



پرستشی از دکتر عباس یداللهی
متخصص علوم باغبانی

آیا نارنگی های سبز سمی اند؟

۸ صفحه

گفت و گوی «سلامت» با سیدحسن موسوی چلک، رئیس انجمن مددکاران اجتماعی درباره تبعات روانی-اجتماعی بحران کرونا

کرونا؛ تایک دهه دیگر...

بحران کرونا در بیش از یک سال و نیم گذشته بخش های زیادی از زندگی مردم را تحت تاثیر قرار داده و تبعات آسیب های ناشی از این بحران تا سالیان سال در جامعه باقی خواهد ماند و هر چه روند این بیماری طولانی تر شود دجبران آسیب ها نیازمندزمان بیشتری خواهد بود... صفحه ۲

به مناسبت روز ۲۹ سپتامبر، مصادف با ۷ مهر؛ روز جهانی «قلب»

روزی برای سلامت سلطان بدن

به طور کلی، بیماری های قلبی به دو دسته بیماری های مادرزادی و اکتسابی تقسیم می شوند. بیماری های مادرزادی قلب اساساً غیر قابل پیشگیری هستند چراکه زن ها در بروز آن نقش دارند. البته راهکارهایی برای کاهش این خطرات وجود دارد... صفحه ۶



۶ قدم تا پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی

تعادل را رعایت کنید!

۷ صفحه



گفت و گو با دکتر محمدرضا سرگلزایی، روان پزشک درباره همسرگزینی آگاهانه

آیا مشکلات روانی افراد با ازدواج برطرف می شود؟

شاید بسیاری از ما از بزرگ ترهای فامیل شنیده باشیم که «فلانی یاغی شده زن یا شوهرش بدهد تا به راه بیاید». تا همین چند سال قبل، خیلی ها برای انواع روان پریشی ها یا مشکلات روانی جوانان یک نسخه ساده داشتند: ازدواج... صفحه ۴

برای دوره سالمندی همراه با سلامت و پویایی باید برنامه ریزی را مهم دانست

چگونه سالمندی سالم، فعال و پویا داشته باشیم؟

سالمندی سالم یکی از موضوعات جدی است که اگر گذران زندگی بدون برنامه مدون برای این دوران ادامه یابد، می تواند با مشکلات عدیده ای همراه باشد. همان طور که افراد در طول زندگی برنامه های مختلفی برای موفقیت در تحصیل، اشتغال و... دارند، برای سالمندی همراه با سلامت نیز باید برنامه ریزی را مهم دانست... صفحه ۱۰

هر آنچه باید در باره لوازم آرایش و تاریخ انقضای آنها بدانید!

محصولات تاریخ گذشته را دور بریزید!

هیچ کدام از ما دوست نداریم که محصولات آرایشی را صرفاً به دلیل منقضی شدن تاریخ مصرف آنها دور بیندازیم، خصوصاً اگر پول زیادی برای خریدنشان خرج کرده باشیم. با این حال، واقعیت این است که باید محصولات تاریخ گذشته را بدون هیچ توجیهی دور بریزید... صفحه ۱۳

سبزه ها چگونه زندگی می کنند؟

مینیمالیسم؛ مصرف را مدیریت کن

فهرست راهنمای خدمات محلی داشته باش. نزدیک ترین خیاطی به خانه شما کجاست؟ یا نزدیک ترین کفایش؟ یا لوله کشی و دیگر خدمات منزل؟ یک فهرست درست کن از این گونه خدمات که دسترسی به آنها زندگی سبز را آسان تر می کند... صفحه ۱۴

دل تا و بازگشت به مدرسه

پاییز هر سال، بچه های ای بازگشت به مدرسه به اندازه کافی با استرس دست و پنجه نرم می کنند. اما در زمان همه گیری کرونا دیگر استرس بازگشتی مدارس اهمیت ندارد. به دلیل نوع قابل انتقال ویروس کرونا و دل تا و افزایش موارد در سراسر جهان و دستور العمل استفاده از ماسک، در ماه اوت و سپتامبر در حالی که بسیاری از والدین در صد دوازده گر داندن بچه های خود به مدرسه بودند، با مسائل زیادی مواجه شدند... صفحه ۱۵

بررسی جراتمندی بچه ها در شرایط سخت حفظ شجاعت در کودکان

مهارت جراتمندی در افراد به عوامل مختلفی بستگی دارد. یعنی علاوه بر اینکه می تواند تا حدودی ذاتی باشد، می تواند به کودکان آموزش هم داده شود. این مهارت در بر خورداری کودکان از ارتباطات سالم بسیار موثر است... صفحه ۱۱

تاثیر استرس، اضطراب و فشار ناشی از مقابله با بیماری کرونا بر پزشکان، پرستاران و دستیاران کادر درمان خسته و فرسوده را باید دوباره امیدوار کرد

مطالعات، تجربیات و بررسی ها نشان می دهند کادر درمان از زمان شیوع بیماری کرونا تا به حال، آسیب های زیادی از لحاظ جسمی و روانی متقبل شده اند. بنا بر این با توجه به اینکه سلامت روان تاثیر زیادی بر سلامت جسم دارد حتماً باید اقداماتی در خصوص حفظ سلامت روان کادر درمان در دوران شیوع کووید-۱۹ شود... صفحه ۳

