

سخنگوی دولت: تاکید ریاست محترم جمهور بر حفظ معیشت اقشار مختلف به هر طریق ممکن است؛ بر این اساس، بودجه تخصیص یافته به طرح‌های حمایتی، رقمی «شناور» بوده و در صورت نیاز، جهت پوشش هزینه‌ها افزایش خواهد یافت. تعیین سبد اقلام خوراکی و اقلام بهداشتی کالاهای اساسی بر عهده معاونت رفاه و زارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی است که با دقت فرازید تأمین ر ذنبال می کند: بر خصوص تبعات اقتصادی، پیش از اجرای طرح، مطالعات لازم برای فرایند پیمیزی، انجام شود. است. «نجام شده است.

مہاجرانی: کالا برگ

متناسب با نیاز جامعه

افزایش می یابد

توصیه‌های تغذیه‌ای برای نسل امید به مناسبت فرارسیدن هفته ملی جوان (۱۱ تا ۱۷ بهمن‌ماه)

باشعار «ایران جوان، پیش به سوی زندگی سالم‌تر»

کنید. ۵. لبنیات بنوشید: هر روز شیر (یک لیوان)، ماست (یک لیوان)، پنیر و سایر لبنیات را مصرف کنید. ۶. روغن مصرفی را مدیریت کنید: برای بخت غذا فقط از روغن‌های مایع گیاهی و به مقدار کم استفاده کنید. روغن مخصوص سرخ کردنی را تنها برای سرخ کردن به کار برید. ۷. روغن‌نشین‌های سالم را انتخاب کنید: ترجیحاً غذای مغز از انواع گوشت، ترنجبیا ماهی و مرغ بدون پوست و همچنین تخم‌مرغ (روانه ۱ عدد) استفاده کنید. ۸. شیرینی را محدود کنید: مصرف قند، شکر، نوشابه‌ها و مواد غذایی شیرین را کاهش دهید. ۹. کمتر مصرف کنید: مصرف نمک را ۴ گرم در روز برسانید و از غذاهای پر نمک. ۱۰. آب کافی بنوشید: در طول ۸ لیوان آب و نوشیدنی‌های بدون قند. ۱۱. نان سبوس‌دار بخورید: بخشی از مصرف روزانه خود را از انواع سبوس انتخاب کنید. ۱۲. بهداشت را رعایت اصول بهداشتی در آماده‌سازی، تهیه، صحیح غذا ضروری است. نیازهای ویژه جوانان: ۱. آن‌ها: مصرف غذاهای غنی از چربی، گوشت قرمز و سفید برای تأمین جلوگیری از کم‌خونی به ویژه در بانوان ضروری است. ۲. اسیدفولیک: بانوان باروری باید به مقدار کافی از منابع غذایی (مانند سبزیجات برگ‌دار) استفاده در صورت بارداری، خطر نقص‌های کاهش یابد. ۳. کلسیم: برای سلامت و دندان‌ها، مصرف روزانه منابع کلسیم، ماست، پنیر) در برنامه غذایی جوانان است. ۴. ویتامین B۱۲: طبق دست موجود، جوانان باید ماهانه یک عدد ۵۰ هزار واحدی ویتامین B۱۲ مصرف کنند. چه چیزهایی باید پرهیز کرد؟ ۱. وزن و حفظ سلامت، دریافت انرژی

مریم علی نژاد کارشناس مسئول واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشتی ضمن تریک بزرگداشت هفته جوان اشاره نمودند، توجه به سلامت و تغذیه جوانان بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد. با توجه به شیوع نگران‌کننده اضافه وزن و چاقی در میان جوانان، رعایت اصول تغذیه سالم، کلید ساختن آینده‌ای پویا و سالم برای ایران عزیز است. تغذیه سالم چیست؟ تغذیه صحیح برای یک جوان، به معنای رعایت دو اصل تغذیه از تنوع در برنامه غذایی روزانه است. تعادل یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز بدن و تنوع یعنی استفاده از انواع مواد غذایی در شش گروه اصلی: نان و غلات، میوه‌ها، سبزیجات، شیر و لبنیات، گوشت و تخم‌مرغ، و حبوبات و مغزها. بهترین راه اطمینان از رعایت این اصول، گنجاندن همه گروه‌های غذایی در وعده‌های روزانه است. دوازده پیام کلیدی برای زندگی سالم‌تر راهنمای‌های غذایی ایران شامل ۱۲ پیام کلیدی است که رعایت آن‌ها الگوی مصرف غذایی را اصلاح و خطر بیماری‌های غیرواگیر را کاهش می‌دهد: ۱. به اندازه بخورید و به اندازه فعالیت کنید؛ برای داشتن وزن مناسب، روزانه ۳۰ تا ۴۰ دقیقه پیاده‌روی داشته باشید. ۲. سبزیجات را فراوانش بکنید؛ در وعده‌های اصلی و میان‌وعده از سبزیجات خام و پخته (روزانه ۲ تا ۴ لیوان) استفاده کنید. ۳. میوه بخورید؛ مصرف روزانه حداقل ۳ عدد میوه را در برنامه خود بگنجانید. ۴. حبوبات را دریابید؛ غذای حاوی حبوبات را روزانه یک بار (حداقل هفته‌ای ۳ بار) مصرف



شکر، چربی و روغن باید محدود شود. مصرف غذاهای حاوی چربی اشباع، نوشابه‌های گازدار و فست‌قودها را به حداقل برسانید. افزایش وزن و صرف غذاهای چرب، خطر بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، دیابت و برخی سرطان‌ها را افزایش می‌دهد. توصیه‌ای برای تحرک بدنی ورزش بخش جدایی‌ناپذیر سلامت جوانان است. فعالیت بدنی منظم روزانه به کنترل وزن، استحکام عضلات و مدیریت استرس کمک می‌کند. توصیه می‌شود هر فرد جوان حداقل ۳ روز در هفته و هر بار ۴۵ دقیقه به ۵ روز در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه فعالیت هوازی (مانند پیاده‌روی تند، دویدن آرام، دوچرخه‌سواری) و تمرینات قدرتی انجام دهد. جمع‌بندی در نهایت، تغذیه سالم مغزی جوانان، داشتن یک رژیم غذایی متعادل، مغذی و کم‌چرب است که تمامی نیازهای بدن را تأمین کند. بیاپیم با انتخاب‌های آگاهانه غذایی و افزایش تحرک بدنی، گام‌های استواری در مسیر «زندگی سالم‌تر» برداریم و آینده‌ای درخشان را برای خود و ایران‌مان بسازیم. هفته ملی جوان بر همه جوانان پرتوانی و امیدوار ایران زمین مبارک باد.

مریم علی نژاد کارشناس مسوول واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی سیرجان

خانم دکتر میترا اسمعیلی
متخصص طب ایرانی شاغل در
دانشکده علوم پزشکی سیرجان
ضمن بزرگداشت هفته جوان به
مناسبت این ایام، به دیدگاه
حکمت ایرانی در مسیر سلامتی
جوانان پرداخت .

دوران جوانی، اوج جوشش انرژی و شور زندگی است. در طب سنتی ایرانی، این دوره با مزاج گرم و خشک همراه است که سرچشمه تحرک، فعالیت و نشاط است. با رعایت تدابیر ساده اما اصولی می‌توان این سرمایه طبیعی را در مسیر تعادل و تداوم سلامت هدایت کرد:

white_check_mark

خواب کافی و منظم

خواب به موقع و به ویژه خواب
پیش از نیمه شب، برای تجدید
قوای بدن و حفظ تعادل مزاج در
جوانان ضروری است.

white_check_mark:

تغذیه متعادل و سازگار با مزاج

پرهیز از پرخوری و کاهش مصرف مواد غذایی با طبع گرم و خشک (مانند فلفل، سیر و خردل).

به جای آن، مصرف نوشیدنی‌ها و میوه‌های معتدل و خنک‌کننده مانند انار، به، سیب و آلو توصیه می‌شود.

white_check_mark:

ورزش معتدل و منظم

فعالیت بدنی متناسب با توان فردی و بدون افراط، به حفظ تعادل و تقویت قوای بدنی کمک می‌کند.

white_check_mark

مدیریت هیجانات و حالات روحی
کنترل خشم، اضطراب و تنش ها
روانی که می توانند تعادل مزاج
گرم و خشک جوانی را برهم بزنند

white_check_mark

توجه به پاکسازی طبیعی بدن
از طریق تعریق سالم (ورزش مناسب)، حمام متعادل و تنظیف زمان دفع، می‌توان از انباشت مزاحم زائد جلوگیری کرد.

A portrait of a woman with dark hair, wearing a black hijab and a black top. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a plain, light color.

با بهره‌گیری از این رهنمودهای ساده و هماهنگ با طبیعت، می‌توان جوانی را به دورانی پرنشاط، سالم و سازنده تبدیل کرد. هفته ملی جوان، فرصتی برای آگاهی، حرکت و ساختن آینده‌ای پرنرژی است.

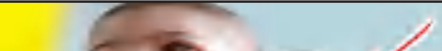
دکتر میترا اسمعیلی؛ متخصص طب
ایرانی
کلینیک شادروان حسینی



برگ واگذاری یک قطعه زمین
 به شماره قطعه ۹۵
 واقع در فاز ۵ نجف شهر
 به مساحت ۲۰۰ مترمربع
 تاریخ صدور: ۱۳۸۵/۱۲/۲۰
 شماره قرارداد واگذاری ۷/۹۳۸۱
بنام غلامرضا نجف آبادی پور فرزند احمد
 به شماره ملی ۳۰۷۰۴۲۷۱۳۸
 تولد ۱۳۵۴/۷/۱ شماره شناسنامه ۱۶۸۶
 مفقود گردیده است.

یک قطعه زمین ۱۲ قصبی واقع در
باسفهر جان پلاک ۹۸۹ (فاز قدیم ۱)
 متعلق به فریبا نادری نسب می باشد
 چنانچه فردی ادعایی نسبت به مالکیت
 زمین فوق دارد، مراتب را حداکثر
 ظرف مدت ۲ ماه
 از تاریخ انتشار این آگهی (۸ بهمن ۱۴۰۴)
 به اداره ثبت اسناد و املاک
 شهرستان سیرجان بصورت حضوری
 اعلام نمایند.

راه های کمک به کودکان سرطانی:
 واریز به حساب های:
 ۲۰۵۵۱۱۲۸۰۰۰۸ بانک ملی-۰۱-۸۷۲۰۰۰۸۷۲۰۰۰۱۳۵۱۸۰۰۰
 بانک سپه
 به نام مؤسسه خیریه محک
 از طریق موبایل: #۷*۷۳۳*



میلاد باسعادت حضرت علی اکبر (ع)

و روز جوان را گرمی می‌داریم.