

گروه بهداشت و سلامت - دکترسرابین نانندی در مراسم "هفته جهانی ترویج تغذیه با شیر مادر" در سالن همایش‌های بین‌المللی رازی دانشگاه علوم پزشکی ایران، گفت: در همه‌گیری کرونا تغذیه نوزادان با شیرمادر امنیت غذایی را تضمین کرده و تغذیه را در جوامع بهبود بخشیده و نابرابری‌ها را کاهش داده است. وی با اشاره به این که هر دلار سرمایه‌گذاری برای تغذیه با شیرمادر ۳۵ دلار برگشت سرمایه دارد، افزود: شیرمادر علاوه بر پیشگیری، از بسیاری از بیماری‌ها در کودکان و مادر، یکی از هوشمندانه‌ترین سرمایه‌گذاری‌ها برای بهبود سرمایه انسانی و تسریع رشد اقتصادی در جوامع است. نماینده یونسف در ایران با بیان این‌که در دنیا تنها ۴۴ درصد نوزادان در ۶ ماه اول زندگی به صورت انحصاری با شیرمادر تغذیه می‌شوند، گفت: شیرمادر مانند اولین واکسن کودک عمل می‌کند. بنابراین اعلام وید، ناندی اضافه کرد: نرخ پایین تغذیه با شیرمادر در جوامع دارای شکاف عمیق بین گروه‌های درآمدی بیشتر است.

«هفته جهانی ترویج تغذیه با شیرمادر»

شیرمادر؛ اولین واکسن کودک

■ نماینده یونسف در ایران ضمن تقدیر از ایران برای اعطای مرخصی ۹ ماهه زایمان به مادران، بر نقش محافظتی شیرمادر از کودکان در همه‌گیری کرونا تأکید کرد.

درد. توصیه شده تا دو سالگی تغذیه با شیرمادر ادامه داشته باشد. دکتر علیزما مرندی نیز در همایش هفته ترویج تغذیه با شیر

گفت: اجرای سیاست‌های خانواده محور در کشورها با حداقل اعطای ۱۸ هفته مرخصی پس از زایمان برای ترویج و تقویت تغذیه با شیر

هرچه بر روی فرهنگ تغذیه با شیرمادر کار شود، احتمال انصراف زودهنگام از این اقدام کاهش می‌یابد. در عین حال نقش حمایتی پدر نیز بسیار مهم است. برای حفظ و نگهداری این ماده آسمانی و برای داشتن جامعه سالم‌تر در آینده، تغذیه با شیرمادر بسیار مهم است.

مادر، در پیامی ویدیویی گفت: در قرآن در چند آیه به اهمیت تغذیه با شیرمادر اشاره شده است. همچنین

با اشاره به اهمیت تغذیه با شیرمادر، گفت: شیرمادر سرشار از ریزمغذی‌ها است و نقش عمده‌ای در تغذیه نوزاد

۱۴ میوه مفید که آب بدن را تامین می‌کنند

افزایش جریان خون و جلوگیری از سخت‌شدن و افزایش ضخامت سرخ‌رگ‌ها مفید است. تمام این تأثیرات با مصرف تنها ۲۲۰ گرم آنان در روز به دست می‌آید.
۶. آناناس یکی از میوه‌های استوایی سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. آناناس سرشار از ویتامین A، ویتامین C، کلسیم، فسفر و پتاسیم است. وجود این مواد مغذی موجب شده است که آناناس به پیشگیری از سرماخوردگی و تقویت استخوان کمک کند. همچنین آناناس به سلامت لثه و سلامت دندان کمک می‌کند و خطر مشکلات دهان و دندان را کاهش می‌دهد.

آرامش است. این میوه فوق‌العاده به خاطر دار بودن «ملاتونین» به داشتن خواب راحت کمک می‌کند. گیلاب به کاهش سوزش و درد مفاصل در کسانی که کار فیزیکی سنگین دارند، کمک می‌کند. گیلاب می‌تواند از بروز دیابت جلوگیری کند. این میوه تابستانی به تقویت حافظه نیز کمک می‌کند. گیلاب برای کسانی که به دنبال لاغری هستند، یک میان‌وعده خوب محسوب می‌شود. مصرف منظم گیلاب می‌تواند به شما کمک کند تا از بیشتر خواص آن برخوردار شوید.

۵. آنانار بیشتر به عنوان یک میوه پاییزی شناخته می‌شود؛ اما برخی از اقلام زودرس آن در اواخر تابستان به بار می‌نشینند. این میوه خوش‌رنگ گزیده خوبی برای درست کردن آبمیوه‌ها و تهیه انواع اسموتی است. آنانار، علاوه بر رنگ و طعم جذاب، برای سلامت قلب، کاهش کلسترول،

گروه بهداشت و سلامت - فصل تابستان نیز مانند سایر فصل‌ها میوه‌های دوست‌داشتنی مخصوص خود را دارد. میوه‌های تابستانی سرشار از ویتامین‌ها و سایر موادمعدنی هستند. گنجاندن این میوه‌ها در رژیم غذایی کمک‌کننده می‌کند که به فعالیت روزمره‌تان در فصل تابستان ادامه دهید.

۱. **توت فرنگی** این میوه کوچک منبع فوق‌العاده‌ای از ویتامین C، پتاسیم و فیبر و آنتی‌اکسیدان است. مصرف یک فنجان توت فرنگی در روز می‌تواند در تقویت سیستم ایمنی، کاهش کلسترول و تنظیم فشار خون مؤثر باشد. علاوه بر این، ویتامین C برای سلامت چشم و پیشگیری از آب مروارید و افزایش انعطاف‌پذیری پوست و جلوگیری از ایجاد چین و چروک مفید است. توت فرنگی برای زنان باردار نیز به‌طور خاص سودمند است، چون فولات (ویتامین B9) دارد. فولات به رشد و سلامت جنین در مراحل ابتدایی بارداری کمک می‌کند.

۲. **تمشک سیاه (تمشک ایرانی)** تمشک سیاه که منبع خوبی

۶ گام ساده برای کنترل خونریزی بینی در تابستان

از قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید، استفاده از کرم ضد آفتاب و نوشیدن آب و مایعات فراوان به جلوگیری از خونریزی بینی کمک می‌کند. در این گزارش مجموعه‌ای از مراحل ساده برای کنترل خونریزی بینی، در صورت وقوع ارائه شده است.

۱- **نشستن** -۲- با فشار دادن روی قسمت نرم بینی سوخا بینی را ببندید. -۳- بینی را به مدت ۱۰ دقیقه نگه دارید. -۴- در حین دم و بازدم به آرامی با استفاده از دهان کمی به جلو خم شوید. -۵- بعد از ۱۰ دقیقه دست را از روی بینی بردارید. -۶- بررسی کنید که خونریزی قطع شده است و اگر این اتفاق نیفتاد دوباره مراحل را تکرار کنید.

گروه بهداشت و سلامت - برخی از افراد همزمان با آغاز فصل تابستان و افزایش دما، از مشکل خونریزی بینی رنج می‌برند که کنترل و توقف آن به انجام برخی امور نیاز دارد. خون‌دها یک بیماری جدی پزشکی است که به دلایل زیادی رخ می‌دهد، اما در طول تابستان که هوای گرم و خشک می‌تواند رگ‌های خونی ریز بینی را پاره کند و در نتیجه خون‌دها رخ داده و باعث وحشت افراد شود، شایع تر است. همچنین خونریزی بینی در کودکان خردسال شایع‌تر است، اما معمولاً جای نگرانی نیست. اگر خونریزی بینی شما شدید، مکرر یا طولانی است، به پزشک مراجعه کنید. **نکاتی برای کنترل خونریزی بینی** شستن بینی با آب سرد، اجتناب

ویتامین A دوستدار سلامت ریه نوزاد شمامست

کلمبیا، و همکارانش، با هدف تعیین هزینه مفید ویتامین A برای جلوگیری از بیماری مزمن ریوی در نوزادان نارس در کلمبیا تلاش کردند. برای این منظور، محققان از یک مدل درخت تصمیم برای تخمین هزینه و سال‌های زندگی تعدیل شده با کیفیت، از مکمل A برای کاهش میزان بروز بیماری مزمن ریوی یا CLD در نوزادان نارس در کلمبیا مقرون به صرفه است. آن‌ها نوشتند: مطالعه ما شواهدی را ارائه می‌دهد که باید توسط تصمیم‌گیرندگان برای بهبود دستورالعمل‌های بالینی استفاده شود.

کمبود، ممکن است به افزایش خطر ابتلا به بیماری مزمن ریوی کمک کند. با وجود شواهد رو به رشد در مورد اثربخشی، اطلاعات زیادی در مورد اثربخشی مکمل ویتامین D برای کاهش احتمال بیماری مزمن ریوی در نوزادان نارس وجود ندارد. با توجه به پیشینه فوق، جفرسون آنتونیو بونندا، دانشگاه Antioquia Medellin.



مدیرکل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت بیان داشت: بیمارستان‌های دوستدار کودک سالم در کشور از ۱۱ بیمارستان در سال ۷۰ به ۵۶۸ بیمارستان در سال ۱۴۰۰ رسیده است. صابینی افزود: در صورتی که تمام ۱۰ اقدام لازم برای تبدیل یک بیمارستان به بیمارستان دوستدار کودک سالم انجام شود، بر اساس ارزیابی‌ها می‌توان ۸۵ درصد بیمارستان‌های کشور را به بیمارستان دوستدار کودک سالم تبدیل کرد.

محمدرضا صابینی، در مراسم بزرگداشت هفته جهانی تغذیه با شیرمادر افزود: بر اساس تحقیقات ملی، تغذیه انحصاری با شیرمادر در کشور سال ۷۹ بالغ بر ۴۴.۱ درصد بود که در سال ۸۹ به ۵۳.۱ درصد و در سال ۹۶ به ۴۷.۴ درصد رسید. وی، درصدهای تغذیه انحصاری با شیرمادر در سال ۹۶ را ۴۵.۹ درصد روستایی تغذیه انحصاری با شیرمادر را ۵۰.۹ اعلام کرد و گفت: باید بتوانیم با مداخلات برنامه‌هایی این درصد را به ۷۰ برسانیم.

می‌یابد. در عین حال نقش حمایتی پدر نیز بسیار مهم است. برای حفظ و نگهداری این ماده آسمانی و برای داشتن جامعه سالم‌تر در آینده، تغذیه با شیرمادر بسیار مهم است. **۵۳ درصد نوزادان ایرانی بدون شیرمادر تغذیه می‌کنند** مدیرکل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت، وی گفت: تغذیه انحصاری با شیرمادر در ۶ ماه نخست بعد از تولد نوزاد در کشور ۴۷.۴ درصد رسیده است.

۱۲. **انگور** انگور سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و پتاسیم است. انگور میوه‌ای است که به راحتی در فصل تابستان در دسترس است. انگور سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و پتاسیم است. اگر مشکل کلسترول و فشارخون دارید، می‌توانید انگور را در رژیم غذایی‌تان گنجانید. انگور برای سلامت قلب و سلامت مغز مفید است. این میوه تابستانی از عفونت‌های ویروسی و بیماری‌های چشمی جلوگیری می‌کند. برای درمان سوءهاضمه و مبارزه با سرطان سینه نیز می‌تواند از انگور کمک بگیرید.

۱۰. **هندوانه** چه چیزی جذاب‌تر از یک هندوانه در گرمای تابستان است؟ مغذی است؛ در عین حال، خوراکی شیرین و خوش مزه و بی‌دود چربی است. **۸. آلو** آلو به عنوان یک میان‌وعده می‌تواند احساس سیری به نسبت طولانی مدتی به شما بدهد. مصرف آلو به سلامت حافظه و تقویت استخوان‌ها کمک می‌کند. همچنین می‌تواند آلو را با استفاده از دستگاه میوه خشک کن خانگی به صورت خشک‌شده نگهداری کنید و در طول سال از فواید بی‌نظیر آن برخوردار شوید.

۱۱. **انبه** با اینکه انبه کالری بالایی دارد، اما سرشار از مواد مغذی است. دلایل زیادی وجود دارد که عده‌ای انبه را پادشاه میوه‌ها می‌دانند. انبه سرشار از فیبر، مواد معدنی و ویتامین‌های مختلف است. فیبر به گوارش کمک می‌کند و باعث احساس سیری می‌شود. انبه سرشار از ویتامین A، ویتامین C و پتاسیم است. همچنین «گران‌آنتین» که رنگ‌دهنده طبیعی در انبه است، می‌تواند در چشم در برابر پرتوهای مضر



دکه مطبوعات

<p>اقط کیش</p> <p>روزنامه</p> <p>لژیوم افزایش مزتهای مناطق آزاد</p> <p>ضرب الاجل رئیس جمهور برای اختصاص زمین به نهضت ملی مسکن</p>	<p>اقط کیش</p> <p>روزنامه</p> <p>لژیوم افزایش مزتهای مناطق آزاد</p> <p>ضرب الاجل رئیس جمهور برای اختصاص زمین به نهضت ملی مسکن</p>
<p>جاسم</p> <p>روزنامه</p> <p>پیروک عاشقانه</p> <p>ضربه اطلاعاتی به راهبردی آجایی بهائیت</p>	<p>سرق</p> <p>روزنامه</p> <p>بروخ خودرو</p> <p>آجایی پر کام یا کزین مستهجن؟</p>
<p>منتخب</p> <p>روزنامه</p> <p>ماروبله برجام ادامه دارد</p> <p>تمام فصول هردی برای</p>	<p>اعتاد</p> <p>روزنامه</p> <p>اینترنت روی هوا</p> <p>بیش از ۲۵ میلیون راسل کنت</p>

کیش نوش

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱