

BERLINiB

2020/A January February
March April

Beauty Style
Fashion



ISSN 2535-602X
9 772535 602004

2020 ام BERLiNiB یارب ششوپ لدم
چی وورت پ Vicenca تسا رودص /

{دوش عوچر} اموکات یلع یاه سکع
{"دی دس کی ش" هلاقم هب

2020 / A

BERLiNiB

iB

ISSN 2535-602X

هدش رشتنم
BERLiNiB 2020 / A

نتآ رد اتمدع هدش هتخاس: **BBERLiNiB**
دوچو، رگید یاهزیچ نایم رد، قیرط زا
و دازآ

alias طسوت موهفم کی. ندرز زاگ
اموکات وتسیرآ
ISSN. ولسا، رپو SR
2535-602X
ژورن، ولسا: **یمسر دیلوت لحم**

لیمی: Yoga4d: VRGM. Postboks
ولسا 0218، فوه 1046

berlinib.com
industrialbabes.comberlinib

راتساری و رای تسد
lucyblay، یالپ یسول

عورش ام، هلجم کی ار ام هک یم اگنه
ندرک هفاضا و ادتبا زا حرط هب
یتشاددای رد "حرط زا نومزآ"، بسچرپ
هحفص نیا پچ تمس رد یبآ
هب و یعیبط روط هب نیا. هلاقمرس
هدش لیدبت ام دوخ هلجم هب چیردت
تست ریواصت زا کی ره هتکن. تسا
یاه هخاش زا ریواصت اب ار یلبق
شیمان باسح رد همه هک) ام دوخ یلصا
هدی. (دنتسم ام یمومع تاصخشم
یم ام هک تسا نیا شور نیا تشپ
یارب شخب ماهلا نیرت هب اهنت میه اوخ
ار ریواصت ام نیاربانب، ام هلجم
، ام هقالع دروم عبانم زا دینک باختنا
و رپراه رازاب، Numero، گو دننام
اب ار ام تاحفص ات رون هب، Elle هلجم
هب شخب ماهلا ام هب هک ریواصت
الماک هیرشن داچیا ار دوخ راک ام ناووع
هار نیا رد هرامش ره رد. تسا ام یلصا
رپ یارب) نآ راشتنا نامز رد و هعسوت
مامت، (ام تیاس پوزا تروشم، راشتنا
تسا ام دوخ یواوحتم



رد یروتکریاد شخب تروشم، ساکع
رتشیب تاعالطا یارب ام تیاس پو

رشتنم" هک تسا نامز نیا رد اهنت
هحفص نیا پچ تمس رد ربمت "هدش
دش ده اوخ رهاظ

زا یلصا راک رگید نتم و تالاقم مامت
ادتبا.

یم ار گالپو نیا: ریثکت قح
ینادردق اب ار ریواصت دیناوت
Reblog و لدم، هلجم هب

ره اب ناوت یم ار بلاطم یمامت. تاعالطا
یور رب دننام گرزب شیمان هحفص ود
و، تسا یسرتسد لباق رتویپماک کی
دننام کچوک یاه شیمان هحفص قیرط زا
نفلت کی یور رب

هک fashionistas و دادعتسا اب یمدرم
اب افطل، دیه اوخ یم ام اب یراکمه هب
berlinib@aol.com رد دیریگب سامت ام
ام. یمومع تاصخشم شیمان رد DM ای
زاب ییاونش هب هشیمه

ناساکع، ناگدنسیون، اه لدم زا
ناچارط، شیارآ نادنمرنه، کپس
غیلبت، دم ناچارط، یاه عومجم
ناچارط و نارامعم رگید و، ناگدننک
کمک هب لیام هک قاتشم

رد و دمآ ایند هلجم کی ناووع هب
هب نتفر هب میمصت ام، 2019
یالاب اب. «لاتیچی د» یمامت
و هزم و معط و، طخ تازی هجت

چیانتن ام، ام ناراکمه زا قالخ یاه تراهم
داچا بوچراهچ نیا رد یبوخ رایسب
دینک

و، رد ساکع کی) **اموکات وتسیرآ**
بلغا کپس و: BERLiNiB، ریپدرس
(یلصا)

iB

نایماح و تاغیلبت طسوت BERLiNiB
لئاسم همه. دوش یم نیمات یلام
ناووع هب ناگیار تروص هب هشیمه
اب تیفیک اب PDF یاهلیاف
berlinib.com سرتسد رد

اه یهگا:
خرن دروم رد وچ و سرپ یارب
لیمی ام رد افطل، تاغیلبت
@ industrialbabes.com تاغیلبت

ام لیمی زا هدافتسا رد افطل
تال اوس همه یارب berlinib@aol.com
. هلاقمرس یلام تیماح هلمج زا رگید
هک تاغیلبت لماش اهنت هب ورزر ام
زا یلصا یواوحتم زا ناهذا ندرک فرحنم
هحفص یور رب یهگا. قح هن هلجم
یم یقاب ویشرآ تالجم رد شیمان
هدافتسا «دنم فده تاغیلبت» ام. دنام
رد مئاد روط هب ام تاغیلبت. دنک یم
هزم شوخ و ناسکی همه یارب و تسا سرتسد

یصوصخ لئاسم زا دازآ

رشتنم BERLiNiB هلجم ره یواوحتم
B. گنینه نیتسا تیار یپک هدش
(اموکات وتسیرآ راعتسم مان) Reusch
ناساکع و ناگدنسیون، لدم. تسا
ینامز رد دوخ مهس هب تیار یپک زین
هدش هراشا یتسرد هب BERLiNiB هک
طسوت تسا تمالع نودب داوم. تسا
ریپدرس.

W / روکین، DF، نوکین: لماش یروانف
هربیل، پمیک، نوئن، KDE، VR،
هدافتسا ام) FontLibrary.org، سیفآ
دمآرد زوجم ناووع هب زوجم تنوف یراچت
زا PC و، (نآ دیلوت ناووع هب یدوز هب
Android-x86.

!ندرپ تذل





دینا دیم هک روطنامه
BERLINiB رد
پاچ رد، ماک تاد berlinib

لاتیجی دلیاتیجی دینا هج
PDF، تم مؤف هلاقم
هدش رشتنم لاس رد راب هس
، انثتسا دروم دنچ اب .تسا
رد هلجم نیا رد هلاقم رس
هدش هتخاس نآ رد هک مظن
تسا هدش رشتنم تسا

A3 تاحفص هب هحفص هرامش
دینک هعجارم

(Elli) یلا

Tsitsipaelli

tsitsipa

10 هحفص

Vicenza

vicenza چی وورتپ

چی وورتپ

17 هحفص

ای لوج
Mue

julia

هحفص

mue__ 29

س ل س
Mercado سوما

uruzusus

40 هحفص

ای تسان
Kasprova

nastia_

هحفص

kasprova 54

Somya ناگیار رد نینچم
BERLINiB تالجم
رد اجنیا رد ار دوخ
نامز ره berlinib.com

یشوج

75 هحفص

اب هارمه و، رب هوالع
امش، قوف سکع هلاقم رس
ندرک ادیپ هشیمه

تسا هدش هتشون
دم، تالاقم
ریواصت
یمئاد و
هلجم تاغیلبت

زاین ام دم آرد BERLINiB نداد
دم هلجم aawesome نیا هب
یارب! ناگیار تروص هب
یدعب لئاسم رد امش تکرش
لاسرا، دوش هدناچنگ
رضاح لاج رد، یهگآ داهنشپ
هب:

ماک industrial babes. تاغیلبت

مد زا ندرپ تذل
!زور دم BERLINiB



POUCHES SIMONA
@pouches_simona
Premium Pouches
Supreme Wallets
Exquisite Bags
Handcrafted in Greece
Internationally Loved
Viber +306938825487
dakovasimona@gmail.com

/ 8 / Radiat

یکینورتکلا

رتم optimis

تسلی نیا رد نآ زا شپ هطقن هب هطقن نیا هب نینچمه .دوش یم لصتم ییابیز دروم رد ،امش تیصخش زا تبثم یگدنشخرد اب طابترا رد امش طسوت ،ار دوش تیصخش ناقفاوت هب هدیبسچ و باذج یاه تیفیک لماش تبثم یگدنشخرد ،رت صخشم .طوبرم هب مدرم ات دهد یم هزاجا هک یا هویش هب راتفر نیبشوخ حور :امش فارطا رد ییافوکش و دشر نیا هب ،بوخ یگدنز هک انعم نیا هب ،ییالط دمآرد ینحنم و عولط لاج رد دیشروخ هک انعم رد زا ام تسناونع هب الاب تمس هب هراشا همه زا همه و ینحنم نتفر تسار هب پچ زا نامز باق ار دوش یوگول یحارط زا ،زیچ همه هب دور یم نیا هناسر باسح ،ار دوش یاه تیاس بو رد نابز هب و سابل و شیارا هب ،shopfronts و یعامتجا یاه یارب دینک یم هدافتسا ملیف و اه سکع ییاج زا رظن فرص .ار دوش یراجت مان تاغیلبت یم ماجنا ام هچنآ و دنتسه یگدنز رد ام هک ار ینیب شوخ زا زود کی هب زاین ام همه ،دنده زور ره هب ار نآ بیکرت طسوت .درک دیدمت زا کی ره رد ییوج هفرص هب ام ،ام تیللاعف نآ زا ترابع یارب یرگی د هار ،ای و نامز رگی د .تسا رگی د نامز ره نداد لاج رد ام ،تسا

بات و بت / 7 /

تاقفاوت ندوب

یم' هدمآ ناسآ و رت یروف لاتییجی د طابترا ندرک ادیپ یارب تسناآ زا رت تیمها ،دوش راک و بسک ای نامدوخ دروم رد تسناآ رد هچنآ هب دیهاوخ یم مدرم دوش یم ثعاب هک تسنا ام شروپ تمس هب مهم ماگ کی نیا .تشگزاب ود ره ،ناعفنیذ مامت نایم رد یدایز طباور هدیدان رد دوس چیه تسنا .تسنا یچراخ ویلخاد رد تسنا نکمم هچ رگا ؛دراد دوجو قفاوت نتفرگ ،نارگی د یارب رده ار نآ ،دینک هریخذ تدم هاتوک .دج زا شیب ار دوش نامز رده ار نآ تدم زارد رد و ار نآ هک تسنا یونعم هاگدید زا دارفا زا یخرب نآ رب یاج هب' ساسحا نامز هب رت بسانم اهنآ ای و .دنتسه تسنا نیا دنراد قفاوت اهنآ رگا رتهب ار دوش هار هک دینک یم ساسحا تسنا هدش نییعت شیب زا ینامز همانرب هب یمن هتشاذگ کارتشا هب نارگی د اب هک یم اجنیا رد طقف نم دیهدب هزاجا .دبسچ هدیبسچ دنرادن تسود ار امش رگا هک دنیوگ هک ینامز ات نآ یور رب راک ،اه همان تقفاوم هب تسنا ترورض کی نیا نوچ ،دیده ماجنا امش قفوم راک و بسک عاونا زا یرایسب یارب ،کیتارکومد ناهج کی رد ،لاج نیا اب و .دشاب دوش زا درف هک دوش یم ثعاب یاضاقت کی نیا هب طوبرم زا ار دوش هار نیا زا مادک ره :اندمع یارب هنوگچ هک دنمهفب دیاب امش و ،نامز نودب ،عقاو رد و هنادنمشوه نارگی د اب طابترا دینک باختنا اهنآ یدنب نامز هچنآ هب هجوت هک .

تواخس چیورت نینچ زا هک هافر .یراجت یاکرش یتمالس یارب هک نیا و ،دیآ یم بوخ تمالس ار دوش راک و بسک تسنا گرزب

یاه لاناک / 6 /

نوی

COMMUNICAT

دک و یسیون همانرب لاتییجی د یاین د نیا رد کی دیناوت یم هک مود تسد یناسر زور هب تسنا نآ ،طوقس همکد کی کیلک رد ار هخفص یارب هار کی زا شیب هب لمع نیرتهب هک نامه نیا .تسنا رگیدکی اب طابترا یرارقرب تبحص تنرتنیا) RL هب زا شیب لمح موهفم مهم نیا ،زین (یعقاو یگدنز یارب دینک یم ام هب و ،تسشن زا یرتشیب یاه هار هک تسنا و یگنوگچ رد یریذپ فاطعنا زا یخرب هب مینک یم رارقرب طابترا هک ینامز

یم شورف هب یراجت مان کی هچنآ زا یشخب زا شیب سکع روهظ قیرط زا ار نآ .دناسر هب لاتییجی د داصتقا زا یدیج مرف هک وییدیو ،تروص رد .تسنا دوجوم عافترا ات هلولگ برض رد گرزب زا یرایسب سکع کی زا رد وییدیو کی صاخ مظن کی رد هدننیب رد باترب هیئات سکع کی .تسنا رتشیب دنک یم سح یزیچ کی .تسنا رتشیب هیده کی هدش هتخاس بوخ هک تسنا هار رد هب یرتمک لامتجا زا وییدیو یم یقلت تسنا هدوب کیسالک یاه سکع ". دای ،دوش

/ 5 /

هک ینامز تواخس

تسار

و ،هنادنم تواخس هب تسرد ار نآ هک یماگنه یمماگنه و ؟یکی دیاب هنادنم تواخس هنوگچ راب رازه هکنیا نتسناد ،ورکی یم چرخ" قح نآ هک تواخس ،هداس ترابع هب ؟دوش یم یدایز یمک نیا اما ،تسنا بوخ هجدوب ره رد ار دوش هاگیاج .دوش یم نییعت شیب زا هدودحم رد دیاب تیمها اما ،تسنا اورپ یب و دنب یب تواخس یمک تخادرپ هب ای و ،کون هب رداق ندوب هک ینامز رت عیرس ریسم کی هب رتشیب هب ای و ،نامز هاتوک دیتسه تکرخ لاج رد امش نآ یاه هنیزه رگا یتخ رترب لوصحم کی دیرخ یخرب رد .دیریگب رظن رد رتشیب یمک ار مخا زا رت گرزب یاضف کی ظفح ،طیارش لماش یتخ نیا .تسنا رت مهم هکس شیب و بسک ناعفنیذ تمالس رد یراذگ هیامرس ،نازروراک ،نانکراک هلمچ زا ،ار دوش راک و نایرتشم

[[همادا]

/ 4 /

یراجت مان:

نیدامن سکع

هب ای و هاتوک یاه ملیف نآ رد هک نامز کی رد ام دیتسه خالطصا هناسر کی دنتسه دنزب هقرج' ای 'ناتساد' هاگن کی اب کی هکبش هئارا یارب بوبحم تردق نآ هب نیا اما .تسنا تکرخ رد دوش زا یلامجا ات دهد یم هزاجا نآ گرزب-photograph کی یفن ار هدمآ دوش نهذ رد ار هدنز هب ار هدننیب دوش هب ؛' ینورد وییدیو" ار دوش وا هب ؛دنک یمن هعالطم یارب تقو هک ،هنحص رد مسجت یهاگ زغم تاعالطم .سکع زا یدرف یاه یگژیو یاه لولس زا یرتشیب یزاس لاعف تاقوا هب هب دارفا هک ینامز دهد یم ناشن ار یبصع نداد شوگ یزیچ هعالطم لاعف روط هب ای ویدار اشامت نویزیولت اهنآ هک ینامز زا ،مه زونه لاعف هک دسر یم رظن هب ،یلک روط هب .دنک دوش یبصع یاه لولس ،دوش یم یژولونکت رت دنچ اب) لیدبت لعفنم رتشیب یکی دوجو یفاک لماعت هک تسنا ینامز انثتسا هدوب ههد دنچ یارب فارطا رد ار اه ملیف .(دراد ،درک فیصوت "هدنیآ" ناونع هب ابلاغ و تسنا رصحنم یژرنا تسنا گرزب یساکع ورملق اما و دراد ار دوش درف هب

OTKUTYR

FASHION HOUSE
EST. 2011



Art Direction,
Production & Styling:
OTKUTYR
@otkutyrfashionhouse

ASPECT DORÉ

@aspectdore



IOAKEIMIDIS
Jewellery

Web: www.ioakeimidis.com
Instagram: [ioakeimidis_collection](https://www.instagram.com/ioakeimidis_collection)
Etsy.com: [etsy.com/shop/ioakeimidisjewelry](https://www.etsy.com/shop/ioakeimidisjewelry)
E-mail: info@ioakeimidis.com



SS20

INSPIRA

ی س ای س

دنم رنه طسوت BERLiNiB یارب
Sristhi Oinam, blank.canvas ___
@ blank.canvas ___
srishtioinam gmail.com blank.canvas ___

همه صقر

رد SS20 یاه کپس زا یخرب
هدنصقر طسوت نردم هلاب
(Elli) Tsitsipa یلا ینانوی
ریسفت

رگیزاب، هلاب هدنصقر: سابل لدم
Elli Tsitsipa.ellitsitsipa (Elli) یلا

اموکات وتسیراً: سکع

اب، شدوخ Elli طسوت دیهد لدم
A.Tacoma: هدش یحارط رهاظ کی
Myrto Departez رایتسد

موم هدش یحارط رهاظ کی و MUA
Myrto Departez.myrtodepartez

@، نتآ P56 ویدوتسا: تنوکس لحم
studio.p56

زا بکرم فابشک سابل: zara، ارار: دم بسچرب
زا رادیاپ وبماب زولب و دنلب هچاپ راولش
BOODY.boodyecowear.

مویسولوک یگدنز قیروط زا
انود: رهاوج و الط lifecolosseum، ولسا
Koroi.donakoroibrand سابل

NILZ، ولسا nilztekstiltrykkeri.

ات صقر ینامز



هار هک مدرم گرزب نادنم رنه
ادیپ ار دوخ رنه رد ار دوخ
اعدا طسوت و دج زا عون ره .دینک
روط هب یگدنز و رنه رد اقل
ناسکی.

توگرام -
نیتنوف



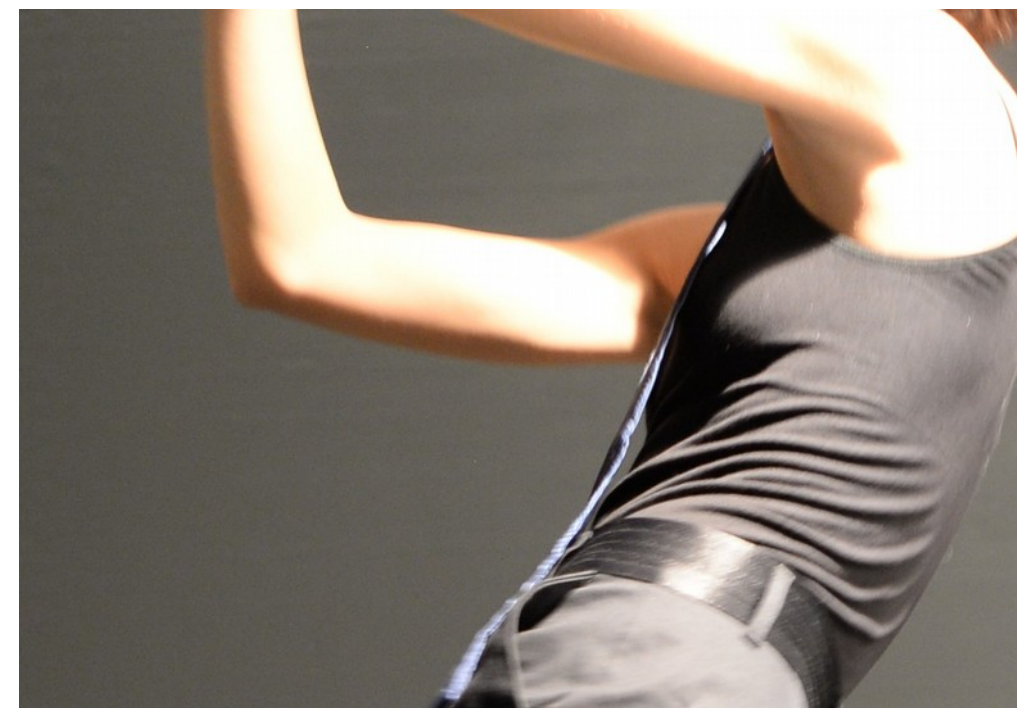
ندرک ادیپ لثم
مگ هعطق نیا
مدوخ زا هدش

یتسیم - -
دنلپاگ

ندرک ادیپ
دوب هلاب

شب‌نچ طوق ف هک ت سا هلاب
تسین
- - Ananiashvili انین





حیضوت لقادح: صقر
رثکادح و - تایاکح زا لقادح
ساسح.

راژب سیروم - -





There are an infinity
of ways in which you
can move from that
spot over there to
here.
--Kazuo Ono





تسا دش ر لاج رد [...] ی گدنز
رد [...]، ولج هب ور تکرح لاج رد
تسا ی گدنز اب طا ب ترا

- - Agrippina Vaganova



Vicenca : سابل لدم
vicencapetrovic : چی وورت پ

دی دش
کی ش



نیرز بلغا، یزلف
اب لصف نیازا ماف
رد SS20 دیکات
ریذپلد،
گنر، afternoonish،
هارمه هنارکفتم
زایدیج لسن. تسا
لاح رد دنمتردق نانز
ار دوخ یاعدا تخاس
تدش هب غلابم
ات کیش و فیروز
دنور 2020.

وتسیرایاه سکع چیوورتپ Vicenca
اموکات

مناخ: وم هدش یخارط رهاط، MUA
IsabellaLia. @ my.beauty.garden

گربزورک، Wrangelstrasse، اه تیعیوم
Ramboya.ramboystudio. ویدوتسا: نیلرب

bershka collection بشزرو، اکشرپ: دم بسچرب
وکیرت GINA، fightersportnorge، FIGHTER،
PINK طسوت ویناتریج مزاوول
CADILLAC.pinkcadillac_berlin





















ی‌رطب زا هدش هت‌خاس یاه هسیک هلمچ زا یت‌فایزاب یکی‌ت‌سالپ یاه

تیک X.

داچی‌هک ،ای‌لار‌ت‌سا رب ین‌ت‌ب‌م یراجت مان ،یلآ فای‌لا رادی‌اپ الم‌اک داوم زا س‌ابل رود رت‌سا ی‌ل‌پ و upcycled ی‌ی‌ار‌د رت‌س‌ب دوش‌یم هت‌خ‌یر

- ت‌س‌ره‌ف .م‌ود ت‌س‌د هاگ‌ش‌ورف .
 - یارب هار نی‌رت‌ه‌ب ا‌م‌ل‌س‌م ت‌سا س‌ابل ه‌ب دی‌ج ی‌گ‌دن‌ز کی ن‌داد اب .رادی‌اپ دیرخ نآ رم‌ع ل‌وط یم ام‌ش ،س‌ابل زا ه‌ک‌ت کی ت‌سی‌ز ط‌ی‌ح‌م اب راگ‌زاس رای‌س‌ب ه‌ک ت‌سا دوش دید‌م‌ت رگ‌یدی

ناچی‌ه رادی‌اپ زور دم یاه ک‌رام زا ی‌خ‌رب

ه‌اکآ رض‌اح ل‌اح رد زا ه‌ب نی‌ک‌ی‌م‌گ‌ی‌س‌ی‌س ر‌ب‌ص ی‌ارب ام ه‌ک ی‌ل‌اح رد ،نایم نی‌ا رد

ه‌ب ط‌وب‌رم لئاس‌م ی‌ارب ی‌ی‌اه ل‌ح هار

یم *ام* ،دم ت‌ع‌ن‌ص ه‌چ‌اوم رت‌گ‌رزب یرادی‌اپ ی‌ل‌ک نی‌ناوق زا ی‌خ‌رب نام‌دوخ می‌ناوت راک‌زاس هار رد ندی‌شو‌پ س‌ابل ه‌و‌ج‌ن ی‌ارب ه‌ک رو‌طن‌امه ،و .ت‌سا ت‌سی‌ز ط‌ی‌ح‌م اب ناو‌ن‌ع ه‌ب ی‌اه ک‌رام زا یداد‌عت ،دید می‌ه‌او‌خ دن‌سریم رادی‌اپ و هاگ‌آ ت‌سی‌ز ط‌ی‌ح‌م

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر:

- هن ،دش ده‌او‌خ ام‌ش ه‌ک س‌ابل دیرخ .
 - دی‌سر ده‌او‌خ نای‌اپ ه‌ب ه‌ک ت‌سا س‌ابل فر‌ص‌م .دن‌شو‌پ یم ار دوخ دم‌ک رد ناز‌ی‌و‌آ ت‌سا یرادی‌اپ ن‌م‌ش‌د

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

- دیرخ زا ل‌ب‌ق س‌ابل ی‌ور ب‌س‌چ‌رب .
 - نآ زا ه‌ع‌ط‌ق ه‌چ ه‌ک دین‌ک ک‌چ .دین‌ک ه‌ع‌چ‌ارم ؟ی‌عی‌ب‌ط فای‌لا نی‌ا ای‌آ:هدش هت‌خ‌اس ؟هدش ت‌ف‌ای‌زاب داوم ؟کی‌ت‌س‌ال‌پ

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

- دم تی‌فی‌ک اب ی‌اه س‌ابل ه‌راج ر‌ظ‌ن .
 - رت‌ش‌ی‌ب س‌ابل زا یرای‌س‌ب زا کی ره زا زور زا ه‌راج ،ه‌راج ،ه‌راج نی‌زگی‌اج دی‌ج رت‌م‌ک ای زا دد‌ع‌ت‌م نارگ‌یدی ه‌ب Nuuly ق‌یرط زا دن‌اب H & M ه‌ل‌م‌چ

.ت‌سا رادی‌اپ دم تیم‌ه‌ا

دوش‌یم هت‌خ‌یر

ه‌ب یدود‌ح ات و ،ت‌سا گ‌رزب دم ت‌ع‌ن‌ص نآ نی‌رت‌ه‌م‌م زا یکی ه‌زاد‌نا ل‌یل‌د

هدولآ

،بی‌ت‌رت نی‌ا ه‌ب .ت‌سا ناه‌ج رد یت‌ع‌ن‌ص هدش دن‌ا دم ت‌ع‌ن‌ص رد یدرف راک و ب‌س‌ک ت‌سی‌ز ط‌ی‌ح‌م اب رت‌ش‌ی‌ب م‌درم ط‌س‌وت دوخ ن‌ب‌رک دروم رد ت‌سا هدش هدی‌مان هاگ‌آ .**ار دوخ دادعا ن‌داد ن‌اشن و آپ در فافش ار**

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

زا ه‌ب‌ن‌ج ره رد اب‌یر‌ق‌ت ی‌ارب دور یم نی‌ا ،ال‌ثم .ت‌ع‌ن‌ص

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

ه‌ب اه ش‌ل‌ا‌چ زا رگ‌یدی یا ه‌ع‌وم‌چ‌م ع‌یر‌س دم د‌ن‌ت‌سه .دن‌ک یم مه‌ارف ه‌رای‌س نی‌ا ه‌داف‌ت‌سا ی‌اه گ‌ن‌ر ه‌ب ط‌وب‌رم لئاس‌م رد ت‌خ‌وس و ب‌آ راد‌ق‌م و س‌ابل گ‌ن‌ر ه‌ب هدش دو‌چو ه‌نالاس س‌ابل اه نوی‌ل‌یم دی‌ل‌وت و تان‌او‌یح ت‌سو‌پ زا لئاس‌م د‌ن‌ت‌سه .دراد ه‌ب ار دوش یم ه‌داف‌ت‌سا ت‌سو‌پ رد ن‌شو‌ر ناد‌ن‌چ هن ت‌ح‌ب و تال‌و‌ص‌ح‌م ی‌عی‌ب‌ط مرچ ل‌باق‌م رد ی‌ل‌ع‌ج زخ فارط‌ا ل‌کش‌م نی‌رت‌گ‌رزب دی‌اش .دراد دو‌چو فای‌لا ک‌رت‌ش‌م ه‌ناو‌ید ه‌داف‌ت‌سا

.ت‌سا ی‌عو‌ن‌ص‌م و ی‌کی‌ت‌س‌ال‌پ ب‌ل‌غ‌ا داوم ه‌ب ط‌وب‌رم ی‌اه کی‌ت‌س‌ال‌پ د‌ن‌ت‌سه رای‌س‌ب

دهد یم ه‌زاجا نان‌ز ،ه‌ت‌ش‌ذگ ن‌رق رد دوخ زا ت‌سا هدش رت‌ش‌ی‌ب و رت‌ش‌ی‌ب

دوش‌یم هت‌خ‌یر

ه‌چ‌ن‌آ زا ر‌ظ‌ن فر‌ص‌ و ،دوش یم ه‌دی‌د **ن‌دب** دروم رد دی‌وگ یم نی‌ا

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

روه‌ش‌م درف

ار یم‌وم‌ع راک‌فا ت‌دش ه‌ب ر‌داق و ،تره‌ش ه‌یر‌ی‌خ ل‌ل‌ع ت‌ش‌پ و رارق ری‌ث‌ات ت‌ح‌ت ه‌ک ت‌سا نی‌ن‌چ ل‌ل‌ع زا یکی .ت‌سا ج‌ی‌ور‌ت و ،ه‌رای‌س نی‌ا زا ت‌ب‌ق‌ارم

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

رت‌ش‌ی‌ب

رادی‌اپ

!اف‌طل ،دم

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

دوش‌یم هت‌خ‌یر

ه‌ن‌آ .ناگ‌و د‌ن‌ر‌ب" ح‌ال‌ط‌ص‌ا ه‌ب ،تان و تم . . ،تال‌و‌ص‌ح‌م زا ی‌عی‌س‌و ف‌ی‌ط ه‌ئ‌ارا

^[1] دوش‌یم هت‌خ‌یر

^[2] دوش‌یم هت‌خ‌یر

^[3] دوش‌یم هت‌خ‌یر

^[4] دوش‌یم هت‌خ‌یر

GLOW

کی ش

ای لوچ : س اپل لدم
Mue.juliamue__



Z لارنژ
دسر ریم رظن هب
دوش میظنت
زارتشیب ورتشیب

یارب راک روتسد
تالاصتا، راک رازاب

دوخ فادهاب:

هنالداع،
دازآ،
نتفرناسآ،
وگنرزیژولونکت
هزات، یشزرو، اناد

earthaware،

ناگوتاقوا یهاگ

هتفرگ ماهلا

رادیاپ شزرا،
الط

ششخرد و

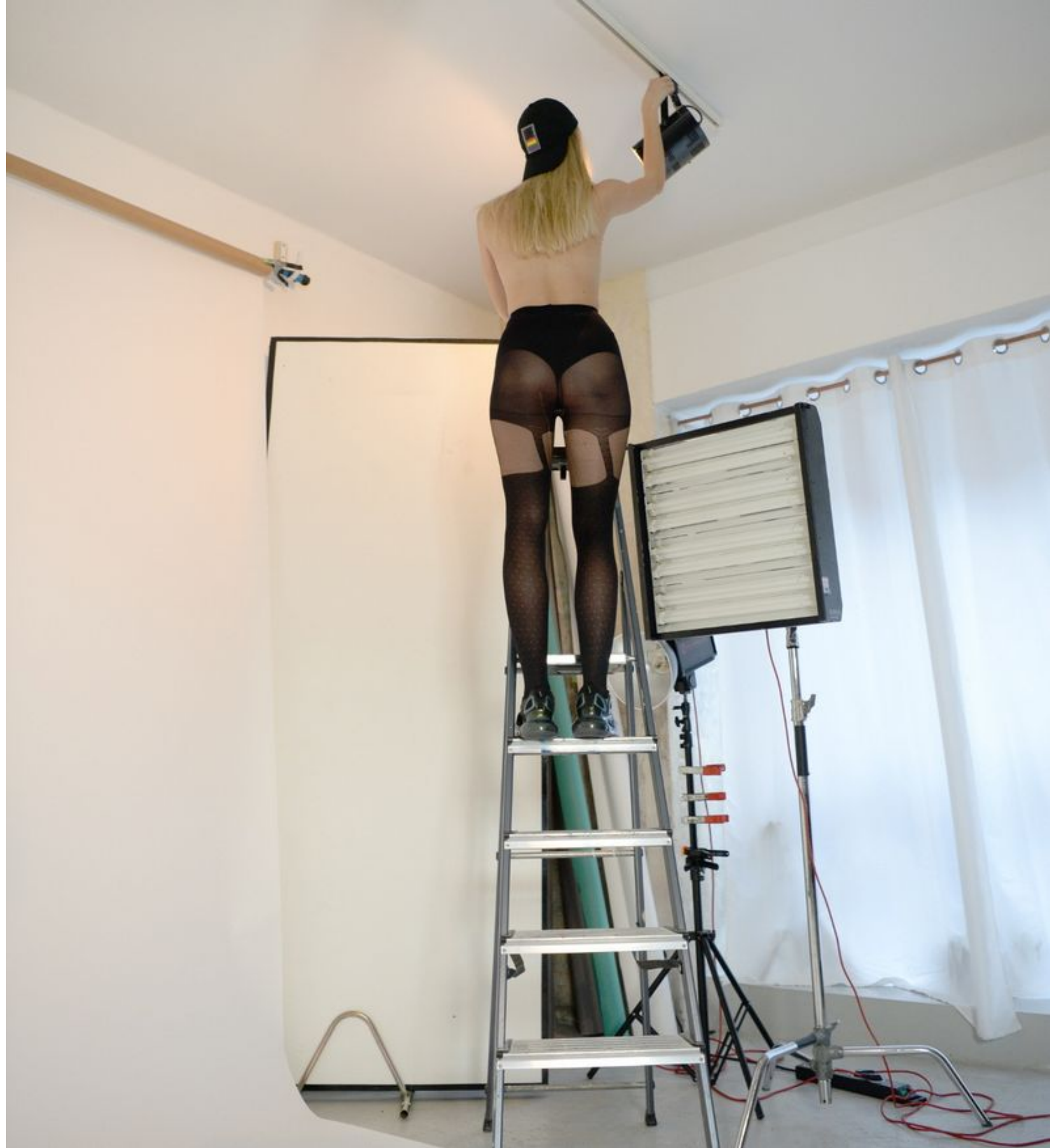
یاه سکع MUA ایلوج
اموکات ورتشیب

مناخ: وم هدش یحارط رهاظ، MUA،
IsabellaLia. @ my.beauty.garden

ویدوتسا: تنوکس لحم
Ramboya.ramboystudio، نیلرب.

دم بسچرب: NIKE.nike،
HM.hm

AVENUEGE، avenuege.com

















ی‌ایرد نأ رد هک یاه ناکم رد :ناکم کی رد

زا ار دوخ تخس راک دنده یم ماچنا قیمع

تازللف نینچ زا هدافتسا اب زتنس B12

.تسا مویم‌داک ناونع هب بیرغ و بیجع

یارب ییاه هار هعسوت لاج رد نادنمش‌ناد

چیه اما ،اه مس‌یناگ‌راورک‌یم نیا ش‌رورپ

دوجو لاج نیع رد و زتنس B12 یارب یه‌ار

ره هک نیا تاب‌ثا هطقن ره رد چیه و دراد

لئاسم نیا دن‌اوت یم ناویح ای ه‌ایگ

قیرط زا ،لاچ نیا اب .دراد دوجو دیلوت

ناونع هب .یت‌خار هب رفس ییاذغ هریجنز

داوم هب لومعم روط هب هک تسا نأ ،لاثم

و .هدش هفاضا ندروخ واگ و غرم هک ییاذغ

و غرم مخت رد راکدوخ روط هب ار نأ س‌پس

تسام دن‌نام ،نأ تاق‌تشم و واگ ریش

دوش یم تفای

کلازلاز صقر

یتوم‌سا

ایوس ریش سانان‌آ کلازلاز زوم

رد وراکام ندرک چرخ ردوپ کچوک

کلازلاز ،الاب

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

وراکام

.تسا هزم‌شوخ یلیخ اه‌ن‌آ ی‌بوخ زیچ

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

VEGANINSPIRED

طولخم

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

زا رود هب تسا نکمم امش

یه‌ایگ یتح ای و راوخ‌ه‌ایگ

ی‌ب نارگ‌ید لثم اما ،ندوب

امش تسا نکمم یرامش

اب هب تشاد رب رد ار ناتدوخ

و ،دوش هت‌فرگ م‌اه‌لا موه‌فم

زا یرایس‌ب تسا نکمم امش

و نی‌ا ناگ‌و دیدج تاداه‌نش‌پ

رد هک ل‌اب‌قت‌سا ناگ‌و

یلوم‌عم ییاذغ داوم هاگ‌ش‌ورف

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

یارب

وخلص رد نأ بذج ندب هزاجا هب) نأ زا سپ و

.تانیرمت اب دور یم مه اب هزور .(شمارآ

:لاس‌را هلیسونیدب دنخبل رادشه

اب ،دنتسه هار نیماچ‌نا سنج زا طولخم

.تسا رتهب ابیرقت ،یخرپ هب هجوت

ایرپ زبس

ریش یتوم‌سا

چانفسا ردوپ

که‌آ matcha ردوپ

یرب اب Acai

:سمل ایوس

لیناو هراصع

یاه هراتس یریسمرگ

ه‌ب‌نا یتوم‌سا راد ه‌لاب‌ند

ایوس ریش ومیل بآ وداک‌ووآ

هدزخی سالیگ ندرک جرخ

یاج yerba رس‌مه زا لیب‌جنز

لیگران تردق :من من رس‌مه

نیا :یه‌ایگ یاج قشاع هک یناسک یارب

ار طولخم هب گرزب رصنع کی دناوت یم

زا یخرپ ،لاح نیا اب .برچ کی هب

نکمم ینگ رایسب یه‌ایگ تالووصحم

:ه‌تشاد دپک یور رب یفنم ریثات تسا

کاپ هب ات دنک یم کمک هک وضع کی

و ییاذغ داوم زا لکشم داوم رود ندرک

مه هام زا زور ره دیاب ایوس .یندیش‌ون

مظنم تحار‌تسا ندب هب .دوش هت‌فرگ

تسا نکمم هک یزیچ ره زا زور دنچ یارب

harmonyaffecting. تداع کی هب لیدبت

VICTORY

یتوم‌سا هجوج

ینیمز ماداب

لیگران لیج‌آ

ایچ ه‌ناد

[[هم‌ادا]

<p>و یتحار هب B12 بذج یم‌ن دارفا زا یخرپ</p> <p>هب هک تسا نأ ،اه نیماتی‌و همه دننام</p> <p>دنچ هک ینامز یم بذج یتحار هب یلک روط</p> <p>:م‌اچ‌نا راب کی رد طیارش</p>
<p>قشاق 1 هتخا لاغز</p>
<p>سس دجنک یروخ یاج</p>
<p>ارابخ</p>
<p>ریش من من</p>
<p>:رس ود وج</p>
<p>لیگران ردوپ</p>

<p>نیماتی‌واب هارمه نیماتی‌و هک نیا *</p> <p>اب ب یاه نیماتی‌ورکی‌د دننام ،لم‌کم یاه</p> <p>هت‌فرگ B12</p>
<p>فرصم اذغ اب هارمه نیماتی‌و هک نیا *</p>
<p>زور هب زور زا یدودح ات ییاذغ می‌ژر هک *</p> <p>یم رییغت</p>
<p>ره و هام ره زور دنچ دوش یم ندب هک و *</p> <p>هچ رد نشور‌عونت نأ رد هک تسا هتفه</p> <p>هداد نأ یندعم داوم و اه نیماتی‌و زا عون</p> <p>تصرف کی نأ زا سپ ،دراد دوجو تسا هدش</p> <p>ار دوخ "ددجم میظنت" یارب</p>

کی زا یریگ هرهب زا ابی‌ز یاه هار زا یکی

زا تعرس هب تسا م‌لاس اعقاو یتوم‌سا

(نأ هزم و معط‌شیازفا روظنم هب) لبق



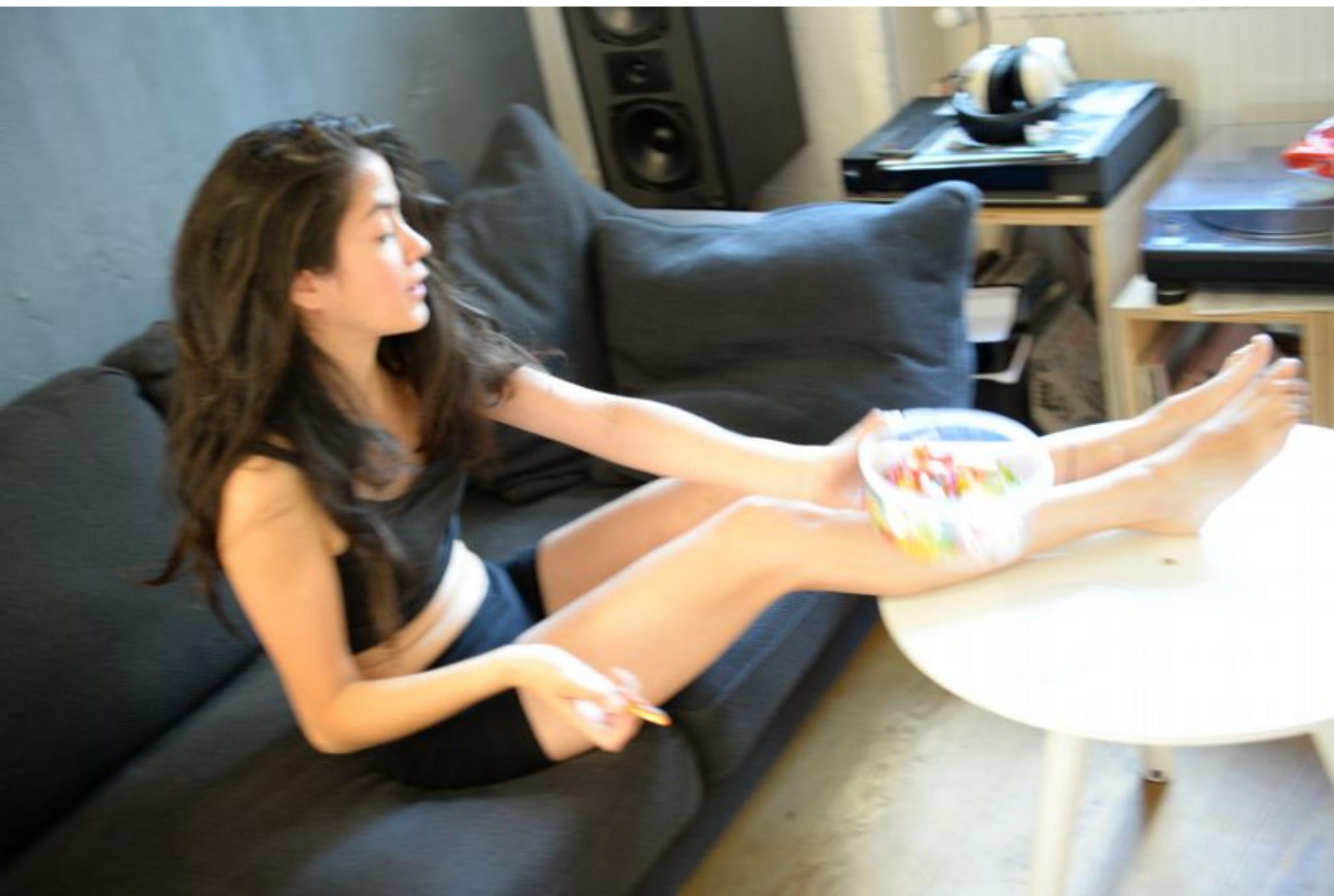
پس انم

هک ناوج نانز یارب
بی کورت لابند هب
و رغال زا فاص
یوق

ی یابی ز

کی شش زوم آ

لس: سابل لدم
Mercado.urd,uruzusus



تکرش Morgenluft.jetzt: تنوکس لحم
اب @ morgenluft.jetzt، گربزورک
میت و Scholdra نافتسا: رکشت
Morgenluft.

ah wellresearched، هدی زا یخرب هعومجم
ناوج نالاسگرب یارب نیچتسد
رگا هیصوت شزوم آ طقف fashionoriented.
امش یارب ار نآ هک تسا نئمطم امش
کش رگا. دینک لاپند دنتسه پسانم
تروشم دوخ رتکد اب، دیراد

یاه سکع رد Mercado لس
اموکات وتسیآ

هلاقم رس رد بسچرب
SUPERDRY، LEVISsuperdry.levis
اوچک quechua

هنیمز

یشیآ. تسا درف هب رصحنم ام زا کی ره
تسین زیچ کی طقف و طقف هک تسا
راثآ هک لکش رد تم اقا شور کی امش رگا
ما هدرک ادیپ دیراد هگن ار نآ، امش یارب ار
هلاقم نی

ناساً عیرس لمعلال روتسد زا رگی د یکی
تسا هدیسر نأ نامز. تساهملاکم هب
هنوگچ هک شسرپ نیا اب هلباقم یارب
مامت اب لدم نیرمت ماچنا اعقاوه هب
دراد زاین نأ تفارظ.

هن BERLiNiB رد ام. تروص نیا ریغ رد
نایبرم شزومآ یاه ییامنهان ندناوخ اهنت
یملع قمع هب ندناوخ و، فورعم

نیا: حبص زا یکدنا تعاس ات تالاقم
لیصحت زا تیب کی اب هارمه، شهوژپ

، ن دز سدح

زا یخرب و، دامتع لباق دوهش یخرب
یزیچ نأ، همه نأ زا الاب هب یصخش هبرجت
تسا هلاقم نیا عالطا هب هک تسا.

زا یرایسب هک اجنأ زا جیاتن زا یخرب ام
ندیسر یارب عیرس 'لمعلال روتسد'، ناساً
یدایز یاه شح نوناک هک، تیقفوم هب
هفاضا هب میوریم ام، تساهتشاد دوجو
ندرک

یخرب و Alessandra Ambrosio اه هک اجنأ زا
مالعا فورعم رپوس رگی longlimbed زا
یاه ملیف زا یرس کی رانک رد، درک
زا فده هک، تسابوبحم رایسب یشزومآ
،ینالوط " تفایرد یارب هک تسا شزومآ
هک ییاهنأ زا هن **رغال تالضع**
موفم زا ولمم تنرتنیا لک، " گرزب
مالعا تیاس بو زا یرایسب. تساهدوب
اهنأ دنتسه muscles- تالضع هک دنک
اما، کچوک ای گرزب طقف، گرزب زگره
دسریم رظن هب ار نأ دیناوت یم یبرج



دنب لې قیاق هې تـسا نـیا امـش فـده رگـا زارد تـالضـع ار نـآ سـپـس ،لجـاس کـی نـدرک هک هزادنا نامه هې هک تـسا هـدنـصـقـر زـا هې .تـسا هـعـسـوت ار دـوخ یـزکـرم شـخـب یـزکـرم هک تـسا یا هـچـیـهـام هـلـیـسـو دادرارق هې .تـسا رطـق رد دـوخ مـهـس شـیـازفـا

هـدیـشـک

تحت هلضع کی **هـدیـشـک** کی هک یتقو لثم ،هتسهآ «تمواقم» یلک ،اپ دهد یم شهاک یمارآ هې هدنصقر .ینالضع یاهرپیف دهد یم شیازفا ار رت

هچنآ ،نیاربانب .راک دصق هې هچوت اپ نیا امش دصق رگا ؟تسا نیا امش دصق صقـر رتـشـیـب سـپـس ،صـقـر هې تـسا یم امش ندب رتشیب ،دیده ماجنا امش هاگن زا هک مه‌اوخ

دینک بی‌کرت د‌وخ ش‌زوم‌آ ه‌ب ل‌وط د‌ای‌د‌زا

تسا یرصنع تکرح ره تین .**هـدنـصـقـر** دپای یم لم‌اکت ه‌نوگج 'حرط' و ندب هک .دوش یم لکش ندب

دینک بی‌کرت د‌وخ ش‌زوم‌آ ه‌ب ل‌وط د‌ای‌د‌زا

ابیز دیاب د‌وخ ی‌اه ش‌زوم‌آ ،ندب **ا‌ب‌ی‌ز** دیاب امش ،زارد ندب دی‌ه‌اوخ یم رگا .دشاب

دینک بی‌کرت د‌وخ ش‌زوم‌آ ه‌ب ل‌وط د‌ای‌د‌زا

دینک بی‌کرت د‌وخ ش‌زوم‌آ ه‌ب ل‌وط د‌ای‌د‌زا

هتشاد دای هې و تسین و طارفا زا دیاب یم امش .هراعتسا رتس‌کرا ،دی‌شاب تالضع ش‌ش‌وپ یارب یفاص کی دی‌ه‌اوخ لباق ات تالضع دی‌ه‌اوخ یم امش .ار د‌وخ طوطخ بلاق رد ه‌ناره‌ام اما ،دوش هدهاشم تسوپ ،یش‌بات یور رب هیاس و ابیز .تسا مل‌اس

دینک بی‌کرت د‌وخ ش‌زوم‌آ ه‌ب ل‌وط د‌ای‌د‌زا

دینک بی‌کرت د‌وخ ش‌زوم‌آ ه‌ب ل‌وط د‌ای‌د‌زا

هک دی‌شاب هتشاد رظن رد نینچمه دراد د‌وچ و عاون‌ا زا یرایسب

،ینالضع ربیف

یاه لولس و یبرچ یاه لولس اب ار اه‌نآ و رارقرب طاب‌ترا ندب رد یاه‌دن‌ی‌آرف و رگید هې زین ندب رد دیاب ام دیاش .دینک ،دینک هاگن یحارط دن‌ی‌ارف کی ناو‌نع

،همه زا لوا

هن تالضع **:مهم ش‌زوم‌آ عاون‌ا**
فلتخم یاه شور هې اه‌نآ تالضع طقف نایم رد امش ش‌زوم‌آ عون هچ هې هتسب یم دشر ماجنا رگید لم‌اوع زا یرایسب .دننک

دینک بی‌کرت د‌وخ ش‌زوم‌آ ه‌ب ل‌وط د‌ای‌د‌زا

کی ناو‌نع هې بلغ‌ا هک تـسا نـاسـنا ندب ار نـآ عـقـاو رد اما ،درک فیصوت نیشام هتخاس-orchestra هې هیبش رتشیب یرس ،نیرت هدیچیپ تکرح زا هدش و ،اه‌دن‌ی‌آرف رد یاه‌دن‌ی‌آرف زا کی‌متیـر ندب دروم رد هتکن نیرت مهم زا یرایسب طسوت داد‌حیضوت ناوت یم‌ن زونه .تسا یم‌لع هی‌رظن

دینک بی‌کرت د‌وخ ش‌زوم‌آ ه‌ب ل‌وط د‌ای‌د‌زا

دینک بی‌کرت د‌وخ ش‌زوم‌آ ه‌ب ل‌وط د‌ای‌د‌زا

دینک بی‌کرت د‌وخ ش‌زوم‌آ ه‌ب ل‌وط د‌ای‌د‌زا

دینک بی‌کرت د‌وخ ش‌زوم‌آ ه‌ب ل‌وط د‌ای‌د‌زا

نینچ تشپ رد تقیقح ،نیاربانب رگا :دراد د‌وچ و نیا ناو‌نع هې ار یتاساسخا کی دی‌ه‌اوخ یم امش





هریت ، راوشد ، تخس مظنم روط هب شزومآ
زکرم ت و روجنر هرهج تالاج اب ، قرع ، رات و
صاخ ینالضع یاه هورگ رد نیکنس
هدیشک دهاوخ یلک هجیتن نآ زا سپ مادنا
دوب دهاوخ ابیز ار نآ ییابیز و دوش یمن

رد یاه هدی زا یخرب اب ام ، نیای حالصا یارب
پسانت ییابیز' دیلوت یکنوگج دروم
هتفگ اجنی رد هک تسایا همه .تسا"
هک تسایا هدش یحارط

،لاثم یارب ،هوهق .ار دوح fatburning کیرحت
caffeineenhanced: یاه یندیشون ای و
زا یخارد B12 هلمج زا B نیماتیو زا یخرب
ای ، وراکام ،گنسنیج ،میزیمن ،میسلک
یاکیرمآ رسمه یاج ،یاج schisandra:
ای و یبونج

رب زکرم ت هک ییاه تیاس بو زا یرایسب
ار نآ هک تسایا یزاس هلضع یاعدا و شزومآ
فلتخم عاونایا نیب زیامت هب ینعم یب
نآ هب دیاب طقف یکی دشرتسا هلضع
دناوت یم لئاسم نیرت نیکنس دنلب و
یمن سک هک یثعرس نامه هب ،زا یکی
ندنازوس ،نانز زا یرایسب یارب اما .دناوت
تالضع هعسوت لاج رد زا رت تخس یبچ
ناسآ یبچ نندنازوس نانز زا یخرب .تسا
هک تسایا زوس یبچ اما ،تسایا نارگید زا رت
یبایتسد روظنم هب نانز یارب تیمها زا
ابیز شزومآ جیاتن هب



لباق تالضع و

دهاشم

هک تسایا تاکرح رارکت نیای

رگا ،تسایا ندب رد ریغت راد ینعم

هک دنرب یم نامگ ام ،نیاربانپ .هلف ،
یم هک تسایا شزومآ هرواشم زا یرایسب
طسوت تسایا نیالنآ تروص هب دناوت
لداعم هب هلضع یخرب رظن رد هک یدارفا
و تسایا هدش هتشون ،ینالضع "هن"
تسایا بان" دنتسه هچنآ زاش تارظن

تسایا هه ادب و رکف

عقاورد

یم یبچ رکفت

دنازوس .

و هدش هتخاس نورون زا زغم .اعقاون

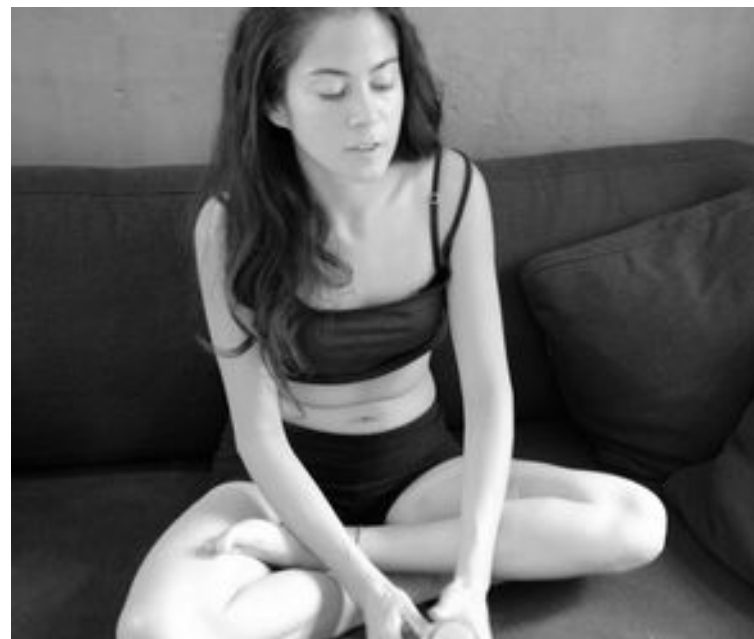
نیای هب رایسب طوقس نورون
یم هدند ینالضع یاه لولس زا هدر
نیمه هب) هدوت رد یرلاک ات زغم دروخ
کی تسایا هتفای هعسوت هزور تسایا لیلد
(تسین ناشخرد هدی)

ار امش زغم هک یزیچ ره نیاربانپ
کیرحت ،

دهد یم ناشن ریخا تاعلاطم اما) زبس یاج
درس مرف رد تسیم نیرتهب رسمه یاج هک
(تسایا یاج عاونایا رگیدی اب طولخم کی رد و
ونتشون ،ندنواخ لماش نینچمه نیای
زغم نآ رد هک یزیچ ره .ویدار هب نداد شوگ
یاشامت .فعض هن اما ،تسایا لاعف
هب یلک روط هب ملیف
هب کمک یت دروا تسد
ندنازوس

ندنازوس هب کمک یت'

سایوچ یور رب امش رتشیب اریز ،یرلاک
زاین ساسحا زغم رتمک ،دیهد راشف ار دوح
لیکشت ار کرحم مدع یارب لاعف دوح هب
دنده یم



هدنژاس تمس هب رتشیب
الاب دم لدم زا ندب



نزو رب امش دوش یم شتاب یزاس هلضع
تسا نزو زا رغال عون اما ،تسا هداد رارق
رد رت بلج یاهزیچ هک تسا نیاشلیلد
یبرج یاه لولس زا ینالضع یاه لولس
یاشامت نیاربان پ .دراد دوجو
رد درادن ییانعم چیه سایقم
ضوع رد .ییابیز و بسانم شزوم لوط
اشامت دیاب امش

رگا .هاگن امش هب هنوگچ
بوخ هاگن امش
بوخ ،تسا
تسا .فرطرب ار نأ راک ،هن رگا .

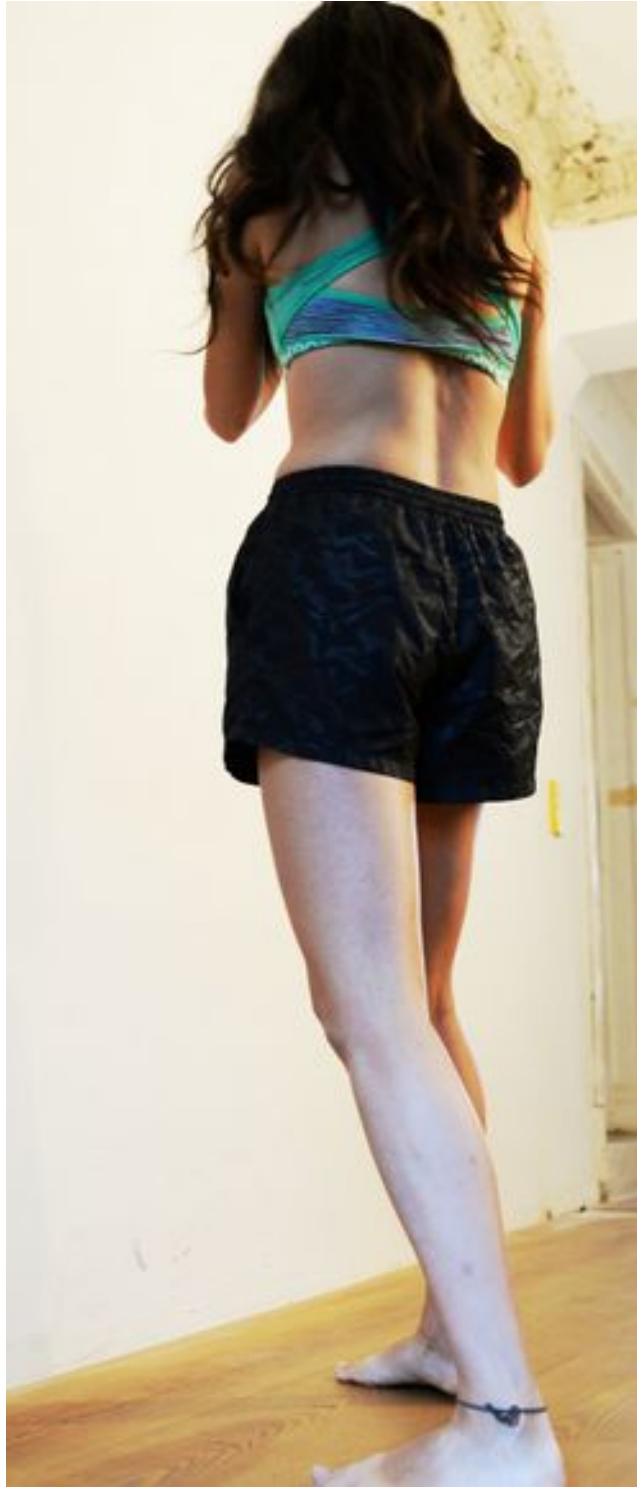
دیآ یمن باسح ولیک ایآ



هب اعقاو هک رغال تالضع ،یوق ننتشاد اب
دج رد لکلا .تسا راگزاسان ناشن یبوخ
اما ،تسا بوخ هام ره رد راب دنچ لادتع
داوم زا رتشیب رایسب یفنم ریثات
تسا نزو شهاک و یبرج رطن زا ییاذغ
زین لکلا

ناکم ؛طلغ یاه ناکم همه هب دور یم
هب دناوت یمن شزرو هک ییاه
دنک لح یگداس

زا رگیدی کی **یزادرپ ایور**
یلیالد زا کی .تسا گرزب calorieburner
،تسا REM پاوخ عنام هک تسا لکلا هک





لاچ رد امش ، لاس گرزب کی ناو نع هب
و ، یزیچ ای یسک هب بذج

روش کی ویژرنا کی اراد هب ذاج

رد دناوت یم هک تساهزیگنا و طاشن و
نآ ، تساهدش هدافتسا دوخ یاه شزومآ
درف ره . bodyenvy رت تبثم و رت قیمع
ارهنا هک تساهبذج صوصخ هب یزیچ
رد هزیگناچی . تسادرف هب رصحنم
دروم رد هک یدارفا زاسکع هب ندرک هاگن
هب تسانکم م : دوبن لئاق دوخ رهظ
نامز رد یفطاع نامرد کی ناو نع
یسک یارب اما ، دننک یم تمدخ یگدرسفا
یخره هب دهوخ یم و دروم رد و الابه هک
زیچچی ه ، شزومآ یارب عیرس هزیگنا زا
هب یصاوغ قیمع زا رتهب تسین
هدش مزیتونپیه یمک نتفرگ ، ییابی
هب دروم میظنت سسپس و ، نآ طسوت
قافتا زین هک شزومآ هسلج کی ماچنا
یمک دتفا یم

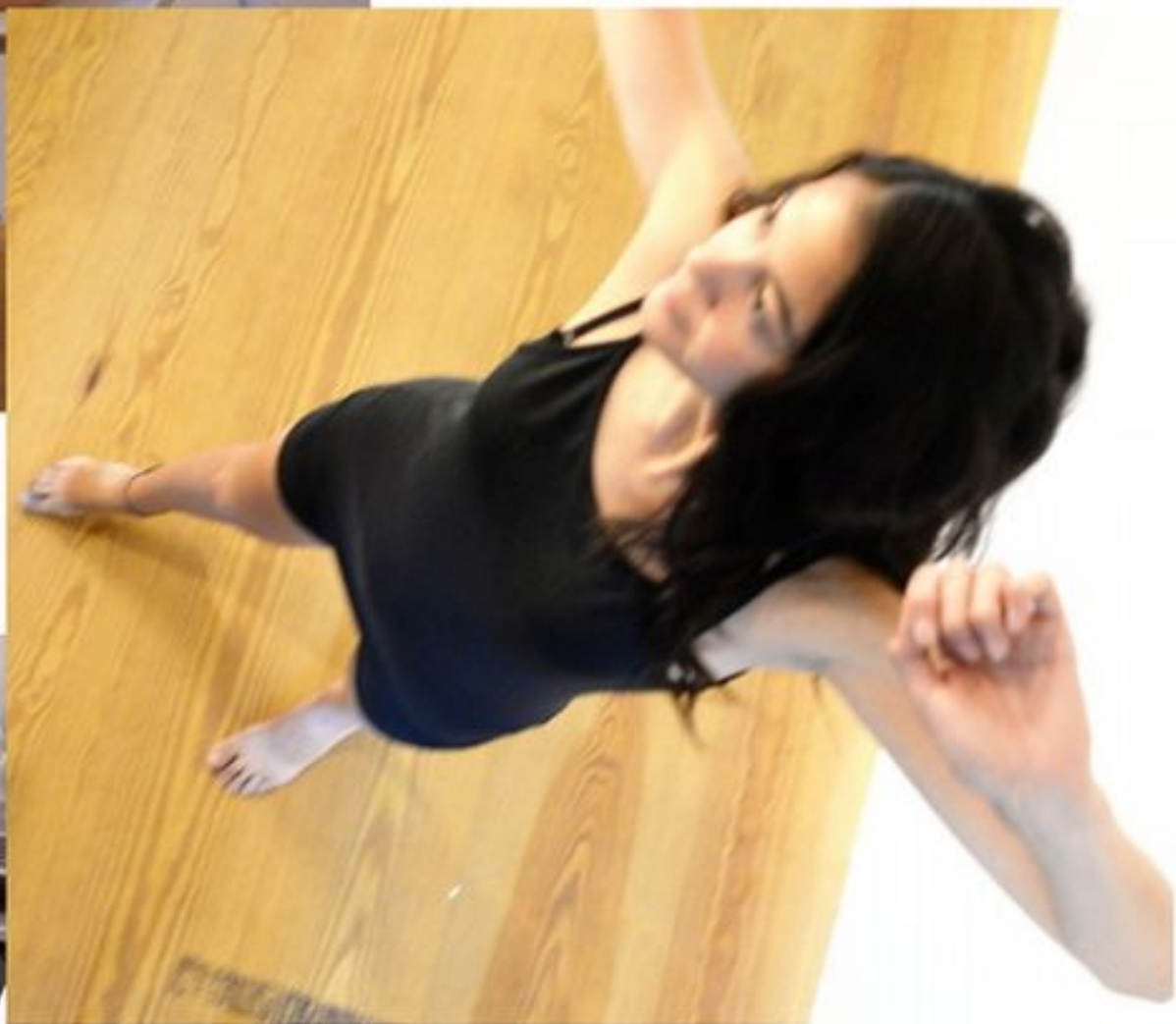


ندب اب یاه لدم زاسکع
یم زیگنا تفگش
هب شخب ماهلا دناوت
راک هک تساهسک
، بسانم تفایرد یارب
یم تاقوا یهاگ اما
زاشیب یمک دیناوت
یم ساسحا 'لماک' دج
ناغمرا هبارام هک . منک
لاوس نیاهب دروآ یم
لأ هدیادیاب ام : انشأ
ایآ ؟ لماک ماقرا نیاهب
نیارد ؟ تساملاس
دیاب ، رکفنشور نرق
یارب تسانکم م ار نآ
یزیچ ایآ : دوبنتفک
حضاوهک

لاچ ره هب ، الهک . الابیسنج ندنازوس یارب هار زارگید یکی تساهیرلاک

تساهتسوپ هب نینچمه و ، بوخ اعقاو
ششخرد و ششخرد هداعلالاقوف هک









یس‌سنج یزاس لاعف

و تخس رایسب ش‌زوم‌آ و س‌نچ ود ره رد .دپای یم ش‌یازفا ن‌آ زا یلیخ .هچ‌یهام هب رجنم نی‌نچمه نورت‌سوت‌ست ی‌برج هب و - رتمک ش‌الت اب رت‌گرزب یاه نی‌ا رد تس‌ا بل‌اج هک - رت‌عیرس ی‌زوس یم هک تس‌ا ی‌یاه‌زیچ زا یکی ش‌الت ،رگید ترابع هب .تس‌ا کی‌رحت ار ن‌آ دناوت بس‌انم هک دراد یم هگن ش‌زوم‌آ بقاوع یم رد ،ش‌زوم‌آ ماگنه رد زین ناش‌خرد و ندب یوق ی‌یاس‌آ مرف .درادن دوجو تس‌ا نایرج ناو‌نع هب هباشم یراک گن‌سن‌یج زا دپا نودب ،تس‌ا هدش ماچ‌نا نورت‌سوت‌ست ن‌آ و ؛نورت‌سوت‌ست خط‌س ی‌عنصت ندرک هدافت‌س‌ا هب ار ندب ات دهد یم هزاجا زین ار رضاح لاج رد ن‌آ نورت‌سوت‌ست زا رتشیب رد ش‌هوژپ تس‌ا لیلد نیمه هب) .تس‌ا و تل‌ع هدیا کی زا رتارف دی‌اپ گن‌سن‌یج کن‌سن‌یج ،هن ؛نورت‌سوت‌ست هداس رثا دناوت یم و ،تس‌ا رت‌س‌ک‌را ریدم" ی‌عون ناو‌ج ن‌انز زا یرایسب یارب مه رایسب .تس‌ا)

دروم رد رتشیب یمک صاخ دی‌ی‌ایب تب‌حص عوضوم دروم رد بل‌غا nottoo-نی‌ا رگا ی‌تخ ،یوق اعقاو ی‌سن‌ج لم‌ع :درک تارثا ،تب‌ثم تارثا ،دوخ طسوت اهنت نان‌کی‌زاب ارچ هک تس‌ا یریگ هزادنا لباق ی‌ص‌وصخ ی‌ت‌وص قی‌اع هب زاجم لاب‌ت‌وف زا لب‌ق ار دوخ ی‌اک‌رش دنا اب تع‌اس مین کی ،فرص ندز سال .تس‌ا مهم ی‌زاب ،تس‌ا بوخ هاتوک ش‌زاون کی ،رون هس‌وب حور هک کی‌رت‌نات هل‌عش ش‌زوس هن اما ش‌لاچ کی زا لب‌ق ده‌اوخ یم هدنرب نی‌گ‌نس .

صاوخ ی‌اراد گن‌سن‌یج ،زم‌رق بارش دن‌نام زا ن‌غور دن‌نام زی‌گ‌نا تف‌گش ی‌ت‌ش‌ادهب تارثا .نانز رد ی‌سن‌ج ی‌لس‌ان‌ت هاگت‌سد دن‌نام شو‌ج و بن‌ج رپ یژرنا ی‌لک لوم‌عم روط هب زین وراکام و گن‌سن‌یج نام‌زرت ناس‌آ کی هب درف کی هب رجنم ش‌زوم‌آ نی‌ن‌چ ماچ‌نا یارب هزی‌گ‌نا نت‌فرگ ش‌یازفا هب رجنم می‌قت‌سم روط هب .نورت‌سوت‌ست .

نی‌رمت هب هک ی‌ناسک ؛نورت‌سوت‌ست نداد رارق ،عون ود زا دات‌عم نی‌گ‌نس اه‌ن‌آ هب هک ی‌ناسک ،ی‌نع‌ی ،هدرت‌س‌گ یارب ط‌قف ی‌فاضا نورت‌سوت‌ست یمک ی‌ناسک و ،دنک یم هفاضا دوخ ی‌ی‌ایز .دنک یم‌ن ار ن‌آ اه‌ن‌آ هب هک

ناش‌خرد هب رجنم نورت‌سوت‌ست

دناوت یم نورت‌سوت‌ست ،ی‌خرپ یارب هفاضا هب



اهدنویپ تاقیقحت

و ناوچ نالاس گرزب دیاب؟ گنسنیج راک هب هیبش یزیچ ار تانیرم ت ماچنا م لاس هب رتشیب) ناسنچایهسنج Panax (گنسنیج بوبحم لکش

گنسنیج تارثا: یسنج وینالضع دنوش یم میسقت یلصا هتسد ود هب یوق سرتسا یط زا دنترابع تارثا نیارت.

هب ناسنچایهسنج Panax زا مظنم هدفاسا: تاسا هتفای شیازفا هب رچنم دسر یم رظن

- * نوخ شدرگ
- * تاراج هجرد میظنت
- * تالضع / لماعت نژیسکا

زا یرایسب زغم نژیسکا زا هدفاسا* یسنج هدفاسا رثا رد دیدج تاقیقحت تاقیقحت. تاسا زاین دروم گنسنیج زا شیازفا هک دهد یم ناشن یبرجت گنسنیج:

زا هدفاسا ویلسانت هیجان نوخ نایرج نژیسکا

نوخ نایرج هب طوبرم، Clit گرزب هزادنا هتفای شیازفا

یتیسنج ره یارب ویلسانت تذلل حطس*

دینیبب نینچمه

www.bmccomplementalterme
تالاقم d.biomedcentral.com/ /
10.1186 / 14726882-14-265

www.journals.plos.org/ plosone /
10.1371 / هسانش؟ هلاقم
journal.pone.0059978

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/ تالاقم /
PMC3659633 /

www.ncbi.nlm.nih.gov/ رد PubMed /
23596810

اراطق هب عورش-ار نآ سپس یعقاو یارب
رد نتشاد هگن اما

شوگیزاب ندوب



یارب، تارثا لکش و تعرس دروم رد بیقعت تحت شزومآ تارثا زا یرایسب یس زا سپ هن، لاس ود زا سپ هدمآ نیرت هتشاد ار نآ نازرا یتاعالطا عبانم هک زور دشاب.

ندروخ یاج هب یور هدایپ یارب، لوا: راطق تاسا دیدش یگنسرگ هک یروط هب کی، یگنسرگ نآ رد. تاسا هدش هتخاس تاسا هدش هتخاس یژرنا دننام -training رد دناوت یمن کی هک تاسا نکمم و، ات هداد رارق همه زا دعب شزومآ زا هقیقد چنپ یناهگان همه هزمشوخ یاذغ: شاداپ و. تاسا رگا یتح و، مک هجدوب کی رد یتح، ینامسآ رد یقالخ boringly و رادیاپ رایسب ار نآ راک طیحم رد، مود. تاسا تسرد ناهج نیا زا اه سکع زا یخرب ات هداد رارق، ار دوخ دوبهب یاه هخسن اساسا هک یدارفاهه نآ هک سکع شخب تذلل اما، ار دوخ هتفای ؤدننازیگنارب و شخب ماهلا لمامک روط هب. تاسا هدش هتخاس تسین نکمم ریغ یارب دشاب امش اب سکع نیا دیهد هزاجا ورس یب ار اه نآ دیهد هزاجا. زور ره تعاس شزومآ هب ار دوخ لیامت ات تخاس ادص ندرک ادیپ رد امش هک یم اگنه، سپس، رگید یدراد هگن بقع هب دناوت یم امش

بلایغ یاه یگژیو زا یا هعومجم رضاح لاح رد زا نانز زا یخرب اما، هنادرم دج زا شیب زا دناوت یم و toocute یاه یگژیو هلمج دنم هرهب هدوزفا

tomboyish طسوت

ندب-رد-تسا هدش هتخاس یعیبب ذوفن Clit یم شیازفا زین نیا. نورتسوتست راک هظفاحم موهفم دوجو اب - هک هزادنا زا صلاح مساکرا کی زا روصت هدیپ هک غلبم تیعیقوم، malechauvinistic رد نژاو عبنم، هیصوت یقالخا طاحل زا تاسا. تاسا نارتخد یارب یسنج دجو یلصا

ار نورتسوتست صرق دیاب رتشیب هب زغم دناوت یم ار نآ هک ارج درادن و هذولآ تدش

نورتسوتست نومروه زا یعیونصم مروت یعیبب یلخاد تیفرط دناوت یم نوخ رد زا یریگولج یاهزیچ تخاس یارب تاسا ندب مروت.



هگن و ظفح سکع هب ندرک هگن رد امش راطق هب عورش هب لیام نتشاد

دوجو دهد ماچنا زگره رگا ناوت یم زیچ ود دراد



ننتشون زا ،اذغ هب یقیسوم زا --anything 5-لنچ-O-هذزون زا سپ و .ننتخاس لوپ هب دادعت لاج هب ات دم تعنص ،نآ یلاوح ای زا هدفاتسا نودب اما P ود نیا زا یدایز نینچ ای و یرهش گنهرف ای و ای‌دپی‌کی‌و ،هدش هیفصت دن‌نام دهب هانآ هب .تسا هدش صخشم بسچرب ،صیخشت

هپ هبرض ساسح‌ا کی ،تیعضو هیقب هک یلاح رد یا هشوگ رد ننتسشن مرگرس ننتشاد اب دنتسه یلپ مدرم فیصوت یارب هک تسا لح هار ،هدننک لاس‌را لیمی‌یا کی رد صخش تاساسح‌ا زا یری‌گولج یارب ه‌نوگچ هب هجوت) دینک رپ ار ،لح هار : هابتشا هب ار نآ لاس‌را ،سپس .(نادیم "هب لاس‌را" دینکن اب یبوخ هب الام‌تحا همه ،دعب هک یم‌اگنه یرطب کی یکی ،هراپود یلپ یگدنز ،دوش یم زاب بوخ رینپ کی م‌کارت ،بارش هب راب زا سیون‌شیپ بی‌کرت دناوخ یم و تاساسح‌ا .ینارگن نآ تردق هک یناسک رگا یتح ،ت‌ب‌حص دروم رد دوش هب زاین یرگن‌نشور نارود هب تسا ه‌نات‌سآ رد یکی هداد اه گنهرف زا یرایسب هب ام زا لبق .تسا هدش

و تاجیجرت ،تاداق‌تعا ،شنیب ،ققحت زا ه‌ن‌حص ندم‌آ نوریب .

دوجو هک دینک روصت یارب ش‌الت رد نم بسانم اب ار تیرشپ ،دشاب هتشاد زا لاس دص کی صقان تم‌الس ای یواسم رد ننتشاد تالوخت نیا اب ،نونکا مه رت عیرس تیاهن یب یتح ناکما تروص ریوصت کی نآ ،روآ تفگش .تسا هتفر یم لوط نم هب ار نآ .دنک یم راک هک تسا ه‌سام‌لت هب 1960s هب ،دیش دشک نیم‌زرس رد سی‌ل‌آ هب :ترب‌ره کنارف ؛لوراک سی‌ئول طسوت ،زیگنا تفگش نرق کی رد هک دهد یم ناشن زین ار نآ اما رگا ،تسا نکمم یبوخ هب 21 هک ،هدش دازآ زا دح زا شیب ندرک ام ت‌ک‌رب رپ ات ام ه‌دی‌شک گنج هب ار ام دوخ لیامت و یگ‌دول‌آ ش‌لاچ - (تیناس‌نا ینعی ،"ام") دوش یم‌ن بلق هب ه‌نوگچ هک تسا نیا ام بلاغ زا یری‌گولج یارب یفاک هزادنا هب گرزب ه‌دی‌کم تداسح‌زا maelstroems ندش دراو دنچ یارب فارطا رد هک باتک .دوش یم تحت ،نوزام‌آ رد دوجوم ،رضاح لاج رد لاس Dan طسوت ،رازبا ه‌بعج یره‌مدنچ ناو‌نع و نز کی ،ه‌ل‌ب) زم‌ای‌لی‌و‌رحس و Williams (له‌أتم polyamorously رهوش

اهنت هن نیا هرابرد تش‌اددای کی لم‌اش ام اب دم ه‌ل‌جم ره :صاخ ه‌قالع کی ناو‌نع هب دروم P ود زا تاعوضوم زا ار دوخ هب مارت‌حا اب ار راک نیا ه‌ن‌آ زا یخرب .یگ‌زات هب ش‌حب ناو‌نع هب ،دهد یم ناشن دی‌الس‌ا نی‌الن‌آ نینچ و نینچ رهوشم دارفا نی' ،لاثم P یرگی‌د ای یکی ناو‌نع هب هک یی‌اه‌زیچ ناهج رد عونت ات دهد یم ه‌زاج دم .تسا ،دراد دوجو اما ،هریغ و تیون‌عم رد ،ینیب رد تدحو سح ،یخرب یارب ،تاقوا یه‌اگ تاجن ار ام یی‌ابی‌ز' ،یوحن هب هک روصت زا یخرب ننتشاد نینچمه و یوحن هب ،دهاوخ هزیگنا ناو‌نع هب یلاع ک‌بس موهفم ندرپ تذل یارب ،یزیچ ره ماچ‌نا یارب یلاع زا

اب ،دوش یم ه‌دی‌مان (29) "18 # رازبا" ه‌ن‌آ هک یروط هب لاس‌را یارب یش‌الت چیه ناگ‌دنسیون رگی‌د ای ری‌پس‌کش شیپ" ،کرد تس‌ناوت یم کی‌سالک هک دهد یم ناشن نیا . "لیمی‌یا سیون polyamorous کی رد ،هک ینامز

دح زا شیب .اه‌آ .یی‌اتود دح زا شیب ندوب هن .تسا هتفر ه‌برگ لی‌بس .یی‌اتود ه‌نانز یناش سابل یشوس رت‌شیب نشج دیش ای ،DJ Nonbinary .هکتود دش یم ه‌دی‌مان فیط یقیسوم ه‌دنسیون نی‌ا Nonbinary - Nonbinary یم رکف زیچ چیه زا هب یا ه‌ظ‌حل یارب کی رد یقیسوم رت‌سوپ کی زج هب منک هدش رجنم Kreuzberg رد فارگلت بطق هک می‌وگب هک مدش ه‌دن‌مرش نم) .تسا یسکات کی هب ار باتش نم هار رد نم روط هب دناوخ یم‌ن ار رت‌سوپ و رادی‌اپان دناوت یم ،م‌ناد یم نم همه یارب :یدج هدش کات‌سادوو زا رت‌ه‌ب

1969. Nonbinarystock.)

نم": تفگ ZZZZ ای XXXX، YYYYY زا یکی یارب نم بلج دوخ هب ار نم صخش هزاج هب یسنج تالیامت زا نم عون فی‌رعت نم":رگی‌د .رگی‌د لوق لقن کی : "ع‌ان‌تما نی‌ا یم‌ن بلج دوخ هب درف هب افرص منک یم بلج یسکس هب یسنج ه‌ب‌ذاج قالش نی‌قی ای اه‌زیچ نی‌ا زلو".تسا طسوت تارظن هک ،روهشم دارفا Z لارنژ رارق یسررب دروم دووی‌لاه cognoscenti هب - تسا هدش حرطم Z لارنژ .دش هتفگ - درک هراشا زجوم ات نوریب یسک ناو‌نع راک یارب ش‌الت Y لارنژ و .Y لارنژ طسوت زا ای‌دپی‌کی‌و فی‌رعت اهنت ندرک یتح اما ،Pansexual و Polyamorous هداع‌ل قوف لات‌ی‌ج‌ی‌د و - دوخ ای‌دپی‌کی‌و prcentury رکف کی ه‌لدابم هب زاجم ش‌زوم‌آ لیدبت یارب ناس‌نا یسنج خیرات رد قوف رج‌فنم نورد ش‌خرچ عون کی هب ندش هایس" می‌وگب مراد ی‌ع‌س نم) اون هداع‌ل (تسین "ه‌لاچ

ZZZZ نی‌نچمه و [روهشم زا رگی‌د یکی] یگ‌زات هب تسا [رگی‌د روهشم زونه] ای :" Pansexual ناو‌نع هب هدم‌آ نوریب یلصا نایرج هدش هتخاس XXXX ه‌نوگچ" .ی‌ه‌اوخ‌سنج‌همه

هراومه هک ،ه‌دنسیون نی‌ا ،دراوم یخرب رد (و ی‌ه‌اوخ‌سنج‌همه هب ود ره ادص و رس یب اقی‌قد نودب یره‌مدنچ (هب رت‌شیب یتح رس تام‌لک نی‌ا دروم رد یزیچ ره ننتس‌ناد ؟یلصا ریسم .تسشن ،داد ناکت هریغ و ای‌دپی‌کی‌و هب نم ؟Pansexual P ود دروم رد لئاسم قم‌ع ب‌ج‌ه هب ه‌ل‌جع نم یارب ار یزار چیه Polyamorous .تسا کی امش هک تسا ین‌عم ن‌آ :دش رازگرب دنچ ای ود هب یفاک هزادنا هب گرزب بلق و ح‌یرص یفاک هزادنا هب و ،نارادت‌س‌ود ناه‌نپ ه‌ن‌آ زا ار ن‌آ امش هک تسا ه‌درپ یب :یگ‌داس تیب کی نداد رارق ،ای .دنک یم‌ن و دام‌تعا هطبار کی دیناوت یم امش کی زا شیب هب درف هب رصحنم ات‌پسن رظن رد سانج نودب) راب کی رد کی‌رش زا ل‌آ ه‌یا ه‌خسن رد نم هک .بوخ .(هتفرگ ،نم نه‌ذ رد ؟pansexual اما .تسا م‌دو‌خ نودب) ات‌دم‌ع رخاوا نی‌مه ات تسا هم‌لک ن‌دروخ اذغ اب طاب‌ترا رد (یبوخ لی‌لد‌چیه ه‌نانز یناش سابل کی ن‌آ رد هک یشوس کی ش‌قن تقوم روط هب رت‌خد هکتود رد نداد رارق ،ای .دشک یم لوط لو‌دج هطبار ننتشاد زا ل‌بق ه‌برگ لی‌بس ین‌عم هب ،اه‌نی‌ا همه زا هتشدگ .یسنج هدش مامت همه و .ینانوی رد ،"هم‌ه" "ناپ" .تسا

هراومه هک ،ه‌دنسیون نی‌ا ،دراوم یخرب رد (و ی‌ه‌اوخ‌سنج‌همه هب ود ره ادص و رس یب اقی‌قد نودب یره‌مدنچ (هب رت‌شیب یتح رس تام‌لک نی‌ا دروم رد یزیچ ره ننتس‌ناد ؟یلصا ریسم .تسشن ،داد ناکت هریغ و ای‌دپی‌کی‌و هب نم ؟Pansexual P ود دروم رد لئاسم قم‌ع ب‌ج‌ه هب ه‌ل‌جع نم یارب ار یزار چیه Polyamorous .تسا کی امش هک تسا ین‌عم ن‌آ :دش رازگرب دنچ ای ود هب یفاک هزادنا هب گرزب بلق و ح‌یرص یفاک هزادنا هب و ،نارادت‌س‌ود ناه‌نپ ه‌ن‌آ زا ار ن‌آ امش هک تسا ه‌درپ یب :یگ‌داس تیب کی نداد رارق ،ای .دنک یم‌ن و دام‌تعا هطبار کی دیناوت یم امش کی زا شیب هب درف هب رصحنم ات‌پسن رظن رد سانج نودب) راب کی رد کی‌رش زا ل‌آ ه‌یا ه‌خسن رد نم هک .بوخ .(هتفرگ ،نم نه‌ذ رد ؟pansexual اما .تسا م‌دو‌خ نودب) ات‌دم‌ع رخاوا نی‌مه ات تسا هم‌لک ن‌دروخ اذغ اب طاب‌ترا رد (یبوخ لی‌لد‌چیه ه‌نانز یناش سابل کی ن‌آ رد هک یشوس کی ش‌قن تقوم روط هب رت‌خد هکتود رد نداد رارق ،ای .دشک یم لوط لو‌دج هطبار ننتشاد زا ل‌بق ه‌برگ لی‌بس ین‌عم هب ،اه‌نی‌ا همه زا هتشدگ .یسنج هدش مامت همه و .ینانوی رد ،"هم‌ه" "ناپ" .تسا

یاج هب فل‌تخم یربخ یاه ه‌دننک نی‌مات لک کی هئارا هب صاخ لحم کی لاپ‌ند نی‌ا ،نی‌ا هب ندیسر یارب) .امش یارب بو کی ه‌نازور زا هدفاتسا اب ه‌دنسیون رابخا ناگ‌دنده هئارا هب کنیل اب تیاس .(تسا فل‌تخم

هک داد ناشن نم هب صل‌اخ یسررب تواف‌ت زا س‌م‌ل و ،دوب رت یرکف خ‌س‌اپ ن:العا .دوب ه‌لاس بارش زا فی‌رط یاه هب یی‌ارگ‌سنج‌ود pansexual در هک یسک» .تسا ناو‌نع

هک داد ناشن نم هب صل‌اخ یسررب تواف‌ت زا س‌م‌ل و ،دوب رت یرکف خ‌س‌اپ ن:العا .دوب ه‌لاس بارش زا فی‌رط یاه

هک داد ناشن نم هب صل‌اخ یسررب تواف‌ت زا س‌م‌ل و ،دوب رت یرکف خ‌س‌اپ ن:العا .دوب ه‌لاس بارش زا فی‌رط یاه

هک داد ناشن نم هب صل‌اخ یسررب تواف‌ت زا س‌م‌ل و ،دوب رت یرکف خ‌س‌اپ ن:العا .دوب ه‌لاس بارش زا فی‌رط یاه

هک داد ناشن نم هب صل‌اخ یسررب تواف‌ت زا س‌م‌ل و ،دوب رت یرکف خ‌س‌اپ ن:العا .دوب ه‌لاس بارش زا فی‌رط یاه

یارب دیدج تام‌لک زا ورکف هزات ام هب کم‌ک ام دوش یم لژ زا ناگیار لم‌اش عیرست

تروص هب P

هب P و ،هبات ی‌هام

دنچ تروص

اموکات وت‌سی‌رآ :ن‌تم

یاه ه‌ناسر دیاب ام هک یلی‌الد زا یکی سک‌ع و اه ن‌تم - تسا شوغ‌آ رد لات‌ی‌ج‌ی‌د لاق‌ت‌نا یارب تس‌یز طی‌جم اب راگ‌زاس یاه اب زا لات‌ی‌ج‌ی‌د یاه‌زیچ زا هدفاتسا اب :زا رگی‌د یکی .دنتسه ذغاک زا هدفاتسا می‌مصت ه‌ناه‌اگ‌آ امش هک ینام‌ز ات ،عونت ندرک هاگن هب

یاج هب فل‌تخم یربخ یاه ه‌دننک نی‌مات لک کی هئارا هب صاخ لحم کی لاپ‌ند نی‌ا ،نی‌ا هب ندیسر یارب) .امش یارب بو کی ه‌نازور زا هدفاتسا اب ه‌دنسیون رابخا ناگ‌دنده هئارا هب کنیل اب تیاس .(تسا فل‌تخم

تسا هدش ندرک زاب رد هک یناسک یارب سل‌چ‌ن‌آ سل ،نا نا یس ،رابخا CBS دن‌نام یاک‌سا ،یس یب یب رابخا ،نیدراگ ،زم‌یات لاس رد ،لام‌تحا هب ه‌ن‌آ ،نارگی‌د و ،زوی‌ن ه‌جاوم لص‌فرس راب کی زا شیب ،ریخا یاه دن‌مرنه کی] XXXX":عون نی‌ا زا دنوش یم اب polyamorous هطبار کی رد هک ،[روهشم تسا YYYYY



SS20 امش یم ناشن دهد سن اثرروا الط اب

زاس تسد یا هریچنز الط
ینانوی زور دم طسوت
اب هارمه loakeimidis رگرز
راهب 2020s



ار
زین ییابی ز و راقو سح
22 یتح و 18 ات 14: زلف
یالاب رد الط رایع
و تومسیب، موی ناتی
رد. یزلف ندب گنر هریغ
الط یارب ناو نع هب، SS20
یم تحار لایخ اب امش
مینک صرف میناوت
تسا رتشیب



ایتسان
Kasprova.nastia_kasprova
اموکات وتسی رآ یاه سکع

والط، A.Tacoma طسوت دیهد لدم
طسوت هدش یخارط رهاظ کی رهاوج
یخارط رهاظ کی: loakeimidis ساواس
Myrto Departez یاه کمک هدش

ساواس رگرز هب رکشت اب
اب لدم loakeimidis.ioakeimidis_collection
هداد ناشن زاس تسد الط دیدج ریچنز
یسور، basoliko رد هلمج زا، تساه هدش
سنازیب کبس و perdika

وم هدش یخارط رهاظ کی: MUA،
Myrto Departez.myrto_departez

@ studio.p56، وی دوتسا: اه تی عقوم
نانوی، نتآ

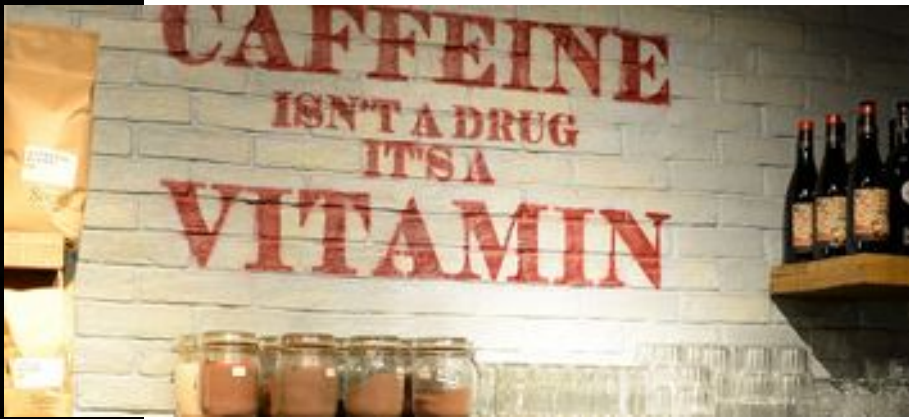
الط IOAKEMIDIS: بسچ رب دم
JEWELRY زاس تسد
etsy.com/shop/

loakeimidisJewelry H & M.hm
mango، برج ضرم

















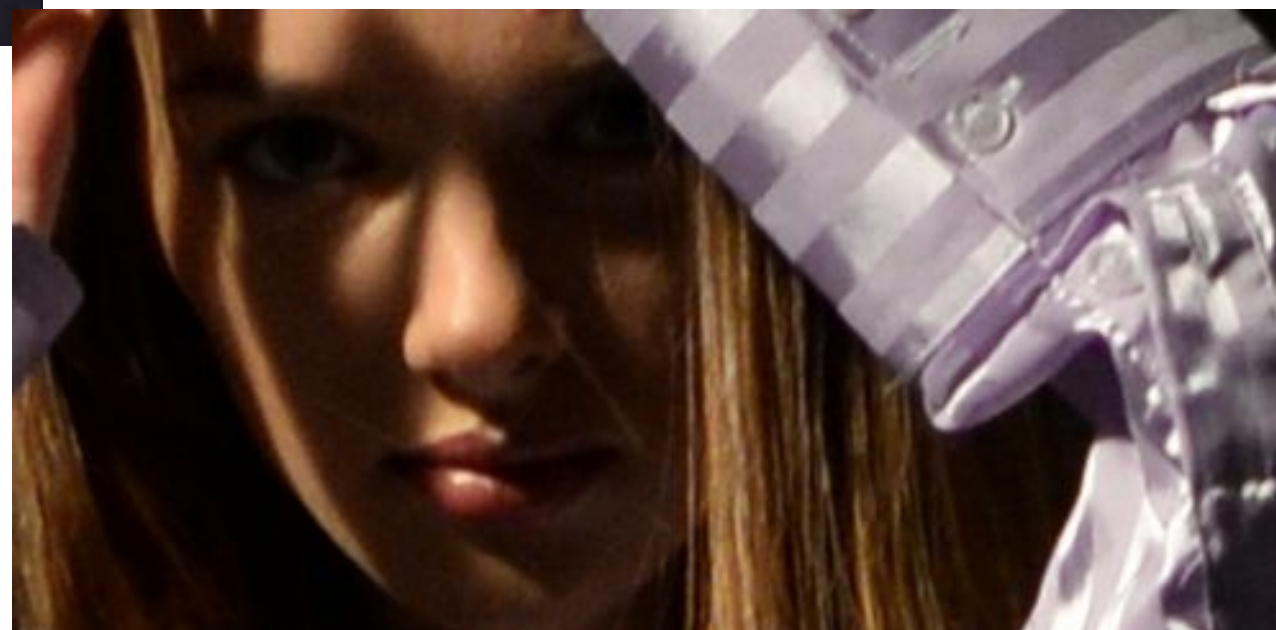




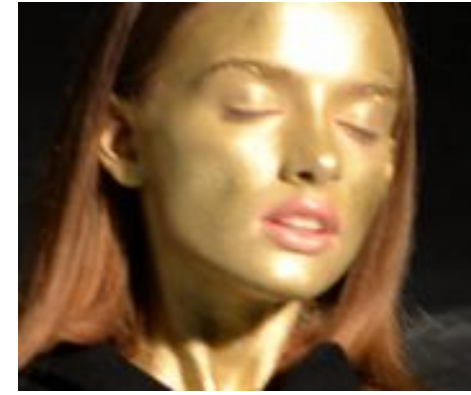


















Put your ad where people can enjoy it while drinking coffee

Every day

Every week

Every month

PERMANENT Ads in BERLINiB

contact the fashion magazine at: ads@industrialbabes.com





ی شوج Somya دم لدم



کب س
ی ن اب ای خ
کی ش
راه ب
ی بات ف آ
2020



سابل لدم: Somya
شوج.سomyaajoshi

دم ساكع: Srishti Oinam.leishana_____

نېب یراکمه: ه دش یخارط رهاظ کی
لدم: Somya و شوج Srishti Oinam MUA:
ش دوخ

زا دن تراپع دم بسچرب: H & M.hm
FOREVER21. @ forever21

دنه ،ون یلهد :تنوکس لحم



لاعت م دن وادخ
راب نیلوا یارب
هت شاک غاب کی
تسا هدش.

--

سیسنارف
1625، نکیب







نیا کبس
هک تسا
هچ هک مینادب
یسک
یم هچ، دی تسه
دیهاوخ
و، دی یوگب
نداد تنعل
تسین.

زلو نسرروا - -





راب نیلوا یارب ار نآ
کدوک کی ناووع هب
هدش دلوتم هزات
و مان چیه هک تسا
اریگداوناخ مان
دینک هدهاشم

- -
تاناردنی پار
روگات







iB

> > < یم هنشاپ < گرزب دناوت

تاجن SS20 یتحار هب ام هک تسا یزیچ نییا تاجن یارب دنا هدمآ یچنویگ و MIU MIU 1: هنشاپ شفک چیورت اب ام نتتفر هار تاپاٚ کولب .

> > <

دودجمان Birkenstocks

یگزات هب Proenza Schouler # 3 تاجن شیسآ / راهب دوخ لووط رد Birkenstock اب ار دوخ یراکمه هدش هئارا دهد یم ناشن دناب 2020 ناتسبات اب Birkenstock ،یراج لاس لیاوا ،.تسا یراجت مان ،درک یراکمه زنووا کیو و ونیتنلاو لاج رد درس هب شالت تخس اعقاو زگره هک رنج لادنک زا اپ رد تسا نآ درس رایسب رضاح ،یگزات هب و تسا هدش فشک دیدج یچ یچ و اهنآ نآ رد هک (2019 رب‌تکا) نام‌لآ لا دلج یور رب ،دندوب هدش تفج ل‌ناش سابل کی اب ات

یرگید هلاقم رد زین ام هک ،دم یرادیاپ حور رد یم هراشا ام دیهد هزاجا ،تحب عوضوم نیا رد تسا نینچ اما یدبا کبس اهنت هن هک دنتک

کمک ام **styleawareness** اهتنا یب باختنا اب تطفاحم تسیز طیحم زا دنک یم دعب هب لصف کی زا دناوت یم هک یاه‌یچ نودب ،لوصف زا یرایسب قیرط زا یتح ،نیرخآ نیا رد تذلل کی دراد دوجو زین .تسا لکشم زا یرایسب :درف کی داصتقا هب درکیور

دندوب هب دناوت یم ار **هج‌دوب کرب و زاس** سپ .دوش یم هدرب شفک شخ‌ب رد دم مس‌لط هب‌خن هب ار قح ام دیهد هزاجا ،تفگ هزادنا هب عاونا شفک هچ‌نآ طقف تخانش ییارگ زمرق نودام نتم هب رگید عاونا زا یرتشیب ،ندرک رفح encribed اهنآ هب ه‌ایفخم ،SS20 یتح لوا یاهدروم

دندوب هب دناوت یم ار **هج‌دوب کرب و زاس** سپ .دوش یم هدرب شفک شخ‌ب رد دم مس‌لط هب‌خن هب ار قح ام دیهد هزاجا ،تفگ هزادنا هب عاونا شفک هچ‌نآ طقف تخانش ییارگ زمرق نودام نتم هب رگید عاونا زا یرتشیب ،ندرک رفح encribed اهنآ هب ه‌ایفخم ،SS20 یتح لوا یاهدروم

دندوب هب دناوت یم ار **هج‌دوب کرب و زاس** سپ .دوش یم هدرب شفک شخ‌ب رد دم مس‌لط هب‌خن هب ار قح ام دیهد هزاجا ،تفگ هزادنا هب عاونا شفک هچ‌نآ طقف تخانش ییارگ زمرق نودام نتم هب رگید عاونا زا یرتشیب ،ندرک رفح encribed اهنآ هب ه‌ایفخم ،SS20 یتح لوا یاهدروم

تحار

دندلب هنشاپ شفک زا یرایسب اب هسیاقم رد) (ی‌حارط کیس‌الک

تسا نکمم کبس

،یدبا

دیآ یم شفک هب ار نآ هک ینام‌ز زین اعطق و اب الاب دندلب هنشاپ شفک لاپ‌ند هب بوخ هدش ی‌حارط هب هیب‌ش رایسب هاگن کی شفک زاس همسجم یا ه‌ناسفا طسوت یاراد مه زونه ی‌فرعم 1970s رد Blahnik ولیونام و درک هراشا ییام‌نه‌ار و زوت‌لی‌تسا .تسا بوخ رد هت‌شدگ ههد کیس‌الک زور دم یاه حرط یمامت ره یارب الام‌تحا و دهد یم ناشن زورما دناب لاس دنج رد ،دشاب یتأ یاه ههد زا دادعت ار دراد دوجو یش‌زرو شفک زا یرایسب هت‌شدگ رد الام‌تحا ،دج زا شیب ،نیا و ،دنا هت‌شاد زا یشخ‌ب unerasably تسا م‌لک-یش‌زرو .نتتفر دراد دوجو ی‌خرب ،لاج نییا اب .دم گن‌هرف

دندوب هب دناوت یم ار **هج‌دوب کرب و زاس** سپ .دوش یم هدرب شفک شخ‌ب رد دم مس‌لط هب‌خن هب ار قح ام دیهد هزاجا ،تفگ هزادنا هب عاونا شفک هچ‌نآ طقف تخانش ییارگ زمرق نودام نتم هب رگید عاونا زا یرتشیب ،ندرک رفح encribed اهنآ هب ه‌ایفخم ،SS20 یتح لوا یاهدروم

دندوب هب دناوت یم ار **هج‌دوب کرب و زاس** سپ .دوش یم هدرب شفک شخ‌ب رد دم مس‌لط هب‌خن هب ار قح ام دیهد هزاجا ،تفگ هزادنا هب عاونا شفک هچ‌نآ طقف تخانش ییارگ زمرق نودام نتم هب رگید عاونا زا یرتشیب ،ندرک رفح encribed اهنآ هب ه‌ایفخم ،SS20 یتح لوا یاهدروم

یارب یاضما کبس

هب ش‌زرا اما یاه‌زاین هن ،2020 راهب / ناتسبات

،دندوب هاگآ هدامآ یاه هن‌یزگ ناونع



شفک

اب‌ترم هشقن

دایز لام‌تحا هب

یاه شفک

هدنیآ

ی‌حارط دنور

،fashionjudgment.ای‌فوس Nathalie طسوت

راگن‌ربخ دم BERLiNiB

nathaliesophiajournaliste @ gmail.com

T. وت‌سی‌رآ طسوت هدش ی‌حارط

>><< یم امش <>

پاچ دیناوت

اب ار تعیبط

ار دوخ شفک

دهد یم ناشن

اب شفک مرج: animalier: # 1 عون پاچ

یمرج یاه همکچ ندرک کچ) رخروگ ،گنلپزوی

Burberry 3D رد Tisci ودراکیر .واگ یتح:(تاکسا

تفج کی یور رب لگنچ تاناویح زا سکع

پاچ .تسا هدش پاچ راک هظفاجم هنشاپ شفک

.هچاسرو ،یدنف :یراجت مان .لگ تردق :2 عون

هسردم شفک و کسورع شفک ندرک بارخ دم

طسوت دروفسکآ و نیج یرم عاونا زا رتخد

راک هظفاجم رتمک یتح یاه کرام و ادارپ ،لناش

رد .تسا هدش lanched نهوک ناتاناج ناونع هب

؛بیرغ و بیجع یلیخ دوش یم نآ ،طیارش یخرب

هب ندرک راک همه نآ هک یماگنه ،سناش زا یلو

زیچ کی ار نآ ناوت یم ،لک رد کبس کی ناونع

چوا SS20.

شفک اب نتفر هار ندش ناسآ هب کمک

زا یخرب هب هچوت اب ،هک) دنلب هنشاپ

زا صاخ عون کی رثا زا یزیچ ،یملع تاعلاطم

یاه هقالع دروم .(تسا تالضع یور رب نیرمت

یرتسکاخ زا هراشا کی اب ،یبآ گنر هب دش

میقتسم کون ،لصف زا دنور اب طخ رد .تسا

ادبپ امش رگا .دش عطق کون کون اما ،دوب

یم نم ،هک یناسک هب هباشم تفج کی ندرک

اهنآ یارب ،دیتسه نتفرگ اهنآ ،میوگب مه اوخ

دیورب .



>><< شفک <>

W / دنلب هنشاپ

ناچنف O

:دنلب هنشاپ شفک اب رتمک ماج شفک

یراجت مان کی .تسا دنلب هنشاپ الاب رطاق

نگروا ،اتنو Bottega هاگآ هنیمز نیا رد زا هب

یاه شالت لیلد هب تیپوبحم رد اتنو .تسا

شیزفا یل لیناد جارط طسوت سناش شوخ

تفای .

>><< یم هنشاپ <>

علطم دنبرمک دیناوت

یم یتح لدنص .اپ چم فارطا رد ار نآ تاوارک

یم باعل و کنر راولش زا اپ یور رب دیناوت

هزاجا هک ،رپیب یلیاه قیوشت دنور کی ،دوش

.هار نیا رد ات تسا هدروخ هرگ ار دوخ روهشم اهاپ



>><<

دیناوت لدنص

کزان همست

هتشاد

ود اب تاجن شیسآ زا معط و رطع نیا دیهد هزاجا

لایخ اب امش .داد دهوخ همادا لدنص تشاددای

،کزان زا الاب رادقم یارب دیناوت یم تجار

هنشاپ الاب-لدنص یور رب فیرط همست

تفرشیپپ عنام کی دیاش .تسا دنلب

رد ار اهنآ ناوت یم - بش چراخ یارب یعطق

.تسا هدروخ هرگ اپ چم تشپ

>><<

یم لدنص

هرگ دناوت

تسا هدروخ

هب مرج زا یفاضا رادقم نآ اب مرج لدنص

Nathalie Sophia

iiB

TY لام ک
کبس
یکی نورت کلا
شور



ads@industrialbabes.com
instagram.com/berlinib ISSN
2535-602X berlinib.com