سلامت

پرتیراژترین هفته‌نامه ایران

سال چهاردهم | شماره ۶۵۴ | شنبه ۷ بهمن ۱۳۹۶ | ۳۲ صفحه | ۳۰۰۰ تومان

www.salamat.ir

کوه‌ها با همند و تنهایند؛ همچو ما، باهمانِ تنهایان...

معرفی وزیر تنهایی در انگلستان

صفحه ۴

پرونده «سلامت» درباره پویش «تفاوت‌هایمان را بپذیریم» به بهانه اکران فیلم «کمدی انسانی»

خواهی نشوی همرنگ؟ رسوای جماعت شو!

صفحه‌های ۹ تا ۱۳

یک سال گذشت

پلاسکوها را دریابیم

۱ سال از حادثه پلاسکو گذشت، اما در این مدت چه اقدامی انجام شد تا دیگر حوادثی مثل پلاسکو تکرار نشود؟ چند ساختمان در برابر حوادث ایمن شدند؟ مردم چقدر نسبت به این موضوع آگاه شدند که حوادث قابل پیشگیری است و آن را ناشی از قضا و قدر ندانند؟ کشور ما یک کشور حادثه‌خیز است و از آتش‌سوزی و حوادث ناشی از کار گرفته تا حوادث رانندگی و زلزله... صفحه ۲

کششی‌های اول صبح

۶ ورزش خواب‌آلود

بسیاری از افراد به علت مشغله کاری وقت چندانی برای ورزش ندارند و نمی‌توانند از فواید آن سود ببرند. اما با مدیریت زمان و انتخاب ورزش مناسب در مکان‌های مختلف می‌توان در برنامه روزانه خود ساعتی را برای فعالیت بدنی گنجاند. به طور مثال، زمانی که صبح زود از خواب بیدار می‌شوید، قبل از اینکه رختخواب‌تان را ترک کنید، می‌توانید ۶ تمرین پیشنهادی که در صفحه «سبک زندگی» ... صفحه ۷

درباره زلزله

نقاط امن تهران

زمانی که در تهران زلزله آمد، مردم از خانه‌هایشان بیرون آمدند و بسیاری از افراد شب تا صبح را در خیابان‌ها، پارک‌ها و درون خودرویشان سپری کردند. شهرداری چند روز بعد از زلزله تهران، نقشه‌های تخلیه امن اضطراری محلات شهر تهران را که طی چند سال گذشته توسط کارشناسان تهیه شده بود، در اختیار شهروندان قرار داد تا در صورتی که مجدد از زلزله آمد... صفحه ۲