

پرسشی از بر لیانت بزرگمهر مشاوره تغذیه
ورژیم درمانی در پی بازگشایی مدارس

دانش آموزان در دوران کرونا چه تغذیه ای داشته باشند؟

صفحه ۸



گفت و گوی هفته نامه «سلامت»
با یک معلم و یک کارشناس
آموزشی درباره فرایند
یادگیری در فضای مجازی

چالش «شاد» در مدارس

نرم افزار اختصاصی آموزش و پرورش یا همان
«شاد» که حالا قرار است آموزش های مجازی
دانش آموزان صرفا در این فضا ارائه شود، مدتی
است رونمایی شده و آموزش و پرورش تمام
مدارس و معلمان را ملزم به ارائه آموزش ها در
بستر شاد کرده است... صفحه ۲

به مناسبت ۲۳ سپتامبر؛ روز
جهانی «سندرم پاهای بیقرار»

ساز ناکوک «پاها» با آرامش

بیماری «ویلس اکبوم» که پیش از این به نام
«سندرم پاهای بیقرار» یا «لرزش عصبی پاها» نیز
شهرت داشت، نوعی اختلال عصبی است که با
تحرک مهارنشده پاها ظاهر می شود... صفحه ۳

چه علائم و نشانه هایی را باید در
رفتار فرزندان مان جدی بگیریم؟

راز زدایی از ناگفته های رفتاری و ذهنی کودکان

کودکی در حله بسیار حساس و مهمی در زندگی
است که تاثیراتی بسیار عمیق و گاهی غیر قابل تغییر
در بزرگسالی افراد دارد. به همین دلیل باید از لحظه
تولد علاوه بر جسم کودک به رفتار و در واقع آنچه در
ذهن او می گذرد هم توجه داشته باشیم... صفحه ۶

کرونا در شیرخوارگی

اوایل همه گیری ویروس کرونا، گفته می شد که
کودکان به کرونا مبتلا نمی شوند اما با افزایش
سرعت شیوع بیماری، کم کم کووید-۱۹ سراغ
کودکان هم رفت. هر چند مرگ و میر کودکان در
این بیماری قابل توجه نیست اما معمولا کودکان
نسبت به بسیاری از بیماری ها آسیب پذیرترند و
نگرانی از ابتلای آنها بیشتر است... صفحه ۹

سلامت «چشم» در برابر کرونا

اثرات کووید-۱۹ بر چشم

مدتی است که ویروس کرونا به عنوان مهم ترین
چالش سلامت بشر مطرح است. این ویروس که
منشأ بیماری کووید-۱۹ است، با علائم متنوع و
متفاوتی در افراد بروز می کند و هر روز نیز طیف
جدیدی از این علائم گزارش می شود... صفحه ۱۱

افزایش خطر ابتلا به بیماری

کووید-۱۹ و مرگ ناشی از آن در

متقاضیان انجام کارهای زیبایی

زیبایی در دوران پساقرنطینه!

بسیاری از کشورها پس از پشت سر گذاشتن چند
ماه تعطیلی و دوره های قرنطینه به دلیل همه گیری
جهانی کووید-۱۹ دوباره مجوزهای لازم برای
عمل های زیبایی را صادر کرده اند... صفحه ۱۳

سرنخ کرونا را در دست اندازی به زیستگاه های طبیعی پیدا کنید

برای آنها که حفاظت از زیستگاه های طبیعی و
حیات وحش را جدی نمی گیرند، کرونا نیز خلاص
بود. امروز دیگر تردیدی نیست که شیوع کرونا به
دلیل دست اندازی انسان به موجودات حیات وحش
و تجارت و خوردن آنها بوده است... صفحه ۱۴

چه عواملی موجب آلزایمر می شود؟

بیماری آلزایمر چیست؟

آلزایمر بیماری ای است که در آن حافظه افراد از بین می رود. ابتداء در
به خاطر آوردن وقایع اخیر دچار مشکل می شود ولی ممکن است به
راحتی اتفاقاتی را که سال ها پیش رخ داده را به یاد آورد... صفحه ۴



۱۰ مورد از علائم اولیه آلزایمر

صفحه ۴

آلزایمر با دمانس چه تفاوت هایی دارد؟

صفحه ۵

آیا آلزایمر قابل پیشگیری است؟

صفحه ۵

سبد غذایی ضد آلزایمر

صفحه ۷