

علاوه بر آن، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا توصیه می‌کند هر فرد بزرگسال باید دست‌کم هفت ساعت در شب بخوابد اما بنا به برخی تخمین‌ها، نزدیک به نیمی از آمریکایی‌ها با مشکل کم‌خوابی دست به گریبان هستند. پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که برهم خوردن ریتم‌های شبانه‌روزی بدن، افزایش خطر ابتلا به بسیاری از مشکلات سلامت از جمله بیماری‌های مزمن، افسردگی، جاقی، دیابت نوع ۲، مشکلات قلبی، عروقی و اختلالات سردرد را در پی خواهد داشت.

[illegible]

سودوگو ۴۴۵۱

Λ	Υ	Ω				ϕ				1	9	μ				Υ
	ϕ		9			Υ					ϕ		Υ			
		μ	ϕ			Ω		9				Ω	ϕ		1	μ
						ϕ		ϕ						Υ		Ω
	1						9				Υ					
μ		9								ϕ	μ					
ϕ		ϕ			Υ	9				Λ	ϕ			Υ	9	
	Λ			ϕ			ϕ				Ω		ϕ			μ
Υ				Υ	Λ		Ω		ϕ	Υ				Λ	ϕ	ϕ

۳		۵	۸			۶		۲		۵	۳	۹				۶
	۱			۳		۸					۴		۳		۸	
		۶	۷			۱	۳					۹	۸		۱	۴
						۹	۵								۴	۲
	۵						۱			۶						۱
۹		۸							۷	۸						
۵		۷			۴	۶			۱	۶			۳	۸		
	۸			۶			۵			۳			۷		۹	
۶					۵	۷	۱		۹				۶	۳		۵

سفر به سلامت

نرگس
خانعلی زاده
گروه جامعه

تغذیه 

گرمای هوا

بابتجربہ‌های سفر اربعین می‌گویند که در طول مسیر، موکب‌های درمانی جهت ارائه داروهای مورد نیاز برای سردرد، سرماخوردگی و... وجود دارد. موکب‌هایی که بیماری‌های رایج این سفر را پیش‌بینی کرده و لزومی متلازم به داشتن داروهای این بیماری نیست اما اگر مبتلا به بیماری خاص هستید باید از داروی مشخص استفاده کنید، بهتر است آن را همراه داشته باشید که گرفتار نشوید. ضمناً بهداشت را بیشتر از هر وقت دیگری جدی بگیرید که مبادا سالم بروید و با بیماری ویروسی و عفونی برگردید. ماسک، روپوشی نکردن و شست‌وشوی مداوم دست‌ها با مدام با خودتان تکرار کنید که یادتان نرود!

بای
که
عوم

از تاول در اولین فرصت،
مواد ضد عفونی کننده
ن و الکل بشوئید که
ن بدتر نشود.

اگر تاول تخلیه شد،
است آن را آغشته به
کنید و با باند تمیز،
مان کرده و سنبدید.

A group of women wearing black hijabs are walking on a wide, paved street. In the foreground, a woman is pushing a blue and black stroller with a child inside. Other women are walking alongside her, some looking towards the camera. The background shows a clear sky and some distant buildings or structures.

برای کودک تان نداعی نشود.