

گروه بهداشت و سلامت – در

حالی که التهاب سینوس ممکن است بیشتر در ماه‌های بهار و تابستان به دلیل آرژی‌های فصلی رخ دهد، افراد زیادی هستند که در تمام طول سال از

سینوزیت رنج می‌برند و برای برخی، علائم سینوس در زمستان افزایش می‌یابد. تعدادی از عوامل وجود دارد که می‌تواند سینوس‌ها را تشدید کند. یوا باعث شعله‌ور شدن سینوس در زمستان شود. از آنجایی که عموماً زمستان با افزایش سرماخوردگی و سایر عفونت‌های تنفسی همراه است، بسیاری از مردم تصور می‌کنند هوای سرد عامل ایجاد مشکلات سینوسی در زمستان است؛ درحالی‌که زمستان به‌خودی‌خود باعث ایجاد مشکلات سینوسی نمی‌شود بلکه مقصر واقعی عود کردن سینوزیت در زمستان، میکروب‌ها هستند، به‌ویژه ویروس‌هایی که مازای بیماری‌ها کنند مانند ویروس‌های سرماخوردگی و آنفولانزا.

میکروب‌ها چگونه باعث بروز مشکلات سینوسی در زمستان می‌شود؟
کاری که هوای سرد می‌تواند انجام دهد کمک به ایجاد شرایط محیطی برای رشد ویروس‌ها است؛ برخی عوامل که منجر به رشد میکروب‌ها و در نتیجه بروز مشکلات سینوسی در زمستان می‌شوند، عبارت‌اند از:

هوای خشک: به گزارش موسسه ملی تحقیقات سلامت، ویروس آنفولانزا از طریق هوای خشک بیرون (که در اثر سرما ایجاد می‌شود) و هوای خشک داخل خانه (که در اثر گرم‌ایجاد می‌شود) راحت‌تر حرکت می‌کند.

گروه بهداشت و سلامت – پوست خیار سرشار از فیبر است و مواد معدنی مفید مختلفی از جمله پتاسیم، منیزیم و سیلیس را در خود جای داده است. این مواد معدنی برای بافت همبند، تاندون ها، ماهیچه‌ها، رگن چهره و رسالات پوست مفید هستند. علاوه بر این، پلی فتل‌های زیادی در خیار به شکل اسید گالیک و اسید کافئیک وجود دارند که می‌توانند در پوست به راحتی منتشر شوند. خیار از جمله خوراکی‌هایی است که بیشترین میزان کثمت را در سر تا سر جهان در اختیار دارد. در نظر تغذیه‌ای آن ۹۵ درصد آن از آب تشکیل شده است، اما همچنین حاوی اسید آسکوربیک، آهن، مسید کافئیک، ویتامین‌های B1، B2، B3 و B1۲ و اسید فولیک است. این ویتامین‌ها به تسکین تحریکات پوستی، کاهش تورم و جلوگیری از احتباس آب کمک می

بهداشت و سلامت

چطور سینوزیت را از سر ما خور دگی تشخیص دهیم؟

■ تفاوت بین سرماخوردگی معمولی و سینوزیت اغلب مبهم است زیرا هر دو این بیماری‌ها در ابتدا علائم و نشانه‌های مشابهی دارند اما از آنجایی که سرماخوردگی در مان خاصی ندارد و معمولاً باید تا ۱۰ روز دوره خود را طی کند و برخلاف آن، سینوزیت اگر درمان نشود می‌تواند پیش‌تر کند و عوارض بیشتری برای سلامتی ایجاد کند، باید بدانید که چگونه سینوزیت را از سرماخوردگی تشخیص دهیم.



از آنجایی که ویروس‌های سرماخور دگی و آنفولانزا بیشتر در ماه‌های زمستان دیده‌می‌شوند، هوای سرد می‌تواند باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن شود. همچنین ویروس‌ها به غشای مجرای بینی حمله می‌کنند و باعث التهاب و احتقان می‌شوند که این امر می‌تواند منجر به عفونت سینوسی شود. تحریک شدید ششود. همچنین اگر به دلیل سرماخوردگی یا آبریزش بینی از طریق دهان نفس می‌کشید، این می‌تواند احتمال ابتلا به گلودرد را افزایش دهد. باین‌حال، در برخلاف عفونت گلودرد ناشی از سرما می‌تواند به سرعت

برطرف شود.

سینوزیت نتیجه آلرژی

است

افراد مبتلا به سینوزیت علائمی

از آنجایی که خیار و پوست سطح

هیدروژن یکسانی دارند، به راحتی می‌توانند نواحی مشکل‌دار را بپوشانند.

خیار به درمان آژ ازمیر، تقویت استخوان‌ها، سم زدایی بدن، پیشگیری از سرطان، دیابت، پیوست، کرم‌های روده، هضم غذا، ارتقای سلامت سیستم گوارشی و دندان‌ها، کاهش فشار خون، مبارزه با سلولیت و تسکین آفتاب سوختگی یاری می‌رساند. در چین از ریشه خیار برای کمک به درمان سرفه، تب، تورم و سردرد استفاده می‌شود. خیار می‌تواند به سلول‌های هر اندام داخلی نفوذ و آنها را بازسازی کند. خیار به بازیابی مایعات بدن هم کمک می‌کند و به همین علت برای گرم‌ای تابستان و سایر شرایط خشک و گرم بسیار عالی

است.

موارد استفاده از خیار در راستای مراقبت از پوست
–پالپ
پالپ خیار به جوانسازی، بازسازی خاصیت‌ارتجاعی و ایجاد پوستی صاف کمک می‌کند. استفاده از خیار به عنوان بخشی از مراقبت روزهانه از پوست نه تنها به بازیابی سلول‌های جدید منتج می‌شود، بلکه با روند پیری نیز مبارزه می‌کند.

–عصاره
عصاره خیار دارای خاصیت خنک‌کنندگی است، pH پوست را متعادل می‌کند و خواص ضد خارش دارد که برای بریدگی و گزش‌حششرات مفید است. محتوای لویتین خیار می‌تواند به

سایر محرک‌ها عبارت‌انداز پولیپ‌بینی، انحراف تیغه بینی، ضربه به صورت، اختلالات سیستم ایمنی و تومورها. با توجه به علائم مشترک سرماخوردگی و سینوزیت، طبیعی است که این دو بیماری با هم اشتباه گرفته شوند – اما همچنان تفاوت‌های قابل توجهی وجود دارد. قبل از اینکه به نحوه تمایز بین سینوزیت زمستانی و سرماخوردگی بپردازیم، باید توجه داشته باشیم که دو نوع سینوزیت وجود دارد: حاد و مزمن.

سینوزیت حاد یک عفونت سینوسی است که حدود ۱۰ روز طول می‌کشد. سینوزیت مزمن زمانی رخ می‌دهد که علائم بیش از ۶ هفته ادامه داشته باشند. سرماخوردگی نیز حدود ۱۰ روز طول می‌کشد؛ بنابراین در حالی‌که تشخیص تفاوت بین سینوزیت سرماخوردگی و مزمن به‌سادگی با طول مدت بیماری آسان است، باید به علائم خود توجه کنید تا تفاوت بین سینوزیت سرماخوردگی و حاد را تشخیص دهید. همان‌طور که قبلاً گفته شد، سرماخوردگی و سینوزیت علائم بسیاری دارند اما برخی علائم سینوزیت زمستانی بیشتر از علائم سرماخوردگی و آنفولانزا است. برای سینوزیت زمستانی، این موارد شامل فشار سینوسی، درد، ترشح غلیظ زرد یا سبز، کاهش توانایی بویایی، سردرد، تهوع سینوزیت و درد در دندان‌ها و فک می‌شود. برای سرماخوردگی (و حتی آنفولانزا)، این موارد شامل گلودرد، آبریزش بینی، عطسه و سرفه است.

سینوزیت اغلب نتیجه عفونت ناشی از سرماخوردگی یا آلرژی است. با بدهان دست و پنجه نرم می‌کنند. سینوزیت اغلب نتیجه عفونت ناشی از سرماخوردگی یا آلرژی است.

شبهه سرماخوردگی مانند گرفتگی یا آبریزش بینی، گلودرد، از دست دادن بویایی و چشمانی، سردرد، تب و خستگی را تجربه می‌کنند. علاوه بر این،

آن‌ها اغلب با درد و فشار صورت و بوی بدهان دست و پنجه نرم می‌کنند. سینوزیت اغلب نتیجه عفونت ناشی از سرماخوردگی یا آلرژی است.

سینوزیت اغلب نتیجه عفونت ناشی از سرماخوردگی یا آلرژی است.

سینوزیت اغلب نتیجه عفونت ناشی از سرماخوردگی یا آلرژی است.

سرکوب ملاتونین، فرآیندی که منجر به تغییر رنگ پوست می‌شود، کمک کند. این عصاره همچنین حاوی اسیدهای است که در جهت لایه برداری سلول‌های مرده مؤثر هستند. عصاره خیار در کرم‌ها و سرم‌ها برای اهداف ضد پیری استفاده می‌شود زیرا جذب بالای پوستی دارد و قابلیت بازسازی سلولی ظرف ۲۴ ساعت را از خود نشان داده است. این ترکیب در عین حال توسط سیستم لنفاوی جذب می‌شود و به ترشح سریع‌تر سموم انباشته شده کمک خواهد کرد.

عصاره خیار دارای خاصیت خنک‌کنندگی است، pH پوست را متعادل می‌کند و خواص ضد خارش دارد که برای بریدگی و گزش‌حششرات مفید است. محتوای لویتین خیار می‌تواند به

سرکوب ملاتونین، فرآیندی که منجر به تغییر رنگ پوست می‌شود، کمک کند. این عصاره همچنین حاوی اسیدهای است که در جهت لایه برداری سلول‌های مرده مؤثر هستند. عصاره خیار در کرم‌ها و سرم‌ها برای اهداف ضد پیری استفاده می‌شود زیرا جذب بالای پوستی دارد و قابلیت بازسازی سلولی ظرف ۲۴ ساعت را از خود نشان داده است. این ترکیب در عین حال توسط سیستم لنفاوی جذب می‌شود و به ترشح سریع‌تر سموم انباشته شده کمک خواهد کرد.

سرکوب ملاتونین، فرآیندی که منجر به تغییر رنگ پوست می‌شود، کمک کند. این عصاره همچنین حاوی اسیدهای است که در جهت لایه برداری سلول‌های مرده مؤثر هستند. عصاره خیار در کرم‌ها و سرم‌ها برای اهداف ضد پیری استفاده می‌شود زیرا جذب بالای پوستی دارد و قابلیت بازسازی سلولی ظرف ۲۴ ساعت را از خود نشان داده است. این ترکیب در عین حال توسط سیستم لنفاوی جذب می‌شود و به ترشح سریع‌تر سموم انباشته شده کمک خواهد کرد.

سرکوب ملاتونین، فرآیندی که منجر به تغییر رنگ پوست می‌شود، کمک کند. این عصاره همچنین حاوی اسیدهای است که در جهت لایه برداری سلول‌های مرده مؤثر هستند. عصاره خیار در کرم‌ها و سرم‌ها برای اهداف ضد پیری استفاده می‌شود زیرا جذب بالای پوستی دارد و قابلیت بازسازی سلولی ظرف ۲۴ ساعت را از خود نشان داده است. این ترکیب در عین حال توسط سیستم لنفاوی جذب می‌شود و به ترشح سریع‌تر سموم انباشته شده کمک خواهد کرد.

سرکوب ملاتونین، فرآیندی که منجر به تغییر رنگ پوست می‌شود، کمک کند. این عصاره همچنین حاوی اسیدهای است که در جهت لایه برداری سلول‌های مرده مؤثر هستند. عصاره خیار در کرم‌ها و سرم‌ها برای اهداف ضد پیری استفاده می‌شود زیرا جذب بالای پوستی دارد و قابلیت بازسازی سلولی ظرف ۲۴ ساعت را از خود نشان داده است. این ترکیب در عین حال توسط سیستم لنفاوی جذب می‌شود و به ترشح سریع‌تر سموم انباشته شده کمک خواهد کرد.

سرکوب ملاتونین، فرآیندی که منجر به تغییر رنگ پوست می‌شود، کمک کند. این عصاره همچنین حاوی اسیدهای است که در جهت لایه برداری سلول‌های مرده مؤثر هستند. عصاره خیار در کرم‌ها و سرم‌ها برای اهداف ضد پیری استفاده می‌شود زیرا جذب بالای پوستی دارد و قابلیت بازسازی سلولی ظرف ۲۴ ساعت را از خود نشان داده است. این ترکیب در عین حال توسط سیستم لنفاوی جذب می‌شود و به ترشح سریع‌تر سموم انباشته شده کمک خواهد کرد.

سرکوب ملاتونین، فرآیندی که منجر به تغییر رنگ پوست می‌شود، کمک کند. این عصاره همچنین حاوی اسیدهای است که در جهت لایه برداری سلول‌های مرده مؤثر هستند. عصاره خیار در کرم‌ها و سرم‌ها برای اهداف ضد پیری استفاده می‌شود زیرا جذب بالای پوستی دارد و قابلیت بازسازی سلولی ظرف ۲۴ ساعت را از خود نشان داده است. این ترکیب در عین حال توسط سیستم لنفاوی جذب می‌شود و به ترشح سریع‌تر سموم انباشته شده کمک خواهد کرد.

عفونت تنفسی، می‌تواند افراد را مستعد ابتلا به عفونت‌های مزمن سینوسی کند و مهم است که این بیماران برای بررسی علت و نه فقط علائم سینوزیت مورد بررسی قرار گیرند.

اهمیت روش درمان
درمان عفونت‌های حاد و مزمن سینوسی شامل خود مراقبتی، داروهای بدون نسخه و نسخه‌های و جراحی سینوس در صورت لزوم برای بزرگ‌کردن دهانه سینوس‌ها یا رسیدگی به سایر مسائل آناتومیکی است.

همچنین پزشک ممکن است ترکیبی از داروهای بدون نسخه و تجویزی را توصیه کند، از جمله:

آنتی‌بیوتیک‌ها
ضداحتقان‌ها
مسکن‌های بدون نسخه مانند استامینوفن یا اپوروفن
اسپری بینی استروئیدی
شستشوی بینی با نمک
به توصیه متخصصان، باید مراقبت باشمیکه عفونت‌های ویروسی را با آنتی‌بیوتیک‌ها که فقط روی عفونت‌های باکتریایی کار می‌کنند، درمان نکنیم تا از ایجاد باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک جلوگیری کنیم.
سینوزیت حاد مکرر یا سینوزیت مزمن دارنده، برای ارزیابی و درمان به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید

سینوزیت حاد مکرر یا سینوزیت مزمن دارنده، برای ارزیابی و درمان به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید

سینوزیت حاد مکرر یا سینوزیت مزمن دارنده، برای ارزیابی و درمان به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید

سینوزیت حاد مکرر یا سینوزیت مزمن دارنده، برای ارزیابی و درمان به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید

سینوزیت حاد مکرر یا سینوزیت مزمن دارنده، برای ارزیابی و درمان به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید

سینوزیت حاد مکرر یا سینوزیت مزمن دارنده، برای ارزیابی و درمان به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید

سینوزیت حاد مکرر یا سینوزیت مزمن دارنده، برای ارزیابی و درمان به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید

سینوزیت حاد مکرر یا سینوزیت مزمن دارنده، برای ارزیابی و درمان به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید

سینوزیت حاد مکرر یا سینوزیت مزمن دارنده، برای ارزیابی و درمان به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید

سینوزیت حاد مکرر یا سینوزیت مزمن دارنده، برای ارزیابی و درمان به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید

سینوزیت حاد مکرر یا سینوزیت مزمن دارنده، برای ارزیابی و درمان به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید

سینوزیت حاد مکرر یا سینوزیت مزمن دارنده، برای ارزیابی و درمان به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید

سینوزیت حاد مکرر یا سینوزیت مزمن دارنده، برای ارزیابی و درمان به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید

سینوزیت حاد مکرر یا سینوزیت مزمن دارنده، برای ارزیابی و درمان به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید

سینوزیت حاد مکرر یا سینوزیت مزمن دارنده، برای ارزیابی و درمان به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید

سینوزیت حاد مکرر یا سینوزیت مزمن دارنده، برای ارزیابی و درمان به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید

سینوزیت حاد مکرر یا سینوزیت مزمن دارنده، برای ارزیابی و درمان به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید

سینوزیت حاد مکرر یا سینوزیت مزمن دارنده، برای ارزیابی و درمان به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید

سینوزیت حاد مکرر یا سینوزیت مزمن دارنده، برای ارزیابی و درمان به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید

سینوزیت حاد مکرر یا سینوزیت مزمن دارنده، برای ارزیابی و درمان به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید

سینوزیت حاد مکرر یا سینوزیت مزمن دارنده، برای ارزیابی و درمان به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید

سینوزیت حاد مکرر یا سینوزیت مزمن دارنده، برای ارزیابی و درمان به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید

سینوزیت حاد مکرر یا سینوزیت مزمن دارنده، برای ارزیابی و درمان به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید

سینوزیت حاد مکرر یا سینوزیت مزمن دارنده، برای ارزیابی و درمان به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید

دوشنبه ۵ دی ۱۴۰۱، ۲ جمادی الثانی ۱۴۴۴، ۲۶ دسامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۱۱۶، صفحه ۹

کردن سر روی یک کاسه یا سینک پر از آب داغ، بخار را تنفس کنید تا بخار، احتقان را از بین ببرد.

داخل‌بینی را با آب نمک بشویید.
سبأ استفاده از اسپری ضد حساسیت، مجاری بینی را مرطوب نگه‌دارد.

سبأ استفاده از دستگاہ بخور یا مرطوب‌کننده، هوای داخل خانه را مرطوب کند.

نشی و وقت عفونت سینوسی از بین نمی‌رود چه باید بکنم؟
اگر علائم بعد از ۱۰ روز بهبود نیافت یا اگر بیش از سه یا چهار روز تب مداوم ادامه داشت، به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید. همچنین اگر سابقه سینوزیت حاد مکرر یا سینوزیت مزمن دارید، برای ارزیابی و درمان به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید

چگونه از عفونت سینوسی پیشگیری کنیم؟
یکی از بهترین راه‌ها برای پیشگیری از سینوزیت مزمن، جلوگیری از عفونت اولیه است. برای این امر، لازم است به نکات زیر توجه کنید:

–دست‌های خود را مرتب با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید و اگر آب و صابون در دسترس نیست، از ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.

–از افراد مبتلا به سرماخوردگی، آنفولانزا یا سایر بیماری‌های تنفسی دوری کنید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

–سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

و حیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

بیمه آسیا