

غذاهایی که هوش کودک را بیشتر می‌کند

اگر کودکان تغذیه سالمی داشته باشند واز مواد مغذی برای تقویت حافظه هم بهره مند باشند ، ضریب هوشی بالایی خواهند داشت

فرقی نمی‌کند کودکی در خانواده پولدار به‌دنیا بیاید یا خانواده‌ای متوسط، نقش وراثت در هوش کودکان مهم است اما در یک نگاه کلی فرزندی از یک خانواده متوسط در شرایط تربیتی خوب، اگر تغذیه سالمی داشته باشد می‌تواند در دردهای بالای هوشی قرار بگیرد. برای این که فرزند باهوش‌تری داشته باشید این خوراکی‌ها را امتحان کنید:

حبوبات حبوبات به دلیل داشتن اسیدهای چرب و مفیدی که دارد باعث افزایش نیروی جسمی می‌شود و می‌تواند باعث باهوش شدن کودکان شود.

سیب‌زمینی سیب‌زمینی شیرین از جمله غذاهایی است که باعث افزایش فعالیت‌های مغزی می‌شود.

تخم‌مرغ یکی از غذاهایی که از هشت ماهگی به مقدار کم در وعده غذایی کودک جای می‌گیرد تخم‌مرغ است. تخم‌مرغ بعد از این سن باید در سید غذایی روزانه کودکان باشد. تخم‌مرغ بسیار پرخاصیت است و فعالیت‌های مغزی را افزایش می‌دهد و برای کودکان در حال رشد مفید است.



خوردن آن تمایل ندارند، کره بادام زمینی

است، کره بادام زمینی به دلیل داشتن ویتامین ای، برای مغز بسیار مفید است، علاوه بر این، کره بادام زمینی حاوی تیامین است که در سلامت مغز نقش دارد و گلوکز که انرژی مورد نیاز کودک را تأمین می‌کند. **بنیات** اگر فرزندان در زمان رشد هر روز ماست مصرف کنند، تأثیر بسیاری بر رشد او دارد. انواع ویتامین ب برای رشد بافت‌های مغزی، انتقال دهنده‌های عصبی و آنزیم‌ها مفید است و محصولات لبنی منبع خوبی برای این مواد غذایی هستند.

غلات سیبوس دار غلاتی مانند سویا، لوبیا، نخود فرنگی و عدس روغن بسیار مفیدی دارند که در برای تقویت حافظه مفید است. غلات سیبوس دار مانند نان گلوکز تولید می‌کنند که یک منبع انرژی است که مغز به آن نیاز دارد.

گوشت قرمز گوشت قرمز منبع خوب زینک است که به نگهداری و حفظ خاطرات کمک می‌کند. اگر کودک شما گوشت نمی‌خورد،

می‌توانید لوبیا یا سویا را جایگزین کنید.

سبزی‌های رنگی بعضی از سبزی‌ها باید حتما در رژیم غذایی کودک وجود داشته باشند مثل گوجه فرنگی، کدوتیل، هویج و اسفناج، البته باید ابتدا از آلرژیک نبودن کودک خود نسبت به آن‌ها مطمئن شوید، چون خوراکی‌های رنگی بیشتر مواقع باعث ایجاد حساسیت می‌شود.

توت توت‌ها حاوی ویتامین ث و آنتی اکسیدان‌های دیگر هستند. دانه‌های درون توت‌ها حاوی چربی‌ها امگا ۳ هستند که به عملکرد مغز کمک می‌کنند.

شکلات شکلات که یکی از خوراکی‌های مورد علاقه همه بچه‌هاست از موادی است که باعث تقویت حافظه می‌شود. البته بهتر است شکلات‌هایی را مصرف کنید که یا تلخ یا حاوی شیر هستند و البته در مصرف آن زیاده‌روی نکنید و اجاره ندهید بچه‌ها پیش از خواب آن را مصرف کنند. چون شکلات به دلیل دارا بودن موادی شبیه کافئین بی‌خوابی و شیطنت را افزایش می‌دهد.

بیشتر مردها علایم سرطان پروستات را نمی‌شناسند

نظر سنجی «یوگاو» که از هزار و ۴۵۶ مرد انجام شد، نشان داد که ۶۸ درصد پاسخ‌دهندگان قادر نیستند حتی یک نشانه از سرطان پروستات را شناسایی کنند و حتی در میان مردان مسن‌تر که بیشتر در معرض خطرند، ۶۲ درصد از مردان ۵۰ تا ۵۹ ساله درباره هیچ کدام از نشانه‌ها اطلاعی نداشتند.

● علایم سرطان پروستات:

- نیاز به دفع مکرر ادرار به‌ویژه در طول شب
- نیاز برای سریع رسیدن به‌توالت و مشکل در شروع ادرار یا جریان ضعیف ادرار
- احساس تخلیه‌نشدن کامل مثانه و وجود خون در ادرار
- اگر سرطان پیشرفته‌تر شده باشد، علایم دیگری مانند درد استخوان و کمر، کاهش اشتها، درد بیضه و کاهش ناخواسته وزن نیز مشاهده می‌شود.
- سرطان پروستات معمولاً از مانی که گسترش نیافته باشد، علایمی ندارد.
- این بدان معناست که مردان نباید صبر کنند تا علایمی ظاهر شود و بعد اقدام کنند بلکه باید وجود این خطر را در نظر بگیرند.

ماست را با این ۴ ماده غذایی بخورید تا لاغر شوید

ماست‌های ساده که سرشار از باکتری‌های مفید و حاوی پروتئین هستند، هم احساس سیری طولانی‌تری به‌وجود می‌آورند و هم آثار مفیدی برای میکروبیوم روده‌ای حتی سیستم ایمنی دارند. اگر ماست در رژیم کاهش وزن شما هم جایگاه ویژه‌ای دارد، می‌توانید از گزینه‌های ترکیبی زیر استفاده کنید. این گزینه‌ها به‌ترتیب عبارت‌اند از:

۱ **ماست و بادام** در حالی که بعضی از مغزهای خام مانند بادام می‌توانند کالری و چربی زیادی داشته باشند، اما استفاده ترکیبی از آن‌ها همراه با ماست ساده به‌عنوان یک منبع پروتئین با کیفیت می‌تواند به کاهش وزن مطلوب و بهتر کمک کند.

۲ **ماست و گردو** اگر بادام جزو مغزهای خام محبوب شما نیست، می‌توانید گردو را با ماست ترکیب کنید تا از مزیت‌های خاص این ترکیب بهره‌مند شوید.

زنان چاقی که از گردو در رژیم غذایی کم‌کالری خودشان استفاده می‌کنند، کلسترول تام خون و کلسترول بد خون (LDL) را بیشتر از دیگران کاهش می‌دهند و حتی فشار خون سیستولیک خودشان را هم پس از گذشت شش ماه به سطح بهتری می‌رسانند.

۳ **ماست و جو دوسر** محققان بارها تاکید کرده‌اند که بلغور جو دوسر، دارای خواص ویژه و اثبات‌شده‌ای برای مبارزه با کلسترول خون است. به‌همین دلیل هم جو دوسر به‌یکی از بهترین گزینه‌ها برای ترکیب شدن با ماست و اضافه‌شدن به برنامه کاهش وزن تبدیل می‌شود. کسانی که از بلغور جو دوسر به‌عنوان یکی از اجزای ثابت رژیم غذایی استفاده می‌کنند، پس از مدتی اشتهای خودشان را کاهش می‌دهند، مجموعه کالری‌های دریافتی روزانه را کمتر می‌کنند و احساس رضایت مندی بیشتری از غذا خوردن دارند.

۴ **ماست و بذر کتان** اگر می‌خواهید مقداری فیبر سالم و امگا 3 تقویت‌کننده سلامت قلب به برنامه غذایی خودتان اضافه کنید، حتماً از بذر کتان کمک بگیرید. ترکیب ماست و بذر کتان نه تنها یک

میان وعده مغذی و با کیفیت را در اختیار شما می‌گذارد بلکه می‌تواند به کاهش وزن شما هم کمک کند. مصرف منظم و مستمر بذر کتان با کاهش وزن و همچنین کاهش اندازه دور کمر مرتبط است.



برگ سبز و سند یوز پارس مدل ۱۳۹۳ سفید روغنی به شماره موتور 124K0471359 و شماره شاسی 91۲۲۷۹۶۲۶۲۹۱ به نام مریم حلمی زارع فریمانی بشماره ملی ۰۸۴۹۷۷۸۴۴۱ به شماره پلاک ایران ۴۲-۶۸۵۵۹مفقود گردیده اعتبار ندارد. ۵/۱۴۰۰۵۶۵۹۹

برگ سبز موتورسیکلت آجایی بنام فاطمه خوشدل به شماره انتظامی ۷۷۲-۵۷۲۴۱ و شماره موتور ۵۱1H4086723 به نام مریم حلمی زارع و شماره ۱0894 N2G به نام **مفقود و فاقد اعتبار میباشد.** ۵/۱۴۰۰۵۶۵۷۲

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای
سازمان بسیج سازندگی و محرومیت زدایی سیاه‌امام رضا علیه السلام در نظر دارد فراخوان احداث دو عدد سوله ۱۳۰۰ متری به شماره (سیستمی) ۰۰۰۹۳۱۳۶۰۰۰۰۱ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی اعضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان اعضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

مواعد زمانه:
تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۰/۱۰/۲۰
مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۰/۱۰/۲۵
مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۰/۱۱/۰۷
زمان بازگشایی پاکت‌ها: ۱۴۰۰/۱۱/۰۹
ضمانتنامه بانکی به مبلغ ۲/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
اطلاعات تماس:
مشهد – بزرگراه بسیج – پادگان شهدای بسیج – سازمان بسیج سازندگی و محرومیت زدایی سیاه‌امام رضا علیه السلام
۰۵۱-۳۳۰۳۵۰۷۰
۵/۱۴۰۰۵۶۴۲۳

برگ سبز و سند کمپانی انومیل براید صبا جی لی ایکس مدل ۱۳۷۹ رنگ سفید شیری معمولی به شماره شاسی ۵۱۲۲۷۹۶۲۶۲۹۱ و شماره موتور ۵۱۴۸۸۲۲۵ و شماره پلاک ۴۸-۵۹۵۵۴۸مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۵/۱۴۰۰۵۶۵۹۱

برگ سبزکارت موتورسیکلت اینچانپ امیر افتخاری مقدم به شماره انتظامی ۷۷۷-۸۳۴۴۷ و شماره شاسی IRABJ9010VIN006751 و شماره موتور **مفقود و اعتبار ندارد** ۵/۱۴۰۰۵۶۲۰۹

برگ سبز خودرو براید مدل ۱۳۸۸ به رنگ اطلسی متالیک به شماره انتظامی ایران ۱۲-۷۴۶-۲۹ به شماره موتور ۵۱412288040953 و شماره شاسی ۵۱412288040953 به نام مجتبی حقیقی فروتنه فرزند ابراهیم مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۵/۱۴۰۰۵۶۵۲۲

سند کمپانی و برگ سبز براید مدل ۸۱ سفید شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۴۸-۹۷ و شماره شاسی S142381775052 و شماره موتور ۰۰۳۱۰۱۵۸ به نام محمد حسن شرعینی مفقود و اعتبار ندارد ۵/۱۴۰۰۵۶۶۰۹

بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضاء زمین های کشاورزی مشاع اوقافی فاز ۲ از کارکنان راه آهن در پلاک ۱۷۶- امامیه می رساند
با توجه به اینکه تعدادی از اعضاء که در سالهای ۸۱ و ۸۲ به عضویت زمین های فوق درآمده اند بدلیل عدم دسترسی به آنها خواهشمند است جهت تکمیل مدارک به آدرس میدان راه آهن- دریاقد- مقابل هاتف ۱۱ پلاک ۲۹ در روزهای شنبه از ساعت ۸ تا ۱۰ صبح مراجعه فرمایند و یا با تلفن ۰۹۱۵۱۱۴۰۹۳۴ تماس حاصل نمایند.

هیئت امناء اراضی امامیه کارکنان راه آهن
۵/۱۴۰۰۵۳۸۱۲

برگ سبز و سند کمپانی وانت مزدا مدل ۹۰ رنگ نقره ای متالیک به شماره انتظامی ایران ۴۲-۵۶۵-۵۹ و شماره شاسی NAGDPX2PC18D41127 و شماره موتور SE563719 و شماره پلاک ۴۵-۵۹۵۵۴۸مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۵/۱۴۰۰۵۶۲۴۵

برگ سبز خودرو سواری کامیون باری جوبی مدل ۱۹۷۴ پلاک انتظامی ۴۹۸-۲۲ ایران ۵۲ ش موتور ۰۰۳۹۹۲ ش شاسی ۱۰۹۳۹۴۱۹ بنام غلامحسین بادامکی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۵/۱۴۰۰۵۶۴۴۶

برگ سبز موتورسیکلت زیگما بنام محمدرضا داهمصدی به شماره انتظامی ۷۷۲-۷۴۴۵۵ و شماره موتور 0125NID311564 و شماره شاسی NID۳۳۱25A9402992 و شماره پلاک ۴۵-۵۹۵۵۴۸مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۵/۱۴۰۰۵۶۴۹۴

برگ سبز تراکتور کشاورزی ای تی ام تیپ ۲۸۵ به رنگ قرمز روغنی مدل ۱۳۹۲ به شماره پلاک ایران ۴۸-۴۹۳۷-۱۱ و شماره موتور LFW81508A و شماره شاسی N3HKA1CE3TAM21713 به نام محمد دوشماره مفقود شده فاقد اعتبار است. ۵/۱۴۰۰۵۶۵۵۷

برگ سبز و سند مالکیت خودرو تیا ۲ مدل ۹۵ به نام **اله تقی آبادی** شماره پلاک ۴۲-۹466 ایران 36 و شماره موتور ۵266343g8 شماره شاسی nas821100F1041273 مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۵/۱۴۰۰۵۶۴۹۶

اینچانپ مسعود جلال آبادی مالک خودرو یوز ۴۰۵ به شماره انتظامی ۳۶-۵۴۶۴۸۹ و شماره شاسی NAAM11CA7AE019737 و شماره موتور ۰۸۱۰۹۰-۱۲۴۸۹۰۰۱ به علت فقدان برگ سبز و اسناد انتقالی و اسناد فروش تقاضای رو نوشت المثنی اسناد چنانچه هر کسی ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد روز به دفتر حقوقی شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۵/۱۴۰۰۵۶۶۰۲

برگ سبز و کارت شناسایی تراکتور به رنگ اصلی قرمز روغنی به شماره شاسی J11470 و شماره موتور LFW12226W تاریخ تولید ۰۱ / ۰۶ / ۱۳۶۶ به شماره پلاک ۴۵ ایران ۵۵۵-۱۲ متعلق به حسین اکسیر مفقود گردیده فاقد اعتبار می باشد ۵/۱۴۰۰۵۶۶۱۲

برگ سبز خودرو براید سفید به نام الهه ارجمند ناوخی به شماره شهربانی ایران 74-997 53 و شماره موتور M13/5696982 و شماره شاسی NAS411100G1251619 مفقود و فاقد اعتبار است. ۵/۱۴۰۰۵۶۴۴۵

برگ سبز سمند E۲7 مدل ۹۰ رنگ سفید شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۸۱ و ۵۷ شماره موتور ۰۵۱۴۹۴۰۵۱۴۷۹۰ شماره شاسی NAACJ1JCXC060423 و شماره پلاک ۴۵ ایران ۵۵۵-۱۲ بنام حسن گنابادی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵/۱۴۰۰۵۶۴۱۰

پروانه اشتغال به کار مهندسی عمران سیما منصوری با شماره ۰۷۳۹۰۰۷۳۹۰۰۱۹۳۰
در تاریخ ۱/۷/۱۴۰۰ مفقود و فاقد اعتبار است،م ۵/۱۴۰۰۵۶۴۴۰

برگ سبز خودرو سمند I.X مدل ۱۳۹۹ به شماره انتظامی ۱۲-۹۹۷ و ۳۲ شماره موتور 124K1444888 و شماره شاسی NAAC91CE9LF685285 به نام کبری مالکی مفقود و فاقد اعتبار میباشد.م ۵/۱۴۰۰۵۶۴۵۸

اینچانپ سیده شهرناو شادهر مالک خودرو سواری یوز هاچ بک، تیپ 206T۳ مدل 1396، رنگ سفید- روغنی به شماره موتور 165A0115539 و شماره شاسی NAAP03EE8HJ094986 به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رو نوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کسی ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۵/۱۴۰۰۵۶۵۸۱

برگ سبز خودرو ساینا دنده معمولی 1500cc به شماره انتظامی ایران ۷۴-۵۱۷۶-۸۴ شماره شاسی NAS831100L5705096 و شماره موتور N15/9088275 و شماره پلاک ۴۵ ایران ۵۵۵-۱۲ بنام اعظم عظیمی مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۵/۱۴۰۰۵۶۴۴۶

برگ سبز ولوو زرد رنگ مدل ۱۳۶۹ به شماره شاسی ۰۰۰۸۹۱ و شماره موتور ۰۰۹۷۹۷ و شماره پلاک انتظامی ۶۷۵-۵۵ ایران ۲۲ به نام علیرضا ابراهیمی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۵/۱۴۰۰۵۶۵۵۱

برگ سبز خودرو پژو پارس TT۵ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۱۲-۳۴ شماره موتور 139B0194854 و شماره شاسی NAAM11FXMK111069 بنام فرزانه حاتمی مفقود و فاقد اعتبار است ۵/۱۴۰۰۵۶۴۰۷

سند کمپانی موتورسیکلت پشنتاز CG125 مدل ۱۳۸۹ مشکى با شماره انتظامی ۷۶۲-۸۹۲۶۳ و شماره موتور NEG1075510 و شماره تنه NEG۳۳۱25A8908801 به نام حسین محمدی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۵/۱۴۰۰۵۶۴۴۶

برگ سبز و کارت پراید صبا ۸۵ شماره انتظامی ایران ۱۲-۸۶۸-۲۹ و شماره شاسی S141228581489۱ و شماره موتور ۱۴۷۸۵۸۳ بنام مهدی حجتیان پور مفقود و اعتبار ندارد ۵/۱۴۰۰۵۶۴۷۶

اینچانپ امیرمحمد حیدری مالک خودرو یوز 206SD-TU5 مدل ۱۳۹۵ رنگ سفید روغنی به شماره انتظامی ایران ۳۶-۵۱۶-۷۲ و شماره شاسی NAAP41FE4GJ750462 و شماره موتور ۱63B0228174 بنام مهدی حجتیان پور مفقود و اعتبار ندارد ۵/۱۴۰۰۵۶۵۸۱

صفحه آرایی
واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد
۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com

برگ سبز خودرو 1۳۱SD NEW MVM به نام طیه رستمیان به شماره انتظامی ایران 12-244 ی52 و شماره موتور ۱39B0194854 و شماره شاسی MVM477HJAF036011 و شماره موتور NEG۳۳۱25A8908801 مفقود و فاقد اعتبار است. ۵/۱۴۰۰۵۶۴۴۶

سند و برگ سبز انومیل یوز پارس XUV سی ان جی مدل ۱۳۹۹ رنگ سفید روغنی به شماره موتور ۱۳۳۷۲-۱۲۴۱۵۱ و شماره شاسی NAANT۲VFELK۰۰۳۰۴۸ و شماره پلاک ۵۶۶۶۷۹۵۶۶ ایران ۵۲ مفقود و فاقد اعتبار ساقط می باشد.م ۵/۱۴۰۰۵۶۵۹۹

برگ سبز خودروی براید سفید رنگ به مالکیت حسن پاک باطن به شماره انتظامی ۷۴-۷۸۹۵۱۳۳۷۲ ایران ۲۲ مدل ۱۳۹۲ و شماره موتور ۲۹۳۴۷۷۴ و شماره شاسی NAS411100D1281861 مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۵/۱۴۰۰۵۶۵۲۲

برگ سبز خودرو و براید سفید مدل ۸۵ به شماره انتظامی ۴۴-۸۴۸-۱۷ و شماره شاسی S1412285271238 و شماره موتور 1738678 بنام احمد اکبری مفقود و فاقد اعتبار است ۵/۱۴۰۰۵۶۴۶۸