۴ قدم مهم برای روزه‌اولی‌ها

توجه به‌مواردی مانند اصول تغذیه می‌تواند گرفتن روزه را برای روزه‌داران کوچک آسان‌تر کند و برایشان یک تجربه خوب بسازد

پزشکی

روزهای اول ماه مبارک رمضان ممکن است برای روزه‌اولی‌ها که تجربه‌ای از روزه‌داری ندارند، سخت باشد. به‌هرحال آن‌ها با گرسنگی و تشنگی طولانی‌مدت آشنا نیستند و مهم است که خانواده‌ها به رفتارشان با روزه‌اولی‌ها و اصول تغذیه آن‌ها توجه کنند تا اولین تجربه آن‌ها از روزه‌داری دل انگیز باشد. در این مطلب از مواردی خواهیم گفت که به ساخت یک تجربه خوب برای روزه‌اولی‌ها کمک خواهد کرد.

۱ به سحری اهمیت بدهید

بیدار کردن نوجوان‌ها و کوچک‌ترها برای سحری شاید سخت‌ترین خان روزه‌داری برای این گروه سنی باشد. خانواده روزه‌اولی‌ها علاوه بر آماده کردن یک سحری مقوی و کامل باید حواس‌شان باشد که این وعده را برای روزه‌اولی‌ها حذف نکنند. متخصصان تغذیه می‌گویند این گروه سنی در حال رشد هستند و حذف وعده سحری در ماه رمضان می‌تواند مشکلات جسمی زیادی را به نوجوانان تحمیل کند. تقریبا تمام انرژی مورد نیاز نوجوانان در طول روز از طریق سحری تامین می‌شود و با حذف آن، بدن روزه‌اولی‌ها مجبور به سوزاندن عضلات خواهد شد. اولین پیامد حذف سحری افت شدید قند خون است و سرگیجه، تهوع و بی حالی از عوارض آن خواهد بود. بهتر است برای این وعده به سراغ غذاهای پرچرب و سنگین نروید.

۲ با پزشک مشورت کنید

بهتر است همزمان با شروع ماه رمضان درباره روزه گرفتن فرزند خود با یک پزشک مشورت کنید. به‌خصوص اگر روزه‌اولی‌تان دختر است، به‌واسطه آغاز سن تکلیف از ۹ سالگی چالش‌های بیشتری برای روزه گرفتن خواهد داشت. کارشناسان تغذیه می‌گویند با یک برنامه‌ریزی صحیح می‌شود بسیاری از کمبودهای مواد غذایی را جبران کرد. برای مثال در کنار یک سحری مقوی از گروه سبزیجات، فیبرها و غلات نیز استفاده شود. یک نوجوان بیش از یک بزرگ سال به تامین ویتامین‌ها و املاح ضروری برای رشد نیاز دارد، بنابراین باید وعده‌های غذای این گروه سنی کامل‌تر باشد. بسیاری از والدین نگران کمبود ویتامین‌ها و املاح معدنی در این دوره هستند. بهتر است با مشورت یک پزشک بین افطار تا سحر از قرص‌های مکمل مولتی ویتامین، کلسیم و آهن نیز استفاده شود.

۳ حواس‌تان به افطاری باشد

شاید عجیب باشد اما در روزهای ابتدایی ماه مبارک رمضان بعضی‌ها بعد از ساعت ابتدایی افطار به خاطر بالا رفتن ناگهانی قندخون کارشان به درمانگاه می‌کشد. باید حواس‌تان باشد که افطاری سنگین لطف به روزه‌اولی‌ها نیست و آن‌ها را دچار مشکلات گوارشی می‌کند. خانواده‌ها برای این که روزه‌داری را برای فرزندشان شیرین کنند در یک وعده غذایی چند مدل غذا و مخلفات و تنقلات می‌گنجانند و نوجوانی که روزه بوده است آگاهی زیادی درباره آن مواد غذایی ندارد و معمولا آن‌ها را پشت سر هم و به مقدار زیاد و یک‌جا مصرف می‌کند. به‌همین دلیل خیلی از روزه‌اولی‌ها در ساعت‌های پس از افطار دچار مشکلات گوارشی می‌شوند. بهتر است افطار را برای روزه‌اولی‌ها با شیر گرم، یک عدد خرما یا چند دانه کشمش شروع کنیم. یک کاسه سوپ رقیق شده بدون رشته می‌تواند انتخاب خوبی برای غذای ساده افطار یک نوجوان باشد.

۴ افطار و شام را جدا کنید

بهتر است روزه‌اولی‌ها در فواصل زمانی مختلف این وعده‌ها را مصرف کنند. آن‌ها می‌توانند دو ساعت بعد از افطار، شام سبکی بخورند. خوردن سرخ کردنی‌ها، سوسیس و کالباس، کباب و غذاهای پرادویه در ماه رمضان بهتر است خیلی محدود باشد چون باعث تشنگی بیشتر می‌شوند. روزه‌اولی‌ها را توجیه کنید که سراغ شکلات، قهوه و چای هم نروند چون کافئین آن‌ها عطش می‌آورد. می‌توانید تا پایان ماه رمضان دمنوش و شربت‌های خاکشیر دار یا ترکیب‌شده با تخم شربتی را برای این گروه سنی جایگزین کنید. بهتر است قبل از خواب حتما یک لیوان شیر گرم به روزه‌اولی‌ها بدهید. همین‌طور می‌توانید بین افطار تا سحر به آن‌ها میوه بدهید. همچنین می‌توانید این فاصله را برای روزه‌اولی‌ها با میوه‌های خشک‌شده مثل برگه زردآلو که سرشار از آهن است یا آلو که حاوی روی زیادی است، پر کنید. چیپس میوه اگرچه به اندازه خود میوه موثر نیست اما برای کسانی که مایل به خوردن هله‌هوله هستند یا میل‌شان به میوه نمی‌رود، مناسب است و تا حد زیادی می‌تواند ویتامین‌های ضروری را تامین کند.

بیشتر بدانیم

نکاتی برای مدیریت اختلالات تیروئید

غده تیروئید که در ناحیه گردن قرار دارد، وظیفه تنظیم عملکردهای مختلف بدن مانند متابولیسم، دمای بدن، ضربان قلب و بسیاری موارد دیگر را بر عهده دارد. با اختلال در عملکرد این غده، فرد به اصطلاح دچار «پرکاری» یا «کم‌کاری» تیروئید می‌شود. به گزارش «خبرآنلاین»، برای مدیریت این اختلال علاوه بر انجام دستور پزشک و توجه به تغذیه، رعایت نکاتی دیگر مهم است.

۱. معاینات منظم| افراد مبتلا به بیماری تیروئید باید به طور منظم معاینه شوند تا با اطلاع از سطح هورمون تیروئید خود، در صورت لزوم داروهای مورد نیاز را مصرف کنند.

۲. ورزش| ورزش می‌تواند به تقویت متابولیسم، بهبود عملکرد تیروئید و مدیریت وزن کمک کند.

۳. مدیریت استرس| استرس می‌تواند علایم بیماری تیروئید را تشدید کند. افراد مبتلا به بیماری تیروئید باید تکنیک‌های مدیریت استرس یوگا یا تمرینات تنفس عمیق را انجام دهند.

۴. اجتناب از مصرف سیگار| سیگار کشیدن می‌تواند در عملکرد تیروئید اختلال ایجاد و علایم بیماری تیروئید را تشدید کند. افراد مبتلا به بیماری تیروئید باید از استعمال دخانیات و قرار گرفتن در معرض دود سیگار اجتناب کنند.

۵. مصرف دارو| افراد مبتلا به بیماری تیروئید باید داروهای خود را سر وقت مصرف کنند و از کاهش و افزایش خودسرانه دوز مصرفی بپرهیزند. همچنین مصرف مکمل‌ها بدون مشورت پزشک برای این افراد ممنوع است، زیرا برخی از مکمل‌ها می‌تواند در عملکرد تیروئید اختلال ایجاد کند.

خواص خوراکی ها

۵ ماده غذایی برای شما که همیشه گرسنه هستید

برخی مواد غذایی به سبب دیر هضم بودن و دارا بودن مواد مغذی بر اشتها تاثیر می‌گذارند و کمک می‌کنند که برای زمان طولانی‌تری سیر بمانید و حس گرسنگی را به حداقل برسانید. اما برخی مواد غذایی با حجم زیاد و کالری کمی که نسبت به حجم خود دارند، تاثیر زیادی در ایجاد حس سیری و سرکوب گرسنگی دارند:

۱) بلغور جو دوسر| بلغور جو دوسر، به عنوان یک غلات کامل، سرشار از فیبر است و می‌تواند سرعت هضم و جذب کربوهیدرات‌ها را کاهش دهد و از افزایش و افت ناگهانی قند که سبب گرسنگی می‌شود، جلوگیری کند.

۲) ماهی| ماهی‌هایی همچون قزل آلا و ماهی تن علاوه بر پروتئین، حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که برای سلامت قلب و مغز مفیدند. پروتئین و امگا ۳ هر دو در ایجاد حس سیری طولانی نقش چشمگیری دارند.

۳) آجیل| آجیل‌ها جزو مواد مغذی سیر کننده به شمار می‌آید. آجیل با ایجاد حس سیری، افزایش انرژی و همچنین مواد معدنی و آنتی اکسیدان‌هایی که در خود دارد، به حفظ سلامت کلی کمک می‌کند.

۴) سیب| سیب سرشار از فیبر است و خوردن آن به شما احساس شادابی و سیری می‌دهد. افرادی که در برنامه غذایی روزانه خود حداقل یک عدد سیب می‌خورند، زودتر و بیشتر احساس سیری می‌کنند.

۵) تمشک| تمشک یکی از میوه‌های حاوی فیبر است که در هر پیمانه ۸ گرم فیبر دارد. مصرف یک مشت تمشک برای این که حس گرسنگی را در طول روز سرکوب کنید، کافی است.

تازه ها

رابطه خواب ناکافی و ابتلا به دیابت نوع ۲

درباره تاثیرهای مثبت خواب بر سلامت جسم و روان بسیار شنیده‌ایم. طبق یافته‌های پژوهشی جدید، بزرگسالانی که فقط ۳ تا ۴ ساعت در شب می‌خوابند بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند. به گزارش «نیویورک پست»، بیش از ۳۸ میلیون آمریکایی به دیابت دچارند که بیشتر آن‌ها دیابت نوع ۲ دارند. عوامل خطرزای این بیماری عبارت‌اند از: اضافه‌وزن، سن بالای ۴۵ سال و نداشتن تحرک بدنی. محققان اکنون می‌گویند کسانی که کمتر از ۶ ساعت در شبانه‌روز می‌خوابند، در مقایسه با افرادی که ۷ تا ۸ ساعت می‌خوابند، بیشتر با خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مواجه‌اند. در طول دوره پیگیری ۱۳ ساله این پژوهش، ۷۹۰۵ شرکت‌کننده (۳/۲ درصد) به دیابت نوع ۲ مبتلا شدند. این بیماری مزمن بر توانایی بدن در تجزیه قند برای تولید انرژی اثر می‌گذارد و در نتیجه میزان قند خون را افزایش می‌دهد. طبق یافته‌های محققان، با وجود آن که تغذیه سالم خطر ابتلا به این بیماری را کاهش می‌دهد، افرادی که کمتر از ۶ ساعت در شب می‌خوابند، نمی‌توانند اثر این کم‌خوابی را با رژیم غذایی سالم جبران کنند. پژوهشگر ارشد این تحقیق می‌گوید که نتایج این پژوهش برای نخستین بار این سوال را مطرح می‌کند که در موضوع احتمال خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، آیا رژیم غذایی سالم می‌تواند کمبود خواب را جبران کند یا خیر. به باور پژوهشگران این نتایج نباید باعث نگرانی شود، ولی باید یادآور نقش مهم خواب در سلامت باشد. طبق توصیه‌ها، ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه برای بزرگسالان لازم است.

دانستنی ها

۵ نکته درباره استفاده از ضد آفتاب در دوران بارداری

حفاظت از پوست در دوران بارداری با مصرف کرم ضد آفتاب امری بسیار حیاتی است. پوست در این مدت به مشکلات بیشتری، از جمله لکه‌های تیره و حتی سرطان پوست، مبتلا می‌شود. برای برخورداری از تاثیر مثبت ضد آفتاب، باید به نکات مهمی توجه کرد. از جمله این نکات، استفاده درست و به موقع محصولات مراقبت از پوست است. در ادامه مروری بر نکات ضروری این موضوع داریم:

* به‌عنوان یک زن باردار، بهترین انتخاب برای محافظت از پوستتان در برابر اشعه UVB، مصرف یک ضدآفتاب با فاکتور حفاظتی SPF حداقل ۳۰ است. از ضدآفتاب‌هایی با فاکتور حفاظتی بالاتر از ۳۰ استفاده کنید تا به پوستتان آسیبی وارد نشود.
* حتما از یک ضدآفتاب با حفاظت UVA استفاده کنید. مهم است ضدآفتابی که برای دوران حاملگی مصرف می‌کنید، حاوی حفاظت UVA باشد. اشعه‌های UVA نقش مهمی در پیر شدن پوست و ایجاد لکه‌های تیره دارند. بنابراین، انتخاب یک ضدآفتاب با توانایی محافظت از پوست در برابر این اشعه‌ها، به سلامتی پوست شما کمک می‌کند.
* استفاده از ضدآفتاب حاوی مواد شیمیایی در دوران حاملگی ممنوع است. بهترین گزینه مصرف ضدآفتاب با محافظت فیزیکی مانند اکسید روی و تیتانیوم دی اکسید است.
* برای حفاظت از پوست خود در دوران حاملگی، بهتر است بهترین ضد آفتاب را به‌صورت منظم استفاده کنید. هروقت که از خانه خارج می‌شوید یا حتی در خانه هم، از این محصولات مصرف و هر چند ساعت یک بار آن‌ها را تمدید کنید تا از آسیب‌های ناشی از هورمون‌های تیرگی جلوگیری شود.
* اگر نگران آثار مخرب محصولات شیمیایی بر جنین هستید، می‌توانید از پودرهای فشرده با SPF استفاده کنید. این نوع پودر قابلیت پوشش دادن صورت و پنهان کردن لکه‌ها و عیوب پوستی را دارا است.

بیشتر بدانیم

در سحر چه چیزهایی نباید خورد؟

در حالی که منابع زیادی در مورد این که برای سحر چه بخوریم وجود دارد، پاسخ به این سوال که چه چیزی برای سحر نخوریم کمتر است. اگر نمی خواهید در زمان روزه داری در مدت کوتاهی احساس تشنگی کنید، حتماً باید از غذاهای این فهرست دوری کنید. بیایید غذاهایی را که باعث تشنگی و درد شکم شما می شوند و آن چه در سحر نباید خورد، بررسی کنیم:

* کلیه شیرینی ها (رولت، شیرینی، انواع کیک، پای سیب و غیره)
* غذاهای سرخ شده مانند سمبوسه یا سیب زمینی سرخ شده.
* غذاهای بیش از حد چرب که باعث به هم خوردن تعادل قند خون و سوء هاضمه می شود و در نتیجه در طول روز باعث درد و سوزش معده می شود و شما را سریع گرسنه می کند.
* غذاهای شور و خیلی تند در منوی سحر، طی روز نیاز بیشتری به آب ایجاد می کند.

کارت و برگ سبز و سند کمپانی وانت پیکان مدل ۸۸ به ش پلاک ایران ۴۳-۲۹۵ق۹۱ بنام جواد داوطلب ثانی به ش موتور ۱۱۴۸۸۰۷۴۴۴۹ به ش شاسی NAAA۳۶AA۴AGA۸۸۳۲۷۴ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۵۲۰

اصل برگ سبز و کارت خودروی پژو ۲۰۶ آریان مدل ۱۳۹۰ بشماره انتظامی ۷۴ ایران ۷۵۱ و ۴۴ و شماره شاسی NAAP۳۱EG۴BJ۲۷۶۲۴ بشماره موتور ۱۴۱۹۰۰۳۸۷۸۱ به مالکیت رضا حسینیان نژاد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۰۴۹۳

برگ سبز و سند کمپانی زانتیا مدل ۸۱ به شماره پلاک ایران ۷۴-۹۷۱ی۵۳ به ش شاسی S۱۵۱۲۲۸۱۱۰۴۷۴۳ به ش موتور ۰۲۰۰۱۰۵۶ بنام یگانه زوار مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۴۵۲

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پراید ۱۱۱ سفید مدل ۱۳۸۹ ش انتظامی ایران ۱۲- ۵۹۷ ط ۸۸ ش شاسی NAS۸۴۳۰۰۸۹۰۲۲۴۰ ش موتور ۳۵۷۹۹۰۵ بنام محمدرضا تیماس نجار مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۰۴۲۶

برگ سبز و سند کمپانی پراید مدل ۸۳ به ش پلاک ۲۶-۴۹۹ب ۲۹ به ش موتور ۰۰۹۰۵۶۳ به ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۳۳۴۱۶۰۲ بنام موسی وطن دوست آبجهان مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۵۴۱

اصل برگ سبز خودروی QUIK-MT مدل ۱۴۰۰ بشماره انتظامی ۷۱ ایران ۶۸۱ ص ۱۹ و شماره شاسی NAS۸۴۱۱۰۰M۱۱۱۰۳۴۶ بشماره موتور M۱۵/۹۲۶۲۱۳۲ به مالکیت نجما خدادادی چمگردانی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۰۴۹۴

اصل کارت خودروی پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۳ بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۲۸ ص ۴۷ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۳۲۸۲۱۵۰ بشماره موتور ۰۰۸۹۳۳۷۲ به مالکیت مهدی نجفیان قلعه نو مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۰۴۴۶

اصل برگ سبز خودروی سمند مدل ۱۳۹۹ بشماره انتظامی ۸۴ ایران ۱۶۶ ق ۲۲ و شماره شاسی NAAC۹۱CE۳LF۶۹۸۶۴۶ بشماره موتور ۱۲۴K۱۴۹۴۲۹۷ به مالکیت یونس قندی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۰۴۶۱

بدینوسیله به اطلاع می رساند انتشارات «خورشید هشتم» به مدیریت عباس برزو به شماره پرونده ۷۲۸۱ به اسم «اجرام» تغییر نام داده شد. ۶۰۴۹۰

برگ سبز تراکتور کشاورزی به شماره پلاک ۲۶- ۷۳۳ ک ۱۶ و شماره موتور LFW۱۴۱۶۷U و شماره شاسی G۰۸۵۸۶ بنام **یل گرمکی** مفقود و اعتبار ندارد کد ملی: ۵۲۴۹۸۰۱۷۲۲ ۶۰۵۱۸

برگ سبز و کارت خودرو پراید دی ام (هاچ بک) مدل ۸۵ ش انتظامی ۷۴- ۲۳۵ق ۵۸ ش شاسی ۱۴۹۸۷۱۵ش موتور ۱۴۴۲۲۵۱۷۷۵۷۴ بنام احسان خوش همدم مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۰۴۳۵

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده صاحبان سهام شرکت تولید انرژی پاک آتیه

به شماره ثبت ۷۵۱ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۶۲۷۱۸۳

بدین وسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت تولید انرژی پاک آتیه یا نمایندگان آنان دعوت بعمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی بطورفوق العاده در مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۰۶ راس ساعت ۱۰:۰۰ در محل شرکت واقع در شهرک صنعتی کاویان فاز ۲ تلاش ۸ حضور بهم رسانند.

دستور کار جلسه: انتخاب مدیران و اعضای هیات مدیره

هیئت مدیره ۶۰۴۴۸

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (نوبت اول)

شرکت همکار بتون (سهامی خاص) به شماره ثبت ۶۰۳۰ و شناسه ملی: ۱۰۳۸۰۲۱۸۵۵۰

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول سهامداران شرکت همکار بتون در روز سه شنبه ۱۴۰۳/۰۱/۰۷ در محل کارگاه شرکت واقع در شهرستان مشهد- شهر رضویه -کیلومتر ۲۲ جاده مشهد- فریمان- ابتدای جاده روستای جیم آباد شرکت همکار بتون کدپستی: ۹۱۶۷۱۴۱۳۶۹ راس ساعت ۱۲ تشکیل می گردد. سهامداران محترم اصالتا یا وکالتا در این جلسه حضور یابند.

دستور جلسه:

۱- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیئت مدیره ۲-انتخاب بازرسان اصلی و علی البدل

۳- تصمیم گیری درباره آینده شرکت

(تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۳۵۰۳۰ و ۰۵۱-۳۸۴۴۰۴۰۸)

هیئت مدیره شرکت همکار بتون (سهامی خاص) ۶۰۴۵۰

آگهی تجدید انتخابات انجمن صنفی کارفرمایی سازندگان مسکن و ساختمان شهرستان مشهد

به استناد ماده ۱۳۱ قانون کار و آیین نامه مصوب ۱۳۸۹/۰۸/۰۳ هیات وزیران و به موجب صورتجلسه‌های مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۵ مجمع عمومی و ۱۴۰۲/۱۰/۰۹ هیات مدیره و سایر مدارک تسلیمی، اسامی و سمت هر یک از اعضای اصلی و علی‌البدل هیات مدیره که از تاریخ ۱۴۰۲/۹/۲۹ به مدت سه سال و بازرسان انجمن صنفی که از تاریخ یاد شده به مدت دو سال انتخاب شده‌اند به شرح ذیل می باشد. ۱-مجید شاکریان، رئیس هیات مدیره ۲-سعیدظهوریان مفتخر احمدی، نایب رئیس هیأت مدیره ۳-محمد ربانی خزانه دار ۴-حسام الدین عطاربانی،دبیروعضو اصلی هیات مدیره ۵-خسرو مهدی پور کلا چاهی،محمد رسول علایی،هرمز یوسفی، ناصر زارعی،اسرافیل اسدزاده، اعضاء اصلی هیات مدیره ۶- علی موفقی،علیرضا کاتب طوسی، رضا بسکابادی اعضاء علی‌البدل هیات مدیره ۷-امید پورمحمد گل خطمی، محمود ظریف بندری رجب زاده، امید صادقی شرقی، بازرسان اصلی ۸-رضا فروتن، جواد یعقوبی، اسماعیل عباسی، بازرسان علی البدل ضمنا برابر مواد ۱۹ و ۲۳ اساسنامه انجمن صنفی، کلیه مکاتبات اداری و اوراق عادی انجمن با امضاء رئیس هیات مدیره یا دبیر، ممهور به مهر انجمن و کلیه اسناد مالی، اوراق رسمی بهادار و قرارداد های تعهد آور که به تصویب هیات مدیره رسیده باشد با امضای رئیس هیات مدیره و خزانه دار یا دبیر و خزانه‌دار و ممهور به مهر انجمن معتبر خواهد بود.

محمد امین بابائی مدیر کل ۶۰۴۸۶

مزایده عمومی
زودتر با خبر شوید ...
مشاهده تمامی آگهی های خراسان بزرگ
www.mozayedemonaghese.com