

# روز هفتم

همیشه برای

ویژه نامه روز هفتم • ۱۹ مرداد ۱۴۰۲ • شماره ۹

یک راهنمای جمع و جور برای فرار از روزهای گرم آخر هفته

## خنک آن دم که نشینیم...



گوشه و کنار پایتخت جاهایی دارد که جان می دهد برای یک گشت و گذار تابستانی

چند نکته که باید برای ورزش در گرما بدانیم