

# سلامت

شماره هشتم، اسفند ۱۳۹۵

VAYA Salamat

خبرنامه داخلی، آموزشی و اطلاع رسانی

## آغاز سخن

بهار سرآغاز یک زندگی تازه است، سرشار از حس زندگی. اگر روزی خدا جهان را آغاز کرده است، مسلمان بهار نخستین فصل، فورور دین نخستین ماه و نوروز نخستین روز آفرینش است.

مگمی شود جز این باشد، این نوزاد نوپا که سرشار از شور زندگیست.

چه کسی گفته پائیز فصل عاشقی است من فکرمی کنم بهار بایک بغل گل، فصل عشق و زندگیست.

بهار می آید سرایا سرشار از لباس زینت داده شده به زندگی، دستان رامی گرد و به دنیای رویامی برداشت، می خواهد با او

جوانی کنی، زندگی کنی و سخنی هارا مانند برف زمستان که آب می شود فراموش کنی.

اینکه می دانی بهار می آید خیلی خوب است. بهار به تو نوید می دهد که هر زمستانی یا یانی دارد و هیچ فصل سردی

بهار می آید، می آید که غم هارا در کوکله نه سرما بریزد تا با خود برد و عموم نوروز حس خوب زندگی را بخود بیاورد.

عمو نوروز بی چشم داشت می بخشند، آنقدر دست و دلباز است که دلت می خواهد دست بی گناهی را بگیری و طعم

شیرین بهار را به او هدیه کنی.

بهار می آید تا یادت باشد دل مادر بزرگ برای تو تنگ شده.

چشم به راه نشسته تاز در بیانی و قصه های کودکیت را برای بار هزارم باهم مرور کنید و او از ته دل به تو افتخار کند.

بهار سرآغاز تمام خوبی هاست.

آغاز سالی جدید و زندگی دوباره تبریک و تهنیت باد.



## اطلاعیه وايا سلامت

قریباً به مدت ۶ ماه است که مشاور تخصصی پوستی وايا سلامت با ما برای پاسخ دادن به سوالات آرایشی و بهداشتی شما همراه شده است. در این مدت حتی بعد از زمان کاریش هم پاسخگوی شما عزیزان بوده و خیلی وقتها شده که بیشتر از شما بخاطر مشکلاتون ناراحت شده و به دنبال یک راه چاره گشته. بخاطر همین ما تصمیم گرفتیم به مشاور عزیزمون چند وقت استراحت بدم تا بتونه بعد از تعطیلات بنیروی مضاف دوباره پاسخگوی شما دوستان عزیز وايا سلامت باشه.

مشاور وايا سلامت از تاریخ ۰۱/۱۵/۹۶ تا ۰۱/۱۲/۹۵ در مرخصی

است تا بتونه با خیال راحت از سال جدید در کنار خانواده اش لذت ببره. اما نگران نیاشید بعد از این مدت دوباره با شماست.

[www.vayasalamat.com](http://www.vayasalamat.com)

بهترین روزهای زندگیتان هنوز نیامده اند منتظر شان باشید...

## دانستان پسر و مادر کورش

### بیماری‌های شایع اما ناشناخته: فاویسم در فصل بهار

که بیان اینچنانه اونین بی خبر است....  
سرش داردزم: چطور جرات کردی بیانی به خونه من و بجه ها  
اوی همیشه مایه خجالت من بود. اون برای امرار عماش خانواره  
رو چترسوئی؟! گم تو از اینچنانه همین حال  
آن به آرامی حواب داد: او خوبی معدت من خواهم مثل اینکه  
آدرس رو عوضی اودم و بعد فورت و از نظر تابید شد.  
یک روز پریک دعوی نامه امده در خونه من درستگاه پریک  
شرکت در چشن گلچین دیدار داشت آموزن مدسه و لی من به  
همسوس به رونو خشم کند که بیکسر کاری میرم  
بعد از مراسم، رفتم و اون کلیه قدیمه خودمن! الله فقط از  
روی گنجیدگی.  
ازین دهن و امی کرد و منو... کاش مادرم به جوری گم و گوش  
تریختم اونا یک نامه به من دادند که اون ازشون خواسته بود که  
به من بدن و من از روی گنجیدگی اون رخوندم;  
ای عزیزترین سر من، من همیشه به فکر تو بودام، منو  
پیشخواهی که بخوت تو سیکا پر از هم بجه های تو رتو ترسوند،  
چیخی خوشحال شدم و قیق شیشم داری میای اینجا و ای من  
میمکنم که تونم از رام بلند شم که بیام بور بینم و قیق داشتی  
پریک عصیانی بدم. احساسات اون برای من هیچ همیشه  
نداشت. دلم می خواست از اون خونه برم و دیگه هیچ کاری با  
آن نداشته باشم.  
سخت دری خونین و موقق شم برای ادامه تحصیل به سنگابور  
بزم اوجا ازدواج کرد، و کوچک برودی تویه صافد بک  
زنگی... از زندگی... بجه ها و آسیانی که داشتم خوشحال بودم.  
تا اینکه به روز مادرم اولدی به دیدن من اون سال هامون نذیده بود  
و همیطون شوهد اشوفتی استناد بودم در بجه های اون  
خندیدن و من سرش داد من که چرا خودش رو دعوت کرد  
منبع: سایت بنیان



فاویسم بیماری است که در اثر فرارگرفتن در معرض بالا بروز  
می کند از انجایی که بهار فصل رویش گیاهان اقلال است این  
بیماری نیز به بیماری شایع فصل بهار معروف است.

بیماری فاویسم یک بیماری ارضی خوبی است که به علت  
گسیله بکی از ارزیم های کلیول قریب ایجاد می شود. این

بیماری و استه به سنت بوده و بیشتر در مردان دیده می شود.  
ارثی است که از نسلی به سل دیگر متقلل نمی شود. افراد مبتلا

با فاویسم رعایت کردند چهار فصل از مصرف باقالا  
72 ساعت خودگردانی می شوند. افراد مبتلا به فاویسم باقلا  
مصرف می کنند چهار خود گردانی قدرتی ایجاد می شوند.

کم خونی همراهی کند چهار خود گردانی قدرتی ایجاد می شوند.  
اکسیژن را درین جایه جانی کند، گفته می شود.

وقی این گلول ها همان تغییرات موردنی بدن می توانند آنها را  
درست اورد.

خودری باقلا مهمنشین عامل بروز بیماری فاویسم است اما برخی  
افراد آن را میگردند که از علائم فاویسم میگذرد. درین گوش

چهارین را باقلا خوده است. واکنش نشان می گیرند.  
برخی افراد مبتلا به فاویسم حتی ممکن است به برخی مواد

شمایلی و گذاره این را اکشن شنند هند تبار ایرانی این دسته از

مواد سیاهی و خود را موردنی میگردند.

فاویسم شایع ترین بیماری درین مردم میشانند و افرادی

مشاهی این بیماری را دارند. این بیماری از زیرین گلواخت

عضهای دهندگان و زنگی G مستند کشیده اند از زیرین

شایع ترین نوع نقص ازینم در دنیا است و بر اساس امارهای

جهانی بیش از ۴۰۰ میلیون نفر در دنیا به ان میباشد.

علماین میلار فاویسم در اسas شدت و ضعف بیماری متوجه است.

علماین خفیف بیماری شامل حستگی سردرد، ته، تهوع و استفراغ،  
درد، سریعیج و بی حالی، تیره رنگ شدن ادرار سریع به

نیزدیگر تغیر مزک در مایه مرادچه و در این میان مصرف بیانات  
شیرین و می رنگ مل آب انگور و یا آب بیبی فراموش نشود.

د. دست اورد که فکر خود را میگردند چهار تا پنجم این میگردند.  
بالاچیخ فکنایی، حاج و حشره کنک ها (مل دست) در این میان

فرمی از داروهای برای این فاویسم خوب است. اکشن شنند این میگردند.  
کدکشان فاویسمی می شوند.

د. در صورت علامت حامله فاؤیسم از قبیل تب، تهوع و استفراغ،  
زدگی باقلا مهمنشین عامل بروز بیماری فاویسم است اما برخی

افراد آن را میگردند که از علائم فاویسم میگذرد. درین گوش

چهارین را باقلا خوده است. واکنش نشان می گیرند.  
برخی افراد مبتلا به فاویسم حتی ممکن است به برخی مواد

شمایلی و گذاره این را اکشن شنند هند تبار ایرانی این دسته از

مواد سیاهی و خود را موردنی میگردند.

در نزدیکان و یچه های کوچک، مواد سیار شدید فاویسم

میگردند که شدید است. میزان میزان شدید میگردند که از شرابی فربی و  
محبیانی باقلا میگردند.

و تقریبی خون نیاز دیدند میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند. میزان میگردند که از این میان

برای اولین بار آن را میگردند.

سال ۲۰۱۷ را با مدروز آغاز کنیم



گردآورنده: ملیکا تر امشلو

نadamهایی که بدون آن‌ها هم می‌توان زندگی کرد!

(۱۰) آنده و آنپندیس: یک لوله غلنانی باریک در روید بزرگ که به نظر مردم ساده ماند و این روزه چون از روید چون از روید باشد که وظیفه هشتم سولازن خواهد بود (چاهان) را بر مهده داشته است.

(۱۱) آماده انسان پیشتر حاوی گلوبول های سفید و غلنانه است.

(۱۲) ندده سیزدهم در شماره ایوانه ها گویند همانجا خواست دنده وجود دارد در حالی که در انسانها ۱۲ بخت است. اما در صدر از مردم دارای جفت است که سیزدهم هستند که به نظر نمرس و سرد عملکردی را در آنها یافند.

(۱۳) دندنه کف دندنه: به نظر مردم ساده در حسنوارن پست مردم داشته است. اما در انسان به نظر مردم ساده فقط کمی کف با رایا پایین خم می کند. در صدر از مردم این عضله وجود ندارد.

(۱۴) انگشت یعنیچه: در زبانها و سخشندهانها پست مردم ایشانها به عده داشته اند. اما انسانها احیاناً بر اینگشتان خوش بارگزارند تا پیرواند از آنها ایشانده راه رفته و تعامل خواه رفته کنند لذا به نظر مردم ساده هنگامی که با چوکشمنان انگشت پا با نفس اصلی در این روند رفته اند.

(۱۵) استخوان دنباچه (کوکسیس): مجموعه چند برهه به هم جوش شدن از روی چوکش که در اینجا سیون همه ها و اینجا شده و اینجا از طرف دارد و اینجا را بر مهده دارد.

(۱۶) در استخوان ارلن دیرد: خوش تعلیل و ارتیاط را بر مهده دارد اما در انسان این روند رعده ندارد.

(۱۷) سینوسهای اطراف یعنی: به نظر مردم ساده انسانها تریتیج بسی بیوای آنها را تقویت کرده و آنها را خطرات کنند. اما اقسام اینها در انسان ایشانها بشکل هیچی که سیورت، گرم گردن یا روزی در بیدهی و سیسترن شدن مرکمک کردن که اینها را در اینجا می بینند.



۱۵) قسمت ازین هست که بر اساس نظریه تکاملی داروین باقی مانده از اخفا اجاد انسانهاست که در بین انسان سرورت کوچک و بدن بیشتر داشتند.

۱۶) ازان و موتووارا: ری VOMERONASOLARGAN ی رگان چاکوسن که خفره ای است در دیر های بینی دو سمه بازگردنه های شبیه ای که در انسان عملکردی تداری داشتند.

۱۷) جانوزان بست نر و طبله درک ماده شبیه ای فرونوون بر عینده دارد.

۱۸) عللات خارجی گوش: ۳: عضله هستند که در پیش خارج گوش واقع شده اند و در سایر حیوانات ممکن است خود را خود کشیده دارند.

۱۹) وظیه حرکت مستقل از سایر اندام های بدن است این اسالات انسانها را بزرگ نموده اند و ممکن است از افرادی که این اسالات را خواهش نداشته باشند دهد.

۲۰) ۳: دنادن عقل: در انسانها این اندام را که از مردمی که از گیاهها رو چشم به دست آورده اند از مردمی که ممکن است از اندام داشته باشد.

۲۱) انسانهای امرزوی که انواع از غذاها امصرف می کنند، زیر خود را بین زانو و بطن نهادند.

۲۲) ۴: دندان دنداهی خود: در چند مردم یک چفت دندان اضافی در بالای دندان از اخراج دندان می شود.

۲۳) ۵: لبک سهم: این اندام سلکات اندامی بود که در بین انسانان بی ایله محافظت از چشیدن خود و بین انسانان بی ایله محافظت از چشیدن خود را ایجاد می کردند.

۲۴) عنان پلک سوم: بر روی چشمچنان وجود دارد که وظیفه حفاظت از چشم و خروج از آن را در بین انسانان از چشم بر عینده دارد.

۲۵) باقی مانده از اخفا اجاد انسانهاست که در بین انسان صورت چین نازک در گوشه داخلی چشم وجود دارد.

۲۶) ۶: نکمه با طبله داروین: اگرچه خارجی آن گوش خود را

مادران بعد از بارداری بدانند:  
حفظ سلامت و زیبایی پس از زایمان

مقدار شیر در افراد مختلف، متفاوت بوده و سنتی به دفعات  
شیرده، رژیم غذایی و حالات روحی مادر دارد.  
حاتم افسوسگویی از مادران روزگار ایل پس از زیارت ایمان احساس اندوه و  
غم بی دلیل می کنند که معمولاً روزگار است و در افراد  
محظوظ، شدت آن متفاوت می باشد. چنانچه این حالت  
مولوانی و مدام شود، شورت می برکش و شیر خطر  
پس از زیارت ایمان در این پس از زیارت شیر خوب تواند مادران  
بارداری برای مادر خطرگیرین باشد. نبایر این اطلاع از عالم  
شاهدین این عالم خشم به پوشک را مامای ماجد کنند.  
این علام عبارت از:  
- نب و لرز  
- خوشبری پیش از میزان ساندگان در هر زمان و یا ادامه  
خوببری پیش از جمله که بنی بعد از ده روز  
- درد و درم باجه بخیه  
- هر گونه فرمودی و نویم بستان ها  
- لحس توده ای درد و نفوت خود ترشحات چرکی از محل بخته ها  
- خروج ترشحات چرکی و بینو از مهم  
- درد زیر دل پاد درد ساق پا  
- می اخباری دفع درد و مدفعه  
- معرفت های پس از زیارت ایمان سعادت اول پس از زیارت  
(عزم است اول) همه ترنی و خاطرات ایک ترنی زیارت راهی عادر  
می باشد. در این مرافت ها کنترل میزان خوببری و عالم  
چنانی (اشکنازی) داده می شود، بخش و تفاسیر همیست  
زیارت در این مرافت برای هر یکی پوشک باشد اما می باشد.  
بعد از زیارت تهدیه نوزاد بشیر مادر سپاری همیست دارد.  
ادامه این مطلب را در شعرهای بعد دنبال کنید...

در دوران نه ماشه بارداری، بدن خانم ها درگیر تغییرات زیادی  
مشود. در این دوره مادر شاید بر طرف حفظ سلامت جنین  
تواند به سلامت خود، احتیاط کر و باید توجه کند. بسیار مهم  
است که می اسی از زیارت ایمان به طرف مادر برای حفظ سلامت خود باشد.  
در این مرحله بود که روای کمال نکاتی را که خانم های پس از  
زیارت طبیعی و بازسازیان باید بدانند راه شما خواهیم گفت.  
با امهارهان شاشد.

بعد از زیارت ایمان یکی از مهمترین های برای مادران توجه به نکات  
همه بد از زیارت ایمان است. مادرانی که می خواهند بعد از زیارت ایمان  
سلامت بدمنشن حفظ کنند و دیواره زیارتی اندام هاشان  
به حالت اولیه بازگردید پیش از این مطلب را دنبال  
کنند. در ادامه این پیش نکات مهم برای روزهای بعد از  
زیارت طبیعی و بازسازیان به شما کوشید خواهیم کرد.

نشش قلهنه اول از زیارت ایمان، دروان نیافرست پس از زیارت ایمان  
(نفاس) تا مامیده شود. در این نتیجه نیاز نداشت مادر در  
جهد نوبت توسعه کارکان بدماشن مرتفع شود. پدر و مادر  
زیارت باید از تغییرات عصبی و خطا را که سلامت مادر نوزاد  
و ایندیگر می کند کنند. اگر بوده و در مویت عالم خود تظری خود  
اسع و قت به مرکز درمانی مراجعه نمایند. تغییرات بدن  
اداریزی از زیارت بعد تغییرات معدود بودند مادر در دوران بعد از  
زیارت طبیعی و بازسازیان بسیار خوب و سسان است.

تغییرات بدن بعد از زیارت  
پس از زیارت رحم کم به حالت اولیه خود برگشته و انداره  
آن سه هفتگی خودگیری شود.

پوشش ضریبی که بدور از روزهای ایام گذشت جنین  
تشکیل شده بود اندتا به شکل ترشحات خونی و بسیار ترشح  
قهقهه ای رنگ پس از حدود ۱۰ روزه صورت ترشحات زرد با  
کمال این تغییرات را در این مدت می بینیم.

برخی حامی ها خود را بجزی در دل کنند، حتی اندود و ۴۰ روز پس از زایمان بینی آمدند. در این مورد برای اطمینان نشستن می توان با پوشش خود را خامد شوشت. در اکثر مادرانی که کوک خود را خارج کردند مدت ۵ تا ۶ ماه بعد از زایمان و گاهی تازمان که تقدیر کردند گذاشتند. باز ادامه داره قاعده ای اتفاق نمی افتد. با درزنای کش کوک خود را از سیستان شیرین نمی نهادند. معمولاً قاعده ای خود ۳۸ تا ۴۰ هفتنه بعد از زایمان اتفاق می افتد. گاه اولین قاعده ای غیر عادی و گاهی خود را بجزی زیداً و خروج آنهاست و نیاید موجب نگرانی ای شود، ولی در صورت ادامه این وضعیت باید به پوشش مراده شود.

نتیجه این است که اینها در روزهای اول بعد از زایمان آغاز که حاوی پروتئین بیشتر و مواد غذایی سازی مشاهده و اکسن است در سیستان ها توپید و ترشح آن ۱۰ روز ادامه یافته و سپس به شیر تبدیل می شود.

رنگ یاسی و  
بنفش به عنوان  
رنگ سال ۲۰۱۷  
انتخاب شد.

این میهار و تابستان هم مانند همه سال ها با خود ترندها و مدل های جدیدی را می آورد که هر فرد خوش لباس و طرفدار می باید از آن ها آگاهی داشته باشد تا پس از وساده اعماق باشد انسانی دارد و مناسب ترین لباس ها را تشخیص دهد. اما مهم ترین اتفاقاتی که در سال ۲۰۱۷ درم روز فناخته و باید از آن آگاه باشیم اینست.



و نگاهی خیلی تند و روشن  
و پیشتر لباس‌های معرفی شده در هفته مد  
روشن مثل قورمه و آبی سرمه و سیز و زرد به  
بلان می‌ددند تا فصل آنی شاهد ظاهرو این  
بد لباس‌ها خواهیم بود.

**سیک دهه هشتاد**  
مثل فعل های گفته شده در فعل اینده  
تیز مدل های دهه هشتادیان جای دیوانه می گیرند.  
ابل، ابلوس که کشاد، ابلوس های  
سامون و راچمودا در لیست های  
مدل جدید و بین قرن تراویحها می باشند.



**دار بیوژنیم**  
ار از مهمترین توتدهای سال  
۱۷ است جای خود را در یوشک باز کرد  
بند فصد رفتن داشته باشد. این مدل  
ار قراموض نگنید.



ازم



## امسال عید کجا رو ببینم؟!

داشتم عمیقاً به این فکر میکردم که امسال عید کجا برم اول فکر کدم برم آمریکا (متلا ما خلی پولاریم) بعد دیدم ای دل غافل ترامپ تحریممون کرد (خداوشکر و گرنده ضایع میشدم) بعد گفتم چرا راه دور برم، خب میرم همین شمال خودمون که هم سرسبزه هم دریا و جنگل داره بعد که پاد ترافیک و جاده‌اش افتادم و اینکه بیشتر از تارای موی سرم رفتم شمال پیشیمون شدم. تصمیم گرفتم امسال رو متفاوت شروع کنم برم جاهایی که ندیدم رو ببینم. کلی نقاط زیبا پیدا کردم که تو زندگیم ندیده بودم تصمیم گرفتم دیدنی‌هایی که پیدا کردم رو با شما به اشتراک بپذیرم شاید انتخاب سفر رو برای شما راحت کنم، باخاطر همین در این شماره ۲ منطقه در داخل ایران و ۲ منطقه در خارج از ایران رو معرفی میکنم که اگر دوست داشتین بین و این زیبایی‌ها را کشف کنید.

### پیشنهادات خارجی

#### معبد راناکپور جین در هند



معبد راناکپور جین در رشتہ کوه‌های اروالی در روسنای راناکپور، در تاجیکی راجستان قرار دارد. باور بر این است که این معبد را بازرگانی به نام سنت دارنا شاه (Seth Dharna Shah) در قرن پانزدهم و در دوران حکومت شاه رامپوت، رانا کومبها (Rana Kumbha) ساخته است. این معبد به طور کامل با مرمر زنگ روشن و همراهی ۱۴۰۰ ستون با طراحی پیچیده به عنوان تکیه‌گاه معبد ساخته شده است. نکته‌ی قابل توجه دیگر این است که ستون‌های این معبد با تغییر اشعه‌ی خورشید در طول روز، از طلاقی به آبی کمرنگ تغییر زنگ می‌دهند. ستون‌ها همه متفاوت تراشیده شده و طرح هیچ دو ستونی یکسان نیست. معبد راناکپور به دلیل زیبایی بدین خود، در فهرست ۷۷ مورد از عجایب دنیا گرفته است.

### جزیره روسانو، بهشت گمشده کلمبیا



این جزیره در قسمت غربی کشور کلمبیا واقع شده و یکی از جزایر اقیانوس آرام است. این جزیره مرجانی خالی از سکنه دارای یک هتل زیبا با سقف مرجانی است که استراحتگاه بسیار خوب و زیبایی برای توریست‌ها به وجود آورده است. چشم‌انداز آفاق‌های این هتل رو به ساحل زیبا با شن‌های سفید و منظره‌ای اندی اقیانوس آرام است. ساحل با شن‌های سفید و منظره‌ای و آرام اقیانوس آرام باعث شده است که این جزیره نام بهشت کلمبیا را یدک بکشد. شما در این جزیره علاوه‌بر استراحت کردن می‌توانید از امکاناتی نظیر غواصی و بازدید از اکواریوم طبیعی استفاده کنید.



### پیشنهادات داخلی

#### فیلبند جزیره‌ای بر فراز ابرها

روستای فیلبند یکی از زیباترین روستاهای مناطق جنوبی بابل و آمل است که مسیر دسترسی به آن از جاده هراز، ۲۵ کیلومتری جنوب آمل به سمت شرق و به سمت سنگچال جدا می‌شود. ارتفاع این بیلاق از سطح دریا حدود ۳۳۰۰ متر است که همین ارتفاع زیاد باعث شده است احتمال رخ دادن پدیده اقیانوس ابر قوت بگیرد.

این روستا بر فراز ابرها قرار دارد به نحوی که اغلب روزها ابرها همچون دریای آبی و آرام تابی کرانه‌ها چشم را می‌نوازد و خیره می‌کند اما زمانی هم که ابر و مه وجود نداشته باشد و هوا به طور کامل صاف و آفتابی باشد، می‌توان از این روستا که در بلندترین نقطه منطقه است به تماشی مناظر اطراف پرداخت که در نوع خود بسیار لذت بخش است.



### جزیره لارک، سرزمین فراموش شده خلیج فارس

جزیره‌ای ناشناخته که با داشتن جاذبه‌های فراوان در موقعیتی استثنایی در کنار جزایر قشم قرار دارد. جزیره لارک سواحل شنی و مرجانی زیبایی را در بردارد و تجربه سفر به این جزیره خالی از لطف نیست. قلعه پرتوالی‌های جزیره لارک از ساختمان‌های مهم این جزیره است که با سنگ ساخته شده و در گذشته جایگاه مهمی داشته. در شب سواحل این جزیره با خاطر وجود پلانگتون‌ها همچون ستاره‌های آسمان می‌درخشند. دیدن دو آسمان یکی در زمین یکی در آسمان پدیده نادرست است که حتی باشد.



گردآورنده: آذر غلام پور

## این ماه در وايا سلامت چه گذشت

به آخرای سال که نزدیک می‌شویم، وايا سلامت با طرح‌ها و سوپرایزهای خودش بیشتر از هر موقع دیگه سال همه رو هیجان زده می‌کند. در ماهی که گذشت اتفاقات بسیار مهمی در وايا سلامت افتاده‌اولین و مهمترین آن امکان خرید آنلاین از برندهای شرکت با دادن تنها یک پیغام در پیچ‌ها، دایرکت و با تلگرام شرکت امکان پذیر شده است. ترافیک، دغدغه‌های کاری و شلوغی این روزها باعث می‌شده که کمتر از گذشته مردم فرست خرد حضوری داشته باشند. وايا برای جلب رضایت تمام مشتریان خودش فروش آنلاین داخلی را شروع کرد. تاشما دوستان وايا بتوانند در کمترین زمان ممکن و به راحتی محصول مورد نظر خود را تهیه کنند.

اتفاق مهم دیگر این ماه وايا سلامت اضافه شدن برنده جدید آرایشی لوکس کشور انگلستان، سیاته (Ciate) به سبد کالایی برندهای این شرکت بود. حتیماً اکثر شما با لاک‌های خارقالده بزرگ‌العاده آشنا هستین و می‌دونیں این برنده با تنوع زنگ لاک‌ها و انداعاتی که در این زمینه داشته در کل دنیا به شهرت رسیده است و پس از اثبات خود در دنیای رنگارنگ لاک‌ها وارد دنیای لوازم آرایش شد و با برند شدن جوانی بین‌المللی معتبر در دنیا مدد خود را در دنیای لوازم آرایشی نیز مطرح کرد و به برنده تبدیل شد. در حال حاضر محصولات این برنده می‌توانند از فروشگاه‌های هایلند، ستاره و دیارتمان روش استور تهیه فرمائند.

خبر آخر اینکه امسال هم مثل سال گذشته با حضور در خیریه نوروزی محک به عنوان حامی ملی کودکان سلطانی و همچنین با حضور در خیریه بچه‌های آسمان و کودکان بی‌سپرست قدمی در راستای ایفای مسئولیت اجتماعی خود برداشته است.

## داستان راننده تاکسی در سنگاپور

شش سال پیش به یه راننده تاکسی در سنگاپور، به بیزنس کارت دادم تا طبق آدرس، منتهی جای خاصی بررسونه. راننده در آخرین نقطه، دوریه ساختمان پیچید. تاکسی مترازه دلار نشون می‌داد اما او فقط هد دلار گرفت. بیش گفتن هنری! تاکسی مترازه تاکسی نشون می‌ده چرا داده حساب کردی؟ او پاسخ داد: "اُق، من یه راننده تاکسی هستم، در واقع باید شما رو مستقیم به مقصد می‌رسونم. از آنجا که محل دقیق روبلد نبودم، مجبور شدم دور ساختمان بگردم. اگه مستقیم آورده بودم، می‌شد هد دلار." پس ادامه داد: "سنگاپور به مقصد جهانی جهانگردی و آدمای زیادی برای سفرهای سه چهار روزه میان اینجا، بعد از رد شدن گمرک و مهاجرت، اولین تجربه معمولاً راننده تاکسی، و اگه این تجربه خوب نباشه، سه چهار روز باقیمانده هم



## جالب اما خواندنی

- کیپانی پیکسار ۳ سال زمان صرف تحقیق درباره فیزیک موهای فر کرد تا بتواند موهای کاراکتر Merida BRAVE را طراحی کند.
- گاوهای خوشحال واقعاً شیر بیشتری تولید می‌کنند و اگر یک گاو را با نام صدا کنند تولید شیرش تا ۳/۲ درصد بیشتر می‌شود. گاوها نیز می‌فمنند.
- تخم پنگوئن ها بعد از آپیز شدن شفاف می‌شود.
- بوی عطر آگین و دلنواز نوزادان نوعی ترفندهای خلقت برای مراقبت از نوزادان و جذب بیشتر مادر است. این بوی طبیعی، تاثیری همچون ماده‌ای مخدور روی سیستم عصبی مادر دارد و باعث سرمومتی وی می‌شود.

- یک هنرمند بعد از سعدوبه بلندترین نقطه قله بریتانیای کبیر، یک تکه سنگ را از بلندترین نقطه قله جدا کرده و آن را به عنوان اثر هنری در کالری به نمایش عموم گذاشته است، دولت بریتانیا بعد از اعلام این اثر هنری، از هنرمند شکایت کرد و خواستار بازگرداندن این قطه سنگ شد.

