

تازه ها

بوی خوش ، خواب خوش می آورد

■ دانشمندان توصیه می کنند که اگر می خواهید خواب های خوب ببینید ، در اتاق خوابتان گل داشته باشید . قرار دادن گل زیر بینی داوطلبان یک آزمایش علمی باعث شده که آنها خوابهای خوش ببینند. در عوض یافته های دانشمندان آلمانی نشان می دهد که بوی تخم مرغ گلنیده روی ۱۵ زن در حال خواب ، تاثیر معکوس داشته است .

این گروه از دانشمندان تصمیم گرفته اند که یافته های خود را برای تحقیق درباره افرادی که کابوس می بینند به کار ببرند . پروفیسور بوریس استاک و تیمش از بیمارستان دانشگاه مانهایم اعتقاد دارند که ممکن است قرار داشتن در معرض رایحه ، خواب این افراد را شیرین تر کند.

آنها منتظر ماندند تا خواب داوطلبان عمیق شود و سپس آنها را به مدت ۱۰ ثانیه در معرض بو قرار دادند و یک دقیقه بعد آنها را بیدار کردند.سپس از این افراد درباره خوابشان و حسی که نسبت به آن خواب داشتند، پرسش شد. آنها درباره بو کردن چیزی خواب ندیدند اما کیفیت عاطفی خوابهایشان بسته به نوع محرک تغییر کرده بود .

پژوهش های قبلی نشان داده بودند که محرکهای دیگر مثل

صدا، فشار، یا لرزش قادرند روی کیفیت عاطفی خواب تاثیر

بگذارند . دکتر ارشاد ابراهیم از مرکز مطالعات خواب لندن

می گوید: "ارتباط بین محرک های خارجی و خواب دیدن، مسئله ای است که هر کدام از ما تا حدی با آن آشنا هستیم" . او می گوید: "این پژوهش ابتدایی گامی است به سوی شفاف سازی سولات موجود و ممکن است از لحاظ درمانی نیز مفید واقع شود" .

پروفیسور تیم جیکوب، متخصص بو و طعم در دانشگاه کاردیف می گوید: "بو تنها حسی است که به خواب نمی رود، بقیه

حس ها باید از "دروازه" تالاموس بگذرند که در هنگام خواب بسته می ماند" .

عوارض عصبانیت بر سلامت قلب

■ عوارض زیانبار عصبانیت بر سلامت قلب به مدت طولانی باقی می ماند.

تحقیقات جدید نشان می دهد عصبانیت شدن، باعث بی نظمی ضربان قلب می شود که این بی نظمی در برخی موارد تا ۳ روز باقی می ماند. بر اساس ارزیابی ها، افرادی که از دستگاه های تنظیم ضربان درون قلب خود استفاده می کنند بیش از دیگران در خطر بی نظمی ضربان قلب بر اثر عصبانیت قرار دارند و ممکن است بر اثر این عارضه ، به ایست قلبی دچار شوند.

مضرات قلیان میوه ای

■ پوست میوه ها را تخمیر می کنند و با ملاس یا گلیسرین مخلوط می نمایند.

اگر این مخلوط با ذغال سوزانیده شود آکروئلین تولید می شود. آکروئلین یک ماده سرطانزا است که به ویژه با کولین سرطان مthane می شود. به علاوه در گذشته مشترک از قلیان بیماریهای زیادی به وسیله دانهات قلیان به افراد منتقل می شود.

سلامت



رئیس دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی هرمزگان با توصیه جدی به تشدید مراقبتهای تاکید کرد :

مردم نگران نباشند؛ با پیشگیری، "آنفلوانزا" تحت کنترل است

رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان در جمع اصحاب رسانه گفت:انتشار ویروسی واگیردار میباید که در صورت بی توجهی به رعایت اصول بهداشتی می تواند در مدت کوتاه منجر به ابتلای افراد زیادی از جامعه ی موجود پزشکی در استان همخوانی ندارد و مردم نباید به شایعات دامن بزنند.

دکتر فرشید عابدی افزود : بیماری آنفلوانزا H۱N۱ اگر چه از شدت بیشتری در میان سایر بیماریهای شایع از قبیل آنفلوانزای معمولی و سرماخوردگی برخوردار است اما از حوزه کنترل متولیان تأمین سلامت مردم خارج نیست. عابدی ادامه داد: آنچه دراین زمینه می تواند به کنترل موثر این بیماری کمک شایانی نماید همکاری مردم با انجام اقدامات ساده پیشگیرانه است.

وی بیماری آنفلوانزا H۱N۱ را در مرحله پاند می دانست و افزود : بیماری آنفلوانزا H۱N۱ در یک همه گیری جهانی است. بطوری که در کمتر از شصت روز تمام دنیا فراگیر شد.رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

حاصل نماید. عابدی کودکان زیر پنج سال ،سالنمدان بالای ۶۵ سال،بیماری زمینه ای:همچون نارسایی و مشکلات قلبی،دیابت ،آسم ،بیماری روی ، ضعف و نقص سیستم ایمنی و بیماری ایدز، داروها(پیوند اعضا،شیمی درمانی ،روماتیسم و آلرژی پیشرفته)،چاقی شدید ،زنان باردارو سوء تغذیه را گروه های پر خطر دانستند. وی شستن روزانه دستها با آب وصابون و با محلول های ضد عفونی کننده را بهترین راه پیشگیری از این بیماری ذکر نمودند و افزود : مهمترین راه مقابله آموزش و آگاه سازی جامعه است تا تک تک آحاد جامعه احساس تعهد و مسولیت کنند .

رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان با اشاره با آخرین آمار مبتلایان به این بیماری در دنیا اضافه کرد : ۴۴۱ هزار و ۶۶۱ نفر تاکنون در جهان به بیماری آنفلوانزای H۱N۱ مبتلا شده اند که از این تعداد ۵۷۱۴ نفر به کام مرگ رفته اند، همچنین در منطقه خاورمیانه ۱۷۱۵۰ نفر مبتلا شده اند که از این تعداد ۱۱۱ نفر فوت و درکشور تعدا نکل مبتلایان ۱۶۶۸ نفرکه از این تعداد ۲۲ نفر فوت شده اند .

عابدی` مبتلایان شناسایی شده به آنفلوانزا در استان را ۴۴ نفر اعلام کرد و گفت:از ۲۵۰ نمونه گرفته شده از بیماران بستری شده دربیمارستانها افرا،دی که از قرنطینه ها و پایگاههای دیده وری معرفی شده اند. ۴۴ مورد مثبت به ثبت رسیده است که خوشبختانه هیچگونه مرگی را نداشته است که از این تعداد ۲۹ نفر در بندرعباس و ۱۵ نفر در سایر نقاط استان هستند .

وی با تاکید به رعایت نکات بهداشت فردی و اصول پیشگیرانه به دانش آموزان توصیه کرد : دانش آموزان در مدارس به طور مرتب از آب وصابون برای شستن دستها استفاده نمایند بچه ها در صورت بیماری به هیچ عنوان به مدرسه نروند و این نکته را جدی بگیرند و در صورت حضور دانش آموز بیمار در مدرسه مدیران و معلمان باید سریعاً آنرا به منزل ارجاع دهند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان با رد شایعه توزیع واکسن آنفلوانزای جدید درداروخانه های استان تاکید کرد : واکسن آنفلوانزای H۱N۱ در هیچ داروخانه ای موجود نیست و واکسن آنفلوانزای فصلی نیز تا رسیدن واکسن آنفلوانزای H۱N۱ به افراد پرخطر تزریق نمی کنند.

عابدی خاطر نشان ساخت : تاکنون هیچ مدرسه ای در استان در مرز تعطیلی نمی باشد و نام پرند و اضافه کرد: تنگی نفس و دشواری در تنفس و اختلالات تنفسی از دیگر علائم هشدار دهنده به بیماری آنفلوانزا است که سریعاً باید به پزشک مراجعه نمود.

وی در ادامه با تاکید به مراقبت از بیمار و ضمن استراحت درمزل تصریح کرد: اگر فردی در منزل تحت مراقبت ودرمان قرا گرفت باید فاصله با دیگران را رعایت نماید و ضمن استراحت کافی تغذیه مناسبی را داشته باشد تا بتواند بهبودی را در اسرع وقت

روزنامه سیاسی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

مسئول انجمن اسلامی دانش آموزان: تربیت مدیران آینده ، رسالت انجمن اسلامی دانش آموزان است

■ مسئول اتحادیه انجمن اسلامی دانش آموزان استان گفت: این اتحادیه به عنوان یک اتحادیه غیر دولتی با زبده یابی و زبده پروری دانش آموزان تربیت مدیران آینده کشور را در راس برنامه های خود قرار داده است محمد امین شهابی پور افزود : آنچه ما در استان به دنبال آن هستیم دانش آموز محوری در مدارس است که این امر توجه بیشتر مسئولین به این انجمن را می طلبد وی ادامه داد : نگاه ما بر دانش آموز نگاه تزئینی نیست بلکه همین دانش آموزان هستند که نمایندگان مجمع اتحادیه ها را در کشور تشکیل می دهند. شهابی پور با اشاره به برنامه های این انجمن تصریح کرد: ایجاد شبکه دانش آموز به منظور سیره پژوهی شهدا از برنامه های این انجمن است که در این طرح سیره ۷۰ دانش آموز شهید کتابت می شود . وی همچنین از تشکیل هیئت انصار المهدی دانش آموزان خبرداد و افزود : در این طرح دانش آموزان هر هفته با برگزاری نشست هایی با عنوان خیمه های معرفت از اساتید برای سخنرانی دعوت می کنند. مسئول اتحادیه انجمن اسلامی دانش آموزان استان در مورد اعضای این انجمن گفت : اعضای این انجمن اردیبهشت ماه هر سال از سوی مدیران مدارس معرفی می شوند و هم اکنون ۸۰۰ دانش آموز پس و ۶۰۰ دانش آموز دختر عضو این انجمن هستند و امسال هم در انتخابات دانش آموزی ۶۰۰ درصد اعضای انجمن اسلامی دانش آموزی در این انتخابات رای آوردند.

وی با اشاره به اینکه هم اکنون ۱۳۰ انجمن اسلامی در استان فعال هستند از تأسیس انجمن اسلامی دانش آموزان در شهر های میناب، قشم ، حاجی آباد و ابوموسی خبرداد .

اشیاء پیدا شده در تاکسی ها بلاصاحب مانده است

■ مدیر عامل سازمان مدیریت و نظارت بر تاکسیرانی بندرعباس گفت : اقدام قابل توجهی توسط تاکسیرانان زحمت کش و امانتدار به سازمان تحویل گردیده که بلاصاحب مانده است از آنجائیکه هر روزه اشیاء جامانده در تاکسی توسط رانندگان تاکسی که بعنوان امانتداران جامعه نیز معرفی شده اند به سازمان تاکسیرانی تحویل می گردد و به بدلیل گوناگون اشاء پیدا شده مدت مدیدی در واحد اشیاء پیدا شده باقی می ماند که موجب مشکلاتی در نگهداری آن بوجود آمده است.

هاشمی افزود : از این پس با هماهنگی نشريات محلی در جهت اطلاع رسانی دقیق به شهروندان گرامی ستونی را برای درج اشیاء پیدا شده در تاکسی اختصاص می یابد . وی گفت : از شهروندان عزیز درخواست داریم مقدود شدن اشیاء و مدارک شان در تاکسی سریعاً با شماره تلفن ۳ الی ۳۷۰۰۰۰۰ واحد اشیاء پیدا شده تماس حاصل نموده و نشانی اشیاء و مدارک مفقودی همراه با شماره تماس خود را اعلام نمایند تا به محض تحویل اشیاء و مدارک به اطلاع آنان برسد. مدیر عامل سازمان تاکسیرانی گفت : شهروندانی که تا کنون تاکسی به دریافت اشیاء گم شده خود که به احتمال زیاد در تاکسی فراموش نموده اند نشده اند مجدد با شماره تلفن داده شده تماس گرفته و آخرین اطلاعات موجود را اخذ نمایند . وظیفه خود می دانم از تمامی رانندگان زحمتکش منهد و امانتدار تاکسی در شهر بندرعباس که بحق امین مردم این شهر هستند تشکر و قدردانی نمایم .

ارتقاء فرهنگ فضای سبز ، تداوم حیات وجاودانه زیستن



اجتماعی شهروندان می باشد. البته لازم به ذکر است: که ارتباط مددکاران این مرکز تازمان رفیع بحران فرد آسیب دیده به صورت تلفنی و یا حضوری (درب منزل) در مدت زمان ۶

ارتقاء فرهنگ فضای سبز ، تداوم حیات وجاودانه زیستن

این حمایتهااز طریق هزینه های موردی است که ۸۰ درصد این هزینه ها از سوی سازمان بهزیستی و ۲۰درصد آن نیز از طریق مشارکتهای مردمی سازمان تأمین می گردد

ماه تا یکسال ادامه می یابد .`ملیحه رنجبری` در خصوص نحوه مراجعه مددجویان به این مرکز، می گوید : حدود ۶۰ درصد مراجعین به این مرکز به صورت ارجاع برون سازمانی (از کلانتری ،نیروی انتظامی و حوزه های قضایی شامل دادکستری و دادرسا، سازمانها و نهادهایی چون آموزش و پرورش دانشگاهها ، زندانها ، پزشک قانونی و...) می باشد ۴۰ درصد مراجعین نیز به شکل خود معرف هستند البته در صورت نیاز ارائه خدمات موقت (بخش نگهداری) به آنها ،مراجعه آنها بایستی با مجوز قضایی صورت گیرد .

رنجبری در خاتمه با بیان اینکه میانگین سنی مراجعین در بخش نگهداری ۲ تا۳سال و

در بخش سرپایی مختلف و غیر خاص می باشد ،

تصریح می کند : این مرکز علاوه بر مشاوره و

حمایت از مددجو ، با دعوت از خانواده های

مددجویان درجلسات مشاوره ضمن خانواده درمانی

و مشاوره با آنان با حمایت خانواده ها تمام

تلاش خود را معطوف بازگشت مددجو

به کانون خانواده و ساماندهی زندگی او

می کند.

شهر داری بندرعباسی



سازمان پار کها و فضای سبز

شهر داری بندرعباسی

شهر داری بندرعباسی

شهر داری بندرعباسی

شهر داری بندرعباسی

شهر داری بندرعباسی

شهر داری بندرعباسی

شهر داری بندرعباسی

شهر داری بندرعباسی

شهر داری بندرعباسی

شهر داری بندرعباسی

شهر داری بندرعباسی

شهر داری بندرعباسی

شهر داری بندرعباسی

تسکین خوشبختی مچاله شده در قایب از جنس حسرت !

مشاوره با مرکز مداخله در بحران ؛ راه حلی برتر

.....زهرای بیکلری

دغدغه هایی که فاجعه آفرینند!

نمی دانم تو جزو کدامیک از این دغدغه ها هستی اما آرزوی من کنم هیچگاه چنین دغدغه هایی را تجربه نکنی ، می پرسی چه ؟ کدام دغدغه ها؟ پس خوب گوش کن ؛ بی شک تو نیز متوجه این زنجیره ای شده ای ، زنجیره های زندگی را می گوید.

اینکه زندگی پر از زنجیره است ، همه زمان و همه مکان ، گاهی این زنجیره ها مثل زنجیر در بندهان می کنند، به دور همه وجودمان می پیچند ، عذابمان می دهند و در نهایت آزادی و حق پرواز به سوی آرزوهایمان را از ما می ذرندند ! روی سخن با این زنجیره هاست. متوجه زنجیره شدی؟

حال کلمات بعدی را بخوان : دغدغه - مساله - مشکل

- معضل - بحران - فاجعه !منظورم این زنجیره

است ! در مچله موقفیت خواندم که مواظب

دغدغه های ذهنی خود باشید که به مساله تبدیل

می شوند و اگر معطل کنید به مشکل و بعد به معضل،

بحران و در نهایت فاجعه ! می پرسی چرا فاجعه؟

می گویم : تا به حال دقت کرده ای؟ به چهره کودکانی

که قربانی انفجار بمب دعواها و اختلافات خانوادگی

شده اند ! کودکانی که بر چسب بی مهری بر

پیشانی شان خورده و گرد و غبار خاکستری

بی عدالتی بر چهره شان نشسته و دست به دامان

کوچه پس کوچه های بی کسی شده اند ! دیده ای؟

دخترانی که را شک آویز آبدی گونه هایشان شده و

در حسرت سربنده و مامن گرمی خواسته یا ناخواسته

پا به جاده ی زوال و گمراهی گذارندند

و تمام قید و بندهایشان را در سرمای این

جاده ! (فاجعه) جا گذاشتند ! دقت

کرده ای؟دنگاههای زنان و همسرانی که حکایت

زنان و همسرانی که خوشبختی شان در قایب از

جنس آه و حسرت مچاله شده ! از این دغدغه ها

می گویم : دغدغه هایی که فاجعه آفرینند ! حال تو

نیز می دانی از چه می گویم ، پس یادداشت

کن:رسالت شمالی ،نرسیده، به مقصد دستگاه ،



ملیحه رنجبری –مسئول مرکز مداخله در بحران

حدود ۶۰ درصد مراجعین به

صورت ارجاع برون سازمانی (از

کلانتری ، نیروی انتظامی و حوزه

های قضایی شامل دادگستری و

دادسرا، سازمانها و نهادها و...

می باشد

بلافاصله پس از صرف غذا ، دندان ها و دهان خود را بشوئید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

● روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان (کمیته آموزش همگانی سلامت)



بلافاصله پس از صرف غذا ، دندان ها و دهان خود را بشوئید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید