

پرسیشی از دکتر آزیتا نجارزاده متخصص تغذیه
به بهانه انتشار گزارش اسنپ‌فود از بیشترین سفارش‌ها

چرا ایرانی‌ها، بیشتر پیتزاسفارش می‌دهند؟



صفحه ۸

گزارش «سلامت» از ضرورت
رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی
در روزهای پایانی ایام عزاداری

خان ششم کرونا در کمین است

در شرایطی که کشور به یک ثبات نسبی در
شیوع کرونا رسیده و هر روز بر تعداد شهرهای
آبی و زرد افزوده می‌شود؛ یکی از مواردی که
می‌تواند به تداوم این شرایط کمک کند ادامه
رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی در مراسم
عزاداری در روزهای پایانی ماه صفر و تدارک
شرایط ویژه برای بازگشت بیش از ۸۰ هزار
زائر ایرانی از کشور عراق است... صفحه ۲

افسردگی، از تشخیص تا درمان

افسردگی چگونه تشخیص داده می‌شود؟

گرچه شایع است اما افسردگی اغلب نادیده
گرفته می‌شود یا به اشتباه تشخیص داده می‌شود
درمان نمی‌شود. در نتیجه می‌تواند زندگی فرد را
به خطر بیندازد. اختلال افسردگی کامل به ویژه،
میزان خودکشی در آن بیشتر است. اگر شما یا
یکی از عزیزانتان علائم افسردگی را دارید، به یک
متخصص اعصاب و روان مراجعه کنید... صفحه ۳

بررسی علل و عوامل
خودشیفتگی با دکتر لیلا بهنام

وقتی شیفته خودمان می‌شویم...

دوست داشتن و دوست داشته شدن حق هر کسی
است اما چگونگی دوست داشتن خودمان و
دیگران موضوع بسیار مهمی است که علل و عوامل
بسیاری در آن دخیل هستند که ریشه واقعی آن به
کودکی و حتی لحظات نخست تولد برمی‌گردد.
گاهی بر اثر توجه زیاد باین عکس: بی توجهی
والدین، بچه‌ها در آینده هنگام بزرگسالی دچار
اختلالات رفتاری می‌شوند... صفحه ۴

دستگاه ایمنی چطور از بدن در
مقابل عوامل بیماری‌زا دفاع می‌کند؟

همه چیز درباره واکسن‌های کرونا

دستگاه ایمنی با دو شیوه متفاوت در برابر
عوامل بیگانه و بیماری‌زا از بدن دفاع می‌کند.
۱) ایمنی ذاتی، که به صورت پاسخ ایمنی سریع
و غیر اختصاصی است که بدن در طول چند دقیقه
اول پس از مواجهه با عامل مهاجم از خود بروز
می‌دهد. ۲) ایمنی تطبیقی یا اکتسابی، که روزها
تا هفته‌ها طول می‌کشد تا فعال شود و یک پاسخ
اختصاصی و درازمدت است... صفحه ۱۰

میزگرد پوست در باره
ضایعات پوستی

ضایعات پوستی؛ تظاهراتی با علل متعدد

بروز ضایعات پوستی جزو رایج‌ترین علل مراجعه
به متخصصان پوست است که معمولاً نگرانی
از ابتلا به بیماری‌های وخیم را به دنبال دارد. البته
گاهی چنین ضایعاتی بی‌خطر هستند و تنها از جنبه
زیبایی برای فرد آزار دهنده‌اند... صفحه ۱۲

دنیای کودکی را پاس بداریم

به مناسبت ۱۶ مهر: «روز کودک»

روز جهانی کودک ۲۰ نوامبر است اما هر کشوری آن را در یک روز خاص نامگذاری کرده و جشن می‌گیرد و این روز در ایران
هر ساله ۱۶ مهر ماه برگزار می‌شود. هدف این روز تلاش برای رسیدن به حقوق کودکان و جلوگیری از خشونت علیه کودکان
است. کودکان آسیب‌پذیرترین گروه در هر جامعه هستند بنابراین نباید از نیازهای آنها به سادگی عبور کرد... صفحه ۶



۵ توصیه تغذیه‌ای

به صبحانه و میان وعده فرزندتان توجه کنید!

صفحه ۷

چگونه از پوست کودکان مراقبت کنیم؟

صفحه ۱۳



چند موقعیت بحرانی در کودکان که به
لطف تربیت صحیح حل خواهند شد

وقتی بچه‌ها روی اعصابند!

گاهی اوقات بچه‌ها و اقاروی اعصابند. اگر به جای ناراحت
شدن و از کوره در رفتن، اصول تربیتی صحیح را بیاموزیم، قطعاً
با آنها بهتر کنار می‌آییم. در این مقاله بر آن هستیم تا شایع‌ترین
موقعیت‌های بحرانی در کودکان را از مزگی‌کنشایی کنیم و در نهایت
بهترین رفتار و واکنش را به والدین عزیز ارائه دهیم... صفحه ۱۵



با چند اقدام عملی هم به سلامت خودمان
کمک کنیم و هم به محیط‌زیست پایدار

چگونه سبز زندگی کنید؟

سبز زندگی کردن یعنی انتخاب آگاهانه سبک زندگی که هم
برای سلامت فرد خوب و مفید باشد هم برای محیط‌زیست.
سازمان جهانی بهداشت تخمین می‌زند، حدود ۲۵ درصد از
بیماری‌هایی که ماه به ماه مبتلا می‌شویم، در محیط اطراف ما
ریشه دارند که می‌توان آن‌را تغییر داد... صفحه ۱۴



«میزگرد تغذیه» درباره مشکل تغذیه‌ای

از تغذیه نادرست در کودکی تا اضافه وزن و بلوغ زودرس در بزرگسالی

در «میزگرد تغذیه» این شماره، میزبان مادر رایان جیبی هستیم
که نگران اضافه وزن فرزندشان هستند و می‌گویند که دلیل این
اضافه وزن هم خودشان بوده‌اند!... صفحه ۹