواد آرایشی بهداشتی نیز اجرا کرد.

ماهون وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از تنصب بر جسب  
صالت در مواد بهداشتی، آرایشی و غذایی خبر داد و گفت: این  
چسب علاوه بر پروانه صدور و شناسایی داروها و لوازم  
بهداشتی بر این کالاهای تنصب می‌شود.  
جهقه که باید در مردم برچسب اصالت و سلامت کمالاً بدینه.  
و ظایف سازمان غذا و دارو حفظ و ضمانت سلامت فرآورده‌های  
سلامت محور شامل دارو، غذا و فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی  
ست برای تعیین سلامتی یک کمالاً حتماً ضرورت دارد که پسک  
از از زمان تولید یا واردات به کشور تا هنگام مصرف قابل  
نهایت بستگی و پاسخ ناشد. تباران بر جسب گذاری بر روی نامه‌ی  
محصولات تولیدی داخل و وارداتی امن از غذایی، آشامندی و  
آرایشی و بهداشتی است و مهمترین اصل این داشتن  
روانه ساخت برای محصولات تولید داخلی یا برچسب اصالت  
سلامت از ای رایج محصولات وارداتی می‌باشد.  
کمتر روابط عمومی پژوهشگاه شنیدن به تقلیل از اقتصاد پنهانی،  
کمتر از این میزان شناسان، «عاه»: بـ: بهداشت: دام: و: امهـ: بشـ: نـ: شـ: گـ: وـ:

فقط یک روز زندگی کن  
دور مزونه به پایان تازه فرمید که هیچ زندگی نکرده  
است، تقویمش بر شده بود و تنها دو روز، تنها دو روز خط  
خود را باقی بود.

پیرشان شد و عصباً نزد خدا رفت تا روزهای بیشتری از  
خدا بگیرد، جیغ زد و جنجال راه انداشت، خدا سکوت کرد،  
آسمان و زمین را به هم ریخت، خدا سکوت کرد، به پر پای  
فرشته و انسان پیچید، خدا سکوت کرد، دلس گرفت و  
گریست و به سجده آفتد، خدا سکوت را شکست و گفت:

“عزمِم، اما یک روز دیگر هر رفت، تمام روز را بد و بسراه و  
جار و جنجال از دست دادی، تنها کیک روز دیگر باقی است،  
بیا و لاق! این بیک روز را زندگی کن! ”لایه ای هق هقش  
گفت: “اما ایا بیک رو... با یک روز چه کاری کرد؟” ...

خدا گفت: “آن کس که لذت روز روز زیست را ترجیه کنند،  
گویی هزار سال هم استه و آسته و آنکه امسروز شر از درنمی یابد  
هزار سال هم به کارش نمی آید، آنگاه کسی بیک روز زندگی کن.  
راد در دستاش ریخت و گفت: “حال بیرو ویک روز زندگی کن!

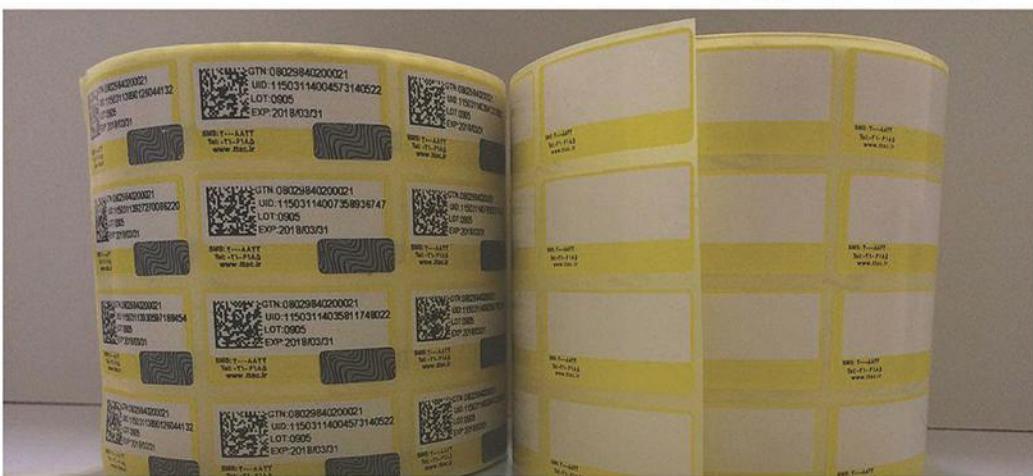
اوامات و میوهوت به زندگی نگاه کرد که در گودی دستاش  
من در خشیدن، اما تمی ترسید حرکت کند، من ترسید راه برود،  
من ترسید زندگی از لای ای انگشتستان بش را بزیرد، قدری  
ایستاده بعد بخودش گفت: “وقتی فریاد ندارم، نگه داشتن  
این زندگی چه بایده ای دارد؟ بگذراند این میث زندگی را  
懋صروف کنم آن وقت شروع به دویند کرد، زندگی را به سرو  
رویش پاشید، زندگی را نویسید و زندگی را بربید، جان به وجود  
آمد که دید می تواند ته دنبی بدو، می تواند بال بزند،  
می تواند ای روی خورشید بگذرد، می تواند ...

او در آن یک روز آسمانخراشی بتانکرد، زمینی را مالک نشد،  
قاضی را به دست نیاورد، اما ...

اما در همان یک روز دست بر پوست درختی کشید، روی چمن  
خواهید، کفش دوزد که ای اتماشاکرد، سرش را بالا گرفت و  
ایرها را دید و به آنها که اورانمی شناسختند، سلام کرد و  
برای آنها کهدوستش نداشتند از تله دعا کرد، او در همان  
یک روز آشنا کرد و خندید و سپک شد، آن برد و سرشار شد  
و بخشید، عاشق شد و عبور کرد و تمام شد.

او در همان یک روز زندگی کرد  
فردای آن روز فرشته ها در تقویم خدا نوشتنند: امسروز او  
در گذشت، کسی که هزار سال زیست!

زندگی انسان دارای طول، عمرض و ازتع است: اغلب ما  
تنها به طول آن می اندیشیم، اما تجھ که بیشتر اهمیت دارد،  
عرض یا چکونگی آن است. امسروز از دست ندیده، آیا  
ضمانتی برای طولو خورشید فردا وجود دارد؟



”قدرتی یاداش نیک زیستی است“ حکیم اردبزرگی

نامشان کودکان پیروانه‌ای است !!

نامشان کوکان پروانه‌ای است. به خاطر اینکه مثل با های پروانه که وقتی به جایی برخورد می‌کنند، می‌زند، مثل با های پروانه که در ان برخورد با چشم سخت می‌زند و تمام می‌شود. این تعريف رئیس کارگروه حمایت از کوکان [ای بی] درباره بیماری شان است: بیمارانی که با وجود «خاص» بودن بیماریشان، جزء بیماران خاص به حساب نمی‌آیند. بیماری ای بی چیست؟

(اپidermolysis Bullosa) [ای بی]: (EB)، (نام‌های دیگر در فارسی: اپidermolysis Bullosa، اپidermolysis Bullosa آئورال، اپidermolysis Bullosa آئورال-میولیزیس بولوسا، اپidermolysis Bullosa آئورال-میولیزیس بولوسا) یک بیماری ارثی در بافت‌های پوستی می‌باشد که در پوست و غشاء ایجاد ناخالص ایجاد ناچال است. شدت بیماری از ملایم تا کشنده تغییر می‌کند. این بیماری از چیزی مشتمل نشیکی در کراتین با الگان ایجاد می‌شوند. بیماری در تمام گروه‌های قومی و نژادی رخ می‌دهد و به طور مساوی بر مردان و زنان اثرگذارد.

غلب افراد میتلهای ای ایسی این حالت را از طریق زن های معیوبی که از یکی از والدین با هر دوی آنها دریافت می کنند، به امر می پرسند. زن های در سلول های بدن قرار گرفته اند و صفات موروثی فراسنده سه از والدین به کوک داران یعنی می گنند.

همچنین آنها همیکنند که مدل شکل گیری پرتوینی ها در پوست را کنترل می کنند. پیشتر ۱۵ زن شناخته شده اند که عالی ایشان اسلام مختلف ای هستند. زن های معیوب موزم ها فخر گرفته اند. که ساخته ای های اینها در هر هسته سلول هستند.

در یک نوع غلب (نمایان) غیر خشن از ای ایسی، زن های بیماری از والدین که بیماری را داشته باشد از اینجا برآید. در یک طبقه از اینها می خواهد داشت. در یک شکل مغایر (نفعه) غیر خشنی، زن های بیماری از هر دو والدین به امر بددهمی شود. بعیض از والدین نشانه های بیماری را شناسند اند از اینجا احتیاج بود آنها را "حمل کنند" و در آنجا یک احتمال ۲۵ درصدی (۱/۴) با هر برآردی وجود دارد که کدام کوک دارد یا خواهد داشت.

همچنین ای می توانند از طریق یک جشن (دگرگونی) در یک زن که در هنگام شکل گیری تخریم یا اسیرم سلول تناسلی در یکی از والدین اتفاق نماید، به دست آید. نه جنسیت کوک و نه ترتیب تولد میمن نمی کند که کدام کوک با یهده تعداد از بچه ها در خالواده ای که همیکنند ای می بینند این کوک را در این ای می کشترش خواهد داد.

غیر گرچه ای ای می میتوانند زمانی که همیکنند ای می بینند در این زمان این کوک را در دهد، معمولاً به عنوان یک بیماری غیر جنسی (نمایان) به امر بددهمی شود. در ای ای ساده، زن های معیوب آنها هی هستند که دستورهایی برای تولید کرائین، یک پرتوینی الایافی در لایه بالای پوست، تهیه می کنند. در نتیجه، پوست در اپیدرم (پوست بیرونی) شکافته شده، تولید تاول می کند.



## LASER XTREME

لیفتینگ قوی و بازسازی سلولهای پوست با مراقبت های طبیعی محصولات لیزر

**موثر ترین کرم ها برای چروک پوستی باید حاوی چه موادی باشند؟**

دارا بودن عناصر مغذی و طبیعی

برای رفع بیهویجی چرخو پوست خود به دنبال کریمی باشد که دارای مواد و عناصر طبیعی و ماقیف است. کرمی که دارای عناصری از قبیل ویتامین E باشد، جراحت ویتامین E تاثیر درمانی برای پوست دارد. همچنین برای آب رسانی پوست به دنبال کرم ها و لوسویون هایی باشید که از در ساختار آن روغن های طبیعی استفاده شده باشد.

**دارا بودن رتبه**  
برای بهترین رتبه خسیر برای درمان و بهبود چرکوک پوست به  
دنیال کرمی باشید که دارای رتبه ۱۰ است. این ماده باعث  
افزایش دوباره سازی سلول و افزایش میزان کلانزین می شود.  
انتخاب کرمی با دارا بودن رتبه ۱۰ بهترین انتخاب برای کم  
کردن و بهبود چرکوک های پوست شماست.

نکته مهمی که وجود دارد این است که اگر از این نوع کرم ها استفاده میکنید، در بیرون رفتن از خانه و قرار گرفتدن در برابر شعه آفتاب حتماً از کرم ضد آفتاب با کیفیت استفاده کنید.

درا بودن خاصیت سفت کننده گیر و مرطوب کنندگی به دنبال کرمی برای چرخ پوست خود شاید که خمادارای خاصیت سفت کننده باشد. این کرم ها اکثر از این خاصیت مرطوب کنندگی هستند که باعث می شوند پوست شما قابل اتصافات تر نماید و ترشید شود. در خرید این کرم های نیشنوان (anti-aging) وقت کنید چون میباشد پتریفیر کرم را در این نوع از کرم ها برای رفع و بهبود چرخ پوست بیابند. یکی از این مواد آبرسان پوست های روروسانی کسی است که تا لایه اپiderم نفوذ کند و عميقاً پوست را هایروسانی می کنند که این علاج است و نتیجه بسته است. اگر کم کنید.

درا بودن خواص اقتضایی می‌باشد. روز بپری پوست را نرم می‌سازد.  
اگر به دنبال کرم هایی برای رهابی و بهبود چروک های پوست خود هستید از کرم هایی استفاده کنید که خاصیت رفع خشکی پوست را دارد. استفاده از کرم هایی که SPF دارند مانند ضد اقتضایی ها و استفاده از آن ها در روز و باری مقابله با خشکی او شهده هم غصب راه نمی‌دهد و پوست سالم می‌باشد.

#### تأثیر میوه های تابستانی بر پوست ، مو و زیبایی

برای اینکه پوست سالمی داشته باشید، در کل باید از همه گروههای مواد غذایی استفاده کنید. در این مورد بروتین‌ها هستند. کاراپروتین‌ها مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌هایی که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند به ویژه ویتامین C، که اکثر در سوچه و سریجات این خواص را مشود کرده‌اند. ماست، سایر چیزهای ویتامین C



مثل طالبی و هندوانه نیز حاوی ترکیباتی هستند که در سلامت و شادابی پوست نقش سوزایی دارند.

به طور مثال، طالبی پیش ساز و تامین A و هندوانه حاوی و تامین C، رنگدانه لیکوبن و خواص آنتی اکسیدانی است که برای سلامت پوست مفیدند. البته فراموش نکنید در بحث رژیم غذایی هفت دفعه شادابی پوست نیست بلکه شادابی سلولی است تا بتواند فعالیت فیزیولوژیکی خود را داشته باشد. تکرار این مهدها مصرف آب هم در سلامت پوست اهمیت بالقوه ای دارد.

قبل دیده می شوند هم برای پوست سپار مفیدند. اکثر میوه های فصل بهار و تابستان مثل گیلاس و زرد آلو حاوی و تامین های C هستند. رنگدانه هایی در میوه های فصل بهار و تابستان است که خاصیت آنتی اکسیدان و ضد سطوطی بالی دارند. میوه های که طبق رنگ های متعددی دارند پر از میکرو میکال هستند که می توانند از پوست در برابر شاهد های احتقان محافظت کنند و خواص خود را بسیار حفظ کنند. درین مورد مخصوصاً فرموناتی دارند. اما این قفسه را باید فراموش کنیم که و تامین C آنتی اکسیدان های سپار به حرارت و نور سپاس اند.



## کیت ویسلت (بازیگر تایتانیک): میدانم چاق هستم پاهای بزرگ و موهای بد حالت دارم.



به تازگی عکسی بدون ارایش از کیت ویسلت هنرپیشه انگلیسی با من زیر بر روی صفحات فیسبوک طرفداران او قرار گرفته است. کیت زنان را تشویق کرده است تا دیدی مثبت به بدن و اندامشان نگاه کنند و پذیرای خود واقیفان باشند. از آنها می خواهد تا خودشان را همانطور که هستند دوست داشته باشند، نه آنگونه که دیگران می خواهند. در ادامه، ترجمه متن کیت را بخوانید:

در دوران بلوغ حتی همین حال به ندرت حرفاها مثبت در مورد انداهم از سایر زنان شنیده‌ام، این اظهار نظرها بپیش اوقات منفی بوده اند. اما مطمئنم که این موج منفی معمولاً از طرف کسانی می آید که حتی بدن خودشان را هم دوست ندارند و پیوسته روی فیسبوک منغول لاک کردن تووهنهای دیگران روی پستهای تحقیر کننده هستند. امروز می خواهم عکسی بدون ارایش از خودم روی صفحه‌ام بگذارم و می دانم که صورتم چروک خودره است اما از شما می خواهم که مرا فراموش نکنید. من می خواهم خود واقعی ام پذیری باشم، شما هم این کار را بکنید. خودتان را همین طور که هستید دوست داشته باشید. این پیام را به اشتراک بگذارید و به کوش همه معرضان بررسانید. بگذارید بدانند که هیچ اهمیتی برای نظرات منفی آنها قائل نیستند و اجازه نمی دهید فریبانی رفتار کسانی شوید که دیگران را بر پایه ظاهر، نژاد و جنسیت‌شان تحقیر می کنند. پذیرای خود واقعی تان باشید.

## لوازم آرایش خود را فقط و فقط از مراکز معترف بخرید !!



توصیه می کنیم لوازم آرایشی خود را از مراکز معترف خریداری کنید و سعی نکنید بخاطر سلامتی تان هم که نهاد ابریندهای نقابی و مامبر استفاده نکنید.

خوب

لیل صداقت پیشنهاد مخصوص پوست و مو، در خصوص خرید لوازم آرایشی اظهار داشت:

لوازم آرایشی با پوست انسان در ازیستا است به همین دلیل باید در انتخاب نوع آن دقت بیشتری صورت یابد.

وی ذرا راه نکات مورد اهمیت درباره لوازم آرایشی عووان کرد:

در هنگام خرید مواد آرایشی داخلی و خارجی توجه به تاریخ انقضا ضروری است و باید

این مواد حتماً بر جسمب های پهلوانی باشد.

صداقت پیشنهاد روزهای سرب موجود در لوازم آرایشی بیان کرد:

از نکات حائز اهمیت در انتخاب لوازم آرایش توجه به سرب موجود در آنها است. آگاه باشد که هر قدر

سرب در مواد آرایشی بیشتر باشد مانندگاری بهتر می شود.

ناشناخته را تجنب کنید.

این مخصوص پوست و مو از خود: برای خرید مواد آرایشی بهتر است به سراج مارک ها

و محصولات شاخته شده بروید و از خرید مواد آرایشی که از لحاظ بهدافشی فاقد

برچسب های لازم هستند خودداری کنید.

وی ادامه داد: محصولات آرایشی با مواد امنتری می توانند برخواسته به حساسیت های

پوستی، آکنه و حتی بیماری های یا پوستی شود. صداقت پیشنهاد آورد: گاهی

محصولات آرایشی مخصوص نه تنها بعثت زیبایی می شوند بلکه

رسومومیت های هم ایجاد می کنند پس آگاهانه برای

خرید این مواد اقدام کنید و به ترکیبات تشکیل

دهنده آنها هم توجه لازم را داشته باشید.

منبع: پاشاگاه خبرنگاران

صورتتان را با این ۸ ماده غذایی بوتاکس کنید !

سبب زیبایی شیرین!

یک فرجان از این میوه‌ی تیره رنگ معادل میزان مورد نیاز روزانه بدن از ویتامین C است این ویتامین قابلیت ارتاجاعی کلازن های پوست را افزایش می دهد. مطالعه سال ۲۰۱۲ در بریتانیا نشان داد زانی که اغلب از ویتامین C استفاده می کنند چین و چروک پوستی کمتری دارند.

سبب زیبایی شیرین!

سبب زیبایی های شیرین سرشار از ماده معدنی سلیوم است که پوست را ریز آسیب دارد ادکال های آزاد محافظت می کند و چین و چروک های آن ازین می برد همچنین علاوه بر سلیوم غنی از تیکاروتن است که رطوبت پوست را حفظ می کند.

چای سبزی:

این جراح پلاستیک در زمینه نوشیدنی مصرفی روزانه اظهار داشت: من چای سبز را به عنوان یک نوشیدنی سپاری مفید برای پوست و بدن به بیماران خوبیه می کنم، آنی اکسیدان خل دهنده مطالعات نشان داده که خوردن روزانه بینچ قاشق غذاخواری روب گوجه فرنگی می تواند خطر ابتلا به افتتاب سوختگی را کاهش دهد.

میگو:

یک غذای سرشار از ویتامین E است که می تواند در بهبود اسکارهای پوستی و جوان سازی تاثیر زیادی بگذارد.

درخواهی درختی (ایالیا):

میوه های بافت روغی و سرشار از ویتامین E, C, E, و بتا کاروتون است که می تواند از بیادگیری و چروک بر روی پوست جلوگیری کند و آن را در برابر رادیکال های آزاد محافظت کند.

منبع: مایست ال دکتر

تخم مرغ:

تخم مرغ حاوی پروتئین افزایش دهنده کلازن پوست و ویتامین A است این دو ماده در کارهای موجب سفتی و رفع افتادگی پوست می شوند به همین دلیل توصیه شده روزانه به یک تخم مرغ به منظور جوانی پوست خود استفاده کنید.

رب گوجه فرنگی:

این محقق اظهار داشت: مصرف رب گوجه فرنگی یک راه آسان برای دریافت درخت مناسبی از لیکوین و رفع پرسی پوست است همچنین می تواند پوست را از آسیب های آفات بگذارد. مطالعات نشان داده که خوردن روزانه بینچ قاشق غذاخواری روب گوجه فرنگی می تواند خطر ابتلا به افتتاب سوختگی را کاهش دهد.

شکلات تلخ:

یک تکه شکلات با حداقل ۷۰ درصد کاکائو حاوی فلافونول است که می تواند باعث ترمیم لکه های پوستی ایجاد شده در اثر نور خسورد شود و با افزایش جریان شون درخشش و شادابی پوست را به ارتفاع آورد.

“انسان باید از هر حیث چه ظاهر و چه باطن، زیبا و آراسته باشد” چخوف

## این ۱۳ خوراکی چرب را حتما بخورید!

شواهد بهوضوح نشان می دهد که مصرف غذاهای غنی از چربی های سالم مانند آجیل، روغن های گیاهی، و ماهی، اشتها محفوظنی در برابر بسیاری از بیماری ها به ویژه بیماری های قلبی عروقی دارد. در اینجا ۱۳ خوراکی که حاوی بیشترین میزان چربی های غیر اشبع و مفید هستند، و باید روزانه مصرف شوند، معرفی شده است:



**آوکادو**  
منجر به کاهش التهاب و کاهش خطر ابتلاء به بیماری های قلبی عروقی می شود.  
محققان مکریکی در سال ۲۰۱۴ اعلام کردند که مصرف منظم آوکادو علاوه بر استدurm متابولیک را کاهش داده، قند خون را کنترل می کند و منجر به کاهش سطح کلسترول تام و تری گلیسرید می شود.



**ماهی**  
همیشه از نسل های مختلف شنیده ایم که ماهی غذای مغز است و آنها به خاطر وجود اسیدهای چرب امکان ۳ در این ماده دستورالعمل های جدید ذهنی توسعه به مصرف این چربی ها دارد.  
شنیده می شود اما تقویت آنها مانند هر عضله دیگر مانع ایجاد اضطراب می شود.  
تمریناتی بیشتر آواز خواندن می تواند عضلات مجازی تنسی را تقویت کرده خوبی را کاهش دهد.



**روغن زیتون**  
اصلی ترین چربی سالم است و پژوهش های بلند مدت نشان می توانند اساس سیری را افزایش داده و در برابر مصرف شیرینی مقاومت ایجاد می کنند.  
دانه در نوشیده بودی .....

**روغن مرغ**  
همیشه از نسل های مختلف شنیده ایم که ماهی غذای مغز است و آنها به خاطر وجود اسیدهای چرب امکان ۳ در این ماده دستورالعمل های جدید ذهنی توسعه به مصرف این چربی ها دارد.  
شنیده می شود اما تقویت آنها مانند هر عضله دیگر مانع ایجاد اضطراب می شود.  
تمریناتی بیشتر آواز خواندن می تواند عضلات مجازی تنسی را تقویت کرده خوبی را کاهش دهد.

## باکتری های هلیکوبکتر اولین بار از کجا آمدند!

مقاآم می تواند سال های خیلی طولانی درین افراد دام آورد. البته شواهد پراکنده ای مبنی بر اینکه حضور این باکتری می تواند از قرود در برابر ابتلاء به آسم، آرژی ها و فلامکس جلوگیری کن، وجود دارد.  
قریباً ۱۰ هزار سال است که این باکتری در شکم انسان زنده است. این باکتری را باید موقتاً ترین باکتری در غشاء انسان بدانیم، زیرا این باکتری توانسته به شکم نیمسی از مردم جهان وارد شود. در این صدرمدم اینجا زخم معده، ورم معده و البتہ سرطان معده می کند. این باکتری

منبع: مهر



## آواز درمانی !!

کیفیت سیستم اینترنتی بدن و مبارزه بهتر با عوامل بیگانه از گروه سرو در درسه شاید به نظر کمی مفهومی باشد، اما باید گفت آواز خواندن می تواند تأثیرات جالب و البتة مثبتی بر روزانه سامانی ما نکند. تأثیرات مثبت بر بیماری آرایم، کاهش افسردگی مخصوصاً در سالماندان و کاهش دفعات زمین خودن در آنها... همه از تأثیر آواز خواندن مخصوصاً به طور استثنی جمعی می شوند.

کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی  
خب احاذق برای کسانی که از ترس زیاد رنج می برند، این طور است. مطالعات نشان می دهد افرادی که آواز خواندن خلق و خود بخوبی پسند می کنند، تغییرات همچون شادی بیشتر، اضطراب کمتر، افسردگی کمتر و به طور کلی زندگی بهتر از آنها آواز خواندن است.

موثر در برقراری پیوند با دیگران در طول تاریخ بارها دیده شده که آنها سخن آهنگین تا چه حدی می توانند این را بخواهند. آواز خواندن همچنین منجر به افزایش خلاقیت و ذوق عاطفی شده و می تواند در برقراری ارتباط با دیگران و استخراج پیوندهای عاطفی کمک کشند باشد.

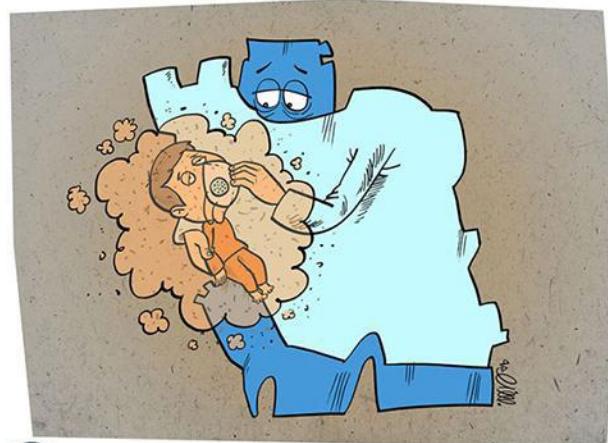
کمک به افراد مبتلا به آسم  
بدیهی است که آواز خواندن سک در میان برای بیماری های تهید کننده محسوب نمی شود، اما اخیراً یک مطالعه علمی نشان داده که این عمل می تواند سک دیبال داشته، این است که این که حیرت داشمندان را به دنبال داشته، این است که این تتفاس های آسنه و هدفمند در طول آواز خواندن نشان دستگلهای تتفاسی را به دنبال برداشتند. هنوز تحقیقات در این ایجادن این نوع اصوات از این داشته هر عضله دیگر را باشد.

تمریناتی بیشتر آواز خواندن می تواند عضلات مجازی کمک کشند  
کمک به افراد مبتلا به آسم  
بدیهی است که آواز خواندن سک در میان برای بیماری های تهید کننده محسوب نمی شود، اما اخیراً یک مطالعه علمی نشان داده که این عمل می تواند سک دیبال داشته، این است که این که حیرت داشمندان را به دنبال داشته، این است که این تتفاس های آسنه و هدفمند در طول آواز خواندن نشان دستگلهای تتفاسی را به دنبال برداشتند. هنوز تحقیقات در این ایجادن این نوع اصوات از این داشته هر عضله دیگر را باشد. این در حالی است که از سوی نام سایتوکین افزایش می باید. این در حالی است که از سوی دیگر سطح همراه می شود. همچنان که در پیشود عملکرد زیست و کاهش عالیان آسم (در افراد مبتلا به آسم خفیف) موثر است.



## کاریکاتور !!

پارو بزن!  
هوای ۴ استان کشور در وضعیت هشدار قرار گرفت...  
منبع: خبر آنلاین



FARHANGNEWS.IR

Cartoon : Sajjad Jafari

