



پرسشی از دکتر حسین رضایی زاده
رئیس دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران

طب سنتی تا چه حد می تواند به درمان و پیشگیری از کرونا کمک کند؟

صفحه ۸

گزارش «سلامت» از تلاش های
جهانی برای تولید واکسن کرونا

بیم و امیدها همچنان ادامه دارد

شیوع کرونا و شدت گرفتن آن در جهان، محققان و شرکت های داروسازی متعددی را درگیر ساخت واکسن کووید-۱۹ کرده و یک مسابقه جهانی برای توسعه واکسن راه افتاده اما همچنان بسیاری از محققان هشدار می دهند تا زمانی که پادتنی برای این ویروس تهیه نشود، دیگر زندگی روزمره به حالت عادی بر نخواهد گشت... صفحه ۲

ارتباط باضمیر ناخودآگاه آشنایی با هیپنوتیزم

اغلب وقتی در مورد بعضی علوم شناخت و آگاهی کافی نداشته باشیم تصورات خاصی از آنها در ذهن مان خواهیم داشت؛ تصوراتی که گاه درست و در بسیاری موارد نادرست هستند. یکی از این علوم هم «هیپنوتیزم» است... صفحه ۳

چطور از سلامت «سیستم قلبی» مطمئن شویم؟

خودارزیابی «قلب»

در جوامع امروز با توجه به شیوع زندگی مدرن که با مصرف غذاهای فست فود، استرس و کم تحرکی همراه است، احتمال ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی افزایش یافته است... صفحه ۴

۸ باور نادرست در مورد داشتن فرزند شاد و خوشحال

دورنگه داشتن کودک از هرگونه استرسی امکان پذیر نیست!

وقتی کودکی پایه این دنیای گذار دبا خود شادی به همراهی آورد، هر نگاه کودکانه اش قلب پدر و مادرش را می لرزاند و آنها را اومی دارد تمام تلاش شان را برای شاد و خوشبخت زیستن فرزندشان به کار بینند اما به راستی شادی و خوشبختی یعنی چه؟... صفحه ۵

۸ توصیه کلیدی برای مبتلایان به کرونا ویروس در دوران قرنطینه شخصی

قند، نمک و چربی تان را محدود کنید!

تغذیه سالم برای سلامت حیاتی است، خصوصاً در مواقع ابتلا به بیماری های خاص مانند کووید-۱۹ که سیستم ایمنی بدن باید با عوامل بیماری زا مبارزه کند... صفحه ۷

سالمندی طبیعی چیست؟

هم زمان با بالا رفتن سن، می توانید با یادگیری گام های ساده، سعی کنید تغییرات سنی را به تأخیر بیاورید یا از شدت تغییرات بکاهید و از داشتن یک بدن سالم تر لذت ببرید... صفحه ۱۱

میسلاز واتر چیست و چرا باید از آن استفاده کنیم؟

محلولی برای زدودن آلودگی ها

میسلاز واتر مایمی بی رنگ و اغلب بی بو است که نرمی و لطافت خارق العاده ای به پوست می بخشد. با این حال خیلی از ما خرید این محصول آرایشی - بهداشتی را بول دور ریختن می پنداریم... صفحه ۱۳

نگرانی ها و توصیه های مظفر شیروانی متخصص و مشاور بین المللی جنگل و محیط زیست

جنگل ها را به حال خود بگذاریم تا خود زادآوری کنند

صفحه ۱۴

برگزاری مراسم مذهبی در زمان کرونا

شیوع بیماری کرونا تأثیر عمده ای در برگزاری مناسبت های ورزشی، فرهنگی، مذهبی و سیاسی داشته است و تعداد زیادی از رویدادها لغو یا به تعویق افتاده اند. در منطقه خاورمیانه، ایران یکی از اولین کشورها بعد از چین بود که بیماری کرونا در آن شیوع پیدا کرد. به دنبال اولین موج آلودگی، طبق دستور مقامات ایران در ورودی تمام مساجد و زیارتگاه ها در سراسر کشور بسته شد. شیوع بیماری همه گیر کووید-۱۹ در ایران و افزایش هشدار دهنده موارد ابتلای جدید، مقامات را وادار کرده است که برگزاری بسیاری از وقایع مذهبی را هم لغو کند اما به دنبال افت ابتلای عفونت در ماه خرداد، مجدداً مساجد بازگشایی شد... صفحه ۱۰

