

گزارش «سلامت» از جشنواره بهبودیافتگان

نیمی از سرطان‌ها قابل پیشگیری اند

صفحه ۱۶

یادداشتی از محمد دادرشیت
کارشناس ارشد دین و رسانه

«شهرزاد» سیگار و نوجوانان



مدتی است که سریال شهرزاد در فضای شبکه نمایش خانگی بسیار مورد توجه واقع شده است. برخی سیگار کشیدن هر پشه‌ها را در این فیلم تبلیغی برای ترویج سیگار کشیدن میان نوجوانان می‌داند. فراموش نکنیم این فیلم دوره زمانی آن را نشان می‌دهد که با تبلیغات رشد مصرف سیگار همزمان است... صفحه ۹

قبل از جراحی بخوانید

۲۰ حقیقت لیزیک

افرادی که حداقل ۱۹ سال کامل داشته باشند، حداقل یک سال شماره چشم آنها ثابت مانده باشد و دید آنها با عینک کامل باشد و بیماری چشمی با جسمانی که نتایج عمل را محدود نکند، نداشته باشند و تصویربرداری از قرنیه آنها معیارهای لازم را برای عمل جراحی داشته باشند، می‌توانند برای جراحی اقدام کنند اما... صفحه ۱۰

از موبایل تا میزکار

۹ منبع آلودگی در خانه و اداره

افرادی که رانندگی می‌کنند یا کسانی که بعد از پایان ساعت کاری به خانه بر می‌گردند، به احتمال زیاد یک دسته کلید در جیبشان دارند اما اصلاحی به این موضوع فکر می‌کنند که این کلیدها نیز مانند ما به آلودگی این است که بسیاری از کلیدها از برنج و آلیاژ مس ساخته می‌شوند و این مواد اولیه خاصیت ضدباکتریایی طبیعی دارند و تا حدودی از آلودگی کلید جلوگیری می‌کنند اما... صفحه ۱۰

بزرگترها! مراقب باشید!

۶ خطای سالمندان

یکی از مشکلات شایع سالمندان این است که امکان بروز بیماری‌های مختلف وجود دارد و به همین دلیل آنها ناچار به مصرف همزمان چندین دارو به‌طور همزمان هستند. مناسفانه بسیاری از سالمندان بعد از آنکه مصرف یک دوره دارویشان به اتمام رسید، بدون مراجعه به پزشک دوباره آن دارو را تهیه و مصرف می‌کنند... صفحه ۱۳



دروغی ششما سی به کمک زبان بدن دروغ ممنوع!

صفحه ۱۴



چای تمشک آبی (بلوبری)

• صاف کننده چربی‌های نامحلول شکم

Blueberry Teabag



چای سبز + آلورا + عسل

• دارای ویتامین های E, C, B1, B2, B6, A, B12

• درمان و پیشگیری از یبوست استخوان

• کمک به کاهش وزن

• مفید برای انواع دیابت

Aloe Vera + Green Teabag + Honey



چای سبز + کزله + برگ زیتون

• حفظ برتکم استخوان‌ها و پیشگیری از یبوست آنها

• پیشگیری از سنگ کلیه

• کاهش قند خون

Nettle + Olive Leaf + Green Teabag



چای سبز + نعناع فلفلی

• موثر در کاهش وزن و حفظ تناسب اندام

• تسکین دهنده سردی فورگی و عفونت های گلو

• خوشبو کننده دهان

• مسکن و آرام بخش طبیعی

Peppermint + Green Teabag

نیوشا

نو شیرینی های سلامت

