

# تندرستی

همیشه برای

ویژه نامه تندرستی • یکشنبه ۲۵ شهریور ۱۴۰۳ • شماره ۲۱ • دوره جدید • ضمیمه شماره ۹۲۰۴

## چالش های سلامتی در پاییز

درباره ۵ بیماری مهم ویروسی و تنفسی در فصلی که سلامت عمومی آسیب پذیرتر می شود



توصیه های تغذیه ای برای افرادی که سیستم ایمنی ضعیف دارند



مزاج بیماری زای پاییز و چند نکته طلایی طب ایرانی