

بسیج آموزش همگانی تغذیه سالم و نقش مادر خانواده



شاید شنیده باشید که با وجود مشکلات عدیده اقتصادی این سال‌ها بسیاری از خانواده‌ها از شرایط مناسب تغذیه سالم بهره‌مند نبوده و در برخی موارد دچار سوءتغذیه هستند. تغذیه ناسالم آسیب‌های متعددی را به خانواده‌ها فراوان زده و در بسیاری از موارد معطلاتی که گریبان یکی از اعضای خانواده را گرفته سایرین را نیز با خود همراه می‌سازد.

مهم این است که با رفتارهای مناسب، آسان و ارزان برای تغذیه مناسب توسط دولت و گروه‌های اجتماعی برای اعضای خانواده‌ها راه‌های شایسته‌ی نیاز باشد که در این خصوص کمیسیون سلامت خانواده راهاندازی و ترویج شود البته طی روزهای گذشته دکتر زهره عبداللهی، مدیرکل اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی از تشکیل بسیج آموزش همگانی در خصوص تغذیه سالم خبر داده است. او علاوه بر در خصوص تغذیه در اثر کم‌خواری، سوءتغذیه بر اثر بیش‌خواری نیز مورد توجه دارد که با استفاده از جاتی نمود می‌کند.

لکوی محترف غنایی، یکی عامل خطر مهم برای بیماری‌های غیر واگیر مانند دیابت، چربی و فشارخون، بیماری‌های قلبی و عروقی، انواع سرطان‌ها و یوگی استخوان است و کاهش این عوامل در گرو اصلاح الگوی غذایی مردم است.

خب خوب این است که بنا به گفته عبداللهی، اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت، مشکلات تغذیه‌ای شایع کشور را شناسایی و آنها را اولویت‌بندی می‌کند سپس با طرح‌های ابتکارها و مداخلات لازم الگوهای اجرای پایلوت آنها را برنامه‌ها را برای اجرای کشوری آماده می‌سازد.

بهبود تغذیه وزارت بهداشت، مشکلات تغذیه‌ای شایع کشور را شناسایی و آنها را اولویت‌بندی می‌کند سپس با طرح‌های ابتکارها و مداخلات لازم الگوهای اجرای پایلوت آنها را برنامه‌ها را برای اجرای کشوری آماده می‌سازد.

بهرمنشود
برای ارزیابی خود، دفتر بهداشتی تهیه کنید و یک هفته کامل تمام بهداشتی که می‌خورید و می‌نوشید را در آن مقدارش یادداشت کنید سپس با زبانی آن، توجه کنید آیا همه گروه‌های غذایی را تناول می‌کنید یا نه؟ و آیا برنامه غذایی شما یکپارچه است یا متناوب استخوان استخوانی می‌کند.

۲- تغذیه سالم، در کنترل و پهمود علائم بعضی از بیماری‌های همپوزیک کند است
رعایت برنامه غذایی متعادل و تغذیه سالم، در کنترل دیابت و فشارخون بالاتر از حد است.
حالاتی است که بنامه اصول یک تغذیه سالم و متعادل است؟
در تغذیه سالم، در کنترل و پهمود علائم بعضی از بیماری‌های همپوزیک کند است
رعایت برنامه غذایی متعادل و تغذیه سالم، در کنترل دیابت و فشارخون بالاتر از حد است.
حالاتی است که بنامه اصول یک تغذیه سالم و متعادل است؟
در تغذیه سالم، در کنترل و پهمود علائم بعضی از بیماری‌های همپوزیک کند است
رعایت برنامه غذایی متعادل و تغذیه سالم، در کنترل دیابت و فشارخون بالاتر از حد است.

بهرمنشود
برای ارزیابی خود، دفتر بهداشتی تهیه کنید و یک هفته کامل تمام بهداشتی که می‌خورید و می‌نوشید را در آن مقدارش یادداشت کنید سپس با زبانی آن، توجه کنید آیا همه گروه‌های غذایی را تناول می‌کنید یا نه؟ و آیا برنامه غذایی شما یکپارچه است یا متناوب استخوان استخوانی می‌کند.

۲- تغذیه سالم، در کنترل و پهمود علائم بعضی از بیماری‌های همپوزیک کند است
رعایت برنامه غذایی متعادل و تغذیه سالم، در کنترل دیابت و فشارخون بالاتر از حد است.
حالاتی است که بنامه اصول یک تغذیه سالم و متعادل است؟
در تغذیه سالم، در کنترل و پهمود علائم بعضی از بیماری‌های همپوزیک کند است
رعایت برنامه غذایی متعادل و تغذیه سالم، در کنترل دیابت و فشارخون بالاتر از حد است.

بهرمنشود
برای ارزیابی خود، دفتر بهداشتی تهیه کنید و یک هفته کامل تمام بهداشتی که می‌خورید و می‌نوشید را در آن مقدارش یادداشت کنید سپس با زبانی آن، توجه کنید آیا همه گروه‌های غذایی را تناول می‌کنید یا نه؟ و آیا برنامه غذایی شما یکپارچه است یا متناوب استخوان استخوانی می‌کند.

۲- تغذیه سالم، در کنترل و پهمود علائم بعضی از بیماری‌های همپوزیک کند است
رعایت برنامه غذایی متعادل و تغذیه سالم، در کنترل دیابت و فشارخون بالاتر از حد است.
حالاتی است که بنامه اصول یک تغذیه سالم و متعادل است؟
در تغذیه سالم، در کنترل و پهمود علائم بعضی از بیماری‌های همپوزیک کند است
رعایت برنامه غذایی متعادل و تغذیه سالم، در کنترل دیابت و فشارخون بالاتر از حد است.

بهرمنشود
برای ارزیابی خود، دفتر بهداشتی تهیه کنید و یک هفته کامل تمام بهداشتی که می‌خورید و می‌نوشید را در آن مقدارش یادداشت کنید سپس با زبانی آن، توجه کنید آیا همه گروه‌های غذایی را تناول می‌کنید یا نه؟ و آیا برنامه غذایی شما یکپارچه است یا متناوب استخوان استخوانی می‌کند.

۲- تغذیه سالم، در کنترل و پهمود علائم بعضی از بیماری‌های همپوزیک کند است
رعایت برنامه غذایی متعادل و تغذیه سالم، در کنترل دیابت و فشارخون بالاتر از حد است.
حالاتی است که بنامه اصول یک تغذیه سالم و متعادل است؟
در تغذیه سالم، در کنترل و پهمود علائم بعضی از بیماری‌های همپوزیک کند است
رعایت برنامه غذایی متعادل و تغذیه سالم، در کنترل دیابت و فشارخون بالاتر از حد است.

عکس نگاری مشارکتی

شما خواننده گرامی می‌توانید بر اساس عکس چاپ شده در این بخش و بر مبنای اطلاعات مندرج روی عکس، هر گونه توضیح، ترجمه و خاطراتی را برای ارسال کنید. ما در دیگر روزها همین شماره‌ها را با عکس‌ها و متن‌ها و مطالب‌های رسالتی شاهد هم‌راه چاپ خواهد شد. ایمیل: khanevand@shahrvand@gmail.com



همه‌مایا بند برای نابودی فقر تلاش کنیم.

ازدواج ایرانی

بسته پیشنهادی ۹ گانه برای ازدواج

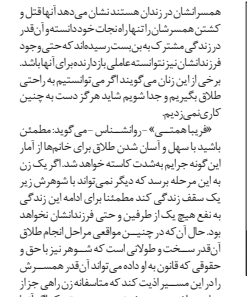
برای کمک به جوانان و فرهنگ‌سازی ازدواج سالم، تاکنون اقدامات متعددی صورت پذیرفته است. این که این اقدامات خوب هستند یا نه، بستگی به این دارد که تاکنون چه اقداماتی صورت گرفته است. در این خصوص، ما در این شماره، بسته پیشنهادی ۹ گانه برای ازدواج را پیشنهاد می‌کنیم. این بسته پیشنهادی شامل موارد زیر است:

- ۱- آشنایی و شناخت: قبل از ازدواج، جوانان باید به مدت حداقل یک ماه با یکدیگر آشنا شوند و با هم گفتگو کنند.
- ۲- اهداف و ارزش‌ها: جوانان باید اهداف و ارزش‌های خود را مشخص کنند و ببینند که آیا با یکدیگر سازگارند.
- ۳- مهارت‌ها: جوانان باید مهارت‌های زندگی را بیاموزند و در زمینه‌های مختلف توانمند شوند.
- ۴- خانواده: جوانان باید با خانواده‌های خود در مورد ازدواج گفتگو کنند و به یکدیگر احترام بگذارند.
- ۵- مالی: جوانان باید وضعیت مالی خود را بررسی کنند و ببینند که آیا توانایی پرداخت هزینه‌های ازدواج را دارند.
- ۶- سلامت: جوانان باید وضعیت سلامت خود را بررسی کنند و در صورت نیاز، معاینه پزشکی انجام دهند.
- ۷- مشاوره: جوانان باید با مشاوران متخصص در زمینه ازدواج مشورت کنند.
- ۸- مراسم: جوانان باید مراسم ازدواج خود را با توجه به فرهنگ و آداب خود برگزار کنند.
- ۹- زندگی مشترک: جوانان باید پس از ازدواج، با یکدیگر زندگی مشترک سازگارانه بگذرانند.

طلاق آسان، آمار همسرکشی را پایین آورده است!

همسرکشی در زنان هستند نشان می‌دهد آنها قتل و کشتن همسرشان، آنها را درجه یک قتل‌های زنانه و قتل‌های زنانه شمرده می‌شود. این امر نشان‌دهنده آن است که زنان در این کشور، به اندازه کافی از حقوق خود برخوردار نیستند. این امر نشان‌دهنده آن است که زنان در این کشور، به اندازه کافی از حقوق خود برخوردار نیستند.

این امر نشان‌دهنده آن است که زنان در این کشور، به اندازه کافی از حقوق خود برخوردار نیستند. این امر نشان‌دهنده آن است که زنان در این کشور، به اندازه کافی از حقوق خود برخوردار نیستند.



همیشه و در همه حال به همسرش مشکوک است و او را دایم تحت نظر دارد. در برخی موارد، او حتی به همسرش شک می‌کند و او را دایم تحت نظر دارد. در برخی موارد، او حتی به همسرش شک می‌کند و او را دایم تحت نظر دارد.

این امر نشان‌دهنده آن است که زنان در این کشور، به اندازه کافی از حقوق خود برخوردار نیستند. این امر نشان‌دهنده آن است که زنان در این کشور، به اندازه کافی از حقوق خود برخوردار نیستند.

همیشه و در همه حال به همسرش مشکوک است و او را دایم تحت نظر دارد. در برخی موارد، او حتی به همسرش شک می‌کند و او را دایم تحت نظر دارد. در برخی موارد، او حتی به همسرش شک می‌کند و او را دایم تحت نظر دارد.

این امر نشان‌دهنده آن است که زنان در این کشور، به اندازه کافی از حقوق خود برخوردار نیستند. این امر نشان‌دهنده آن است که زنان در این کشور، به اندازه کافی از حقوق خود برخوردار نیستند.

همیشه و در همه حال به همسرش مشکوک است و او را دایم تحت نظر دارد. در برخی موارد، او حتی به همسرش شک می‌کند و او را دایم تحت نظر دارد. در برخی موارد، او حتی به همسرش شک می‌کند و او را دایم تحت نظر دارد.

این امر نشان‌دهنده آن است که زنان در این کشور، به اندازه کافی از حقوق خود برخوردار نیستند. این امر نشان‌دهنده آن است که زنان در این کشور، به اندازه کافی از حقوق خود برخوردار نیستند.

تفلی

تفاوت سنی عشق

تفاوت سنی عشق، یکی از موضوعات مهمی است که در این شماره به آن پرداخته شد. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود.

این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود.

تفلی

تفاوت سنی عشق

تفاوت سنی عشق، یکی از موضوعات مهمی است که در این شماره به آن پرداخته شد. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود.

این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود.

تفلی

تفاوت سنی عشق

تفاوت سنی عشق، یکی از موضوعات مهمی است که در این شماره به آن پرداخته شد. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود.

این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود.

تفلی

تفاوت سنی عشق

تفاوت سنی عشق، یکی از موضوعات مهمی است که در این شماره به آن پرداخته شد. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود.

این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود.

تفلی

تفاوت سنی عشق

تفاوت سنی عشق، یکی از موضوعات مهمی است که در این شماره به آن پرداخته شد. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود.

این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود.

تفلی

تفاوت سنی عشق

تفاوت سنی عشق، یکی از موضوعات مهمی است که در این شماره به آن پرداخته شد. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود.

این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود.

تفلی

تفاوت سنی عشق

تفاوت سنی عشق، یکی از موضوعات مهمی است که در این شماره به آن پرداخته شد. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود.

این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود.

تفلی

تفاوت سنی عشق

تفاوت سنی عشق، یکی از موضوعات مهمی است که در این شماره به آن پرداخته شد. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود.

این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود.

تفلی

تفاوت سنی عشق

تفاوت سنی عشق، یکی از موضوعات مهمی است که در این شماره به آن پرداخته شد. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود.

این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود.

تفلی

تفاوت سنی عشق

تفاوت سنی عشق، یکی از موضوعات مهمی است که در این شماره به آن پرداخته شد. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود.

این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود. این موضوع نشان‌دهنده آن است که تفاوت سنی در عشق، می‌تواند به مشکلاتی منجر شود.