

مسمومیت غذایی در تابستان؛
دلیل، پیشگیری و درمان

ایمنی غذایی را جدی بگیرید!

صفحه ۷



تاملی در خواب و رویا

سفر به سرزمین رویاها

خواب، مراحل و چگونگی انجام آن و دیدن رویا از موضوعات جالب توجهی است که شاید بتوان گفت هنوز هم تا حدود زیادی ابهاماتی در مورد آنها وجود دارد؛ دانستن اینکه چگونه به خواب می‌رویم، چرا خواب می‌بینیم، چرا آنها را از یاد می‌بریم... صفحه ۳

گفت‌وگوی اختصاصی

«سلامت» با دکتر محمدرضا سرگلزایی، روان‌پزشک

آیا ماه تولد بر شخصیت افراد تأثیر دارد؟

فال و طالع بینی خرافه است یا باوری که بر مبنای اصولی ناشناخته پایه گذاری شده؟ هر چه هست، امروز بازار طالع بینی و فالگیرها حسابی داغ است و افرادی هستند که آینده را بر اساس گفته های فلان پیشگو یا طالع بین می‌بینند... صفحه ۴

بهترین مهارت‌هایی که باید در دوران تعطیلی مدارس به فرزندان بیاموزید

کرونا و ویروس، تعطیلی مدارس و مهم‌ترین مهارت‌ها برای کودکان

حقیقتاً نمی‌توان از بیجه‌ها انتظار داشت که تمام وقت‌شان را با تماشای تلویزیون و حل کردن تمرینات آموزشی بگذرانند. شاید وقتش رسیده که از شرایط فعلی استفاده کنید و مهارت‌هایی را به آنها بیاموزید که در ادامه زندگی مهم هستند... صفحه ۵

تاکید متخصصان تغذیه درباره
تبعات گرانی مواد غذایی

انتخاب‌های سالم غذایی در شرایط گرانی امکان‌پذیر است؟

افزایش قیمت مواد غذایی در کمتر از یک ماه مجدداً شیب تندی گرفت. باید در نظر داشته باشیم که با ادامه این روند گرانی، انتخاب‌های غذایی مردم به سمت سبزی شکمی پیش می‌رود... صفحه ۸

چند نگاه درباره عفاف و حجاب

پیشگیری و حفاظت دوران کرونا؛ فلسفه ماسک تا فلسفه حجاب

یکی از شاخص‌های اصلی تربیت، فرهنگ‌پذیری است. زمانی فرد به‌تدریج شناخته می‌شود که بتواند رفتارهای خود را با باور و ارزش‌های اجتماعی هماهنگ کند و قانون‌پذیر باشد. در تربیت دختران، این شاخص جلوه مهم‌تری دارد... صفحه ۱۰

شیمیایی یا فیزیکی؟

کدام ضد آفتاب ایمن‌تر است؟

محبوبیت ضد آفتاب‌های فیزیکی یا مینرال طی چند سال اخیر رو به افزایش بوده است و با توجه به شروع فصل تابستان، باز هم با حجم وسیع‌تری از تبلیغ‌های این محصولات مواجه می‌شویم... صفحه ۱۳

چگونه در زمان کرونا در
جریان حال سالمندان باشیم؟

سالمندان و استفاده از تکنولوژی

افراد مسن احساس می‌کنند از تکنولوژی جدید عقب مانده‌اند، بنابراین ما وسیله‌ای مخصوص آنها ساخته ایم؛ فقط ۲۰ درصد از افراد بالای ۷۵ سال در انگلیس در مقایسه با ۹۵ درصد از افراد ۱۶ تا ۲۴ ساله تلفن هوشمند دارند... صفحه ۱۴

هشدار جدی متخصصان در گفت‌وگو با «سلامت»

با این روند شاهد افزایش تلفات کرونا خواهیم بود

آمار مبتلایان به کرونا و مرگ ناشی از آن در کشور همچنان رو به افزایش است و چند استان و شهرستان در وضعیت قرمز قرار دارند. تلفات ناشی از کوید-۱۹- حال میان کودکان و جوانان هم افزایش یافته است... صفحه ۲

