

هشدار دکتر وحید مفید رئیس مرکز رشد و نوآوری  
انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور

## سرانه پایین لبنیات با افزایش قیمت آن پایین تر خواهد آمد!

صفحه ۸



آغاز فعالیت مدارس و  
دانشگاهها از ۱۵ شهریور ماه:  
**بوی ماه مدرسه  
این بار از شهر یور  
می آید**

در حالی که کرونا همچنان در حال شیوع  
است و هنوز هیچ پایدی برای آن متصور  
نیست، بازگشایی مدارس و دانشگاهها یکی از  
دغدغه‌های خانوادگی ایرانی است... صفحه ۲

## آنچه لازم است درباره فوبیا و درمان آن بدانید فوبیا با هیپنوتیزم درمان می شود

فوبیا ترسی غیر واقعی، شدید و طولانی مدت  
از یک شیء، شخص، حیوان یا موقعیت است.  
فوبیا نوعی اختلال اضطرابی است. شخصی که  
فوبیا دارد با سعی می کند از چیزی که ترس ایجاد  
می کند فرار یا اجتناب کند یا آن را با اضطراب و  
پریشانی فراوان تحمل می کند... صفحه ۳

## «مدرسه تابستانی» پاسخی به نیازهای آموزشی و تفریحی کودکان و نوجوانان در تابستان از حضور غیر ضروری در کلاس های آموزشی بپرهیزید

بسیاری از دانش آموزان هر روز صبح که از  
خواب بیدار می شدند از رفتن به مدرسه امتناع  
می کردند و با هزار و یک بهانه برای والدین  
می خواستند در خانه بمانند و بازی کنند اما  
حالا چند ماهی می شود که به خاطر شیوع کرونا  
خانه نشین شده اند و از تفریحات جمعی های  
دوستانه و شیطنت های کودکان شان خبری  
نیست... صفحه ۵

## بهترین اصول تغذیه برای نوجوانان به بهانه «روز جهانی نوجوان» رژیم نوجوانی

۲ جولای برابر با ۱۱ تیر در تقویم سلامت به  
عنوان «روز جهانی نوجوان» نامگذاری شده  
است. یکی از اهداف نامگذاری این روز، این  
است که والدین به سلامت نوجوانان شان اهمیت  
بیشتری بدهند. وجود هر نوجوان سالم در جامعه  
به معنای وجود افراد میانسال و سالمند سالم تر  
در جامعه آینده است... صفحه ۷

## نشغل های پرخطر و معضل پنهانی به نام اختلالات استرسی استرسی اینجا، آنجا، همه جا

در جامعه ای زندگی می کنیم که فشارهای  
مختلف از هر سو راه را برای اختلالات استرسی  
یا سرسختی از لحاظ روان شناسی را در ما تقویت  
کرده است. اتفاقات گاه و بیگاهی که تصورش را  
هم نمی توانیم بکنیم همه زندگی، برنامه ریزی ها،  
مادیات و داشته هایمان و حتی ابعاد معنوی مان را  
به چالش کشیده است... صفحه ۱۱

## در فاصله بین جلسات تزیق بوتاکس چه کارهایی انجام دهیم؟ از ۲۵ سالگی، ساخت کلاژن در بدن کاهش می یابد

من به عنوان متخصص پوست ۴۲ ساله که پسران  
دوقلوی ۶ ساله ای دارم، کاملاً روند های پیری را  
در کم می کنم و می دانم که مدت ها است روزهای  
جوانی پوستم را پشت سر گذاشته ام. امروزه دیگر  
همه ماسی دانیم که با عبور از ۲۵ سالگی، شکل گیری  
کلاژن در بدن روبه کاهش می رود و وقتی به ۵۰  
سالگی می رسیم، تقریباً دیگر هیچ کلاژن تازه ای در  
بدن ساخته نمی شود. به همین دلیل هم استفاده مداوم  
و برنامه ریزی شده از محصولات مراقبتی با کیفیت  
برای پوست اهمیت زیادی پیدا می کند... صفحه ۱۳

# به مناسبت ۷ تیر؛ روز مشاوره و آزمایش HIV ضرورت تشخیص و درمان برای یک چالش جهانی

صفحه ۱۰

