



گزارش هفته نامه «سلامت»
از روند صدور کارت واکسن کرونا
در ایران و جهان

برگ برنده

صفحه ۲

به مناسبت ۱۱ سپتامبر
مصادف با ۲۰ شهریور؛
«روز جهانی کمک های اولیه»

«کمک های اولیه» و تلاش برای حفظ حیات بشر

از سال ۲۰۰۰ میلادی، با توجه به تصمیم
انجمن های ملی صلیب سرخ، دومین شنبه ماه
سپتامبر به عنوان روز جهانی «کمک های اولیه»
معرفی شد. هدف از این اقدام شناخت بهتر نقش
اساسی کمک های اولیه در زندگی روزمره و
در شرایط اورژانسی برای پیشگیری از وقوع
شرایط حادثه برای افراد جامعه بود... صفحه ۳

صحبت های دکتر عباس بدالهی
متخصص بیوتکنولوژی و اصلاح
درختان در باره گردشگری کشاورزی

هر ایرانی، حداقل باید یک مزرعه خانگی داشته باشد!

گردشگری کشاورزی اصطلاحی جدید است که
در استرالیا و کانادا بیشتر کاربرد دارد. در کشور
ما هنوز این موضوع اجرایی نشده است اما به
نظری رسد با حال و هوای این روزها سازگاری
خوبی دارد و می تواند نه تنها منبع درآمد خوبی برای
مزرعه داران و باغداران باشد، بلکه به سلامت روان
مردم نیز کمک شایانی می کند... صفحه ۸

افزایش و کاهش وزن های مداوم و عوارض آنها

در «میزگرد تغذیه» این شماره میزبان خانم
ساله ای هستیم که از روند غیر طبیعی افزایش
و کاهش وزن خود شکایت دارند و می گویند:
«من نمی دانم چرا هر رژیمی که می گیرم، فقط
برای مدت کوتاهی روی وزنم تاثیر می گذارد
و با کوچک ترین تغییری در رژیم، دوباره دچار
افزایش وزن می شوم!»... صفحه ۹

آیا ورزش بیش از حد باعث
ریزش مو می شود؟

زیاده روی در ورزش و اختلال در الگوهای رشد

همه ما می دانیم که ورزش منظم، یکی از
بهترین کارهایی است که می توانیم برای
ارتقای سلامت خودمان انجام دهیم. اگر
ورزش های کششی، قدرتی و هوازی
به صورت متعادل و تحت نظارت پزشک
انجام شوند، سلامت جسمی و روانی به طرز
چشمگیری بهبود می یابد... صفحه ۱۳

جنون پلاستیک رامی شود و باید درمان کرد

ایران جزو ۵ کشور دنیا در مصرف پلاستیک
است و جالب است بدانید، سالانه ۱۰۰ میلیون
بشکه نفت صرف درست کردن پلاستیک
می شود. یعنی مصرف بیش از اندازه پلاستیک
بازی دوسر باخت است. هم منابع نفتی را از بین
می برد، هم محیط زیست و پاکیزگی زمین را که
روی آن زندگی می کنیم... صفحه ۱۴

به بهانه ۳۰ شهریور «روز جهانی آلزایمر»

مروری بر پاتوفیزیولوژی و درمان آلزایمر

بیماری آلزایمر، شایع ترین علت دمانس بوده و در سالمندان با مرگ و میر بالایی در
ارتباط است. امروزه در سراسر جهان ۴۷ میلیون نفر به این بیماری مبتلا هستند که
۱۳ درصد از افراد بالای ۶۵ سال و ۴۵ درصد از افراد بالای ۸۵ سال در این گروه جای
می گیرند. پیش بینی می شود تا سال ۲۰۵۰، در هر ۳۳ ثانیه یک نفر به این بیماری مبتلا شده
و در مجموع تعداد موارد جدید در هر سال به یک میلیون نفر برسد... صفحه های ۴ و ۵



نقش تغذیه در ابتلایا پیشگیری از آلزایمر

چطور از مغزمان محافظت کنیم؟

صفحه ۶



آنچه والدین باید از تغییر رفتارهای فرزندان شان بدانند کودکان در تیررس ویروس کرونا

بیماری همه گیر کرونا زندگی هزاران کودک و خانواده ها پشیمان رادر
سراسر دنیا تحت تاثیر قرار داده است. با شیوع این بیماری، اطلاعات
نادرستی درباره آن گسترش پیدا کرد و گردش این اطلاعات
نادرست نیز اغلب مشکلات زیادی به همراه داشت... صفحه ۱۵



فرونشست زمین؛ زیر پایمان خالی می شود

زندگی عادی شهرهای ایران جریان دارد اما زیر پای شهرها و
شهروندانش بی صدا خالی می شود. اصفهان فعالیتها کلاشهری
است که فرونشست زمین رادر شهر هم می توان دید. دیوارهای
سی و سه پل و پل خواجو ترک برداشته اند. بعد از استان اصفهان،
استان فارس ر کوردار فرونشست زمین است و تحت جمشید هم
همین روزها شاید زخمی تازه بر دارد که برای آیندگان گواه داستان
فرونشست زمین در سال های آینده خواهد بود... صفحه ۱۴



میزگرد زیبایی درباره اقدامات زیبایی ابرو آراستگی ابرو و آسیبی که نمی شناسیم!

«ابروها نقش مهمی در زیبایی چهره دارند و معمولاً خانم ها همیشه
دغدغه آراستگی ابروهار دارند. این مساله باعث می شود تا از سنین
میانسالی تمایل به روش های ترمیم ابرو افزایش یابد. نکته مهم اینکه
نمی توان از آسیب های احتمالی این اقدامات مانند واکنش های
پوستی، تورم و نیاز به ترمیم مداوم چشم پوشید... صفحه ۱۲