

بازخوانی حادثه تکان دهنده

میدان تیر از منظری دیگر

سربازی و سلامت



صفحه ۹

رازهای حفظ سلامت

۶ دشمن پوست و مو

۹۰ درصد علائم پیری پوست ناشی از اشعه خورشید است. اگر مایلید زبیا پیر شوید از گرم‌های ضد آفتاب استفاده کنید. از سال‌ها پیش استفاده روزانه از گرم‌های ضد آفتاب حتی در روزهای ابری و در فصل زمستان توصیه شده زیرا اشعه UVA از ابر و شیشه نفوذ می‌کند و از این طریق می‌تواند در تمام طول سال تأثیر مخرب داشته باشد و پوست شما را پیر کند... صفحه ۳۰

نیمه پنهان نوجوانی

نشانگان خود جراحی

خود جراحی بدون انگیزه، خود کنشی طبق تعریف، رفتاری است آگاهانه که فرد خود را به بافت‌های بدنش انجام می‌دهد. اما این رفتار بابت خود کنشی انجام نمی‌شود و از لحاظ اجتماعی و فرهنگی قابل قبول نیست و با هدف اجرای احکام و قواعد اجتماعی نیز انجام نمی‌شود. این رفتارها می‌توانند به روش‌هایی مانند پریدن، سوزاندن، کوبیدن... صفحه ۱۹

رازهای معاینه زبان

درد دهان به ۹ زبان

دهانتان را باز کنید و نگاهی به زبانان بیندازید. شاید عجیب به نظر برسد، اما زبان شما می‌تواند موارد زیادی درباره سلامت شما باز گو کند. برای مثال زبان سیاه و پر زرد ممکن است بیانگر بهداشت بد دهانی یا دیابت باشد. اگر زبانتان مانند تورن فرنگی قرمز شده است، ممکن است دچار کمبود اسید فولیک و ویتامین B12 یا آهن باشید. البته زبان قرمز ممکن است... صفحه ۲۲



مهربان‌ترین شیر دنیا

خواص شیر مادر به روایت دکتر علی اکبر سیاری و دکتر علیرضا مرندی

صفحه ۱۲

Varenicline
وارنیکلین
درمان قطعی مصرف سیگار

در هنگام خرید به هولوگرام کوتیر توجه فرمائید.

محصول شرکت داروسازی کوثر
قرص وارنیکلین را از داروخانه‌ها تهیه فرمائید.

- قطع مصرف سیگار ۱۰ روز پس از شروع مصرف دارو
- ترک دائمی سیگار پس از ۱۰ هفته
- مورد تأیید سازمان غذا و دارو

با ما تماس بگیرید
شماره مشتری: ۰۲۱ - ۴۴۹۲۰۱۷۰
www.varenicline.ir

COSAR Pharmaceuticals Co. FDA

سلامت

در ستایش برادرم خسرو

سلامت در قلاب سالمندی

کنکور با روان‌ما چه می‌کند؟
بدهی‌های بهترین بانسیم

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 ۵۷۱۴-۴۰۰۷-۱۲۱۱-۶۲۷۴ بانک اقتصاد نوین واریز نمایید.

شماره فیش بانکی یا کد پیگیری آن را به همراه نام و نشانی و کد پستی ده رقمی به تلفن ۲۶ ۱۵ ۱۴ ۸۵ 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 مرداد ۹۶ است.

اشتراک شما ظرف مدت سه هفته و با پست مطبوعات برقرار می‌شود.

امور مشترکین: ۲۶ ۱۵ ۱۴ ۸۵