

چگونه عوارض آلودگی را به حداقل برسانیم؟ توصیه‌های طبی در هوای آلوده

صفحه‌های ۲ و ۱۷

تحلیل یک فیلم تحسین شده
نیمه پنهان
آزایمر
من هنوز زنده‌ام می‌دانم که زنده‌ام... گسائی را درام که دوستم دارند کارهایی هست که دوست دارم انجام دهم... خودم را به دلیل اینکه نمی‌توانم چیزهایی را به خاطر بی‌تورم، 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 نمی‌کشم، دانم در حال تلاش کردنم... صفحه ۴

مسمومیت تنفسی در اهواز
ریشه‌های
باران اسیدی
یک گونه درخت در این شهر ها و نوار کاشته شده به نام گونه کارپوس، با مورد امی بگامی، که بسیار سریع رشد می‌کند و انواع و اشکال های مختلف دارد این گیاه در اکسید سولفاتی هم موثر است. در بررسی‌ها متوجه شدیم که این درخت در برابر گردآشامی می‌کند و در اولین بارندگی این گردها خیس می‌شوند و می‌ترکند و به این ترتیب ذرات معلق ایجاد می‌شود... صفحه ۲

تمرین‌های کششی و تقویتی
فیزیوتراپی
زانودرد
غضروف سطح مفصلی استخوان‌های ران، ساق و کتک‌ها را در مفصل زانو پوشانده تا هنگام راه رفتن فشار وزن بدن بر این مفصل و غضروف‌های ناشی از جودین ویو بدن استخوان‌ها در ناحیه زانو را خراب نشود. در حقیقت، این غضروف‌ها مانند یک لایه انعطاف‌پذیر روی سطح استخوان‌ها، این ضرب‌ها و فشارهای ناشی از فعالیت‌های روزمره را می‌گیرد... صفحه ۲۳

ورزش‌های پس از جراحی
دیپلماسی
کمر درد
عنه گذشته وقتی رشته‌ها غیر تعطیلی وقت فیزیوتراپی می‌باشد، شهر زانو استنتر می‌گردند، نام کمر درد استنتر می‌گردند، اما اگر از این ترسید که حسن نفسی کارگر در آن‌ها خوشنام کار کشنده سالیانه مدتی مشکلات دستکی کمر به‌ناچار روز سه‌بار برای مدتی متوقف کرده‌بودیش تر نیز در گرماگر مفاکرت نیم دیپلماسی این‌ها کشور های پنجه‌ها و ک... صفحه ۲۲



باران اسیدی سرطانی است

وزیر اسبق بهداشت
در گفت‌وگو با «سلامت»

گفت‌وگو با دکتر رضا ملک‌زاده
معاون پژوهشی وزیر بهداشت

سالانه ۱۶ هزار نفر
در جاده‌های ایران
می‌میرند

+
دغدغه‌ام
مرگ‌های
زودرس است
+
۳۵ درصد
ایرانیان
ناقبل از
۵۵ سالگی
سکته قلبی
می‌کنند

واقعاً این آمار باعث شرمندگی است. سالانه ۱۶ هزار مورد مرگ جاده‌ای داریم که خبر او 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 سنگین استانی و درمانی، اقدام‌های پیشگیرانه و موثری در این زمینه انجام گیرد. ۳۵ درصد افراد زیر ۵۵ سال در کشور نیز دچار سکته قلبی می‌شوند و سن ابتلا به بیماری‌های قلبی در ایران نسبت به کشورهای اروپایی ۱۰ سال پایین‌تر است که علت اصلی آن شیوه نادرست زندگی است... صفحه ۳



@salamatweekly



www.salamat.ir



@salamatweekly



سلامت بخوانید سلامت بمانید