

سال هشتم	شماره ۷۸۹
سه شنبه ۱۵ اردیبهشت ماه	۱۳۸۸
برابر با ۱۰جمادی الاول	۱۴۳۰

	اخبار سلامت	
		

گزارش سازمان جهانی بهداشت از تجارت پیوند اعضا



مرزها تجارت می شوند، بواسطه دریافت کنندگان بالقوه ای است که برای انجام عمل پیوند به خارج از کشور خوش سفر می کنند. براساس گزارش دیگری هر سال ۲۰۰۰ نفر هندی کلیه خود را می فروشند.

ارتباط جاقی و فراموشی در پیری

طبق تحقیقی که اخیراً انجام شده نشان داده شد که احتمال ابتلا به دمانس (فراموشی و اختلال حواس در پیری) در افراد جاق بیشتر است. این محققین که اطلاعات مربوط به دو دهه اخیر را مورد بررسی قرار داده بودند ابراز داشتند که ارتباط قابل توجهی بین این دو بیماری یعنی جاقی و ابتلا به دمانس مشاهده کرده اند . بنابراین پیشگیری و درمان جاقی در سنین جوانی می تواند باعث جلوگیری از مشکلات اختلال حواس در دوران کهنسالی گردد.

عوارض بی اطلاعی مبتلایان HIV از عفونت خود

آخرین آمار نشان می دهد حدود یک سوم از بزرگسالان انگلیسی که درحال حاضر مبتلا به ویروس HIV هستند با وجود افزایش قابل توجه در تعداد افرادی که تحت آزمایش قرار می گیرند، همچنان نسبت به عفونت خود ناگاہ هستند. این مسأله باعث می شود کنترول و پیشگیری از بیماری ایدز به راحتی مقدور نباشد چون این افراد مشارکت فعال در فرآیند درمان و همچنین جلوگیری از انتقال بیماری به دیگران نتوانند داشت.

کاهش میزان بروز مرگ و میر سرطان

یک گزارش جدید نشان دهنده کاهش در میزان کلی مرگ و میر ناشی از سرطان و میزان بروز اغلب سرطان ها است. این مطالعه نشان می دهد که میزان متوسط کلی کاهش مرگ و میرسرطان از سال ۲۰۰۲ تا ۲۰۰۴ برابر با ۲ / ۷ درصد بوده درحالیکه میزان کاهش در طی سالهای ۱۹۹۳ تا ۲۰۰۲ برابر ۱/۱ درصد بوده است.طبق این مطالعه میزان مرگ و میر برای سه علت اول مرگ ناشی از سرطان در مردان(سرطان ریه، پوستاست و کولورکتال) و برای ۲ مورد از ۳ علت اصلی مرگ ناشی از سرطان در زنان (سرطان کولورکتال و سینه) کاهش یافته اند.

انتقال ویروس سرماخوردگی در منزل

اگر یکی از اعضای خانواده دچار سرماخوردگی شود به احتمال زیاد بسیاری از سطوح و وسایل موجود در منزل نظیر در یخچال، کنترل تلویزیون و شیر آب آلوده به ویروس سرماخوردگی می شوند که می تواند بوسیله تماس دست و انگشتان به سایر افراد منتقل شود. در بین این سطوح دستگیره در استنشوی از همه بیشتر به ویروس آلوده می شود. اخیراً تحقیقات نشان داده که ریذوویروس که یکی از عوامل شایع سرماخوردگی است درروی سطوحی که معمولاً در خانه زیاد لمس می شوند تا مدتی زنده باقی می ماند و با تماس دست و انتقال از راه مخاط چشم و بینی دیگران را نیز مبتلا می کند. لذا رعایت بهداشت و شستن مرتب دستها بهترین راه پیشگیری محسوب می شود.

سرماخوردگی می شوند که می تواند بوسیله تماس دست و انگشتان به سایر افراد منتقل شود. در بین این سطوح دستگیره در استنشوی از همه بیشتر به ویروس آلوده می شود. اخیراً تحقیقات نشان داده که ریذوویروس که یکی از عوامل شایع سرماخوردگی است درروی سطوحی که معمولاً در خانه زیاد لمس می شوند تا مدتی زنده باقی می ماند و با تماس دست و انتقال از راه مخاط چشم و بینی دیگران را نیز مبتلا می کند. لذا رعایت بهداشت و شستن مرتب دستها بهترین راه پیشگیری محسوب می شود.

مرگ و میر بیماربهای اسهالی در جهان

گزارشی از سازمان یونسف بیان می کند که تعداد کودکان زیر ۵ ساله که سالانه می میرند برای اولین بار به زیر ۱۰ میلیون نفر کاهش یافته است. با این حال فقدان بهداشت همچنان سبب مرگ و میر غیرضروری بسیاری می شود.

عدم دسترسی به اقدامات بهداشتی اولیه به همراه بهداشت شخصی ضعیف و نوشیدن آب آلوده همچنان در مرگ و میر سالانه بیش از ۵ / ۱ میلیون کودک در اثر بیماری های اسهالی دخالت دارند.

غفلت صنایع دارویی از زنان باردار

بیماربهای مربوط به دوران بارداری و پیرامون زایمان عوامل عمده دخیل در افزایش بار معضلات سلامت در سراسر جهان هستند .

هر دو این موارد چنان مورد غفلت قرار گرفته اند که داروهای در دست تولید برای طب مامایی از داروهای در دست ساخت برای یک بیماری منفرد نادر مانند اسکروز جانبی امیوتروفیک کمتر هستند. پروتئین های شیر منبع مهمی در تامین پروتئین مورد نیاز روزانه بدن هستند . نیم لیتر شیر ۳-۲۰٪ از کل پروتئین مورد نیاز روزانه افراد بالغ را تامین می کند و حاوی

سلامت



سوسن وطن خواه

سرپرست بخش اعصاب و روان مردان

اضطراب هشدار می‌است که فرد را گوش به زنگ می‌کند و به فرد هشدار می‌دهد که خطری در راه است و باعث آمادگی فرد برای مقابله با خطر می‌شود . ترس نیز هشدار می‌است که فرد را گوش به زنگ می‌کند ولی تفاوت دراین است که ترس درپاسخ به خطری معلوم ، معین و بیرونی است . درحالی‌که اضطراب در پاسخ به تهدیدی نا معلوم ، درونی ومبهم است . برای مثال می‌توانید احساسی که آدمی درمواجه با اتومبیلی که با سرعت به سمت وی می‌آید را با احساس ناراحتی آدمی ، که در محیطی نا آشنا یا فرد غریبه‌ای روبرو می‌شود مقایسه کنید .

آیا هر اضطرابی غیر طبیعی است . اضطراب در بسیاری موارد طبیعی تلقی می‌شود و می‌تواند سازگارانه باشد . در بسیاری موارد حتی اضطراب برای عملکرد مناسب کمک کننده است . مثل اضطراب قبل از امتحان که باعث ترغیب فرد جهت مطالعه بیشتر و داشتن نتیجه‌ی بهتر است .

مغیر و ملاک افتراق اضطراب طبیعی از غیر طبیعی

شدت ، مدت ، شرایط مربوط به آن و اثرات آن بر عملکرد فرد ، معیارهای تشخیص اضطراب مرضی طبیعی هستند . گاهی اضطراب در موقعیت‌های خاص طبیعی تلقی می‌شود . مثلا اضطراب کودکی که برای بار اول ، روز اول مدرسه از والدینش جدا می‌شود . ولی اگر در همین کودک این اضطراب در طول سال ادامه پیدا کند اضطراب مرضی به حساب می‌آید .

علت اضطراب مرضی
در این مورد نظریه‌های مختلفی وجود دارد . ولی به‌طور ساده می‌توان گفت که نظریه‌های روان‌کاوانه تعارض بین خواسته‌های درونی و واقعیت‌های بیرونی را منشا اضطراب می‌دانند .

نظریه‌های رفتاری ، یادگیری اجتماعی را به عنوان مکانیسم شکل گیری اضطراب مطرح می‌کنند . نظریه‌های شناختی ، خطاهای شناختی را موثر می‌دانند . در مجموع می‌توان گفت که در هر فرد مجموعه‌ای از این عوامل باعث

شکل گیری اضطراب مرضی می‌شود نه تنها یک عامل خاص .

تظاهرات و علایم اضطراب
علایم اضطراب را می‌توان به دو دسته‌ی کلی تقسیم کرد . علایم ذهنی و علایم جسمی. علائم ذهنی یا روان شناختی می‌تواند تظاهراتی مثل احساس ترس و وحشت، تحریک‌پذیری انتظار وقوع حادثه‌ای ناخوشایند ، نگرانی اختلال در تمرکز و بی‌قراری داشته باشد .
از علائم جسمی نیز می‌توان تپش قلب ، اشکال در تنفس ، خشکی دهان ، تهوع ، تکرار ادرار ، سرگیجه و لرزش را نام برد . در بیشتر موارد هردو دسته علایم به همراه یکدیگر دیده می‌شوند . ولی ممکن است که علایم ذهنی و رانی برجسته‌تر باشند یا این‌که بیمار علایم جسمی را به عنوان ناراحتی و علت مراجعه خود ذکر کند .

انواع مختلف اضطراب
اضطراب مرضی تقسیم‌بندی‌های متفاوتی برای انواع اضطراب مرضی وجود دارد . نوعی از این تقسیم اضطراب را به حالت (state) و صفت پارگه(trait) تقسیم می‌کند .

به هزار و یک دلیل :

شیر

مقادیر قابل توجهی از تمام اسیدهای آمینه ضروری بدن می‌باشد. با مصرف ۴-۳ واحد شیر و فراورده های لبنی حدود ۱۰۰٪ از کل نیاز روزانه بالغین به کلسیم برآورده می‌شود. دریافت کافی کلسیم در برنامه غذایی روزانه برای پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است.

جدول زیر سایر اجزای مغذی که در یک لیوان شیر با چربی متوسط (۲٪) وجود دارد را نشان می‌دهد.

اجزای مغذی در یک لیوان شیر ۲٪چربی (۴۰ میلی لیتر)مقدار ویتامین A ۱۸۹۸ (Hg) ویتامین B۱۲ ۱۸٪ (Mg) ریبوفلاوین ۴٪ (Mg) نیاسین۲٪ (Mg) تیامین (ویتامین B1)۱٪ (Mg) اسید فولیک۱۲٪ (Mg) سفیر۲۲۲ (Mg) منیزیم۳۳ (Mg) روی۱ (Mg)

بر این اساس حداقل هایی برای پایه مصرف شیر و فراورده های لبنی در افراد توصیه شده است که درجدول زیر ملاحظه می‌شود.

گروه‌های سنی تعداد واحد
کودکان قبل از سنین مدرسه ۴-۲
کودکان ۹-۶ سال ۴-۴
نوجوانان ۱۶-۱۱ سال۳-۴

بزرگسالان ۴-۳
زنان باردار و شیرده۴-۳
مرواح معادل ۲۴۰ میلی لیتر یا یک لیوان شیر یا ماست و ۴۸۰ میلی لیتر یا دو لیوان دوغ و ۴۵ گرم پنیر می‌باشد.

نقش شیر در تغذیه انسان چیست ؟

چربی شیر به دلیل دارا بودن ۱۵-۱۰درصد اسیدهای چرب کوتاه زنجیره قابلیت هضم بالایی دارد . همچنین چربی شیر حاوی اسیدهای چرب ضروری مورد نیاز بدن می‌باشد . پروتئین‌های شیر منبع مهمی در تامین

پروتئین مورد نیاز روزانه بدن هستند . نیم لیتر شیر ۳-۲۰٪ از کل پروتئین مورد نیاز روزانه افراد بالغ را تامین می‌کند و حاوی

شکل گیری اضطراب مرضی می‌شود نه تنها یک عامل خاص .

تظاهرات و علایم اضطراب
علایم اضطراب را می‌توان به دو دسته‌ی کلی تقسیم کرد . علایم ذهنی و علایم جسمی. علائم ذهنی یا روان شناختی می‌تواند تظاهراتی مثل احساس ترس و وحشت، تحریک‌پذیری انتظار وقوع حادثه‌ای ناخوشایند ، نگرانی اختلال در تمرکز و بی‌قراری داشته باشد .

از علائم جسمی نیز خود انواعی دارد که در اصطلاح به عنوان اختلالات اضطرابی شناخته می‌شود .

اختلالات اضطرابی می‌تواند به فراگیر می‌تواند باعث اشکال درخواب شود . هورل ، هراس یا ترس مرضی ، اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر ، اختلال وسواسی - جبری، اختلال استرس بعد از سانحه .

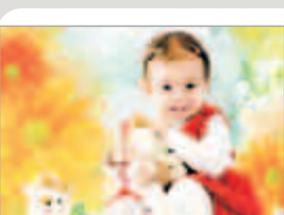
درصد ابتلاء به اختلالات اضطرابی
بیشتر مطالعات نشان داده اند که اختلالات اضطرابی شایع ترین اختلال های روانی هستند و حداقل از هر ۴ نفر یک نفر در طول عمر خود دچار یکی از انواع اختلالات اضطرابی

سلامت

■ چه زینا پیامبر اکرم(ص) فرموده اند که: «دلنگت و غمگین مباش که این دلنگتی، تو را از دنیا و آخرت بازمی‌دارد، ممکن است انسان در مسیر زندگی، ناامیلات و سختی‌هایی داشته باشد اما تنها انسان‌هایی از این موانع سربلند بیرون خواهند آمد که همواره روحیه‌ی مثبت را در خود ایجاد نمایند .

کودکان به راحتی

شاد و خندان می شوند



■ کودکان همواره به دنبال بهانه‌ای می‌گردند تا شاد و خندان باشند. آنان به راحتی با موضوعات کوچک و پیش پا افتاده، شاد می‌شوند و صدای خنده شان بلند می‌شود. انسان‌ها برای خلق موفقیت‌های بزرگ در زندگی، نیاز به شادی و نشاط دارند و باید با انرژی‌شادی، به سمت اهداف بزرگ‌شان حرکت نمایند.

■ چه زینا پیامبر اکرم(ص) فرموده اند که: «دلنگت و غمگین مباش که این دلنگتی، تو را از دنیا و آخرت بازمی‌دارد، ممکن است انسان در مسیر زندگی، ناامیلات و سختی‌هایی داشته باشد اما تنها انسان‌هایی از این موانع سربلند بیرون خواهند آمد که همواره روحیه‌ی مثبت را در خود ایجاد نمایند و هم‌چون کودکان به دنبال بهانه‌ای باشند تا شاد و خندان شوند و این نشاط را به دیگران نیز انتقال دهند. ای‌کاش این نشاط و شادی کودکانه، در همه‌ی ما بزرگ‌تراها ایجاد شود و با روحیه‌ی مثبت، زندگی خود را مدیریت کنیم. ■■■

وقتی فرزندان خون دماغ می شود

■ خونریزی از بینی کودکان مورد کاملا شایعی است که معمولا علت خاصی هم ندارد اما در صورت تکرار زیاد و یا همراه شدن با نشانه های دیگر باید کودک را نزد پزشک برد. در ریز چند راهکار ساده برای بند آمدن خون دماغ در کودکان پیشنهاد می شود؛
۱- بکوشید خود و فرزندتان را آرام نگه داشته و به او یادآور شوید که نگرانی خاصی در این مورد وجود ندارد.

۲- در این وضعیت کمی سر کودک را (در حالت نشسته) به جلو خم کنید تا از قورت دادن خون جلوگیری شود. هرگز اجازه ندهید رو به پشت تکیه دهد یا بخوابد.

۳- با یک دستمال تمیز انتهای استخوان بینی را از دو طرف آرام فشار دهید و تا ۱۰ دقیقه نگه دارید.
۴- برای اطمینان از بند آمدن خونریزی می‌توانید از پسته های یخ بر روی بینی استفاده کنید.
۵- بستن این که خونریزی کاملا قطع شد اجازه دهید کودک استراحت کند و به او بگویید هرگز بینی اش را دستکاری نکند.

ویتامین های گروه B و یا املاح مثل کلسیم

و فسفر انجام می‌شود. در هر کشوری بسته به نوع کمبود هایی که در مردم وجود دارد، نوع و مقدار ویتامین‌ها و یا املاح اضافه شده به شیر تعیین می‌شود.
۱۱۰ درجه سانتیگراد به مدت ۳۰ - ۱۰ دقیقه و یا در دمای ۱۵۰ - ۱۳۵ درجه سانتیگراد به مدت چند ثانیه انجام می‌شود. شیری که تحت درجه حرارت بالاتر و طی مدت زمان کوتاهاتر استریل می‌شود به شیر UHT موسوم است. شیر استریل را می‌توان در بسته بندی غیر قابل نفوذ به هوا در خارج از یخچال به مدت ۶ هفته نگهداری کرد.

بسته بندی شیر :

تمام انواع شیر پس از تولید و فرآوری بسته بندی می‌شوند. شیر پاستوریزه در بطری های شیشه ای و پلاستیکی، کیسه های نایلونی و یا پاکت های کاغذی بسته بندی می‌شود. شیر استرولیزه معمولا به صورت اسپتیک (بسته بندی بدون نفوذ هوا و میکروب)در کیسه های نایلونی و یا پاکت های کاغذی بسته بندی می‌شود. هر یک از مواد بسته بندی به لحاظ جنس، تعداد

لايه‌ها و شرایط پرکردن باید متناسب با نوع فرآورده و نحوه نگهداری بعدی انتخاب شود تا ماندگاری محصول طی زمان پیش بینی شده لطمه‌ای نبینند. بروی بسته بندی انواع شیر باید نوع آن و میزان چربی ذکر شود. مثلا شیر پاستوریزه ۵/۱درصد چربی، همچنین تاریخ تولید و انقضای کالا باید مشخص باشد و مصرف کنندگان با توجه به نوع فرآورده و تاریخ انقضای مندرج روی بسته بندی نسبت به نگهداری و مصرف آن مبادرت ورزند.

استفاده از حرارت می‌باشد که به تنهایی و یا به کمک روش های نگهداری سرد و یا نگهداری در شرایط بدون اکسیژن موجب افزایش ماندگاری شیر می‌شود . حرارت موجب کشته شدن میکروب‌ها و نگهداری در جای خنک و در شرایط بدون اکسیژن مانع رشد میکروب های باقیمانده می‌شود.

استفاده از حرارت می‌باشد که به تنهایی و یا به کمک روش های نگهداری سرد و یا نگهداری در شرایط بدون اکسیژن موجب افزایش ماندگاری شیر می‌شود . حرارت موجب کشته شدن میکروب‌ها و نگهداری در جای خنک و در شرایط بدون اکسیژن مانع رشد میکروب های باقیمانده می‌شود.

استرولیزاسیون از نظر صنعتی یعنی حرارت دادن شیر در دمای پایین تر از نقطه جوش آب که به منظور آن بین بردن میکروب های بیماریزا و کاهش بارمیکروبی انجام می‌شود.
پاستوریزاسیون شیر ممکن است تحت دمای ۷۴ - ۷۱ درجه سانتیگراد با مدت ۴۰ ثانیه و یا ۲۰ - ۱۵ درجه سانتیگراد به مدت ۲۰- ۱۵ ثانیه انجام گیرد. شیر پاستوریزه در دمای یخچال به مدت حدود یک هفته قابل نگهداری است.

سازمان آتش نشانی

و خدمات ایمنی

بندر عباس

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان است

پیشگیری موثر تر ؛ آسانتر و بهتر از درمان