



مجمع فرہنگی، آدوژشی کوشش
تاسیس ۱۳۳۲



با خواب آلودگی بهار چه کنیم؟





مجتمع فرهنگی-آموزشی کوشش
تأسیس ۱۳۷۴



* غذاهاى چرب و سنگين مصرف نکن!

* روزانه به مقدار كافى آب بنوش!

* براى هر روز روتين ورزش داشته باش

* پشت ميز حالت نشته درس بخون





مجمع فرہنگی-آزمایشی کوشش
تاسیس ۱۳۳۲

* رماک محیط مطالعات رو متعادل نگہ دار

* میوه و سبزیجات تازه نوش جان کن

* بلافاصله بعد از وعده غذایی مطالعه نکن!



مجتمع فرهنگی-آموزشی کوشش
تأسیس ۱۳۷۲



* ساعت مشخص بخواب و بیدار شو!

* روزی ۳ بار و هر بار حدود ۳۰ ثانیه نفس عمیق بکش

* روش آب ولرم بگیر!

