

آموزش همگانی؛ راهی به سوی ایران آماده

۱۰۰ توصیه امدادی جمعیت هلال احمر

صفحه ۱۱



بررسی علمی مدیریت انرژی در فعالیت های ورزشی چطور در کوه و طبیعت انرژی کم نیاوریم؟

دوستان گرامی طبیعت ورزش و سلامت، قرار شده که من نیمچه تجربه خودم را از کوه در سن ۶۶ سالگی اگر اساتید و ورزشکاران سرور خودم اجازه بدهند با این قلم قرضه خدمت راهیان کوه تقدیم کنم. امید که قبول افتد. حرف این هفته در مورد افت و کاهش مدیریت انرژی در کوه است و امید که ذره ای به دریای اطلاعات دوستانم و هم پایان کوه ییغزایم... صفحه ۴

آداب و رسوم چهارشنبه سوری

چهارشنبه سوری از آیین کهن ایرانی هاست که بسیاری از مردم هر سال با نزدیک شدن به روزهای پایانی و در آخرین چهارشنبه سال، آن را جشن می گیرند. این سنت تفاوت چشمگیری با سنت قدیمی داشته و ترقه و آتش بازی های خطرناک به این جشن باستانی اضافه شده است. در این مراسم نیز از مواد محترقه استفاده می شود و افرادی زیادی آسیب می بینند... صفحه ۶

۷ تغییر در عادت های تغذیه ای
روزمه برای سال نو

سال جدید را سالم تر شروع کنید!

اگر می خواهید سال جدید را با سلامت کامل شروع کنید، به شما توصیه می کنیم که از اولین روز سال حتما سبک زندگی تان را تغییر بدهید. تغییر سبک زندگی به معنای اصلاح الگوهای غذایی، افزایش فعالیت بدنی در طول روز و ترک عادت مصرف سیگار یا سایر دخانیات است... صفحه ۷

توصیه های ایمنی را در خانه تکانی جدی بگیرید

توصیه های جمعیت هلال احمر برای اینکه خانه تکانی مان یا ایمنی همراه باشد... صفحه ۱۰

ترمیم و بازسازی
سلولی پوست

آینده جهان مراقبت از پوست

شاید این عبارت قدیمی را با کمی تفاوت در زبان ها و فرهنگ های مختلف شنیده باشید که می گوید «زیبایی در درون آدم ها ریشه دارد». امروزه که دانشمندان به جنبه های وسیعی از پیچیدگی و عملکرد چارچوب های سلولی پوست پی برده اند، این عبارت قدیمی هم معنای کاملاً تازه ای پیدا کرده است... صفحه ۱۳

بهار خرم رسیده دل به جان باشد...

کمتر خانواده ایرانی است که عید نوروز را در دامان طبیعت جشن بگیرد اما قبل از اینکه روزی را در طبیعت بگذرانیم، باید اصولی را آموخته باشیم و بدانیم که به عنوان یک شهروند مسوول باید این اصول را رعایت کنیم... صفحه ۱۴

گزارش هفته نامه «سلامت» از محدودیت های سفر در ایام نوروز ۱۴۰۱ آزادای مشروط

بر اساس اعلام ستاد ملی مقابله با کرونا محدودیت سفرهای نوروزی امسال جدا از رنگ بندی های کرونایی شهرها خواهد بود و هموطنان با رعایت دو شرط مهم اجازه سفر خواهند داشت؛ به گفته مسئولان ستاد کسانانی که قصد سفر (چه باناگان عمومی امم از اتوبوس، قطار و هواپیما و چه با خودرو شخصی) دارند، باید واکسن کرونا را تزریق کرده و مبتلا به این بیماری هم نباشند... صفحه ۲



اگر شما نیز به همسر خود شک دارید... خیانت همسر وراه های برخورد با آن

خیانت یکی از مشکلاتی است که می تواند در رابطه زناشویی اتفاق بیفتد و منجر به آسیب های متعددی شود. در حالی که برخی افراد چشم خود را به روی خیانت همسرشان بسته اند، برخی افراد به دلیل اقدامات خارج از معمول همسرشان، به خیانت او مشکوک هستند. علامت خیانت همسر می توانند با یکدیگر تفاوت زیادی داشته باشند... صفحه ۳



چگونه با نوسانات خلقی نوجوانان برخورد کنیم؟ کج خلقی در نوجوانی کاملاً طبیعی است!

نوجوانی یکی از دشوارترین مراحل زندگی هر انسانی است چون با تغییرات روانی و بیولوژیکی پیچیده ای همراه است. واقعیت این است که تغییرات عاطفی و کج خلقی نوجوانان نه تنها خودشان را تحت تاثیر قرار می دهد بلکه روی زندگی اطرافیان شان نیز تاثیر می گذارد... صفحه ۱۵



گزارش «سلامت» درباره تاثیرات جنگ روسیه و اوکراین بر تامین محصولات کشاورزی آیا بحران های غذایی در راه است؟

در پی آغاز جنگ بین روسیه به اوکراین، بازارهای جهانی دنیا دچار نوسان شده و این نوسان در بازار محصولات کشاورزی بیشتر خودنمایی می کند. از آنجایی که روسیه و اوکراین از بزرگترین تولیدکنندگان ذرت، گندم و روغن آفتابگردان هستند، با شروع جنگ، قیمت این نهاده ها به بالاترین میزان در ۱۰ سال گذشته رسیده... صفحه ۸