



مکمل‌های رشد قدی کودکان

با کم تحرکی و در خانه ماندن ناشی از همه گیری کرونا و پیامدهای آن مثل دریافت کم نور خورشید ، نگرانی ها از رشد ناکافی قد کودکان افزایش یافته است



کودک

مهین رمضانی | خبرنگار

یکی از دغدغه‌های همیشگی والدین، افزایش رشد قدی کودکان است به ویژه در روز هایی که تحرک بدنی کودکان کم شده است. والدین در روز های اول تولد فرزند سانت به سانت و گرم به گرم قد و وزن کودکان را محاسبه می کنند اما با گذشت زمان با درک این موضوع که هر کودک شرایط خود را دارد، کمی آرام می گیرند؛ اما شرایط این روز ها به خاطر حضور کودکان در منزل و دریافت کم نور خورشید و کلاس های آنلاین که باعث بیدار بودن بچه ها در شب و خواب روزانه و برهم خوردن هورمون رشد می شود همه دست به دست هم داده اند تا یادآوری کنیم که باید رشد قدی بچه ها را جدی گرفت. این رشد نیاز به ریز مغذی هایی دارد که باید به میزان کافی مورد استفاده قرار بگیرد. ادامه مطلب را در پاره مکمل های رشد قدی کودکان مطالعه کنید:

● تغذیه مناسب
تغذیه نقش بسیار مهمی در افزایش قد کودکان دارد. کودکان باید تغذیه متنوع و متناسب داشته

باشند و اگر احساس می کنیم که تغذیه وی مناسب نیست با مشورت پزشک از مکمل هایی که در ادامه به آن ها اشاره می کنیم، استفاده کنیم. از جمله

آشنیری من

ترفند ها

آشنایی با جنس انواع ظروف غذاخوری

سرویس های غذاخوری انواع مختلفی دارند و هر کدام دارای ویژگی منحصر به فردی هستند

● ظروف غذاخوری سفالی

جنس این دسته از ظروف از سفال است که پس از حرارت در کوره، لعابی روی آن ها قرار می گیرد ظاهر سنتی، ضخامت و سنگینی، استحکام کم، سطح نفوذپذیر و قابلیت شست و شو در ماشین ظرف شویی از ویژگی های ظروف سفالی است.

● ظروف غذاخوری سرامیکی

استحکام و دوام ظروف سرامیکی به دلیل استفاده از ماده شیشه ای در خاک رس آن، از ظروف سفالی بیشتر است. این ظروف بسیار کاربرد ی است و نگهداری از آن چندان سخت نیست، قابلیت قرار گرفتن در ماشین ظرف شویی، ماکروویو و فریزر را دارد و با تغییرات دمای شدید ممکن است شکاف هایی روی بدنه آن ها به وجود آید.

● ظروف غذاخوری چینی

ظروف چینی با ماشین ظرف شویی شسته می شود، سطحی غیر قابل نفوذ دارد و ظریف و زیباست، در ماکروویو و فر هم قابل استفاده است.

● ظروف غذاخوری شیشه ای

جنس بدنه این نوع ظروف از شیشه است و ممکن است شیشه آن ها شفاف باشد، محکم و ماندگار است، در ماشین ظرف شویی قابل شست و شوست، دوام آن ها سبب شده است که انتخاب مناسبی برای سرویس کودکان، تفریحات و گردش ها محسوب شود.



شماره پیامک **زندگی‌سلام**
۲۰۰۹۹۹

برگ سبز موتور سیکلت کبیر به نام مهرداد اصلانی قلعجه
شماره انتظامی ۶۳۳۷۳ - ۷۶۱
و شماره موتور ۶۷-۳۸۰۷۲
و شماره شاسی ۸۸۰۰۸۶۸
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۴۰۶۸/

یک قطعه کارت شناسایی
به شماره پرسنلی ۳۷۴۷۱۵۷۸۳۷ به نام محمدرضا جوان در تاریخ تیرماه ۱۴۰۰ مفقود و از درجه اعتبار ساقط میبایشد.

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۸۴
به شماره انتظامی ۱۲-۷۸۸-۲۹
و شماره موتور ۴۷۱۲۱-۱۲۴۸۴۰ و شماره شاسی ۱۶۲۰۷۲۲۷ به نام تقی دلیر کلاته مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۴۰۵۱۹/

برگ سبز وکارت شناسایی برابرد به شماره انتظامی ایران ۵۵-۶۹۴-۲۲ و شماره موتور ۰۰۳۸۹۹۱۲ و شماره شاسی S1412281854686 به نام محمد رضا خادمی مفقود گردیده فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۴۰۶۹۱/

برگ سبز و سند کمپانی خودروی هوندای خارجی مدل آژرا ۲۳۰۰
به رنگ سفید متالیک مدل ۲۰۰۹ و شماره پلاک ایران ۳۶-۲۴۵۰۲۴۹۵۰ و به شماره شاسی Kmhhc41d39a377371 و شماره موتور 12486238055 و به نام علی مومنی حسن مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۴۰۶۵۷/

برگ سبز خودرو پژو پارس مدل ۹۳ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۵۷۴-۴۹ به شماره موتور ۲۴۴K۰۲۸۴۹۵۰ به شماره شاسی NAAN01CA4EK840423 بنام مرضیه باقری مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۴۰۷۰۳/

سند کمپانی و برگ سبز خودروی سواری برابرد تی دی. ام (هاج بک) مدل 1383 رنگ قرمز روشن- متالیک به شماره موتور 00672022 و به شماره شاسی S1442283169385 و به شماره انتظامی ایران ۴۲-۳۷۹-۴۴ به نام سعید ندافی مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۴۰۰۴۰۷۳۶/

برگ سبز وکارت اتومبیل برابرد صبا GTX۱ مدل ۸۵ به رنگ مشکی متالیک دارای شماره پلاک ایران ۳۲-۵۴۱-۲۱۵۸ و شماره موتور 1558403 و به شماره شاسی S1412285863072 به نام سعید آهमे مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۴۰۶۵۶/

سند کمپانی و برگ سبز خودرو سمند L.X مدل ۸۶
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۶-۸۶۹-۲۹ و شماره موتور ۱۲۴۸۶۱۹۰۱۵۲ و شماره شاسی 12486238055 و به نام علی مومنی حسن مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۴۰۶۶۰/

برگ سبز سواری پژو مدل ۸۷ به شماره پلاک ایران ۶۴-۹۱۶-۲۶ و شماره موتور 12486238055 و به شماره شاسی ۵۰۳۴۸۴۱۱ و به نام حمزه اقبال مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۴۰۶۶۰/

برگ سبز و سند خودرو برابرد تی جی ایگنس آی مدل ۸۸
به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۴۷۱-۸۸۰ و شماره موتور S1412288359290 و به نام علی جان شهابی جرفی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۴۰۶۰۳/

✓ در چه خوراکی هایی؟
هویج، شیر، پنیر و اسفناج از مهم ترین منابع تامین ویتامین A به شمار می آید.
✓ ویتامین B
خانواده ویتامین B، شامل B1، B2، B3، B6 و B12، همگی در افزایش رشد قد کودکان تاثیر گذار است.
✓ در چه خوراکی هایی؟
این ویتامین ها را در ماهی، آجیل (B1)، سبزیجات (B2)، قارچ، نخود سبز (B3)، دانه، مغز، گل کلم، سیب زمینی شیرین (B6)، تخم مرغ و شیر (B12) می یابید.

✓ ویتامین C
ویتامین C علاوه بر این که زخم ها را التیام می دهد، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و باعث می شود کودک کمتر بیمار شود. از این رو، رشد بهتری خواهد داشت.
✓ در چه خوراکی هایی؟
ویتامین C به وفور در مرکبات وجود دارد.
✓ ویتامین D
کلسیم و ویتامین D دوروی یک سکه اند. اگر قرار باشد کلسیم اثر بگذارد، بدون ویتامین D کاری از پیش نمی برد. بهترین منبع برای تامین ویتامین D، نور خورشید است.

ترفند سلامت

۳ ترفند برای پختن حرفه ای

پاستا



از آب پاستا برای تهیه سس آن استفاده کنید



نمک را به آب در حال جوش پاستا اضافه کنید



پاستا را آب نکشید تا سس به خوبی با آن مخلوط شود

نکاتی قابل توجه درباره خرید ظروف غذاخوری

۱- سعی کنید اندازه ظروفی را که انتخاب و خرید می کنید با کیفیت، قفسه و ماشین ظرف شویی شما تناسب داشته باشد.
۲- ظروفی که به عنوان غذاخوری مورد استفاده قرار می گیرد، به اندازه خود غذا اهمیت دارد. ظاهر، جنس، زیبایی، مقاومت و جلوه خوشایند از جمله ویژگی های یک ظرف ایده آل هنگام چینی روی سفره است.
۳- سعی کنید ظروفی را بخرید که قابلیت اضافه کردن و جایگزینی تکه ها را داشته باشد.
۴- ظروف غذاخوری سفید و کلاسیک به دلیل قابلیت ست شدن با کاسه و لیوان رنگارنگ، در اولویت خرید شما قرار گیرد.
۵- ظروف غذاخوری شما طوری باشد که بتوانید با آن یک مهمانی بزرگ را برگزار و مدیریت کنید.

سلامت سالمند

۳ نرمش آسان

برای حفظ تعادل سالمندان

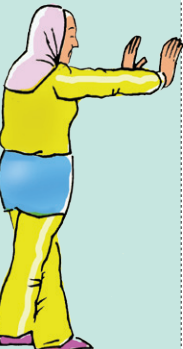
این نرمش ها را حداقل دو بار در هفته انجام دهید. قبل از شروع بهتر است ۵ دقیقه بدن خود را گرم کنید، مثلا آهسته راه بروید. لباس مناسبی بپوشید و در کنار خود بطری آب بگذارید تا آب بدن تان کم نشود. اگر محدودیت حرکتی یا پرهیز پزشکی دارید، حتما آن ها را رعایت کنید.

● راه رفتن به پهلو

بایستید، پاها را کنار هم قرار دهید و زانوها کمی خم باشد. آهسته و کنترل شده یک گام به پهلو بردارید. سپس پای دیگر را در کنار آن قرار دهید. از ایجاد ضربه به لگن هنگام گام برداشتن خودداری کنید. ۱۰ گام در هر سمت بردارید یا از یک سمت اتاق به سمت دیگر بروید.

● حرکت ساده متقاطع

این حرکت عبارت است از راه رفتن به پهلو با بردن پا از روی پای دیگر. با بردن پای راست از روی پای چپ شروع کنید. سپس پای چپ را برای ملحق شدن به دیگری حرکت دهید. پنج گام در هر سمت بردارید. می توانید دست خود را برای حفظ تعادل بیشتر روی دیوار بگذارید. هر چه گام کوچک تر باشد، تاثیر بیشتری در تقویت تعادل شما دارد.



● حرکت پاشنه به شست پا

صاف بایستید، پاشنه راست خود را مستقیم جلوی شست پای چپ خود روی زمین قرار دهید. سپس با پاشنه چپ هم این کار را انجام دهید (مانند بازی گردو پاشن). در تمام مدت به سمت جلونگاه کنید. می توانید دست خود را برای حفظ تعادل بیشتر روی دیوار بگذارید و به مرور از دیوار فاصله بگیرید. سعی کنید حداقل پنج گام بردارید.



اخبار کوتاه

هضم سس سفید ۳ برابر سخت تر از سس قرمز

جالب است بدانید هضم سیب زمینی سرخ کرده با سس سفید حداقل سه برابر سخت تر از زمانی است که با سس قرمز مصرف شود و این موضوع به دلیل هضم سنگین چربی سس سفید است.

کمبود خواب و خشم زیاد

کسانی که خواب کافی شبانه ندارند، بیشتر از دیگران در معرض آسیب پذیری، حواس پرتی و ناآرامی روانی قرار دارند. همچنین باز دید های پرتکرار از شبکه های اجتماعی و نور آبی صفحه نمایشگر از کیفیت خواب شبانه می کاهد.

هشدار کارشناسان سازمان جهانی بهداشت

به شیوع سل

پنج میلیون نفر در سال گذشته به دلیل ابتلا به سل جان خود را از دست دادند. به گفته کارشناسان سازمان جهانی بهداشت، موارد ناشناخته ابتلا به سل به آمار سال ۲۰۱۹، یک چهارم افزایش داشته است. سازمان بهداشت جهانی گفته است که بودجه ای که معمولاً صرف در مان سل می شد، به مقابله با کووید ۱۹ اختصاص داده شده و محدودیت های قرنطینه هم مانع در مان بسیاری از بیماران مسلول شده است.

۳ واکسن خارجی کرونا تا ۶۵ تا ۷۵ درصد از مرگ

کاسته اند

یک نهاد تحقیقات سلامت در ایران می گوید آزمایشی که به طور محدود در استان فارس انجام داده، نشان می دهد که واکسن های کرونا ی سینوفارم، اسپوتنیک و آسترانزاکادر مجموع بین ۶۵ تا ۷۵ درصد از میزان مرگ مبتلایان کاسته اند.

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی انجمن صنفی کارگری

کارگران ساختمانی شهرستان بشرویه

تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۰۷/۲۵

مجمع عمومی عادی انجمن صنفی مذکور روز جمعه ۱۴۰۰/۰۸/۲۱ ساعت ۱۸:۳۰ در محل حسینیه حضرت رقیه خاتون (ع) تشکیل می گردد. از کلیه کارگران ساختمانی شاغل و دارای کارت مهارت ساختمانی عضو انجمن صنفی شهرستان دعوت می شود در جلسه مذکور حضور بهم رسانند. با این توضیح که هر یک از اعضای مجمع عمومی می تواند یکی دیگر از اعضا را به طور کتبی به وکالت از طرف خود به مجمع عمومی معرفی نمایند.

همچنین از کلیه اعضای که تمایل به عضویت در هیات مدیره و بازرسان انجمن صنفی دارند دعوت می شود تقاضای کتبی خود را بانضمام کپی شناسنامه، کارت ملی و یک قطعه عکس ۳۵۴ حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۰/۰۸/۱۴ به آدرس: میدان شهدا ابتدای خیابان کارگر دفتر انجمن صنفی تحویل نمایند.

دستور جلسه:
گزارش هیئت مدیره و بازرس انجمن صنفی
انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیئت مدیره به مدت سه سال و بازرسان انجمن به مدت یک سال

هیئت مدیره

۱۴۰۰۴۰۵۱۷/ع

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای سید اسماعیل خطیبی قوچان عتیق به کد ملی ۶۳۵۹۱۸۳۵۰۱ با ارایه دو برگ استشهادیه گواهی شده و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است، سند مالکیت سه دانگ مشاع یک قطعه زمین با پلاک ۱۲۳۶ فرعی مجزی شده از ۱۰۶۴ فرعی از ۴-اصلی بخش هفت چناران به علت اسباب کتبی و جابجایی مفقود گردیده است که تمامت مورد نظر ثبت ثبت ۳۳۱۰۱ دفتر ۲۰۶ صفحه ۱۳۱ بنام سید اسماعیل خطیبی قوچان عتیق ثبت و سند به شماره ۱۲۸۳۴۱ صادر گردیده است. محدودیت فاقد محدودیت املاک بیش از این حکایتی ندارد. به استناد ماده ۱۲۰ این نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هر کسی نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و با مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد.

نماینده ثبت اسناد و املاک گلپهر

کفیل- رمضان زاده

۱۴۰۰۴۰۶۸۹/ش