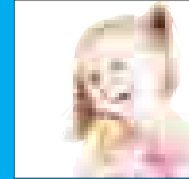
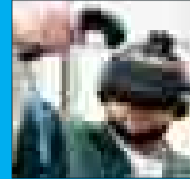


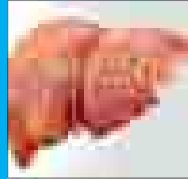
تقویم سلامت
طب ایرانی
دنیای مجازی
دهان و دندان
فرزندپروری
پوستر سلامت



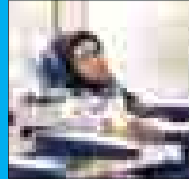
**شادی
در بشقاب غذا**
(۲۳)



**قلدری
بدون مرز**
(۲۰-۲۱)

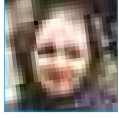


**درد خاموش
کبدا!**
(۱۹)



**روزی برای کسانی که
زندگی می‌بخشد...**
(۱۸)

بلندافت موغان



■ نیلوفر جامه‌پزگی
کارشناس ارشد روان‌شناسی
niloofar.jbz@gmail.com

دستمان را به هم گره بزنیم...

گاه و بیگاه ممکن است دچار انواع مشکلات روانی شویم، گاهی احساس افسردگی بر ما غالب شود و ناخودآگاه همه چیز را تیره و تار دریایم، گاهی بی‌اختیار دچار دلشوره و نگرانی شویم و زمان‌هایی بدون اینکه توقع‌اش را داشته باشیم با عزیزانمان با چالش‌های تعارضی شدید روبرو شویم؛ چه کسی است که از تاثیر سلامت روان غافل باشد و منکر شود که حتی سلامت فیزیکی، موفقیت در کارها و در یک کلام تمام حس و حال و انرژی روزانه ما در گرو روان ماست. اینکه برای سلامت روان خود تا به حال چه کرده‌ایم؟ به کدام کارشناس مراجعه کرده‌ایم؟ و چقدر در این بازار بی‌دروپیکر نصیحت‌های بی‌پایه و اساس و ادعای کارشناسان دروغین گیر افتاده‌ایم که در میزان مشکلات ما بی‌تاثیر نبوده. روان‌شناسی و هر آنچه به سلامت روان مرتبط باشد، در ۷ سال سابقه مطبوعاتی‌ام همیشه دغدغهم بوده، حالا به عنوان کارشناس ارشد روان‌شناسی قصد دارم هر هفته موضوعات روان‌شناسی را ریزبینانه‌تر همراه با کارشناسان حرفه‌ای پی‌بگیرم تا بتوانم افق دید روشن‌تری ایجاد کنم؛ اینکه علم روان‌شناسی چیست؟ رویکردهای مختلف آن چه تفاوتی باهم دارند؟ کدام چالش‌ها را چگونه باید حل کنیم؟ و... از سوالاتی است که قرار است به مرور به آنها پاسخ داده شوند. اعتقادم بر این است که افراد جامعه به میزان زیادی به یکدیگر مرتبط هستند و همه ما در جامعه خود مانند کوهنوردانی هستیم که با زنجیر به یکدیگر گره خورده‌ایم و سقوط یا صعود یکی از افراد بر روح جمعی جامعه تاثیر می‌گذارد و برای صعود دسته‌جمعی مان به قله کوه بی‌شک به کمک تک‌تک ما نیاز است. اگر نظری دارید و ترجیح می‌دهید درباره موضوع خاصی در این صفحه بحث داشته باشید، من نیز دلگرم راهنمایی شما هستم و با جان و دل پیام‌تان را خواهم خواند. آدرس ایمیل من پل ارتباطی بین ماست تا راهی باشد که بتوانم پیام‌هایتان را با جان و دل بخوانم. ■



دانشتهایی درباره بهداشت و بیماری‌های دهان و دندان دندان‌پزشکی

همه ما کم‌وبیش درباره بهداشت دهان و دندان و نحوه مراقبت از دندان‌ها یا مشکلاتی که در این ناحیه صورت ممکن است ایجاد شود، اطلاعاتی داریم اما ممکن است هنوز هم در زندگی روزانه با سوالاتی مواجه شویم و دنبال جوابی مناسب باشیم... صفحه ۲۲

بونگال®

مکمل غذایی حاوی کلسیم، ویتامین D3 و ویتامین K2

حاوی ۲۰ میلی‌گرم کلسیم



- کمک به درمان و پیشگیری از پوکی استخوان
- کمک به درمان و پیشگیری از کمبود کلسیم و ویتامین D3
- همراه ویتامین K2 برای جذب بهتر کلسیم
- مکمل کلسیم با کمترین میزان عوارض جانبی

