

ماه یازدهم

هفته‌ی ۴۷ - ۴۴

لذت بردن از کودک

- ✓ فهرست کارهای ماه یازدهم
- یاد بگیرید چگونه کودک را تحسین کنید.
- کمک کنید کودک احساسات خود را بشناسد.
- از جدال بر سر غذا خودداری کنید.
- با رفتارهای غیر معمول شیر خوردن کنار بیایید.
- بدانید چطور وسایل آراسته‌دهنده را در خانواده به کار ببرید.
- برای بدخلقی کودک آماده باشید.

مواردی که در ماه یازدهم

- باید به آن‌ها توجه کنید
- لذت از جست‌وجوی کردن همراه با موسیقی
- مشکلات خواب
- بیشرفت در غذا خوردن به تنهایی
- توانایی تحمل وزن کامل روی پاها یا به تنهایی ایستادن
- توانایی بازی کردن به تنهایی

۳۵۱



مقدمه

کودکان واقعاً فوق‌العاده‌اند.
آن‌ها شیرین، دوست‌داشتنی و آرام هستند ...
البته کمی صبر کنید، آیا گسودگ واقعی این‌گونه است؟

کودکان می‌توانند هیولان مجموعه‌ای از تمامی این صفات را داشته باشند. مشکل اینجاست که صحنه‌ی این لحظات خوب و فوق‌العاده‌ای که اغلب توسط کودکان در نظریه‌ی ما وجود می‌یابد یا از تعریف دیگران می‌شنوید، اتفاق نمی‌افتد.

واقعیت این است که نوزادان می‌توانند شما را به‌طور کامل گیج و سردرگم کنند. آن‌ها موجودات کوچکی هستند که برای غناخواری به گرسنگی شما نیاز دارند و پوشاک آن‌ها باید مرتب عوض شود و هیچ کاری را نمی‌توانند خودشان انجام بدهند و البته مداراگرانه می‌کنند و حق می‌زنند که گاهی حوصله‌ی شما را سر می‌برند. هر روزهای نخست تربیت شما باید علاوه بر کودک با شناسایی و رفتار او را رمزگشایی کنید تا بفهمید چه می‌خواهد به شما بگوید و از همه مهم‌تر اینکه کودک به همراه یک دستورالعمل و راهنمای تربیتی به دنیا نمی‌آید. بیشتر والدین از این لایه دارند که چرا راهنمای تربیت کودک وجود ندارد و وقتی کودکتان گریه می‌کند چه کاری انجام می‌دهید؟ هر گره چه مفهومی دارد؟ چگونه می‌فهمید نیاز او چیست؟ چگونه از او در کنار کودکان با وجود همه‌ی این اتفاقات لذت می‌برید؟

به این کتاب به صورت یک کتاب راهنمای کودک نگاه کنید. در این کتاب به مکان مهمی اشاره شده است که در

۹

بگم بود. از مطالعه و استفاده از این کتاب لذت ببرید اما از همه مهم‌تر این‌که از بودن در کنار کودک خود در یک سال ابتدایی حس لذت بردن کنید. در مسیر میان لذت بردن از اطلاعات و تسلط و به جلو برای کسب تجربه‌ی های بعدی قدم بردارید. به یاد آورید و توقف در این لحظات و سپس تکراری از آن بگم از مشکل‌ترین بخش‌های دوران تربیتی کودک که شما می‌روید اما هیچ‌کدام و اتفاقی که در یک سال نخست ما آن رویه و حس کنید. کافی شرایط را ساختار می‌کنند. فرست از زمانی که کودک به دنیا می‌آید. اما هنگامی که نخستین شمع تولد او را فوت می‌کنید، همه چیز به سرعت سیوری می‌شود و زمان پرواز می‌کنند. پس لحظات را از دست ندهید!

رشدی و - چه نظری داشته‌اند؟ در صفحات این کتاب ما تمامی این موضوعات را مورد بررسی قرار می‌دهیم. سنجیدگی و به هر یک از بخش‌های کتاب تکلیفی ننمایید. شما اطلاعات ارزشمندی بر روی آنچه پیش روی شماست به دست خواهید آورد. در هر ماه به موضوعات گوناگون مجلس آن ماه پرداخته شده است و پیشنهادهای فنی که به شما ارائه می‌شود شما به صورت هفتگی با انگشت و روش‌هایی فرموده غذا خوردن، بازی کردن، خوابیدن و توصیه‌های عمومی فرزندانی خانواده روی می‌شود. این نکات هفتگی تمامی پیشنهادها ممکن است به همین عمل کنند یا نیز باشد با شهودی زندگی شما تطبیق داده شوند. به یاد داشته باشید که تربیت کودک همیشه همراه با ساختن، خیر و حوصله و عشق است. اگر شما تمامی اطلاعات مورد نیاز را داشته باشید قادر خواهید بود تا بهترین تصمیم‌ها را در مورد حلقه‌های خود



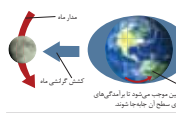
زندگی بیشتر با آن روی می‌شود. مواردی مانند شکر دادن، خوابیدن نوزاد و بازی کردن با او همچنین مباحث طولانی‌تری را برآمده از چگونگی رشد و پرورش کودک در مسیر رشد خود در سوال نخست در این کتاب خواهید خوانید. عکس‌ها و تصاویر زیادی در کتاب گنجانده شده است تا مثال‌های تصویری خوبی برای راهنمایی شما در ابتدای راه پرورش کودک باشند. این کتاب به همه کمک می‌کند. چه کودک او تان باشد و چه کودک ششماهه. در این کتاب چیزهای زیادی برای یادگیری وجود دارد. فضای پیچیده‌ی تربیت نخستین کودک برای همه‌ی ما تقریباً مشابه است. به هر طرف داشتن تمامی اطلاعات مفید در یک مجموعه می‌تواند مزیت بزرگی برای ما فراهم‌کننده باشد. مهم‌ترین قسمت زندگی کودک در یک سال ابتدایی بعد از تولد، مربوط به تصمیم‌هایی است که شما باید در مورد سلامت و ایمنی او بگیرید. کدام پوشاک یا کفش را باید انتخاب کنید؟ آیا شما برای حفظ ایمنی باید واگسین خاصی بزنید؟ بر اساس چه برنامه‌ی زمانی باید عمل کنید؟ آیا نیاز دارید که همه‌ی واگسین‌ها را بزنید؟ پوشاک و متعصبان در مورد موضوعات امنیتی مانند شتردهی، حساسیت‌ها، بازی‌های پرورشی و

صفحه‌آرایی کتاب

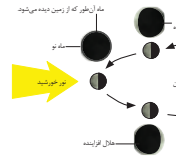
شراکت زمین و ماه
۲۱۷۲ روز طول می‌کشد تا ماه مدار بیضوی خود به دور زمین را کامل کند...



برآمده‌های کشنده
بهره‌گشت گرانشی میان ماه و زمین باعث ایجاد دو برآمده‌ی در قابلیس‌های زمین...



اهله‌ی ماه
نور خورشید همیشه نیبه‌ی از ماه را روشن می‌کند، در صورتی که ماه در زمین است...



تغییر در چشم‌انداز ماه
وقتی ماه بین زمین و خورشید قرار گرفته، آن سمت از ماه که لایک است، رو به زمین قرار می‌گیرد...

گرفت ماه (خسوف)
وقتی خورشید، زمین و ماه در یک خط قرار می‌گیرند، ممکن است یک گرفتگی ماه رخ دهد...



جزر و مد در اورگان
زمین یک مد و یک مکن ماه در آسمان را تشکیل می‌دهد...

مأموریت‌های ماه
تا به حال بیش از ۶۰ فضاپیما به ماه فرستاده شده‌اند...

تقشیرمداری عرض سطحی ماه
اندازگیری دقیق ارتفاعات ماه به وسیله کوشش کشتابان در سال ۱۹۹۴ انجام شد...



منظومه‌ی شمسی ما
منظومه‌ی شمسی از خورشید و خانواده‌ی پرجمعیت فضایی آن تشکیل شده است...

سیارات گازی
بزرگ‌ترین سیارات که پشت کمر بند سیارکی جای گرفته‌اند، با عنوان سیارات گازی شناخته می‌شوند...

سیارات یخی
دومین سیاری بزرگ به حساب می‌آید که در منظومه شمسی قرار دارد...

سیارات خاکی
سیارات خاکی را سیارات زمین‌مانند می‌نامند...

سیارات کوتوله
سیارات کوتوله سیاراتی هستند که در منظومه شمسی قرار دارند...

قمرها، سیارکها و دنباله‌دارها
سیارکها اجرام کوچکی هستند که در منظومه شمسی پراکنده شده‌اند...

سیارک کاسیوپی
سیارک کاسیوپی یک سیارک کوچک است که در منظومه شمسی قرار دارد...

منظومه‌ی عطارد
عطارد سیاره‌ی کوچک‌ترین منظومه شمسی است...

سیارات گازی
بزرگ‌ترین سیارات که پشت کمر بند سیارکی جای گرفته‌اند...

منظومه‌ی مشتری
مشتری سیاره‌ی بزرگ‌ترین منظومه شمسی است...

سیارات کوتوله
سیارات کوتوله سیاراتی هستند که در منظومه شمسی قرار دارند...

قمرها، سیارکها و دنباله‌دارها
سیارکها اجرام کوچکی هستند که در منظومه شمسی پراکنده شده‌اند...

سیارک کاسیوپی
سیارک کاسیوپی یک سیارک کوچک است که در منظومه شمسی قرار دارد...

سیارک کاسیوپی
سیارک کاسیوپی یک سیارک کوچک است که در منظومه شمسی قرار دارد...

سیارک کاسیوپی
سیارک کاسیوپی یک سیارک کوچک است که در منظومه شمسی قرار دارد...

فلفل قرمز

اسم انگلیسی: Chili, Cayenne pepper
اسم علمی: *Capsicum annuum*



فلفل، گیاه بومی آمریکاست که در تمام دنیا کادلاً شناخته شده است و ادویه‌ی تنمی است که در انواع غذاهای استفاده می‌شود. ترکیباتی که مسئول طعم بسیار تند فلفل قرمز در مصرف خوراکی هستند، در بسیاری از موارد به عنوان دارو مورد استفاده قرار می‌گیرند.

کاربردهای درمانی

است. کاپسیسین در ابتدا میزان درد را اندکی افزایش می‌دهد، ولی سپس قسمت انتهایی عصب را بی‌حس می‌کند و موجب کاهش درد می‌شود. این خاصیت فلفل قرمز در کرم‌های کاپسیسین برای آرام‌بخشی برخی شرایط نظیر نورالژی پس از هریس (زونا)، شینگل، دردهای عصبی مربوط به دیابت و همچنین برای خارش‌های شدید پوستی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این محصولات اغلب فقسط یا نسخه‌ی فلفل تهیه هستند. محرک عمومی: فلفل قرمز به ندرت به تنهایی استفاده می‌شود و اغلب در ترکیب با سایر گیاهان دارویی مورد استفاده قرار می‌گیرد تا اثر یکدیگر را در بدن تقویت کنند. افزون مقدار اندکی از سس، تنبور یا پودر فلفل قرمز می‌تواند اثر یک مخلوط گیاهی را به مقدار زیادی تقویت کند. به عنوان مثال برای درمان فلفل قرمز در قرن شانزدهم به اروپا معرفی شد و اکنون در تمام مناطق گرمسیری کاشته می‌شود.



اطلاعات کلیدی

بی‌خطر بودن: ****
استفاده‌ی سنتی: ****
تحقیقات: ****

بهترین استفاده به صورت: کیسول ✓✓✓
دوره استفاده: C
هشماره‌ها: در دوز استاندارد سمیت ندارد هنگام خوردن یا حمل و نقل فلفل قرمز و محصولات آن باید احتیاط را رعایت کنید می‌تواند منجر به درد و سوزش شدید و درماتیت‌های تماسی شود.

عقوت گل می‌توان چند قطره تنبور یا

سس فلفل قرمز را با سرخارگل (*Echi-*

nacea spp) یا شیرین بیان (*Glycy-*

rhiiza glabra) مخلوط کرد.

برای تقویت گردش خون یا

بهبود جریان خون در دست‌ها و پاها می‌توان

مقدار کمی فلفل قرمز به غذا افزود در مورد

بیماری‌هایی نظیر فیبرومیالژیا یا آرتروز که

در آن‌ها گردش خون به مناطق آسیب‌دیده

با مشکل مواجه می‌شود، می‌توان از مخلوط

فلفل قرمز همراه با گیاهاتی مانند پنجه‌ی

شنبلیله (*Harpagophyllum pro-*

cumbens) استفاده کرد. اثر محرک فلفل

قرمز بر روی کم‌کاری‌های خفیف غده‌ی

تیروئید نیز کشف شده است. در این شرایط،

فلفل قرمز، گردش خون و تنظیم متابولیسم

بدن را تقویت خواهد کرد. تحقیقات اخیر

نشان می‌دهد که ممکن است فلفل قرمز در

بهبود سرطان، اثرات بهتری نسبت به سایر

انتهی‌اکسیدان‌ها داشته باشد. تحقیقاتی که

در آزمایشگاه انجام شده نشان داده است که

میوه‌ی فلفل برای تقویت گردش

خون موضعی کاربرد دارد.

تنبور فلفل قرمز می‌تواند اثر

سایر مخلوط‌های دارویی را

افزایش دهد.

زمانی که یک قسمت فلفل قرمز با بیست و پنج قسمت جای سبز مخلوط می‌شود، ۱۰۰ برابر اثر ضد سرطانی بیشتری نسبت به زمانی دارد که جای سبز به تنهایی مصرف شود. این نشان می‌دهد که فلفل قرمز می‌تواند اثر مهمی را بر عملکرد سایر داروها و گیاهان دارویی داشته باشد.

ضعف در دست‌ها: گوارش، فلفل قرمز دارای

خاصیت ضد عفونی‌کننده‌ی

است و می‌تواند از دستگاه

گوارش در مقابل

عفونت‌ها محافظت

کند. این گیاه در مناطق

گرمسیری، مصرف زیادی

دارد و برای جلوگیری از

مسمومیت غذایی به غذاها افزوده

می‌شود. استفاده از مقادیر کم فلفل قرمز

می‌تواند منجر به تقویت سیستم گوارش و

تحریک اشتها به ویژه در افراد مسن شود؛

هرچند که هر فردی با سیستم گوارشی

ضعیفتر از حد معمول، می‌تواند از مزایای

فلفل قرمز برخوردار شود. افزون اندکی پودر

فلفل قرمز به چای یا تنبور، بابونه (*Matri-*

caria chamomilla) می‌تواند برای از بین

بردن احساس تهوع و سنگینی معده دارویی

خوبی باشد.

فلفل قرمز (جیلی)

فلفل قرمز یکی از گیاهانی بود که

کریستف کلمب از دنیای جدید (آمریکا)

با خود آورد تا به پادشاه و ملکه اسپانیا

بدهد. به دلیل مزه تند این گیاه همانند

فلفل سیاه که از اندونزی کشف شده بود،

این گیاه را نیز «فلفل قرمز» نامیدند.

مزه تند فلفل دایبل استفاده

از آن به عنوان یک محرک و

گرم‌کننده قهرمانند است.

فلفل یکی از سواد غذایی

محبوب در مکزیک است، به

صورتی که حتی در بستنی‌ها

نیز استفاده می‌شود.



طرفدار فروشگاههای بزرگ و هتل‌های زنجیره‌ای پنج‌ستاره و صنایع مشهوری که استاندارد بالا دارند، هستند.

به احتمال زیاد دوباره خودنمایی است. ویژگی قابل ملاحظه‌ای است.

درآمد دوم

متولدان اسد نیز تا حدی مانند برج حمل که دیگر برج آنتن‌سین است، به دنبال معامله و کارهای تجاری هستند و ممکن است منبع درآمد دومی برای خود ایجاد کنند. شاید خریدن دوربین یک جیب می‌کنارند و آن‌چسب می‌زنند در جیب دیگر و هیچ‌گاه با یک باخت و پرانگر به خانه نمی‌روند. وقتی پول بخرند گزاشته‌شده تمام شوی تمام می‌شود.



تولید برآمده برای دوربین محلی ممکن است منبع درآمد دیگری برای متولدان اسد باشد.

تولیزویون یا فروش نقاشی در یک نمایشگاه محلی هنری، منبع درآمدی برای آن‌ها می‌باشد. این سرمایه‌گذاری‌ها برای کسانی که نتوانسته‌اند استعدادهای خلاقانه خود را در شغل‌هایشان ابراز کنند، مناسب است. ما اصرار داریم آن‌ها با دقت برداری این موضوع فکر کنند.

ستاره شدن در یک نمایش یا فیلم، ریسک جالبی برای متولدان اسد است.



برج میان‌سیهر برای خورشید در اسد

میان‌سیهر برجی است که هنگام تولد دقیقاً بالای سر ما قرار دارد. برج میان‌سیهر گنبد خورشید از شکل و حرف و فعلیات اجتماعی را نشان می‌دهد. برای متولدانی که برج میان‌سیهر بر سرشان درج شده است، برج میان‌سیهر

اختراع و خورشید در اختر میان‌سیهر جملی، رنگی و شکل را بسیار جدی می‌گیرد از نظر اجتماعی ارتقا می‌یابد. میان‌سیهر فلسفه در حرف‌هاش اینکار بسیاری دارد. ممکن است خودشناسی را ترجیح دهد. اختر نور میان‌سیهر جملی، ذوق و فریحه‌ای عالی برای تجارت دارد. به امنیت نیاز دارد. موسیقی برای او بسیار مهم است. میان‌سیهر پول، کادش می‌تواند منبع شرف و ثروت باشد. اینک کارهای را می‌کند. میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، ذوق و فریحه‌ای عالی برای تجارت دارد. به امنیت نیاز دارد. موسیقی برای او بسیار مهم است. میان‌سیهر پول، کادش می‌تواند منبع شرف و ثروت باشد. اینک کارهای را می‌کند. میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

تأثیر اورائوس

هفت سال طول می‌کشد تا اورائوس از یک برج به برج دیگر برود و جای آن برای همهی کسانی که در آن هفت سال به دنیا آمده‌اند ثابت است. برای کسانی که خورشید، ماه یا طالع دلو دارند، اورائوس جنبه‌ی شخصی پیدا می‌کند که بسیار اهمیت دارد.

اورائوس در اختربینی

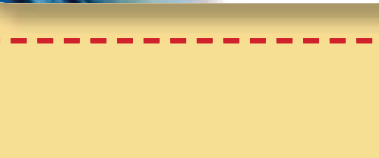
اورائوس را به عنوان یکی از سیارات حاکم بر سلسله‌های می‌شناسند، اگرچه اثر آن برای همه در زمان‌های خاصی از زندگی کاملاً مشهود است. اورائوس دوران باستان را به آینده و مقسبی به بیست و یک سالگی یا هشتاد و چهار سالگی می‌رسد، این اثر بسیار قابل توجه است. این مطالب در صفحات ۲۸۹-۲۸۶، تحت عنوان بازگشت سیارات، توضیح داده شده‌اند. همچنین زاویه‌های سیارات دیگر نیز بسیار مهم است. اورائوس در طول سال‌های ۱۹۶۹-۱۹۶۲ مقاربه‌ای بسیار قوی با پلوتو داشت که در جدول تولد افرادی که در آن زمان به دنیا آمده‌اند، نشان داده شده و تأثیری مهم در این افراد داشته است. تأثیر قدرتمند دیگر آن در سال‌های ۲۰۰۳-۱۹۹۶ بود که اورائوس وارد برج مدترس هستند.

اورائوس در برج دوازده‌گانه

اورائوس در حمل جریان مثبت انرژی برج حمل متکرره ابراز می‌شود و اورائوس در این برج خوب کار می‌کند. اورائوس، اعتماد، بهنجاری و توانایی برای تحقق اهداف را در مسیری غیرعادی باستاند، این جایگاه به آن‌ها شگفتی و تنوع می‌بخشد. اگر به قدرت رهبری جاهای دیگر رایج اشاره شده باشد، اورائوس در این برج آن را تقویت می‌کند. کله‌شقی آن‌ها مشهود است و احتمال دارد به طور احفانه‌ای دست به کارهای خطرناک بزنند. در نتیجه به کنترل نیاز دارند.

اورائوس در نور

کله‌شقی اورائوس‌ها همراه با کیفیت ثابت



تور به نیرویی عظیم تبدیل می‌شود. بسیاری از این افراد می‌گویند: «من تصمیمم را گرفته‌ام! همین است که هست.» اگر در جاهای دیگر چارت نشانه‌های بی‌تصمیمی برای تحقق اهداف را در مسیری غیرعادی باستاند، این جایگاه به آن‌ها شگفتی و تنوع می‌بخشد. اگر به قدرت رهبری جاهای دیگر رایج اشاره شده باشد، اورائوس در این برج آن را تقویت می‌کند. کله‌شقی آن‌ها مشهود است و احتمال دارد به طور احفانه‌ای دست به کارهای خطرناک بزنند. در نتیجه به کنترل نیاز دارند.



دیده شود، این موضوع کمک می‌کند اما اغلب در تصمیمات خود اطمینان ندارند. این موقعیت به آن‌ها ثابت می‌دهد و اینکار اورائوس، از طریق فکر بکر و منتقل بروز می‌کند. گاهی در امور مالی ریسک می‌کنند. باید احتیاط کنند تا پول در پسروهای نامناسب دست نرود.

اورائوس در جوزا

اورائوس است، به ویژه اگر رایجی آن‌ها بیانگر پتانسیل فیزیکی یا تأثیرات فیزیکی از عطارد، مشتری یا قوس یا سایر سیارات مشهود است و گاهی بر اثر برهه رفتن، بدتر هم می‌شود. در بحث‌ها و جدل‌ها باسج‌های سربمی و در بدل می‌شوند و بسیاری از این افراد در کارهای رسانه‌ای موفق خواهند شد. علاوه بر گیب زدن در جوزا همراه با مغناطیس اورائوس، نوعی ویژگی مثبت به‌شمار می‌رود.

اورائوس در سرطان

سرطان باعث تلون مزاج و تغییرپذیری می‌شود و بسا غیرقابل پیش‌بینی بودن اورائوس ترکیب می‌شود. اگر اضطراب، نگرانی یا بی‌تصمیمی در سایر قسمت‌های رایج وجود داشته باشد، این ترکیب ممکن است مشکل‌ساز باشد. اما سیارات و ترکیبات می‌توانند تأثیرات منفی را کاهش دهند. لشکار و اصالت عمل در نتیجه‌ی ابراز خلاقیت یا کار علمی در تحقیقات مشاهده می‌شود. آن‌ها هم‌چنین تمایل به حمایت از دیگران و کارهای انسان‌دوستانه دارند.

اورائوس در اسد

انرژی و قدرت رهبری اسد افزایش می‌یابد. گاهی اوقات تمایل برای به قدرت رسیدن و جذب در سیاست وجود دارد. اگر این کار به صورت مثبت و در دور از تعصب باشد، دیگران از او بی‌پرو می‌کنند. ثابت بودن اسد کنار کله‌شقی اورائوس ممکن است باعث

تور به نیرویی عظیم تبدیل می‌شود. بسیاری از این افراد می‌گویند: «من تصمیمم را گرفته‌ام! همین است که هست.» اگر در جاهای دیگر چارت نشانه‌های بی‌تصمیمی برای تحقق اهداف را در مسیری غیرعادی باستاند، این جایگاه به آن‌ها شگفتی و تنوع می‌بخشد. اگر به قدرت رهبری جاهای دیگر رایج اشاره شده باشد، اورائوس در این برج آن را تقویت می‌کند. کله‌شقی آن‌ها مشهود است و احتمال دارد به طور احفانه‌ای دست به کارهای خطرناک بزنند. در نتیجه به کنترل نیاز دارند.

تور به نیرویی عظیم تبدیل می‌شود. بسیاری از این افراد می‌گویند: «من تصمیمم را گرفته‌ام! همین است که هست.» اگر در جاهای دیگر چارت نشانه‌های بی‌تصمیمی برای تحقق اهداف را در مسیری غیرعادی باستاند، این جایگاه به آن‌ها شگفتی و تنوع می‌بخشد. اگر به قدرت رهبری جاهای دیگر رایج اشاره شده باشد، اورائوس در این برج آن را تقویت می‌کند. کله‌شقی آن‌ها مشهود است و احتمال دارد به طور احفانه‌ای دست به کارهای خطرناک بزنند. در نتیجه به کنترل نیاز دارند.

تور به نیرویی عظیم تبدیل می‌شود. بسیاری از این افراد می‌گویند: «من تصمیمم را گرفته‌ام! همین است که هست.» اگر در جاهای دیگر چارت نشانه‌های بی‌تصمیمی برای تحقق اهداف را در مسیری غیرعادی باستاند، این جایگاه به آن‌ها شگفتی و تنوع می‌بخشد. اگر به قدرت رهبری جاهای دیگر رایج اشاره شده باشد، اورائوس در این برج آن را تقویت می‌کند. کله‌شقی آن‌ها مشهود است و احتمال دارد به طور احفانه‌ای دست به کارهای خطرناک بزنند. در نتیجه به کنترل نیاز دارند.

تور به نیرویی عظیم تبدیل می‌شود. بسیاری از این افراد می‌گویند: «من تصمیمم را گرفته‌ام! همین است که هست.» اگر در جاهای دیگر چارت نشانه‌های بی‌تصمیمی برای تحقق اهداف را در مسیری غیرعادی باستاند، این جایگاه به آن‌ها شگفتی و تنوع می‌بخشد. اگر به قدرت رهبری جاهای دیگر رایج اشاره شده باشد، اورائوس در این برج آن را تقویت می‌کند. کله‌شقی آن‌ها مشهود است و احتمال دارد به طور احفانه‌ای دست به کارهای خطرناک بزنند. در نتیجه به کنترل نیاز دارند.

تور به نیرویی عظیم تبدیل می‌شود. بسیاری از این افراد می‌گویند: «من تصمیمم را گرفته‌ام! همین است که هست.» اگر در جاهای دیگر چارت نشانه‌های بی‌تصمیمی برای تحقق اهداف را در مسیری غیرعادی باستاند، این جایگاه به آن‌ها شگفتی و تنوع می‌بخشد. اگر به قدرت رهبری جاهای دیگر رایج اشاره شده باشد، اورائوس در این برج آن را تقویت می‌کند. کله‌شقی آن‌ها مشهود است و احتمال دارد به طور احفانه‌ای دست به کارهای خطرناک بزنند. در نتیجه به کنترل نیاز دارند.

تور به نیرویی عظیم تبدیل می‌شود. بسیاری از این افراد می‌گویند: «من تصمیمم را گرفته‌ام! همین است که هست.» اگر در جاهای دیگر چارت نشانه‌های بی‌تصمیمی برای تحقق اهداف را در مسیری غیرعادی باستاند، این جایگاه به آن‌ها شگفتی و تنوع می‌بخشد. اگر به قدرت رهبری جاهای دیگر رایج اشاره شده باشد، اورائوس در این برج آن را تقویت می‌کند. کله‌شقی آن‌ها مشهود است و احتمال دارد به طور احفانه‌ای دست به کارهای خطرناک بزنند. در نتیجه به کنترل نیاز دارند.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

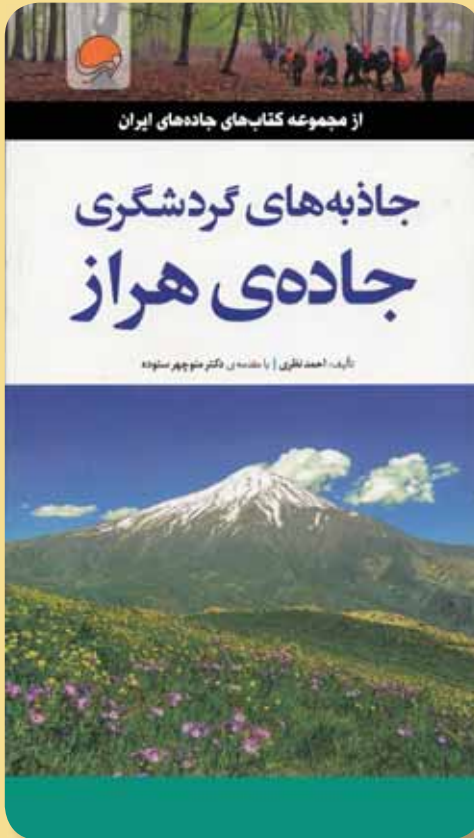
اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.

اختراع میان‌سیهر حوسه، بین شکل این طراخی، تاز، قلم و هرهای دستی آن‌ها دچار شک می‌شود.



غار گلم‌زرد و دره‌ی منظریه ۱۶

■ فاصله‌ی دوراهی گل‌زرد تا آمل: ۹۸ کیلومتر
 ■ فاصله‌ی دوراهی گل‌زرد تا تهران: ۵۷ کیلومتر
 ■ مسیح برنانه، کوه‌چیمایی، غارنوردی

مختصات جغرافیایی نقاط مهم

- ۱: ۲۵° ۳۸' N - ۵۲° ۰۱' E
- ۲: ۲۵° ۳۶' N - ۵۲° ۰۰' E
- ۳: ۲۵° ۳۷' N - ۵۲° ۰۰' E
- ۴: ۲۵° ۳۳' N - ۵۲° ۰۱' E
- ۵: ۲۵° ۵۰' N - ۵۲° ۰۱' E
- ۶: ۲۵° ۲۸' N - ۵۲° ۰۱' E



صفحه‌آرایی کتاب



اگر در ذهن و قلبت احساس خوبی راجع به خودت داشته باشی، بیرون هم خواهی درخشید!

مقایسه؟ منصفانه نیست!

مقایسه کردن خودت با دخترانی که در تلویزیون، مجلات و سینما می بینی، گول زننده است. اما دست نگه دار! آیا منصفانه است خودت را با تصاویر ساختگی که توسط هنرمندان آرایشگر و تایلرهای عکاسی ساخته شده است مقایسه کنی؟ هرگز! تو به هیچ وجه نیاز نداری خودت را با دیگران، چه دوستان و چه دیگر دخترهای مدرسه، مقایسه کنی. تو خودت هستی و زیبایی های مخصوص به خودت را داری.

این یک مسابقه نیست

بدن هر دختری به تدریج تغییر می کند و به بدن یک خانم تبدیل می شود البته نه یک شبیه. هر دختری با سرعت خودش رشد می کند و مهم است به یاد داشته باشی بزرگ شدن مسابقه نیست. این که اولین یا آخرین دختری باشی که همگی دندان های شیری اش را از دست می دهد یا سوتین می پوشد، جایزه ندارد. اطمینان داشته باش بالآخره بدنت همه ای کارهای درستی را که مناسب تو هستند، انجام خواهد داد.

آنچه درون است

جذابترین دختر، دختری نیست که پارکترین کمربند یا متناسبترین صورت را داشته باشد. دختری است که اعتماد بنفس دارد. او کسی است که یک سر و گردن بالاتر از بقیه می ایستد. تو می توانی آن دختر باشی. همه ای این ها با یک رفتار مثبت آغاز می شود. برای داشتن رفتار مثبت، سعی کن خودت را به عنوان انسانی که به طور تمام و کمال در میان خصوصیاتش می درخشد، در نظر بگیری. روی نقاط مثبت خود تمرکز کن و از جستجوی چیزهای منفی دست بردار. به خودت شک نکن؛ برای انجام بهترین ها به خودت افتخار کن.



بیشتر تصاویری که از خانمها در تلویزیون می بینی، واقعی نیستند. دور و برت را نگاه کن. بدن خانمهای واقعی شبیه بدن مادر، معلمت و همسایه ی دیوار به دیواران است.

مهربان باش

همچنان که بدنت رشد و تغییر می کند، با خودت مهربان باش. یاد باشد با دختران دیگر هم مهربان باشی. آن ها می خواهند احساس خوبی درباره ی خودشان داشته باشند. درست همان طور که تو دوست داری.



صورت

پوست صورت نیازی به حجم زیاد لوسیون ها یا محلول های آرایشی خاصی ندارد؛ فقط لایه ی کم و نازکی از لوسیون های مراقبت از پوست کافی است.

شستشوی ملایم

دست کم روزی یکبار، به ویژه موقع خواب، صورتت را کاملاً بشوی. از صابون ملایم یا تمیزکننده ی مخصوص صورت استفاده کن نه از صابون های عطری یا شوینده های بدن که موقع حمام کردن یا دوش گرفتن استفاده می شوند. با دست ها یا یک لیف نرم و تمیز به طور ملایم صورت را بشوی. صورتت را با آب گرم، نه داغ، بشوی و پوستت را خوب آب بکش تا همه ی اثرات صابون پاک شود.

دست ها پایین!

یکی از بهترین کارهایی که می توانی برای صورتت انجام دهی این است که دست هایت را خیلی به صورت نزن! ممکن است انگشت هایت چربی و باکتری را پخش کنی. وقتی لازم است صورتت را لمس کنی، یا دست های تمیز این کار را بکن و هرگز جوش های صورتت را فشار نده؛ ممکن است جوش کوچکی را که روز از بین می بری، به جوشی طولانی مدت که جایش روی صورتت می ماند، تبدیل کنی.

لبه های ترک خورده

اگر لبه های ترک خورده است، با کرم نرم کننده ی مخصوص لب آن را چرب کن. دنبال محصولی باش که حاوی ضدآفتاب نیز باشد. همچنین، به میزان کافی آب بنوش. لبه های خشک ترک خورده ممکن است راهی باشد که بدنت از طریق آن فرسود می زند؛ «کنک» من نشه!»

پوست

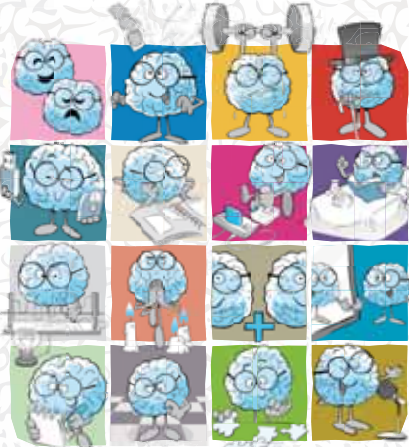
پوست صورت نازکتر و حساس تر از بقیه قسمت های بدن است. بنابراین دربرای آنچه به صورتت می مالی، بیشتر احتیاط کن. دنبال صابون و لوسیون غیر معطر باش که بر حسب غیر حساسیتزا داشته باشند به این معنی که عاری از مواد شوینده ای است که شاید سوزش آور باشند. اگر پوستت، چرب یا مستعد جوش زدن است، محصولاتی برای صورت انتخاب کن که فاقد چربی باشند یا موجب ایجاد قاطب سرسبیه نشوند و منافذ پوستت را مسدود نکنند. اگر پوستت خشک است، با مرطوب کننده یا لوسیون فقط نقاطی را که نیاز است، مرطوب و نرم کن.

1. hypoallergenic

صفحه آرایشی کتاب

باشگاه مغز

کتاب آموزشی و تمرین برای تقویت و بازتوانی مغزی



حامد اختیاری، تارا رضایپور

باشگاه مغز - کتاب آموزشی و تمرین برای تقویت و بازتوانی مغزی



Brain Gym

How to Treat and Train Our Brain to Have Better Cognitive Functions?

Hamed Ekhtari, MD
Tara Rezapour, PhD

این کتاب نوشته شده است تا شما - البته مغزتان - را یک لحظه هم تنها نگذارد. تمرینات در نظر گرفته شده در این کتاب از سویی و آموزش‌ها و نکات کاربردی از سوی دیگر، دست به دست هم داده‌اند تا در طی ۱۶ جلسه، مغز شما را در هفت حیطه‌ی شناختی مهم حافظه، توجه، مهارت‌های بصری-فضایی، حل مسئله و منطق، مهارت‌های محاسباتی، بازشناسی چهره و احساسات و مهارت‌های کلامی بیش از پیش توانمند سازند. در حقیقت خرید این کتاب به منزله‌ی ثبت‌نام شما در یک دوره‌ی بازتوانی مغزی است که حضور و مشارکت فعال‌تان در جلسات آن الزامی است.



کتاب‌های دیگر این مجموعه

این کتاب حاوی خوشحال‌کننده‌ی کتاب آموزش و تمرین کاهش وزن همراه با: کتاب آموزشی و تمرین برای تقویت و بازتوانی مغز



پله‌ی چهارم

توجه و تمرکز شرط لازم برای زندگی فعال و موثر



توجه یکی از مهارت‌های پیچیده‌ی شناختی است که نقش مهمی در زندگی ما ایفا می‌کند. توجه توانایی در یافتن اطلاعات مناسب از اتفاقات یا اشیای مورد نظر (مشاهد نوشتن‌های کتاب شما) و حذف اطلاعات نامناسب از اطراف (مانند صدای ساعت روی دیوار) است. «تمرکز توجه» با هدف تمرکز بر این امکان را فراهم می‌کند تا شما بتوانید یک کار مهم را با کیفیت و دقت بالا تا انتها به انجام برسانید. هرچنین توجه به شما اجازه می‌دهد تا بعد از یک باره‌ی زمانی، دوباره به کار یا فکر قبلی خود بازگردید و روی آن تمرکز کنید. جلب‌استدلالی که حواس‌پروری و نداشتن توجه روی حیطه‌ی شما نیز اثر می‌گذارد زیرا این مشکلات نمی‌گذارد شما اطلاعات مناسب را در یافتن آن‌ها را ذخیره کنید. توجه به شما این امکان را می‌دهد که:

- ورودی‌های حواس خود را به یک موضوع اختصاص دهید و روی آن متمرکز شوید.
- اتفاقات و اشیای مهم اطراف خود را ترک کنید.
- در یک محیط شلوغ مانند مهدی، حواس خود را به صحبت‌های دوستان بدهید و سرودها را نادیده بگیرید.
- ورودی اطلاعات مغز خود را از یک موضوع به موضوع دیگر جلب کنید. برای مثال شما در یک پارک لیندا متوجه بازی کودکان، بعد متوجه شیر آب که باز است، سپس صدای دوجرخه و... می‌شوید.
- به طور همزمان بر روی چند کار متمرکز نشوید. برای مثال در حالی که تلویزیون نگاه می‌کنید، با تلفن هم صحبت کنید.
- زمانی که این مهارت مغزی آسیب می‌رسد، مشکلاتی از قبیل حواس‌پروری در حین کار و رفتن‌گی، متوجه نشدن صحبت‌های دیگران در حین گفتگو، برنامه‌های تلویزیونی و کاهش قدرت تمرکز و یادگیری برای شما پیش می‌آید.
- در این فصل، تمرین‌هایی برای بهبود توجه ارائه می‌شوند.

باشگاه مغز

بدون نگاه کردن به صفحه‌ی قبل به سوالات زیر پاسخ دهید.

- چند نفر در تصویر بودند؟
- ۲ نفر
- ۳ نفر
- ۴ نفر
- ۵ نفر
- ۶ نفر
- چه حیوانی در تصویر بود؟
- گربه
- سگ
- خرگوش
- روی زمین چه چیزی وجود نداشت؟
- بشقاب غذا
- اسباب‌بازی
- کتاب
- روی دیوار چه حیطه‌ای نوشته شده بود؟
- بدر، روزت مبارک
- تولدت مبارک
- روز مادر مبارک
- لباس دخترجهای که ایستاده بود چه شکلی بود؟
- پیراهنی با طرح زرافه
- پلوز و شلوار ساده
- پینوشان گل‌دار
- در تصویر، چه‌جا در حال خوردن چه چیزی بودند؟
- پیتزا
- بستنی
- شیرینی

کارنامه تمرین‌ها

تاریخ انجام تمرین: ... ساعت

مدت زمان انجام تمرینات: ... دقیقه

تعداد غلط در تمرینات: ...

نقاط ضعف اصلی: ...

چگونگی تمرینات و آموزش‌ها: ...

صفحه‌آرایی کتاب



تمرین الثالث عبارت‌ها و آیات زیر را ترجمه کنید.

- ﴿وَأَذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْهِمْ﴾
- ﴿كُنَّا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةً وَ فِي الْآخِرَةِ﴾
- ﴿مَنْ دَقَّقَ فَهَيْبَةَ دَقَّقَ اللَّهُ لَهُ عَذَابَهُ﴾
- ﴿عَبَّرْتُ صَدِيقِي نَظَرَتْنِي حَوْلَ الْحَيَاةِ﴾
- ﴿النَّظَرُ إِلَى مَلَيْكَةِ الرَّطْبِ عَلَيَّ مَاضِيكَ﴾
- ﴿عَقَّرْتُ مَدْرَسِي فِي حَقْلَةٍ زَوَّاجِي وَ أَنَا شَكْرَتُهُ﴾

تمرین الرابع با توجه به تصاویر، فعل امر مناسب بنویسید.



رسالة بندهدیف انحصیة الشیارة



جَنَّبَ هَذَا الْبَحْرَ الْكَبِيرَ قَرَأَ الْقَدِيمَ الْفَقْرَ الْجَمِيلَ

تمرین الخامس کلمه نامناسب را مشخص کنید.

- الکتاب الذئب العنكب الیهد
- رأس باس قدم بند امام
- رایب مَرَجِم حَقْلَة کَرَة
- ایبدها اِنْدَا یَنْبِیْأ کِتْبَا
- لا تَجْلِس لا تَجْلِسُوا لا تَجْلِس
- عَقَّرْتُهَا عَقَّرْتُكَ تَقْرِیر تَقْرِیر

یادآوری پس از حذف «ن» در فعل جمع مذکر مضارع، بعد از «وا» «الف» می‌آید.

مراحل ساخت فعل نهای «لا تَقْلَقَنَّ» دوم شخص جمع (جمع مؤنث مخاطبه):



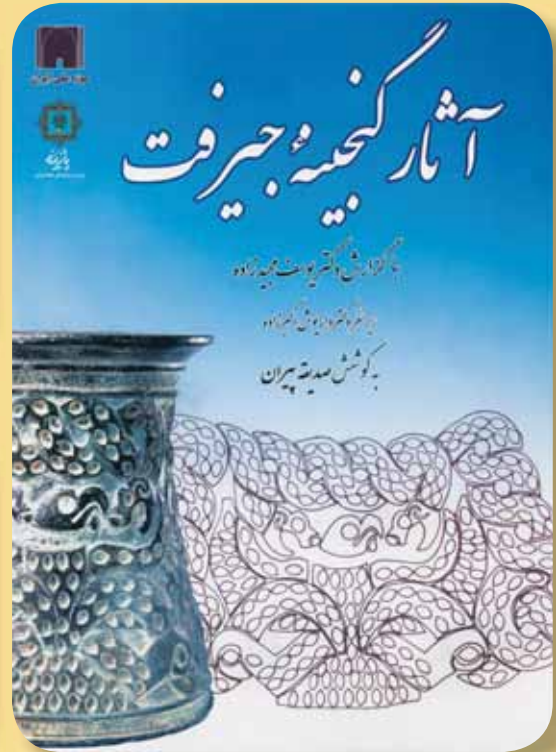
التمارين

تمرین الأول ترجمه‌های مشخص شده را ترجمه کنید.

- ما نَزَّكَتْ سَاوِرَةَ الْعُرْسِ وَ الْمَدْرَسَةَ.
- يَمْتَنِعُ اللَّهُ الطَّعَامَ وَ الشَّرَابَ فِي أَيَّامِ الشَّيَامِ.
- يُعْطِرُ مَعْطَمِي كُلَّ يَوْمٍ.
- لَيْسَ الْإِيمَانُ فِي كَثْرَةِ الشَّلَاقِ وَ الشَّيَامِ.
- فَاطِمَةُ أَسْوَدٌ فِي الدَّرْسِ وَ الْأَعْلَاقِ. حَيْثُ لَتَمِيدَةٌ بِتَالِيَةٍ.
- الْعَبْدُ قَرِيبٌ. الشَّارِعُ مُرْدَجِمٌ.

تمرین الثاني ترجمه درست را انتخاب کنید.

- يَنْبَغِي الْعَامُ التَّرَامِي الْجَدِيدِ وَ التَّلَامِيذُ يَنْجَبُونَ إِلَى السُّوقِ لِشُرَاةِ الْوَسَائِلِ.
 - سال تحصیلی جدید شروع شد و دانش‌آموزان برای خرید وسایل به بازار می‌روند.
 - سال تحصیلی جدید شروع می‌شود و دانش‌آموزان برای خرید وسایل به بازار می‌روند.
- كانت حَقْلَةُ مِيلاوٍ فِي الْمَدْرَسَةِ وَ جَلَبَتْ التَّلَامِيذُ الْهَيْبَةَ.
 - جشن تولدی در مدرسه بود و دانش‌آموزان کادو آوردند.
 - در مدرسه جشنی برگزار شد و دانش‌آموزان هدیه آوردند.
- اِسْتَلْقَتْ رِسَالَةَ أُخْرَى مِنْ صَدِيقِي «أَرْمَانِ».
 - نامه آخر دوستانم ارمان را دریافت کردم.
 - از دوستانم ارمان نامه دیگری دریافت کردم.
- أَنْتِ عَبَّرْتِ صَدِيقِي بِالْحَيَاةِ.
 - تو زندگی مرا تغییر می‌دهی، تو مرا به زندگی شوقی می‌کنی.
 - تو سرنوشتم را عوض کردی، تو مرا به زندگی شوقی کردی.



○ صفحه آرایشی و طراحی نقوش