



تاکید متخصصان حوزه تغذیه  
به بهانه روز جهانی غذا

## امنیت غذایی کشور به مشارکت همگانی نیاز دارد!

صفحه ۸

چه عواملی باعث ایجاد اعتماد  
و امنیت در ما برای حفظ اسرار  
و رازهای دیگران می شود؟

## نهان کی ماند آن رازی کز سازند محفل ها

هر شخص برای صمیمیت و وفاداری در دوستی  
تعریف و معیاری دارد ولی اغلب همه بر این باورند  
که در دوستی ها و فضای حاکم بر آنها رازداری  
و اطمینان بخشی به طرف مقابل بسیار مهم است.  
وجود اعتماد و اطمینان باعث ایجاد صمیمیت و  
نزدیکی بیشتر می شود؛ اینکه دو طرف بتوانند بدون  
ترس خود واقعی شان را نشان بدهند... صفحه ۳

چرا صورت انسان پیر  
می شود و چه کاری برای  
پیشگیری می توان انجام داد؟

## پیری و کمی تغییرات بهتر

پوست صورت انسان که به شکل دلنشین به پیری  
می رسد نمای زیبایی دارد ولی در دوران سالمندی  
در پوست صورت تغییراتی پیش می آید که اغلب  
دوست داریم سیر آن را کندتر کنیم... صفحه ۴

وقتی کودک برای تمام  
خوابگاه هایش گریه می کند  
چه باید کرد؟

## اشک های کودکان

گریه به نوعی زبان کودکان قلمداد می شود. در واقع  
تا زمانی که کودک نمی تواند حرف بزند یا گریه  
کردن یا جیغ زدن نشان می دهند مشکلی دارند. اما  
مهم ترین موضوع در مورد گریه کودکان توجه به  
این نکته است که اجازه ندهیم آنها به مرز گریه  
به عنوان حربه ای برای به کرسی نشاندن و رسیدن به  
خواسته هایشان استفاده کنند... صفحه ۵

بررسی تاثیرات ویروس  
کووید-۱۹ بر روی کلیه ها

## گرفتاری دوران کرونا و پسا کرونا بیماری کلیه ها

در آغاز شیوع کرونا و ویروس جدید در چین،  
برخی گزارش های علمی نسبت به آسیب  
کلیوی ناشی از ویروس ۲-SARS-CoV  
هشدار دادند. آگاهی از اینکه بیماری کووید-۱۹  
چگونه بر کلیه ها تاثیر می گذارد، به فهمیدن  
پریش هایی که جامعه علمی درباره این بیماری  
مطرح کرده اند، اضافه شده است... صفحه ۶

باید ها و نبایدهای تغذیه ای  
به مناسبت روز جهانی  
پوکی استخوان

## رژیم دوستدار استخوان ها

۱۲۰ کتبر برابر با ۲۹ مهر هر سال در تقویم سلامت  
جهانی به نام «روز جهانی پوکی استخوان»  
نامگذاری شده تا تمامی مردم توجه بیشتری به حفظ  
سلامت استخوان هایشان داشته باشند... صفحه ۷

تصویر بلایای طبیعی و نحوه  
مدیریت آنها در ایران و استرالیا

## ولی این کجا و آن کجا!

در کشور ما هنگام بلایای طبیعی، از آنجا که  
زیرساخت ها لازم از سوی دولت فراهم نشده  
است، از صحنه های دلخراش جهت جریحه دار  
کردن احساسات مردم استفاده می شود... صفحه ۱۱

راهنمای میکرو بلیدینگ: از  
چیستی تا مراقبت های لازم و  
عارضه های احتمالی

## میکرو بلیدینگ برای چه کسانی مناسب است؟

یکی از روندهای زیبایی که به تازگی میان بخشی  
از مردم محبوبیت پیدا کرده، میکرو بلیدینگ است  
که باعث می شود لایه های برای مدت طولانی تری در  
حالت دلخواه باقی بمانند... صفحه ۱۳

گزارش «سلامت» درباره اقدامات سخت گیرانه دولت برای مقابله با کرونا

# چرا دولت دست به دامن جریمه شد؟

استفاده از ماسک با هدف کاهش روند ابتلا به کرونا  
در کشور از شنبه هفته گذشته در تهران اجباری شده  
و مقرر شده که افراد متخلف جریمه شوند. به گزارش  
«سلامت»، موج سوم کرونا با شدت بیشتری در کشور  
آغاز شده و چند روز متوالی است که مرگ های روزانه  
کرونا بی به بالای ۲۰۰ نفر رسیده، اما گویا جمعی هنوز  
این مرگ و میر ها را باور نکرده اند؛ نه ماسک می زنند و نه  
فاصله گذاری فیزیکی را رعایت می کنند... صفحه ۲

صفحه ۷

