

بسم الله الرحمن الرحيم

پاییز دل انگیز

(تدابیر فصل پاییز)

کتاب الکترونیکی

سبک زندگی سالم

نازیلا نجاتی

پاییز ۱۳۹۸

عنوان "تدابیر فصل پاییز"  
نازیلا نجاتی

صفحه آرایی "هنگامه سلطانی

تماس [sabk.zendegii.salem@gmail.com](mailto:sabk.zendegii.salem@gmail.com)

[Sabk.zendegii.salem@gmail.com](mailto:Sabk.zendegii.salem@gmail.com)

حق نشر برای نویسنده محفوظ است

تلگرام [sabk-zendegii- salem](https://t.me/sabk-zendegii-salem)

اینستاگرام : سبک زندگی سالم

آدرس الکترونیکی : [sabkzendegisalem.com](http://sabkzendegisalem.com)

بسمه تعالی



### فصل پاییز

دوباره با شروع فصل پاییز و شنیدن صدای پا و لایه لای شاخه های درختان و صدای خش خش برگ های روی زمین و رنگ زیبای برگ های آتامل در مراجعین مسائل و مشکلات تقریبا مشابه آنهاست که به خاطر عدم آگاهی نسبت به تغییر سبک زندگی در فصل پاییز برایشون بوجود آمده است. داشتم به این فکر می کردم که اگر همه مردم جامعه اطلاعات پایه ای سلامتی خود را بدانند چقدر در کاهش هزینه های درمانی و مراجعه های غیر ضروری به مراکز درمانی موثر است. چقدر زیبا حکمای طب سنتی تدابیر مربوط به زندگی سالم داشتن را مطرح کردند و اصول گام به گام برای حفظ سلامتی را برای همگان

مطرح کرده اند. از جمله تدابیری که آموزش داده اند تدابیر فصول است که یکی از فصول، فصل پاییز\*\*\*لذا در مراکز مشاوره رویش واقع در منطقه ۲۲ تهران یک دوره کوتاه برای دوستانی که خیلی از مسائل که در این فصل آزارشون می داد، برگزار کردم و برایشون نکات چکیده ای را توضیح دادم. \*\*\* وقتی دوستان برای آموزش تدابیر فصل پاییز در مرکز رویش کنارهم جمع شدند اول یک پرسشنامه بهشون دادم. این پرسشنامه را در زیر می بینید.

		استخوان		شرایط روحی			پوست	
<input type="checkbox"/> خیر	<input type="checkbox"/> بلی	خشکی مفاصل	<input type="checkbox"/> خیر	<input type="checkbox"/> بلی	احساس کسالت	<input type="checkbox"/> خیر	<input type="checkbox"/> بلی	آگزمای پوستی
		احساس سردی در استخوان			افسردگی			خارش پوستی
		سر و صدای مفاصل			زود رنج شدن			خشکی پوست
<input type="checkbox"/> خیر	<input type="checkbox"/> بلی	خواب	<input type="checkbox"/> خیر	<input type="checkbox"/> بلی	معده			تنفسی
		خواب کم			سوزش معده			سرفه خشک
		اختلال خواب			یبوست			گلو درد
		خواب های آشفته						سرما خوردگی

بعد از انجام پرسشنامه بهشون گفتم اگر تعداد آری ها زیاد است حتما در کلاس حضور داشته و از نکات ارائه شده نت برداری کنید و در منزل بکار بگیرید. لایلا خانم ۳۵ ساله ارجمند در کلاس گفت خانم نجاتی به نظرم حتی یک "آری" هم زیاده. خندیدم و گفتم آفرین به درایت شما. دقیقا همین.

فصل پاییز فصلی که رفت و آمد در آن زیاد می شه به واسطه شروع مدارس و دانشگاه ها و در این شرایط بیماریها شیوع پیدا می کنند حتما دیدید که مسری آنفولانزاها مثل آنفولانزای خوکی و مرغی و ... در فصل پاییز شیوع پیدا می کردند. البته علت های دیگه ای هم مثل تغییر آب و هوا در طی روز به این صورت که ابتدا و انتهای روز هوا سرد و در میانه روز هوا گرم می شه از عواملی هست که اگر رعایت پوشش مناسب با درجه آب و هوا صورت بگیره به افزایش بیماری کمک می کنه. ابوعلی سینا در قانون نکته دیگه ای هم برای علت افزایش بیماری در پاییز مطرح می کنه. اون استفاده زیاد از میوه ها است. خصوصا اگه میوه های فصل قبلی باشه. اینجا بود که از خانم ها پرسیدم تو بازار روز الان که می روید بیشتر چی می بینید؟ میوه یا سبزیجات و صیفی جات. سریع همه گفتند سبزی جات تنوعشون بیشتر شده گفتم خب همین خدایند یکی از صفاتش حکیم هست و حکیم یعنی با توجه به همه شرایط تمام قوانینی که در این عالم گذاشته از روی حکمت است و اگر ما به این صفت خدا مومن باشیم برای ما همینم بس که با تره بار خدا پیش برویم.



گفتم لیلا جون یادته وقتی اومدی پیشم مرکز رویش ازت پرسیدم سبک غذایی رو برام توضیح بده، گفتم من همون غذای همیشگی رو می خورم و همون خوراکیهایی که در همه فصلها می خورم. اینجا بود که من بهت گفتم دقیقا نکته مهم همین جاست که نباید یک سیستم واحد غذایی را برای خودت درست کنی و بدون توجه به تغییر فصل ها و تغییر سن و تغییر محل زندگی همچنان به آن پایبند باشی. خداوند به تغییر فصول، تغییر درجه هوا و تغییر مدتی روز و شب تغییر سبزیجات و میوه ها و صیفی جات به من و شما پیام تغییر را می ده و این در قشنگیهای زندگی هست که زندگی یکنواخت نمی شه و این تغییر انگیزه زندگی کردن را برامون زیبا تر می کنه. این قانون خدا منو به یاد یه قانون مغز می اندازه که مغز ما به تکرار زیاد واکنش منفی نشان می دهد برای همین همیشه همیشه یک مدل ماده غذایی بخوریم. گفت آره فکر کنید خانم نجاتی یک هفته نهار و شام قرمه سبزی بخوریم الان فکرشم اذیتم می کنه با اینکه من عاشق قرمه سبزی هستم. گفتم بله عزیزم دقیقا همینه.

دوستان در تابستان هوای گرم داریم و در فصل بعد از آن پاییزی داریم که سرمای هوا را حس می کنیم. این دو در مقابل یکدیگر هستند لذا بیماریهایی در فصل پاییز شیوع می کند. در فصل پاییز پیران و کسانی که مزاج خشک دارند بیشتر اذیت می شوند و تدابیر را باید جدی تر رعایت کنند.

**بیماری های شایع فصل پاییز** شامل خشکی پوست، تغییر رنگ پوست به سمت کمودت و تیرگی یا بعضی وقت ها خارش شدید پوست که بعد از آن تیرگی پوست خودش را نشان می دهد.

اینجا بود که لیلا شاگرد با هوش پرسید ولی همه اینجور نیستند گفتم بله عزیزم تو طبیعت درختان تو فصل پاییز به یک میزان تاثیر پذیری از باد پاییز ندارند یک عده همچنان خشک می شوند که پوست تند کاملا شکاف میخوره و یه عده فقط یک لایه کمی خشکی روی تن نشان داده می شود. باد پاییز با پوستهای ما نیز چنان می کند. بعضی که به ذات خشکی بیشتری دارند بیشتر تاثیر خشکی را احساس می

کنند و عده ای کمتر. لیلا گفت کاملاً منطقیه ولی خانم نجاتی من پارسال پوستم تو پاییز به خشکی امسال نبود. امسال خیلی دارم اذیت می شم. گفتم لیلا جان باید نگاه عمیق تری به سبک زندگی در یک سال گذشته ات بیندازی مجموعه عوامل روی مسائل بدنمان تاثیر می گذاره. مثلاً اینی که می دونم شما امسال به خاطر شغل همسرت یک مهاجرت به شهر یزد به مدت ۵ ماه داشتی آب و هوای آنجا خشک هست این یک دلیل می تونه باشه. حالا خودت مسائلی دیگه را هم با توجه به اصول حفظ سلامتی از دیدگاه طب سنتی بررسی کن.

خب **بیماری شایع** بعدی دردهای مفاصل مثل درد پشت-آرتروز- دیسک کمر - درد شانه ها - درد زانو - درد اندام تحتانی.



اینجا بود که مریم خانم آهی کشید و گفت جاننا سخن از زبان ما می گویی.

اگر بدونی خانم نجاتی صبح ها از خواب بیدار می شم مثل آدم آهنی راه می رم تا کم کم مفاصل نرم شه. تازه کاش فقط این باشه از تخت که می خواهم پامو بزارم زمین پاشنه پام اینقدر درد داره که کج کج راه می رم. سر نماز تو رکوع و سجده اینقدر مفاصل من سر و صدا می کنه که نگو بعضی جاها از این صداها خجالت می کشم. با آرامش نگاهی بهش کردم و با مهربانی گفتم عزیزم صبور باشید انشا الله به لطف خدا با نکاتی که می آموزید این مسائل بر طرف می شه.

اعظم خانم گفت منم بند بند انگشتم درد می کنه بعضی وقتها انگشتم قفل می کنه و گیر می کنه کلی ماساژ می دم تا آروم آروم باز بشه یعنی مال منم خوب می شه خانم نجاتی؟ گفتم ان شا الله و ادامه دادم بعضی ها در پاییز دچار تکرر ادرار می شوند. که این به علت متغیر بودن دمای طی روز هست البته نقطه مقابل این مورد را هم داریم که بعضی ادرارشون قطره قطره میاد که به علت سردی و خشکی است که اگر رطوبت به این افراد بدهیم باعث روان شدن ادرارشون میشه.

به دوستان نگاه کردم دیدم تو فکر هستند متوجه شدم دنبال مصداق تو ذهنشون می گردند طی این ۱۰ سال سابقه تدریس تو فرهنگسرا و خانه فرهنگ امیر کبیر و سراها و مراکز مشاوره رویش و بخارایی متوجه شدم که در طی تدریس باید یک کلیت داشته باشم تا دوستان تو ذهنشون بگردند و از اطرافیان و دوستانشون مصداق پیدا کنند این مساله یک حس داره و اونم اینکه امید تو چشمانشون دیده می شه که خب خدا روشکر راه درمان برایشون بازه.

بعد از اندکی تامل شروع به ادامه مطالب کردم و گفتم دوستان بریم سراغ بقیه...

درد سیاتیک از دیگر بیماریهای شایع فصل پاییز است. اینجا بود که گفتم دوستان یه نکته فراموش کردم اول بگم در فصل پاییز بیماریهای کهنه قبلی هم ممکن هست بروز پیدا کنه. مثلا فردی میگه یک مدت درگیر سیاتیک بودم ولی خوب شده بودم دوباره شروع شده. همین که فرد بدونه این عود دوباره به خاطر فصل پاییز هست امید به درمانش بیشتر می شه و می دونه که می تونه دوباره با رعایت تدابیر به بهبودی خودش کمک کنه ولی اگر این نکته را نداند ممکن هست امید به دواي دردش کم بشه و بگه.





چه فایده!!! من که اینهمه هم وقت و هم خرج درمان کردم دوباره برگشت اصلا دیگه خوب نمی شم...

تورم لوزه ها در اطفال انگل که به خاطر ضعف نیروی بدن جوش زد و کاهش قدرت دفع در دفع به وجود می آید.

**عاملی که باعث تعادل فصل پاییز و کاهش بیماریهای آن هست باران** به اندازه فصل پاییز است. و اگر در پاییز بارندگی نباشد خشکی بیشتر نمی شود. بیماری های روحی و روانی مخصوصا افسردگی، آبله مرغان و زونا خصوصا اگر قبل از این پاییز شاهد تابستان گرم نیز بوده باشیم بیشتر می شود.

فصل پاییز با ضرر ترین فصل هاست برای کسانی که مشکلات ریوی مخصوصا سل دارند. زیرا آمادگی تشدید این بیماری ها در این فصل بیشتر می شود.

سرفه خشک، گلو درد و سوزش حلق، گرفتگی و خشکی تارهای صوتی و ترشحات پشت حلق نیز در این فصل شاهد آن هستیم. مریم خانم گفت آی خانم نجاتی گفتم نوه من از اول مهر مریض می شه تا بهار دیگه همه ما خسته شدیم بنیه ضعیف همش داره آنتی بیوتیک می خوره گفتم مریم خانم صبور باشید کامل به توضیح آن می پردازیم.

**\*\*\*بعضی هم در پاییز دچار کاهش وزن بسیار شدید به علت خشکی این فصل می شوند.** اینجا بود که لیلا گفت آخ جون یه نکته خوب پیدا کردم. گفتم نه عزیزم کاهش وزن طبیعی با این نوع کاهش وزن که

بیمار گونه هست فرق می کند در اینجا رطوبت های لازم بدن از همه عروق و بافت بدن تحلیل می رود و بدن به خشکی متمایل می شود.\*\*\*



در آخر هم یبوست، که افراد مستعد یبوست می شوند اگر تدابیر پاییز را رعایت نکنند و از اونجاییکه یبوست ام الامراض یعنی مادر همه بیماری هاست می توانند باعث شدت تمام بیماریهایی که در قبل توضیح دادم شود. لذا در درمان همه بیماریهایی که قابل توضیح دادم اول توجه و بررسی درمان یبوست است. یه دفعه مریم خانم گفت راست می گی خانم نجاتی یادمه تو خانه فرهنگ امیر کبیر می گفتید برای زانو درد اول باید یبوست برطرف شه من توجه کردم دیدم آره هر وقت زانو دردم بیشتر می شه می بینم یبوست دارم و بعد که می رم با همه نکاتی که شما گفتید و رعایت می کنم زانو دردم آرام می شه. بقیه دوستان با شور و شوقی که تو چشما شون بود با گوش دل به حرف های مریم خانم گوش می کردند و تند تند تجربه ایشون رو می نوشتن. اینجا بود که من از مریم خانم به خاطر اشاره بسیار خوب و در میان گذاشتن تجربشون با دوستان تشکر کردم.

### تدابیر فصل پاییز:

در این فصل از مصرف مواد غذایی که چه طبعشون خشک هست و هم نوع طبعشون باعث شده خشک شوند پرهیز کنید. لایلا با یک نگاه مبهم و پر از سوال پرسید یعنی چی خانم نجاتی. گفتم عزیزم یک سری مود غذایی

هستند که طبعشون خشک هست مثل سیر ، بادمجان ، فلفل، گوشت گاو و گوساله، خانواده کلم، قارچ، ذرت، عدس، مواد غذایی ترش. فارغ از گرمی و سردی همه این مواد خشکی در طبعشان دارند. البته میزان خشکی متفاوتی دارند که با توجه به طبع خشکی که استفاده می کنند، پرهیزات به شکل شخصی مطرح می شود. مریم خانم گفت: خانم نجاتی یاد کلاس خانه فرهنگ افتادم، جمله شما همیشه تو ذهنم هست که می گفتید طب سنتی هر فردی نسخه خودش رو داره و فقط یک سری کلیات رو میشه عام مطرح کرد. با لبخندی که به لب داشتم گفتم آفرین مریم خانم دقیقا همینه، ممنون از یاد آوری شما. با این یاد آوری من هم یاد کلاسمون تو خانه فرهنگ امیر کبیر افتادم. لایلا گفت چه کلاس پرباری داشتید. گفتم بله عزیزم جلسات کانون سبک زندگی سالم که برای اولین بار در شهرداری ثبت شده را در خانه فرهنگ امیر کبیر هر هفته دوشنبه ها ۹ تا ۱۰ صبح برگزار می کنیم و هم اندیشی های عالی همراه با تجربیات خوب دوستان و طرز تهیه خوراکی های خوشمزه با ذائقه خانواده ها و نیز پذیرایی از دوستان با این خوراکی های خوشمزه را داریم، خوشحال می شم شما هم به جمع ما بپیوندی. شماره اونجا ۴۴۷۵۲۲۱۲ هست.

می تونی آدرس رو ازشون بگیری و بیایی.

خب بریم سراغ ادامه بحثمون یک سری از غذا ها خشک کننده های بدن به خاطر نوع طبخ شون هستن. سرخ کردنی های زیاد / فست فود ها جزء ای دسته قرار می گیرند. که در فصل پاییز باید مصرفشون رو به حداقل برسانیم.

دوستان گلم یه بخش مهمی از درمان در پرهیزات هست وقتی مواد غذایی که مضر است و رفتارهای تشدید کننده بیماری را انجام ندهیم و به عبارتی تغییر عادت به سمت روش های درست رفتاری و غذایی داشته باشیم به مقدار زیاد در جهت بهبود خود حرکت کرده ایم.

اینجا بود که خانم فرزادی که تا الان ساکت گوشه ای نشسته بود و با دقت مطالب را یادداشت می کرد گفت من از این جمله شما تجربه

خوبی دارم گفتم بفرمایید خوشحال می شویم با ما به اشتراک بگذارید.

گفتند شما در برنامه ای که در مرکز مشاوره بخارایی در بلوار فردوس غرب داشتید این نکته را فرموده اید. منم فقط سه نکته اصول تغذیه سالم را در زندگی ام تغییر دادم و واقعا الان مشکل معده ام نسبت به قبل بسیار بهتر شده فکر کنید اگر همه نکات شما را رعایت می کردم چی می شد. گفتم عزیزم تغییر تدریجیست که در وجود ما نهادینه می شود و تاثیرات عالی در زندگی مان ایجاد می کند. شما که تونستید سه نکته اصول تغذیه سالم را رعایت کنید و این همه از نتیجه حاصل خوشحال باشید فکر کن با رعایت تک تک نکته ها چه اتفاق خوبی برات میوفته.

تدبیر بعدی رعایت این نکته است که با آب سرد اندام را نباید شست تا سردی غالب نشود و باعث خشک تر شدن پوست نشود و در پاییز نباید آب سرد آشامید تا سردی آن ضرر به ریه و اندام های داخلی نزند



خانم ها همه با هم وای... مادیدم هرچی بیشتر دستمون رو با آب خصوصا آب سرد می شویم پوست دستمون خشک تر می شه، مریم خانم گفت تازه استخوان درد هم بیشتر می شه راست می گید خانم نجاتی. با لبخندی همه را به آرامش دعوت کردم و ادامه دادم .



در شب و اول روز که هوا سرد است، سر را بپوشانیم که این یکی از راههای پیشگیری از سرما خوردگی با ترشحات پشت حلق که در طب سنتی به آن نزله می گویند، می شود.

در سرمای شب لباسهای گرم بدن را تعدیل برسانیم و در گرمای روز لباسها را کمتر کنیم، این نکته مهم در عدم گرفتار شدن ما به بیماریهای پاییز می باشد.

در این فصل از نشستن طولانی و عدم تحرک بپرهیزید و پیاده روی ملایم، تاب سواری را در برنامه داشته باشید. همه خندیدند و گفتند یاد بچگی افتادیم تاب سواری. گفتم بلی ابوعلی سینا در کتاب قانون در فواید تاب سواری نکات زیادی مطرح کرده که یکی از آنها ایجاد تعادل در بدن است و یک نشاط خوب به وجود می آورد.

استفاده از عطر های گرم و معتدل طبیعی مثل بوییدن سیب و به و خوراکی ها قبل از خوردن ، بوییدن گلاب ، بهار نارنج ، جزء بوهای مناسب که مقوی مغز و قلب هستند می باشد. با این بوییدن فرح و نشاط ما زیاد می شود و خود این بوهای خوش ضد **افسردگی** و ضد غم هم هستند.





حالا که صحبت از افسردگی و غم شد علاوه بر بوییدن بوهای خوش، بودن در جمع های دوستانه و پر از انرژی مثبت هم به کاهش این موارد کمک می کند. لیلیا گفت یعنی همین ها افسردگی را درمان می کنه؟ گفتم نه عزیزم درمان مجموعه ای از نکات را رعایت کردن است. در سطوح اولیه با رعایت این نکات بله بهبودی حاصل می شود. ولی در شرایط بحرانی باید داروهای طب سنتی زیر نظر متخصص طب سنتی داده شود البته حتما این نکات پایه ای هم باید رعایت شود.

بریم سراغ ادامه ماجرا ، در **حمام** بعد از شست و شو و قبل از خروج از حمام خیلی خوبه بدن با روغن های مناسب مانند روغن بادام شیرین و روغن بنفشه یا ترکیب لوسیون روغن کنجد و لعاب اسپرزه آغشته شود. این تدبیر خیلی به سلامتی ریه و استخوان ها کمک می کند و یه جورایی سیستم ایمنی را بالا می برد. از طرفی ضد خشکی پوست هم می باشد. نگاه به مریم خانم کردم و گفتم می گفتم سر نماز مفاصلم صدا می ده و یه جاهایی هم خجالت می کشی، گفت بله بله خانم نجاتی. گفتم خب این کار رو به شکل مرتب در برنامه روزانه ات داشته باش.



مریم خانم با تواضع گفت چشم

کم خوری، عدم خوابیدن در روز، عدم روی هم خواری را جدی بگیرید. که در پیشگیری و درمان همه بیماریهایی که مطرح کردم، یک ضرورت است.

لیلا خندید و گفت از هر چه بگذریم صحبت شکم خوش تر است. خانم نجاتی بگو ببینیم **چی بخوریم**. همه با هم خندیدیم. گفتم باشه عزیزم رسیدیم به بخش خوشمزه: گوشت گوسفند، بلدرچین، نخود، گندم، پسته، بادام، انجیر، کشمش، شیره انگور، زیتون، به، سیب، انار شیرین، انگور، گلابی، توت خشک، نعناع، هویج، مرزه، سیر و پیاز (بویژه پخته آنها) شلغم، دارچین، بابونه و... بازم بگم؟ همه خندیدن. گفتم اینهایی که سریع براتون عنوان کردم جزء



اولویتها تون باشه.



البته درست کردن ترکیبات خوب از این مفرداتی که ارائه دادم جاش اینجا نیست. اونها رو تو کانون سبک زندگی سالم در خانه فرهنگ امیر کبیر که بهتون گفتم و هم در کانال تلگرامی «سبک زندگی سالم» @sabk\_zendegii\_salen و اینستا به آدرس Nazila\_nejati می توانید دریافت کنید.

دوستان سریع این آدرس ها را یادداشت کردند.

دوستان پنجره مرکز رویش که رو به بوستان آتش نشانی است را باز کردند که هوای کلاس عوض بشه. من سریع گفتم دوستان یک نگاه به بوستان بیندازید رنگ برگ درختان را می بینید. چه رنگ های قشنگی چه طیف رنگهای دلنشینی، چه حس خوبی. خدایا شکر که با افزایش آگاهی هامون توجهمون به نعمت های تو بیشتر شده و به سبب این امر بهره وری ما هم بیشتر شده. این رنگ ها جزء تدابیر فصل پاییز هستند. دوستان وقتی بیرون می روید به درختان و محیط نگاه کنید. وقتی بازار میوه و تره بار می روید به رنگ مواد غذایی دقت کنید به عطر منتشر در فضای بازار میوه توجه کنید. درمان با استفاده کردن از ۵ حس ظاهری ما خیلی در روند بهبودی ما نقش مهمی دارد. ما فقط غذا را از دهانمان نمی خوریم، چشم ما هر لحظه با دیدن رنگ های محیط، گوش ما با شنیدن صداهای محیط و حس بویایی ما استفاده از بوهای محیط و حس لامسه ما در برخورد با محیط دائما در حال غذا خوردن هستند. پس با وجود این بیشتر باید مراقب همه غذاهای ورودی به بدنمان باشیم. به اینجا که رسید گفتم دوستان بریم تو بوستان قدم بزنیم. در مسیر دوتان ساعت مشاوره من در مرکز رویش را پرسیدند، گفتم من یکشنبه ها از ساعت ۳ مرکز رویش برای مشاوره در خدمتتون هستم برای تعیین وقت با شماره ۴۴۷۱۵۶۴۴ تماس بگیرید، البته روزهای دیگه مراکز دیگه هستم.

تو بوستان پرسیدم دوستان حالتون چگونه مریم خانم سریع گفت راستش من که با این کلاس خوب امروز اصلا خوب خوب شدم و اصلاً حس درد تو بدنم ندارم حالا فکر کنید اگر رعایت کنم دیگه چی میشه... همه با شادی و لبخند به پیاده روی دلنشینمون ادامه دادیم.



## فهرست

۳.....	فصل پاییز
۴.....	پرسشنامه
۶.....	بیمارهای شایع پاییز
۹.....	عامل تعادل در پاییز
۹.....	علت کاهش وزن در پاییز
۱۰.....	تدابیر فصل پاییز
۱۲.....	مصرف آب سرد در پاییز
۱۳.....	تدابیر شب و روز
۱۳.....	بر طرف کردن افسردگی در پاییز
۱۴.....	حمام در پاییز
۱۵.....	در پاییز چی بخوریم

سید کی زندگی کا سلام