

چگونه «خواب طلایی» داشته باشیم؟!

بازه زمانی که با ریتم شبانه روزی بدن بیشترین هماهنگی را دارد، در بزرگسالان، معمولاً بین ۱۰ شب تا ۲ بامداد است، اما در کودکان، نوجوانان و سالمندان، زمان ورود به مراحل خواب عمیق، متفاوت است

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

یک روان شناس بالینی و مدیر گروه سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، عنوان کرد: نتایج پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد کیفیت خواب، یکی از کلیدی‌ترین عوامل اثرگذار بر سلامت مغز، تمرکز، سیستم ایمنی و تنظیم هیجانی است. دکتر «سیده ریحانه رضوانی تأکید کرد: رعایت «بهداشت خواب» برای همه گروه‌های سنی ضروری است و بازه موسوم به «خواب طلایی» بسته به سن و ریتم زیستی بدن تغییر می‌کند. وی با اشاره به این که داشتن خواب با کیفیت نه تنها باعث می‌شود صبح‌ها با انرژی بیشتری بیدار شوید، بلکه بر سلامت روان، تمرکز و سیستم ایمنی تأثیرگذار است، گفت: بهداشت خواب شامل مجموعه‌ای از رفتارها و شرایط محیطی است که کیفیت خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می‌بخشد. به گفته وی، منظم بودن ساعت بیداری از مهم‌ترین عوامل سلامت خواب است و نادیده گرفتن آن می‌تواند به خستگی مزمن، افت تمرکز، تغییر اشتها و کاهش کارکرد سیستم ایمنی منجر شود. وی افزود: قرار گرفتن در معرض نور آبی صفحه‌نمایش‌ها پیش از خواب، مصرف نوشیدنی کافئین دار مثل قهوه دیر هنگام در شب و دمای نامناسب اتاق، سه عامل

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

چرا در فصل بهار بیشتر خواب آلود می شویم؟

نوسان دمای هوا در فصل بهار باعث مصرف بیشتر انرژی و خستگی عمومی بدن می‌شود

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

معاون فنی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به افزایش بروز خواب‌آلودگی و خستگی در روزهای ابتدایی بهار، علت این پدیده را تغییرات هورمونی و نوسان دمایی دانست و بر ضرورت توجه به اصلاح سبک زندگی و تغذیه برای پیشگیری و کنترل این وضعیت تأکید کرد. دکتر «مریم پورآدینه» با تشریح دلایل افزایش خواب‌آلودگی در فصل بهار اظهار کرد: با آغاز بهار، طول روز افزایش می‌یابد و شدت نور خورشید تغییر می‌کند. این تغییرات چرخه خواب و بیداری و میزان ترشح هورمون‌هایی مانند ملاتونین و سروتونین را دستخوش نوسان می‌کند و موجب احساس خواب‌آلودگی و کسالت در طول روز می‌شود. وی با بیان این که نوسان دمای هوا نیز در این فصل باعث مصرف بیشتر انرژی و خستگی عمومی بدن می‌شود، افزود: آلرژی‌های فصلی، اختلال خواب شبانه و حتی کمبود ویتامین D در برخی افراد از دیگر عواملی است که می‌تواند سطح انرژی را کاهش دهد و خواب‌آلودگی بهاری را تشدید کند. معاون فنی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی تصریح کرد: با وجود این که این پدیده در بسیاری از افراد طبیعی است، بی‌توجهی به آن می‌تواند بر تمرکز، عملکرد روزانه و خلق‌و‌خو تأثیر منفی بگذارد و لازم است جدی گرفته شود.

وی با اشاره به امکان مدیریت این وضعیت با اقدامات ساده، توصیه کرد: ساعت خواب و بیداری و استفاده از نور طبیعی به‌ویژه در ساعات صبح تنظیم، فعالیت بدنی منظم روزانه انجام، از هوای تازه استفاده و همچنین از قرار گرفتن در محیط‌های بسیار گرم یا سرد پرهیز شود. دکتر «پورآدینه» با تأکید بر اهمیت تغذیه مناسب در فصل بهار گفت: در این فصل مصرف سبزیجات تازه مانند اسفناج، کرفس، کاهو و سبزی‌های معطر، میوه‌های مانند سیب و توت‌فرنگی، مغزها و آجیل به میزان متعادل و همچنین منابع پروتئینی کافی از جمله مرغ، حبوبات و تخم‌مرغ ضروری است. وی افزود: در مقابل باید از مصرف غذاهای چرب، سنگین و شیرین و کافه‌ها و نوشابه‌ها پرهیز کرد. معاون فنی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی خاطرنشان کرد: در بیشتر موارد، اصلاح سبک زندگی و تغذیه برای رفع خواب‌آلودگی بهاری کافی است. اما اگر این وضعیت شدید باشد یا بیش از دو تا سه هفته ادامه پیدا کند، لازم است فرد برای بررسی احتمال کم‌کاری تیروئید، کم‌خونی، افسردگی فصلی یا اختلالات خواب به پزشک مراجعه کند.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

سلامت نامه

تب‌های ناشناخته را جدی بگیريد

بیماری ما لاریا در صورت عدم تشخیص به‌موقع می‌تواند خطرناک و حتی مرگبار باشد

پزشک عمومی مرکز خدمات جامع سلامت بوعلی بجنورد، با تأکید بر این که بیماری مالاریا هنوز در بسیاری از نقاط دنیا تهدیدی جدی برای سلامت است، از مردم خواست نسبت به تب‌های ناشناخته به‌ویژه پس از سفر به مناطق گرمسیری حساس باشند و راه‌های پیشگیری از نیش پشه آنوفل را جدی بگیرند. دکتر «فلورا انفرادی» با ارائه توضیحاتی درباره ماهیت و راه‌های پیشگیری از این بیماری گفت: مالاریا یک بیماری عفونی ناشی از انگل پلاسمودیوم است که از طریق نیش پشه آنوفل آلوده منتقل می‌شود؛ این بیماری در صورت عدم تشخیص به‌موقع می‌تواند خطرناک و حتی مرگبار باشد. وی با تشریح علایم این بیماری اظهار کرد: معمولاً ۱۰ تا ۱۵ روز بعد از نیش پشه آلوده، علایمی مثل تب متناوب یا مداوم، لرز شدید، تعریق زیاد، سردرد، تهوع و بی حالی بروز می‌کند. اگر فرد دچار علایم شدیدتر مثل اختلال هوشیاری، مشکلات تنفسی یا کم‌خونی شدید شود، باید فوراً به مراکز درمانی مراجعه کند. دکتر «انفرادی» با بیان این که تشخیص بیماری تنها با آزمایش خون امکان‌پذیر است، گفت: در صورت شک به مالاریا، انجام آزمایش اسمیر خون مهم‌ترین اقدام برای تأیید یا رد بیماری است. تشخیص زودهنگام و شروع سریع درمان، شانس کنترل بیماری را به‌طور چشمگیری افزایش می‌دهد. وی راه‌های پیشگیری را اساسی دانست و افزود: بیشترین راه انتقال بیماری مالاریا از طریق نیش پشه است، بنابراین استفاده از پشه‌بند، توری پنجره‌ها، مواد دافع حشرات و از بین بردن آب‌های راکد در محیط زندگی از مهم‌ترین اقدامات پیشگیرانه محسوب می‌شود. این پزشک عمومی همچنین به مسافران مناطق مالاریاخیز هشدار داد: افرادی که قصد سفر به برخی مناطق آفریقا، آسیای جنوب شرقی یا نواحی گرمسیری دارند باید قبل از سفر مشاوره پزشکی دریافت کنند. در صورت بروز تب تا یک ماه پس از سفر، حتماً باید به پزشک اطلاع دهند که به منطقه در معرض مالاریا سفر کرده‌اند. وی با تأکید بر این که مالاریا قابل پیشگیری و قابل درمان است، گفت: آگاهی مردم و مراجعه سریع در صورت بروز علایم، مهم‌ترین گام برای حفظ سلامت جامعه است. پیشگیری همیشه ساده‌تر و کم‌هزینه‌تر از درمان است.

تفاوت‌های مهم روماتیسم و آرتروز

یکی از باورهای نادرست رایج این است که هر نوع درد مفصل را «روماتیسم» می‌نامند، در حالی که روماتیسم مفصلی و آرتروز، دو بیماری متفاوت هستند

یک فوق تخصص روماتولوژی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به این که بسیاری از مردم، دردهای مفصلی را به‌طور کلی «روماتیسم» می‌نامند، گفت: روماتیسم و آرتروز دو بیماری کاملاً متفاوت هستند که از نظر علت، علایم و روش‌های درمان، تفاوت‌های مهمی با یکدیگر دارند. دکتر «نوید داودی» با بیان این که بیماری‌های مفصلی از شایع‌ترین مشکلات سلامت در جامعه به‌شمار می‌روند، اظهار کرد: یکی از باورهای نادرست رایج این است که هر نوع درد مفصل را «روماتیسم» می‌نامند، در حالی که روماتیسم مفصلی و آرتروز، دو بیماری متفاوت با سازوکارهای جداگانه هستند. وی افزود: آرتروز با استئوآرتریت در واقع یک بیماری فرسایشی مفصل است که در آن غضروف مفصل به تدریج دچار ساییدگی و تخریب می‌شود. این بیماری بیشتر با افزایش سن، اضافه وزن، فشار زیاد بر مفصل و برخی عوامل ژنتیکی مرتبط است. این فوق تخصص روماتولوژی ادامه داد: آرتروز، بیشتر مفاصل لگن، ستون فقرات و گاهی مفاصل دست را درگیر می‌کند و از علایم شایع آن می‌توان به درد مفصل هنگام فعالیت، خشکی کوتاه‌مدت مفصل پس از استراحت، کاهش دامنه حرکت و گاهی تورم خفیف مفصل اشاره کرد. دکتر «داودی» با بیان این که روماتیسم مفصلی یا آرتریت روماتوئید، یک بیماری التهابی و خودایمنی است، گفت: در این بیماری، سیستم ایمنی بدن به اشتباه به بافت‌های مفصلی حمله می‌کند و باعث التهاب مفاصل می‌شود. این بیماری می‌تواند در سنین مختلف بروز کند و حتی افراد جوان را نیز درگیر کند. وی اضافه کرد: از مهم‌ترین علایم روماتیسم مفصلی می‌توان به درد و تورم مفاصل، خشکی مفاصل به‌ویژه در صبح‌ها که ممکن است بیش از یک ساعت طول بکشد، درگیری همزمان چند مفصل به‌صورت قرینه در دو طرف بدن، خستگی، ضعف عمومی و گاهی تب خفیف اشاره کرد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با تأکید بر این که تشخیص دقیق این بیماری‌ها باید توسط پزشک متخصص انجام شود، گفت: تشخیص معمولاً بر اساس شرح حال بیمار، معاینه بالینی، آزمایش‌های خون و در برخی موارد تصویربرداری مانند رادیولوژی یا ام‌آر‌آی صورت می‌گیرد. دکتر «داودی» درباره درمان آرتروز توضیح داد: در حال حاضر در درمان قطعی برای بازسازی کامل غضروف وجود ندارد، اما می‌توان با روش‌هایی مانند کنترل وزن، انجام ورزش‌های مناسب، فیزیوتراپی، مصرف داروهای ضد درد و ضد التهاب و در موارد شدیدتر، تزریق داخل مفصل یا جراحی، علایم بیماری را کنترل و روند پیشرفت آن را کند کرد. وی درباره درمان روماتیسم مفصلی نیز گفت: در این بیماری، درمان زودهنگام بسیار اهمیت دارد و با استفاده از داروهای تعدیل‌کننده سیستم ایمنی، داروهای ضد التهاب و پیگیری منظم پزشکی می‌توان از آسیب جدی به مفاصل جلوگیری و کیفیت زندگی بیمار را تا حد زیادی حفظ کرد.

این فوق تخصص روماتولوژی همچنین به نقش سبک زندگی در پیشگیری و کنترل بیماری‌های مفصلی اشاره کرد و افزود: حفظ وزن مناسب، فعالیت بدنی منظم، پرهیز از کم‌تحركی و رعایت اصول صحیح نشستن و راه رفتن در سلامت مفاصل بسیار مؤثر است. وی با اشاره به نقش تغذیه در سلامت مفاصل گفت: مصرف مواد غذایی ضدالتهاب مانند ماهی‌های چرب، روغن زیتون، مغزها، میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌تواند به کاهش التهاب در بدن کمک کند. همچنین دریافت کافی کلسیم و ویتامین D برای سلامت استخوان‌ها اهمیت زیادی دارد. وی ادامه داد: در مقابل، مصرف بیش از حد غذاهای فرآوری‌شده، قندهای ساده، چربی‌های ناسالم و نمک زیاد می‌تواند التهاب بدن را افزایش دهد و علایم برخی بیماری‌های مفصلی را تشدید کند. وی با تأکید بر اهمیت مراجعه به پزشک در صورت تداوم درد مفاصل گفت: درد مفاصل اگر بیش از چند هفته ادامه پیدا کند یا با تورم، خشکی طولانی‌مدت و محدودیت حرکت همراه باشد، لازم است حتماً توسط پزشک بررسی شود تا در صورت وجود بیماری‌های روماتولوژیک، درمان در مراحل اولیه آغاز شود.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.

خواب شبانه را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشد.