

تاکید متخصصان تغذیه در پی هشدار سازمان

غذا و دارو نسبت به داروی لاغری گلوریا

دارویی برای کاهش وزن وجود ندارد؟!

صفحه ۸



چگونه می توانیم در چنین شرایطی دچار وسواس نشویم؟

مقابله با وسواس های دوران کرونا

به طور کلی هنگامی که ما با شرایط سخت و ناآشنایی روبرو می شویم، نداشتن آگاهی و اطلاعات کافی در خصوص آن، استرس و اضطراب بیشتری در ما بوجود می آورد... صفحه ۳

روز جهانی میوه را گرامی بداریم

در تقویم جهانی مناسبت های فراوانی به چشم می خورد و معمولاً هر روز سال با چند مناسبت نامیده شده است. این مناسبت ها معمولاً به شکلی خود جوش و مردمی در گوشه ای از دنیا انتخاب و پیشنهاد می شوند. یکی از مناسبت های جهانی که با وجود عمر کوتاه باقیال و گسترش چشمگیری مواجه شده است، روز جهانی میوه است... صفحه ۶

۳ پرسش درباره راه های انتقال و پیشگیری از بیماری های مشترک میان انسان و دام

خوردن غذاهای نیمه پز ممنوع!

۱۳ تیر برابر با ۴ جولای در تقویم بهداشت جهانی با نام «روز جهانی بیماری های مشترک میان انسان و دام» یا «بیماری های زئونوز» نامگذاری شده است. زئونوز به بیماری هایی گفته می شود که از طریق حیوانات یا حشرات به انسان منتقل می شوند... صفحه ۷

تداوم سلامت دهان و دندان مراقبت موثر و کافی ضروری است

بارداری و مشکلات دندانی

برای تداوم سلامت دهان و دندان، مراقبت موثر و کافی ضروری است اما برای خانم ها مراقبت از دندان در دوران بارداری، شیردهی و یائسگی مهم تر است. به نظر نمی رسد که یک فرد سالم بدون دلیل دندان های خود را از دست بدهد. همین مساله در مورد خانم های باردار نیز صدق می کند... صفحه ۱۰

قابل توجه خانم های باردار و خانم هایی که قصد بارداری دارند

ترکیبات ممنوعه زیبایی در دوران بارداری

جهان محصولات زیبایی و مراقبت از پوست همگام با پیشرفت های علم و تکنولوژی در حال تغییر است و یکی از این تغییرات مهم در حساسیت روزافزون نسبت به ترکیبات سمی و تلاش برای حذف آنها از رژیم زیبایی نمود می یابد... صفحه ۱۳

چند پرسش و پاسخ درباره شیوه زندگی سبز

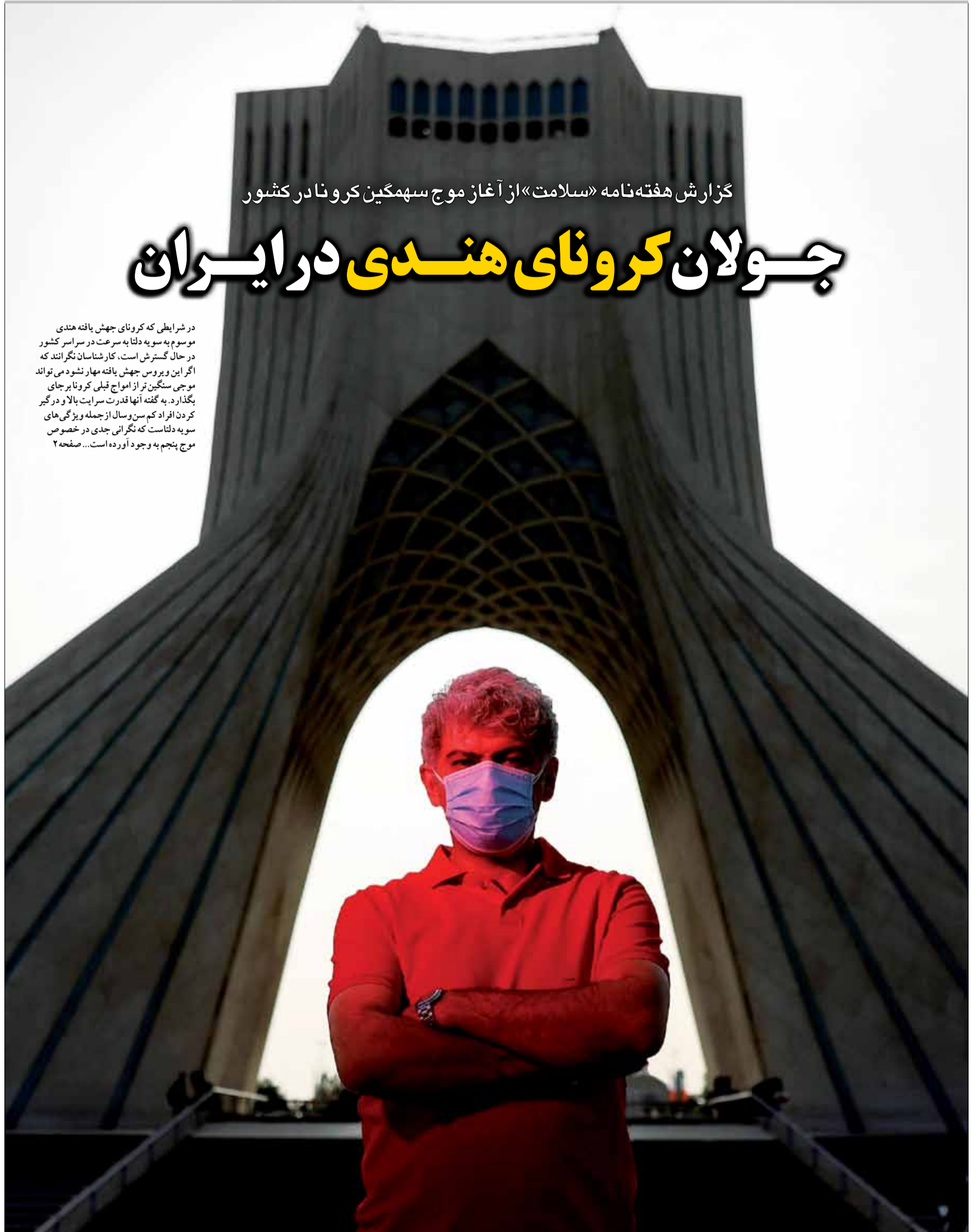
هم به فکر جیب خود باشید، هم به فکر محیط زیست

شیوه زندگی سبز یعنی چه؟ به ساده ترین زبان، سبزی زندگی کردن یعنی زندگی کردن به روش و گرفتن تصمیماتی در زندگی که کمترین تاثیر منفی را بر زیست کره زمین داشته باشد و باعث بهبود سلامت سیاره زمین و موجودات آن شود... صفحه ۱۴

گزارش هفته نامه «سلامت» از آغاز موج سهمگین کرونا در کشور

جولان کرونای هندی در ایران

در شرایطی که کرونای جهش یافته هندی موسوم به سویه دلتا به سرعت در سراسر کشور در حال گسترش است، کارشناسان نگرانند که اگر این ویروس جهش یافته مهار نشود می تواند موجی سنگین تر از امواج قبلی کرونا بر جای بگذارد. به گفته آنها قدرت سرایت بالا و درگیر کردن افراد کم سن و سال از جمله ویژگی های سویه دلتاست که نگرانی جدی در خصوص موج پنجم به وجود آورده است... صفحه ۲



تظاهرات قلبی تحت تاثیر کرونا ویروس

کرونا چگونه به قلب حمله می کند؟

ویروس کرونایی سال های اخیر سبب بروز چند همه گیری شده که جدیدترین آن با نام کووید-۱۹ شناخته می شود. این بیماری عوارض مختلفی بر اندام های بدن دارد و در موارد شدید می تواند بر سلامت قلب نیز تاثیر بگذارد. علت این عارضه از آنجاست که گاهی ورود ویروس به بدن آسیب می رساند و گاهی نیز فعال شدن سیستم ایمنی برای مقابله با ویروس مشکل ایجاد می کند... صفحه ۱۵

بررسی علل و عوامل دروغ گویی در کودکان

سخت گیری های والدین عاملی برای دروغ گویی کودکان

راستگویی و داشتن صداقت یکی از صفاتی است که همه آن را تحسین می کنند و خودشان هم سعی دارند به آن پایبند بمانند، در حالی که در بسیاری موارد به بهانه های مختلف، شیوه ای دیگر پیش می گیرند و رفتارهایی ناشی از عدم صداقت دارند. در این میان، آنچه برای کودکان مهم است رفتار ماست: نه آنچه ادعا می کنیم و از فرزندان مان هم می خواهیم آن گونه عمل کنند... صفحه ۱۱

بدترین کفش ها کدامند؟



کفش ها چه بلند باشند و چه کوتاه، می توانند در پشت پاشنه پا دردی ایجاد کنند. جنس رویه سفت و خشک به بخش استخوانی پای برخی از خانم ها که به آن «بخش پمپاژ خون» می گویند و همیشگی است، فشار آورده و فشار به آن منجر به تاول، تورم، التهاب مفصل پا و درد در تاندون آشیل پای می شود. کمپرس یخ و پدهای پاشنه پا و انتخاب کفش های بهتری می توانند در درازتسکین دهند... صفحه ۴

