

شنبه‌ها از روزنامه‌فروشی‌های معتبر بخواهید

پرتیراژترین هفته‌نامه ایران

سلامت

سال سیزدهم | شماره ۶۱۰ | شنبه ۳۰ بهمن ۱۳۹۵ | صفحه ۳۲ | ۲۰۰۰ تومان | www.salamat.ir

هفته سلامت مردان

بیماری‌های آقایان

در کشور ما اولین پنجه‌اسفندماه‌ها سال به‌عنوان روز ملی سلامت مردان تعیین شده است. از سال ۱۳۸۵ بر اساس پیشنهاد شبکه ۴ سیما و سپس طرح موضوع در دفتر سلامت خانواده و پذیرش آن و با توجه به اهمیت موضوع سلامت مردان اولین پنجه‌اسفندماه‌ها سال به‌عنوان روز سلامت مردان نامگذاری و مقرر شد هر ساله در این روز با هدف حساس‌سازی جامعه... صفحه ۱۹

علل و راه‌حل ترس کودک ترس‌هایش!

صفحه ۲۴

۶ تمرین پیشنهادی ورزش‌های تلوویزیونی

جای تردید نیست که کم‌تحرکی، سلامت ما را به‌خطر می‌اندازد. این در حالی است که ماشینی شدن زندگی، انسان‌ها را کم‌تحرک‌تر کرده است؛ به طوری که بیشتر افراد، ساعت‌های طولانی را به صورت نشسته‌نویس تحریر می‌گذرانند. این نشستن طولانی مدت می‌تواند پشت‌هیز کار را باشد. با پشت تلوویزیون برای استراحت و اوقات فراغت، در هر صورت، نشستن‌های طولانی... صفحه ۲۹

ایران

برق نیست
آب نیست
هوا نیست

نفس کشیدن سخته!

نوصیه‌های طبی به خوزستانی‌ها

+ ایران فقط تهران نیست

+ خوزستان، ریزگرد، افسردگ

۶ مرحله کلیدی معیارهای مسواک

بهترین شیوه مسواک زدن، مسواک زدن است که ۳ تا ۴ بار در طول روز تکرار شود و هر بار حدود ۳ دقیقه طول بکشد. در صورتی که کمتر از این زمان را به مسواک زدن اختصاص دهید، این امکان وجود دارد که بخش‌هایی از دندان‌نشسته باقی بماند. شیوه درست مسواک زدن و در تکمیل آن نخ کشیدن نیز اهمیت زیادی دارد. در پاسخ به این پرسش که مسواک مناسب چه مسواکی است... صفحه ۲۳

- 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 ۶۲۷۴۱۲۱۱۴۰۰۷۵۷۱۴ بانک اقتصاد نوین واریز نمایید.
- شماره فیش بانکی یا کد پیگیری آن را به همراه نام و نشانی و کدپستی ده رقمی به تلفن ۲۶۱۵۱۴۸۵ - ۲۶۱۵۱۴۹۹ اعلام نمایید. اصل فیش بانکی یا کد پیگیری را تا پایان دوره اشتراک نزد خود نگه 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: ۲۶۱۵۱۴۸۵ - ۲۶۱۵۱۴۹۹