

صبحانه مفید برای دانش آموزان، چرا و چگونه؟

دانش آموزان برای داشتن تمرکز، انرژی ذهنی و جسمی نیاز به خوردن صبحانه مقوی و سالم قبل از حضور در مدرسه دارند؛ چرا این وعده مهم است و چه ویژگی هایی دارد؟

پزشکی

پاییز و بهار ماه مهر از راه رسید تا دوباره شاهد حضور بچه‌ها در مدارس باشیم. حضوری پرشور که در مواردی ممکن است توأم با تمرکز انرژی جسمی و ذهنی کافی برای یادگیری نباشد؛ چرا که متأسفانه بسیاری از بچه‌ها دقیقه ۹۰ از خواب بیدار می‌شوند؛ نهایت چیزی که بخورند یک لیوان جای است و با عجله راهی مدرسه می‌شوند و به همین دلیل رنگ‌اول را با ضعف انرژی و پایین‌ترین سطح تمرکز در روزهای اول سال تحصیلی تجربه می‌کنند. هر چند در ظاهر این خوراکی‌ها شکم یک دانش‌آموز را سیر می‌کند اما انتخاب مناسب و سالمی نخواهد بود. در ادامه با توجه به اهمیت شکل‌گیری عادات درست تغذیه‌ای و داشتن انرژی کافی، از اهمیت و وعده صبحانه برای دانش‌آموزان و ویژگی‌های یک صبحانه خوب می‌گوییم.

درک بهتر مفاهیم درسی

بچه‌ها جزو وعده‌های مهم در رژیم غذایی کودکان است و نخوردن آن باعث می‌شود کودکان انرژی لازم برای انجام فعالیت‌های آنها و رشد کافی را از دست بدهند. متأسفانه روزها با توجّه به مشغله زیاد پدر و مادرها، در روزن صبحانه سرپایی و عجله‌ای برای وعده ناه و عصرانه طبیعی شده و دیگر خبری از تازهای نیست که پدر یا یکی از بچه‌ها وعده صبحانه تهیه می‌کردند. ناه هم

که نباشد امیدی به صرف صبحانه نیست. به همین دلیل است که بسیاری از کودکان میل و اشتهای خود را برای خوردن صبحانه از دست داده‌اند. بد نیست بدانید کودکانی که قبل از رفتن به مدرسه، صبحانه می‌خورند نسبت به کودکان دیگر، عملکرد بهتری دارند. این کودکان همچنین برای درک مفاهیم، توجّه و تمرکز بیشتری از خود نشان می‌دهند.

🍳 پیامدهای نخوردن صبحانه

با توجّه به متابولیسم بالای کودکان،

دکتر کیمتر مفاهیم درسی

بحانه جزو وعده‌های مهم در رژیم غذایی کودکان است و نخوردن آن باعث می‌شود کودکان انرژی لازم برای انجام فعالیت‌های آنها را نداشته باشند. از دست بدهند. متأسفانه امروزه با توجه به مشغله زیاد پدر و مادرها، خوردن صبحانه سرپایی و عجله‌ای برای آماده‌سازی و خوردن آن امری طبیعی شده و دیگر خبری از تازم‌های نیست که پدر یا یکی از بچه‌ها می‌باید صبحانه تهیه می‌کردند. نان هم

تازه‌ها

۸ علامتی کہ خبر از بیماری مثانہ می دہد

بیشتر مردم ۶ تا ۸ بار در روز ادرار می کنند و هر گونه اختلال در این عمل منظم می تواند چیزهای زیادی را درباره سلامت مثانه شما آشکار کند. به گزارش «دویچه وله فارسی» به نوشته پایگاه خبری مایو کلینیک، توضیح برخی علائم آسان است. به عنوان مثال، اگر مقدار زیادی آب بدن را از دست بدهید، احتمالاً شاهد کاهش میزان نیاز به دفع ادرار خواهید بود. برخی از داروها، مانند دیورتیک ها یا داروهای ضداحتقان هم می توانند نیاز شما به ادرار را افزایش دهند. با این حال، برخی از علائم، نشانه مشکلات جدی تری مانند عفونت های دستگاه ادراری، سنگ های مثانه، بزرگ شدن پروستات یا حتی سرطان مثانه هستند. پس اگر شاهد مشکلات زیر در بدن خود در ناحیه مثانه شدید، حتماً با پزشک خود تماس بگیرید.

تکرور ادرار به طور متوسط، بیشتر افراد در ۲۴ ساعت، شش تا هشت بار ادرار می کنند. این میزان بر اساس بعضی چیزها متفاوت است. افزایش ناگهانی دفعات دفع ادرار، به خصوص در شب، می تواند نشانه ای از مشکل مثانه یا دیابت باشد.

- ۲ **فوریت تخلیه ادرا** | بیشتر اوقات، بزرگ سالان می‌توانند ادرا را خود اِتا رسیدن به دست شویی نگه دارند. یک میل ناگهانی و شدید برای ادرا کردن که کنترل آن دشوار است، می‌تواند نشان‌دهنده عفونت دستگاه
- ۴ **ادرا در دناک** | ادرا کردن نباید در دناک باشد. احساس سوزش هنگام ادرا کردن می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات مثانه مانند عفونت دستگاه ادراری یا سنگ مثانه باشد.

۳ **بی‌اختیاری ادرار** نشت غیرارادی ادرار یک بیماری شایع مثانه است. دو نوع بی‌اختیاری وجود دارد: بی‌اختیاری ادرار استرسی و بی‌اختیاری ادرار ادراری.

فوریّت تخلیه ادرار بیشتر اوقات، بزرگ سالان می توانند ادرار خود را تا سیدن به دست شویی نگه دارند. یک میل ناگهانی و شدید برای ادرار کردن که کنترل آن دشوار است، می تواند نشان دهنده عفونت دستگاه ادراری، بی اختیاری ادرار یا سایر مشکلات مثانه باشد.

بی اختیاری ادرار انشت غیر ارادی ادراریک
بیماری شایع مثانه است. دو نوع بی اختیاری وجود

آشپزی من

قلق‌های تخم مرغ یوچد به‌روش کافی شاپی

ای از گزینه‌های جذاب و البته گران کافه‌ها تخم مرغ پوچد است که در منوها به اسم «چداگ» هم به آن اشاره می‌شود؛ یعنی همان تخم مرغ عسلی شده و بدون پوست که آب‌پز و نیمرو قرار دارد؛ البته خیلی خوشگل و خوشمزه هم هست. خوبی این روش در این است که دیگر نیازی نیست بعد از آب‌پز کردن تخم مرغ مجبور به جدا کردن پوست داغ و مرغ باشید که گاهی به سستی جدا می‌شود؛ طعم‌دار و خوشگل هم هست. پس اگر از مرغ عسلی خوش‌تان می‌آید حتماً این دستور بخت‌آزمایی‌تان کنید.

نیاز داریم؟

این که این تخم مرغ خوشمزه را میل کنید نیاز نیست به کافه بروید و یک هزینه بگین بپردازید بلکه به یک عدد تخم مرغ، فاشاقت چای خوری سر که، ۲ لیوان آب، میوه و نمک نیاز داریم.

راه به پایین مایل کنید و کم در صافی بریزید و کمی صبر کنید تا آب اضافی آن جدا شود و در کاسه بریزد. تخم مرغ را از صافی به یک ظرف دیگر منتقل کنید.

۲ در یک قاشق کمی آب بریزید و شعله را روشن کنید تا آب گرم شود. صبر کنید تا آب گرم شود.

کار کنیم؟ تخم مرغ را بشکنید و روی کاسه ای، یک صافی قرار دهید. کمی تخم مرغ

۳ در آب کمی سرکه بریزید، سپس تخم مرغ را به آرامی در آب قرار دهید. دمای مرغ به کف ظرف می‌رسد و آب

سالم تشکیل شده باشد. بر این اساس بهتر است در فهرست صبحانه کودکان از مواد غذایی مانند لبنیات، سبزیجات، میوه‌ها و غلات استفاده کرد. تخم مرغ و انواع مغزیجات هم تأمین‌کننده پروتئین در صبحانه کودکان هستند.

🟡 **چطور بچه‌ها را ترغیب کنیم؟**

همان‌طور که گفتیم صبحانه مهم‌ترین وعده برای همه و به‌خصوص دانش‌آموزان است. با این حساب بهتر است اولاً خود والدین اهل خوردن صبحانه باشند، اگر تکاپو در خانه به‌موقع شروع شود و بچه والدین را ببیند که با نشاط در حال خوردن صبحانه هستند این‌ها علاقه‌مند می‌شود. اما اگر همه اعضای خانواده سر بیدار شوند و در زمان کوتاهی بخواند صبحانه را گزینده محدود، نان بسته‌ای و... میل کنند کودک هم رغبتی به صرف آن ندارد. از طرفی بهتر است با توجه به ذائقه فرزندتان

تلوکز با سرعت بیشتری در بدن کودکان سوزانده می‌شود. بر این اساس لازم است بچه‌ها، قبل از رفتن به مدرسه برای حفظ قدرت توجه و تمرکز بیشتر، صبحانه کامل سالمی را میل کنند. کودکان همواره در حال رشد هستند و مطمئناً خوردن صبحانه باعث می‌شود مغز کودک انرژی لازم را برای انجام فعالیت‌های روزانه خود نداشته باشد. کودکانی که تمایلی به خوردن صبحانه ندارند، در کلاس درس مرکز کمتری دارند و حافظه آن‌ها کندتر است. بنابراین احتمال این که در حل تکالیف درسی دچار اشتباه شوند، خیلی بیشتر است. از طرفی خوردن صبحانه سالم برای کودکان مدرسه‌ای باعث کاهش استرس و افسردگی، بهبود خلق و خو و پیشگیری از اضافه وزن و چاقی می‌شود.

🟢 **صبحانه کودک باید شامل چه مواد مغذی باشد؟**

بهترین صبحانه برای کودکان، صبحانه‌ای است که از پروتئین، کلسیم، کربوهیدرات، ویتامین‌ها، فیبر و همچنین چربی‌های

بیماری جدی مانند سنگ کلیه یا مثانه، عفونت یا سرطان مثانه یا کلیه باشد. گاهی اوقات خون، صورتی، قرمز یا قهوه‌ای به نظر نمی‌رسد. در هر صورت، مهم است که دلیل خون‌ریزی را بفهمید.

تخلیه نشدن مثانه بیشتر افراد با تخلیه مثانه احساس آرامش می کنند. اما اگر نمی توانید مثانه خود را به طور کامل تخلیه کنید، می تواند نشانه ای از ختلال عملکرد مثانه باشد.

عفونت‌های مکرر دستگاه ادراری عفونت‌های

مکرر می‌تواند نشانه‌ای از مشکل زمینه‌ای مثانه باشد. اگر دو یا چند عفونت مثانه در طول شش ماه یا بیشتر از سه بار عفونت در یک سال داشته باشید، ممکن است عفونت مثانه مزمن داشته باشید.

شب‌اداری بیدار شدن بیش از یک بار در شب برای دفع ادرار، شب‌اداری نامیده می‌شود. این عارضه می‌تواند الگوی خواب شما را مختل کند و نشانه‌ای از مشکلات مختلف مثانه یا مشکلات زمینه‌ای سلامتی مانند آپنه انسدادی خواب یا گلوکوزوری باشد که نشان‌دهنده گلوکز در ادرار است.

دانشتني ها

یک تیر و چند نشان
با مصرف بابونه

گیاه بابونه استرس‌های روزانه را از بین می‌برد و در کنارش متخصصان طب سنتی هم مصرف این گیاه را برای درمان سرماخوردگی توصیه می‌کنند. متخصصان طب سنتی بر این باورند که بابونه می‌تواند علاوه بر کاهش اضطراب و افسردگی به تسکین درد معده هم کمک کند. این گروه از پزشکان معتقدند بابونه دارویی آرام‌بخش است که بخار آن مستقیم به بخش بویایی مغز می‌رود و همین موضوع موجب کاهش استرس خواهد شد. از طرفی مصرف گیاه بابونه موجب کاهش درد دندان و گمر نیز خواهد شد و ای مفید برای درمان سرماخوردگی است؛ نوع استفاده بر این طرف کردن سوختگی پوست. صرف گیاه بابونه است.

بیشتر بدانیم

بهترین انتخاب‌ها برای پیشگیری از سرطان روده

بیماری‌های التهابی روده از جمله سرطان روده بزرگ
روندی روبه افزایش دارد؛ به‌شکلی که رئیس انجمن
آندوسکوپي‌های گوارشی ایران اعلام کرده در
صورت ادامه روند فعلی، پیش‌بینی می‌شود
حدود ۱۰ سال آینده تعداد تشخیص سرطان
روده بزرگ به حدود دو برابر افزایش یابد.
در این بین اما چگونه می‌توان با انتخاب مواد
غذایی سالم به پاک‌سازی روده بزرگ کمک
کرد؟ بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت
وزارت بهداشت، بهترین انتخاب‌های غذایی برای
پاک‌سازی روده بزرگ و جلوگیری از ابتلا به سرطان
روده شامل موارد زیر است:

۱. برنج قهوه‌ای: مصرف غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای یا جوی دوسرو کینوا، راه خوبی برای پاک سازی روده بزرگ است. این محصولات غذایی غنی از فیبر هستند و مصرف آن‌ها برای سه‌و‌عده در روز، خطر ابتلا به سرطان کولورکتال را تا ۱۷ درصد کاهش می‌دهد.

۲. لوبیا و عدس: حیواناتی مانند لوبیا و عدس سرشار از فیبر هستند. افرادی که بیشترین میزان فیبر را از منابع گیاهی دریافت می‌کنند، ۳۵ درصد کمتر از دیگران احتمال دارد که دچار پولیپ روده بزرگ شوند. به عقیده محققان، این حیوانات حاوی مواد شیمیایی گیاهی هستند که در برابر سرطان محافظت ایجاد می‌کنند.

۳. **دانه چپار** خورن در فقط ۲۰ قاشق غذاخوری دانه چپار در طول روز، ۱۰ گرم فیبر به بدن می‌رساند و در صدا از نیاز روزانه شما به فیبر اتامین می‌کند. میزان نیاز روزانه به فیبر ۲۵ تا ۳۵ گرم است. فیبر باعث دفع راحت تر مدفوع از روده بزرگ می‌شود و مواد شیمیایی بسیاری را از این طریق از بدن خارج می‌کند.

۴. **دانه برق کولی** مصرف یک وعده سبزیجات تیره رنگ به مدت سه روز، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را ۴۰ درصد کاهش می‌کشد. کولی دانه‌ها از کمر تریه می‌کنند، ۲۰ درصد کاهش می‌دهد. دوسوم، شش‌باق غذایی شما با دانه‌های منابع گیاهی می‌تواند کلمه برق کولی باشد.

۵. **ماهی سالمون و قزل آلا** خطر مرگ و میر در میان آن دسته از مبتلایان به سرطان روده بزرگ که امگا ۳ بیشتری دریافت می کنند، بسیار کمتر از سایر بیماران است. چربی های امگا ۳ از رشد سلول های سرطانی جلوگیری می کنند حتی باعث مرگ سلول های سرطانی روده بزرگ می شوند.

۶. **گرد گوشت** گرد گوشت نه تنها حاوی فیبر است بلکه اسیدهای چرب امگا ۳ از نوع اسید آلفا لینولیک هم دارد. مصرف گرد گوشت محیط روده را پاک سازی می کند و باعث جلوگیری از گسترش تومور های روده بزرگ می شود.

۷. ماست: مصرف ماست‌های حاوی پروبیوتیک، به حفظ سلامت روده کمک می‌کند و خطر ابتلا به سرطان کولورکتال را تا ۳۸ درصد کاهش می‌دهد. پروبیوتیک‌ها باعث افزایش باکتری‌های خوب روده می‌شوند و به بهبود سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کنند.

فر فندا

ترفند جلوگیری از ترک خوردن سیب زمینی آب پز

شاید برای برخی از مادرک خوردين سيب زميني پز شدن امري ناخوشايند باشد، اما نگران نباشيد، با پايده سازي اين تر فند اين مشكل بر طرف خواهد شد. قبل از اين كه سيب زميني را به آب در حال جوش اضافه كنيد، روي آن مقداري روغن بماليد، به همين سادگي ديگر سيب زميني تر ك نخواهد خورد.

آگهی دعوت از بستانکاران شرکت صنایع انتقال و ارتباط کویان (سهامی خاص)

(در حال تصفیه) به شماره ثبت ۷۹۴۴۰۰۰۰ و شناسه ملی ۱۰۸۸-۴۳۳۲۰۰۰۰، در تاریخ پانزده اردیبهشت ماه ۱۳۹۴ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت صنایع انتقال و ارتباط کویان کویان (سهامی خاص) (در حال تصفیه) به شماره ثبت ۷۹۴۴۰۰۰۰ و شناسه ملی ۱۰۸۸-۴۳۳۲۰۰۰۰، اطلاع داد که آگهی انحلال آن در صفحه ۸ روزنامه رسمی کشور به شماره ۱۳۶۷ مورخ ۱۳۹۷/۰۳/۱۳ درج گردیده است و دعوت می گردد تا ظرف مدت خارج عمامه از انتشار آگهی نوبت اول یا تازه مدارک مثبت ادعای خود را به مدیر تصفیه این شرکت آقای محمدرضا گنگنان خسروی به دلی ۶۹۹-۱۳۸۶۰۰ به سامان زیرین: ۹۱۵۱۱۵۱۳۱۳۱- مستقر از سرپرست خراسان رضوی مشهد، جلسه هفده شهریور صددرجنوسی ۲ پلاک ۵ و ۵ دبستی ۹۱۶۶۹۶۹۳۶ مراجعه نمایند بدینی است شرکت و مدیر تصفیه درمورد هر گونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منعكس گردد مسئولیتی نخواهد داشت.

مدیر تصفیه شرکت صنایع انتقال و ارتباط کویان (سهامی خاص) (در حال تصفیه)

محمدرضا گنگنان خسروی

۳۵۳۲۰۰۰۰

اصلاحیه پروانه ساختمانی به شماره ۲۴ به نام کارکنان سازمان مستحسن و سره شایسته ریازی قطعه شماره ۴ واقع در بلوک ۱۳ گستره ۱۸ قسمتی (۱) قسمتی را از ثبتی ۷ فرعی مجزا شده در پلاک ۲۳۶ اصلی بخش ۲ مشهد با کد کتابساز ۴۰۱-۲۸-۱۸-۱ مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۵۴۰۴

سر سبز خوش پز و ۴۰۵ مدل ۸۹
پلاک ایران ۱۲-۸۴۸۳۲ فب سن موتور ۰۰۰۰۰۳۲۴۸۹
سن شاسیس NAAM11CA58AKF1A123
بنام محمدرضا عباس میربی
مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۵۴۰۳

**آگهی دعوت مجمع عمومی عادی
بصورت فوق العاده**

شركت سرد سازان شمال غربی ۱۳۹۷

از کلیه سهامداران محترم شرکت سرد سازان
(سهامی خاص) دعوت بعمل می آید در جلسه
روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۷/۱۴ که رأس
ساعت ۱۰ صبح در محل شرکت برگزار
می گردد حضور به هم رسانند.

دستور جلسه: - بررسی و تصویب ترار مالی
شرکت در سال ۱۳۹۶ - موضوعات انتخابات
۳- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرسین در
خصوص توجیه و لزوم افزایش سرمایه

هیات مدیره

۳۹۴۴۱