

شنبه‌ها از روزنامه‌فروشی‌های معتبر بخواهید

سلامت
پرتیراژترین هفته‌نامه ایران

سال سیزدهم | شماره ۶۰۴ | شنبه ۱۱ دی ۱۳۹۵ | صفحه ۲۰۰۰ | تومان

گفت‌وگو با دکتر رضا ملک‌زاده
معاون پژوهشی وزیر بهداشت

سالانه ۱۶ هزار نفر در جاده‌های ایران می‌میرند

+ دغدغه‌ام مرگ‌های زودرس است

+ ۳۵ درصد ایرانیان تا قبل از ۵۵ سالگی سکنه قلبی می‌کنند

واقعا این آمار باعث شرمندگی است. سالانه ۱۶ هزار مورد مرگ جاده‌ای داریم که همراه با آن ۲۰۰ هزار نفر مصدوم می‌شوند. علت اصلی بروز این حوادث خودروها نیستند، بلکه رعایت نکردن اصول رانندگی است. باید به منظور جلوگیری از صرف هزینه‌های هنگفت انسانی و درمانی، اقدام‌های پیشگیرانه و موثری در این زمینه انجام گیرد. ۳۵ درصد افراد زیر ۵۵ سال در کشور نیز دچار سکنه قلبی می‌شوند و سن ابتلا به بیماری‌های قلبی در ایران نسبت به کشورهای اروپایی ۱۰ سال پایین‌تر است که

وزیر اسبق بهداشت در گفت‌وگو با «سلامت»

صفحه ۳

چگونه عوارض آلودگی را به حداقل برسانیم؟
توصیه‌های طبی در هوای آلوده
صفحه‌های ۱۷ و ۲

تحلیل یک فیلم تحسین شده
نیمه‌پنهان آلزایمر
من هنوز زنده‌ام. می‌دانم که زنده‌ام. کسانی را دارم که دوستم دارند. کارهایی هست که دوست دارم. انجام دهم. خودم را به دلیل اینکه نمی‌توانم چیزهایی را به خاطر بیاورم. سرزنش می‌کنم. اما هنوز در طول روز لحظه‌هایی هست که شادی و لذت ناب به من می‌دهد. لطفاً فکر نکنید من در حال رنج کشیدن هستم. من رنج نمی‌کنم؛ دانم در حال تقلا کردنم... صفحه ۴

مسمومیت تنفسی در اهواز
ریشه‌های باران اسیدی
یک گونه درخت در این شهرها به وفور کاشته شده به نام «کونه کارپوس» یا «مورد آمریکایی» که بسیار سریع رشد می‌کند و انواع و اشکال‌های مختلف دارد. این گیاه در اکسیر نرسائی هم موثر است. در بررسی‌ها متوجه شدیم که این درخت در پاییز گردآلودگی می‌کند و در اولین بارندگی این گرده‌ها عیس می‌شوند و می‌ترکند و به این ترتیب ذرات معلق ایجاد می‌شود... صفحه ۲

تمرین‌های کششی و تقویتی
فیزیوتراپی زانو درد
غضروف، سطح مفصلی استخوان‌های ران، ساق و کشکک ران مفصل زانو پوشاننده تا هنگام وارد شدن فشار وزن بدن بر این مفصل و ضربه‌های ناشی از دویدن و پریدن استخوان‌ها در ناحیه زانو تخریب می‌شوند. در حقیقت، این غضروف‌ها مانند یک لایه تعطف پذیر روی سطح استخوان‌ها، این ضربه‌ها و فشارهای ناشی از فعالیت‌های روزمره را می‌گیرند... صفحه ۲۳

ورزش‌های پس از جراحی
دیپلماسی کم‌درد
هفته‌گذشته، وقتی رسانه‌ها خبر تعطیلی موقت فیلمبرداری سریال «شهرزاد» را منتشر می‌کردند، نام کم‌درد را نیز تکرار می‌کردند. ماجرا از این قرار بود که حسن فتحی، کارگردان خوشنام و کارکننده سریال‌به‌دلیل مشکلات دیسکی کمربه‌ناچار پروژسریال را برای مدتی متوقف کرده بود. پیش‌تر نیز در گرماگر مذاکرات تیم دیپلماسی ایران با کشورهای پنج‌به‌علاوه یک... صفحه ۲۲

- هزینه اشتراک هفته‌نامه سلامت (۴۸ شماره در سال) ۱۰۰,۰۰۰ تومان است. برای دریافت هفتگی سلامت (بعد از کسر ۱۰ درصد تخفیف)، مبلغ ۹۰ هزار تومان در وجه نشریه سلامت به شماره کارت ۱۴۰۷۵۷۱۴۰۱۲۱۶۲۷۴ بانک اقتصاد نوین واریز نمایید.
- شماره فیش بانکی یا کد پیگیری آن را به همراه نام و نشانی و کدپستی ده رقمی به تلفن ۲۲۸۸۷۳۵۷-۹ اعلام نمایید. اصل فیش بانکی یا کد پیگیری را تا پایان دوره اشتراک نزد خود دارید.
- اعتبار قیمت در داخل کشور و فقط تا پایان دی ۹۵ است.
- اشتراک شما ظرف مدت سه هفته و با پست مطبوعات برقرار می‌شود.

salamat.ir

امور مشترکین: ۲۲۸۸۷۳۵۷-۹