

اصول مراقبت های تغذیه ای در بیماران بستری مبتلا به کووید-۱۹

کاهش وزن در بیمارتان را جدی بگیرید!

صفحه ۷



دکتر غلامحسین معتمدی روان پزشک و محقق حوزه مرگ

روبروشدن با مرگ را باید آموزش داد

مرگ و چگونگی مواجهه با آن، رویداد مهمی است. انکار مرگ، علاوه بر اینکه می تواند ما را به گونه ای از آن جدا و رها کند؛ گاهی هم آن قدر مارا از آن جدا می کند که ترجیح می دهیم به نوعی فراموشش کنیم اما با توجه به افزایش مرگ و میر در دوران کرونا، نوع مواجهه اغلب ما نیز با آن تغییر کرده است... صفحه ۳

ناشنواییان کجای دنیای کرونا قرار گرفتند و اپلیکیشن ها چطور به دانششان می رسند سکوت هایی که رنگی می شوند

با حمیدرضا صاحبی متفوت و به صورت تابی داشتم، اگر چه صدایش را نشنیدم اما قاطعیت و تلاش را در کلام نوستاری اش خواندم. حمیدرضا از آن دسته افرادی است که به معنای واقعی نبود امکانات و سختی های زندگی راه عنوان تجربه و راهی برای رسیدن به هدف خوانده، از آرزوهایش دست نکشیده و با بی مهری دیگران دلسر نشده است... صفحه ۴

تاکید دکتر نسرين امیدوار متخصص تغذیه در باره:

حفظ محیط زیست با تغذیه پایدار

در حال حاضر تعبیرات اقلیمی و مشکلات زیست محیطی دو خطر جدی برای همه کشورها محسوب می شوند به گونه ای که در سال های اخیر تغییرات آب و هوایی و گرمایش جهانی، صدمات جبران ناپذیری را به برخی کشورها وارد کرده است. مطالعات نشان داده است که منطقه خاور میانه و شمال آفریقا، بیشترین خسارات و صدمات اقتصادی را از گرمایش جهانی متحمل خواهند شد... صفحه ۸

آلزایمر از آمار تا مراقبت و زندگی با مبتلایان بچه نشده بیمار است...

«آلزایمر» یکی از چالش های جدی سلامت بشر است که در سنین سالمندی بروز بیشتری پیدا می کند. طبیعی است افزایش امید به زندگی و آمار بالای سالمندان در جوامع مختلف منجر به افزایش آمار مبتلایان به این بیماری شده است. گرچه اکثر مردم آلزایمر را با فراموشی می شناسند اما در واقع بیمار دچار اختلال در عملکردهای مختلف مغز مانند توجه، تمرکز، زبان، تفکر و قضاوت می شود... صفحه ۱۰

مراقبت ها، علائم و عوارض ۳ ماه دوم «بارداری»

اهمیت شیوه زندگی سالم در سلامت بارداری

در ۳ ماهه دوم بارداری بروز علائم و عوارض اولیه بارداری همچون احتمال سقط در این دوران نسبت به هفته های اول بارداری کمتر است. معمولاً بین هفته های ۱۶ تا ۲۰ بارداری سونوگرافی تجویز می شود تا تعداد جنین، وضعیت سلامت و رشد جنین، برخی از عیوب مادرزادی و... همچنین زمان زایمان مشخص شود... صفحه ۱۵



بررسی بازتاب رفتار پدران و مادران بر کودکان؛ آینه تمام نمای والدین

رفتار و خلیقات هر یک از ماتحت تاثیر رفتار والدین مادر کودکی است؛ همان طور که فرزندان ما آینه ای از رفتار ما هستند عملکرد ما نیز تاثیر بسیار زیادی بر آنها خواهد گذاشت و ناآشناه زیادی می تواند تعیین کننده نوع رفتار آنها باشد... صفحه ۱۴



راهنمای زیبایی در دهه های ۳۰، ۴۰ و ۵۰ زندگی زیبایی و جوانی برنامه می خواهد

با افزایش سن، پوستمان دچار تغییرات چشمگیری می شود و دیگر مثل پوست کودکی و جوانان لطیف و باطراوت نیست. مهم ترین علت پدیده پیری پوست کاهش کلاژن سازی، کاهش قدرت حفظ رطوبت و کاهش سرعت تجدید سلول هاست... صفحه ۱۳



چند ایده برای داشتن زندگی سالم و بانشاط

بیرون رفتن از خانه کمک می کند تا ورزش کنید، پیاده روی خارج از خانه، انجام ورزش را آسان می کند به خصوص برای بچه ها. اصلایازی به عضو شدن در ورزشگاه، رفت و آمد یا ابزار خاصی نیست. فقط از خانه خارج شوید. شما می توانید بسیاری از تمرینات بدنسازی، تمرینات کششی یا مجموعه ای از تمرینات را در پارک محل یا یک شیب کم انجام دهید. نوع هوا و زمین ناهموار می تواند به تغییر تمرین و وسوزاندن کالری بیشتر کمک کند... صفحه ۴



گزارش «سلامت» از چالش های آغاز سال تحصیلی جدید در شرایط کرونایی

کلاف سردرگم بازگشایی مدارس

در آستانه آغاز سال تحصیلی جدید و در شرایط کرونایی کشور چالش بازگشایی مدارس به یک کلاف سردرگم تبدیل شده است. پیش از این اعلام شده بود که سال تحصیلی جدید از ابتدای آبان ماه به صورت حضوری در برخی مناطق کشور آغاز خواهد شد اما وزارت بهداشت همچنان بر مجازی بودن کلاس ها اصرار دارد. از سوی دیگر نگرانی هایی در مورد شیوع نوع جدید ویروس کرونا موسوم به لامبادا در پاییز اوضاع را پیچیده تر کرده است... صفحه ۲