



پزشکی از متخصصان حوزه تغذیه
در پی پخش اظهارات غیر علمی
از سوی رسانه ملی
**کلسیم را از شیر
بگیریم یا کله پاچه؟**
صفحه ۸

بلا تکلیفی والدین و
دانش آموزان در اولین هفته
بازگشایی مدارس
چه باید کرد؟

در اولین هفته از بازگشایی مدارس هنوز بسیاری از
خانواده‌ها سردرگم هستند چرا که برخی مدرسه‌ها
به والدین گفته‌اند که دانش آموزان باید به شکل
زوج و فرد در مدرسه حاضر شوند و به عده‌ای دیگر
از والدین هم گفته شده است که قبل از فرستادن
فرزندتان حتماً مدرسه تماس بگیرد... صفحه ۲

۲۷ شهریور ماه، روز شعر
و ادب پارسی و بزرگداشت
استاد شهریار گرامی باد

**خاطرات تلخ
و شیرین شهریار**

در فرهنگ ایرانیان، زندگی با شعر، آغاز و
پایان شعر بدرقه می‌شود. کودک در گهواره،
لالایی را می‌شنود و از همان ابتدا با شعر انس
می‌گیرد و پس از مرگ نیز بر مزارش، شعری
حک می‌کنند که برایش می‌سرایند... صفحه ۴

چطور بچه‌ها را برای مقابله با
حوادث غیر مترقبه آماده کنیم؟

**همراهی کودکان
در مواجهه با
ترس‌های ناگهانی**

در زندگی وقایع غیر قابل پیش‌بینی زیادی اتفاق
می‌افتد که تجربه کردن برخی از آنها گاهی خیلی
سخت به نظر می‌رسد و باعث ایجاد رعب و
وحشت می‌شود که تأثیرات آن در بسیاری مواقع
غیر قابل جبران خواهد بود... صفحه ۵

ضرورت تغییر در تغذیه
متناسب با تغییر فصل

رژیم پاییزی

چند قدمی بیشتر تا آغاز فصل هزار رنگ پاییز نمانده
و مسلمانی توان تأثیر تغییرات بیولوژیک مربوط به
تغییر فصل را نادیده گرفت. با توجه به تغییرات فصلی
است ساعات خواب و بیداری منظم شده و از بیدار
ماندن‌های شبانه پر هیز شود... صفحه ۷

**آفتاب سوختگی
و احتمال دوبرابری
ابتلا به سرطان پوست**

سرطان پوست یکی از بیماری‌های جدی
پوست است که رشد غیر عادی در بافت‌های
مختلف پوست عامل بروز آن است. مواجهه
مستمر و محافظت نشده در برابر خورشید،
مهم‌ترین عامل ابتلا به سرطان پوست است که
در مواردی درمان‌ناپذیر است... صفحه ۱۲

سیستم لنفاوی و نقش آن
در ایجاد غیغب

**درست بخوابید
تا غیغب نیابید!**

شکل گیری غیغب الزاماً در اثر تجمع چربی‌ها
نیست بلکه بای عوامل دیگری نیز در میان است.
اگر در صدد اصلاح گردی صورت خود هستید
و قصد دارید تا برای همیشه با غیغب خداحافظی
کنید، در این مقاله با ما همراه باشید... صفحه ۱۳

مدیریت پسماندر را
باید از دل خانه‌ها آغاز کرد

**چند راه ساده برای
کم کردن از حجم
پسماند خانگی**

طرح کاب (کاهش پسماند) مدتی است در تهران
آغاز شده. جالب است بدانیم یکی از مشکلات
مهم در مدیریت پسماند، حجم پسماند است که
هر روزه‌ها و مشکلات ناشی از انتقال زباله را افزایش
می‌دهد. اگر بتوانیم با اعمال روش‌هایی حجم
پسماند را کم کنیم، قدم مهمی در راه بهتر شدن
نظام پسماند شهری برداشته‌ایم... صفحه ۱۴



هنوز پاسخ بسیاری از سوالات داده نشده

سوال بزرگ والدین: باید بچه را به مدرسه فرستاد یا نه؟

امروز والدین باید تصمیمی مهم بگیرند: باید فرزند خود را به مدرسه بفرستند یا نه؟ یک دانشمند در این باره توضیح
می‌دهد: «در تمام طول تابستان، همراه با ارائه انواع اطلاعات درباره تأثیر ویروس کرونا بر کودکان، من سرگرم
ایجاد تعادلی در نقشه چند و چون این اطلاعات در ذهن خود بودم. هر مطالعه‌ای که انجام شد یا با هر کارشناسی
که صحبت کردم، دلایل مثبت یا منفی برای فرستادن بچه‌ها به مدرسه، بخشی از این نقشه را تکمیل کرد... صفحه ۳