

مدیر کل کمیته امداد خیر داد:

۲۲۴ کودک بدسرپرست در انتظار حامی

علی نیا- ۲۲۴ کودک بدسرپرست در استان بدون حامی و نیازمند حمایت خیران هستند. مدیر کل کمیته امداد خراسان شمالی با اشاره به این که ۳ هزار و ۳۵۰ فرزند غیر یتیم در استان وجود دارند که سرپرست آن ها بیمار، سالخورده و از کار افتاده است، افزود: از این افراد در قالب طرح محسنین



کتابخانه محلی

جای خالی لقمه های سالم در بوفه های مدارس

گروه اجتماعی

برای فرزندم، ساندویچ سالم نان، پنیر و گردو و میان وعده میوه می گذارم اما او ترجیح می دهد مانند هم کلاسی هایش کیک و کلوچه بخرد. وی می افزاید: ای کاش در بوفه مدارس به جای کیک، کلوچه، پفیلا و ساندیس صبحانه سالم عرضه می شد تا دیگر انگیزه ای برای خرید خوراکی های نامناسب در دانش آموزان ایجاد نشود.

یکی دیگر از والدین از متولیان مربوطه می خواهد نظارت مستمر بر بوفه مدارس را به فراموشی نسپارند و همواره بر مکان هایی در مدارس که خوراکی و مواد غذایی به دانش آموزان عرضه می کنند، نظارت داشته باشند. «شکیبایی» می افزاید: زمانی که نظارت

مستمر وجود داشته باشد به طور حتم عرضه کنندگان خوراکی و مواد غذایی به دنبال بخرد، می گوید: با وجود این که هر روز صبح

بود. یکی دیگر از والدین می گوید: در سال جاری در مدرسه پسرم شاهد تذکرها ی مربی بهداشتش برای استفاده نکردن از خوراکی های ناسالم هستم و تاثیر آن را زمان خرید خوراکی برای فرزندم دیده ام که من را از خرید خوراکی غیر مجاز منع می کند. «سلطانی» می افزاید: محیط مدرسه تاثیر به سزایی در آگاهی دانش آموزان از مصرف نکردن خوراکی های غیرمجاز و لقمه های غذایی ناسالم دارد.

مناسب ترین میان وعده ها

در این باره، یک کارشناس تغذیه با اشاره به این که دانش آموزان می توانند از میان وعده های سالم و مناسبی که از خانه می آورند برای زنگ های تفریح استفاده کنند، می گوید: خوراکی هایی که والدین برای فرزندانشان تهیه می کنند به طور حتم سالم و مقوی هستند و با مصرف خوراکی های سالمی که دانش آموزان از خانه می آورند، دغدغه والدین برای خرید خوراکی های ناسالم در مدارس کمتر خواهد شد. «محمدی» شیر، میوه و لقمه سالم مانند نان و تخم مرغ، نان و پنیر و گردو، نان و پنیر و گوجه فرنگی و همچنین نان و کره و عسل را از مناسب ترین میان وعده ها برای دانش آموزان یاد می کند و مدعی می شود: با وجود این که آیین نامه پایگاه تغذیه سالم مدارس (بوفه های سالم) از چند سال پیش ابلاغ شده است و استانداردهای بوفه سالم به همه مدارس اعلام شده است، اما در عمل درصد کمی از مدارس این آیین نامه را به طور کامل رعایت و اجرا می کنند.

لقمه سالم سنتی

در این باره، رئیس اداره سلامت و تندرستی اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی با اشاره به اهمیت تغذیه سالم در حفظ و ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی دانش آموزان با هدف تامین بخشی از انرژی و ارائه مواد غذایی سالم و جلوگیری از عرضه مواد غذایی کم ارزش می گوید: ترویج فرهنگ استفاده از لقمه سالم سنتی و تغییر ذائقه و لزوم نظارت بر فعالیت های بوفه های مدارس احساس می شود. «سجادی» می افزاید: مدیریت اجرایی بوفه های مدارس برعهده سازمان دانش آموزی است و نظارت بر کیفیت مواد غذایی و محصولات فراوری قابل عرضه در بوفه مدارس بر عهده اداره سلامت و تندرستی است. وی اظهار می کند:

ارسال دستور العمل اجرایی پایگاه تغذیه سالم به همه مدارس استان و ارسال فهرست محصولات خوراکی مجاز قابل عرضه در بوفه ها و محصولات خوراکی غیرمجاز و غیر قابل عرضه در بوفه ها و همچنین آموزش های لازم برای ترویج استفاده از لقمه های خانگی از جمله اقدامات انجام شده برای حذف خوراکی های غیرمجاز در مدارس است. وی با اشاره به نبود پایگاه های تغذیه سالم استاندارد در مدارس، اظهار می کند: پرویزال احداث ۲۰ پایگاه تغذیه سالم با شرایط استاندارد در ۲۰ آموزشگاه تهیه و تدوین شد و بعد از ارائه آن در کارگروه سلامت و امنیت غذایی استانداری این طرح به تصویب رسید. وی تصریح می کند: احداث ۲۰ پایگاه تغذیه سالم با شرایط استاندارد در آینده ای نزدیک در ۲۰ آموزشگاه با هدف گوسازی برای دیگر مدارس گامی مثبت برای سامان دهی بوفه های مدارس خواهد بود. وی با اشاره به این که در بسیاری از مدارس بوفه های عرضه محصولات غذایی شرایط مناسبی ندارند و اکثرا در زیر پله ها و اتاق نگهدانی قرار دارند، بیان می کند: در برخی از مدارس در آبدارخانه ها از یک کمد به عنوان بوفه استفاده می شود که از نظر بهداشتی شرایط نامطلوبی دارد.

مجوز لازم است

با این وجود، رئیس سازمان دانش آموزی خراسان شمالی می گوید: طبق دستور «فانی» وزیر وقت آموزش و پرورش مدیریت بوفه مدارس در سراسر کشور بر عهده سازمان دانش آموزی است. «مصباح» می افزاید: در مدرسه که قرار است بوفه راه اندازی شود باید از سازمان دانش آموزی مجوز فعالیت گرفته شود. وی ادامه می دهد: سازمان دانش آموزی در این راستا با شرکت های تولیدی و کارخانجاتی که لقمه سالم تولید می کنند، وارد مذاکره می شود و قرارداد منعقد می کند و دارندگان بوفه مدارس موظف می شوند لقمه سالم را وارد مدارس کنند. وی ادامه می دهد: در سال جاری جلساتی برای رساندن لقمه های سالم به مدارس برگزار شده است تا به زودی در مدارس نهاده شده شود. وی تصریح می کند: متأسفانه در برخی از مدارس امکانات لازم برای راه اندازی بوفه وجود ندارد و باید استانداری همه مدیران شهرستان ها را موظف کند تا کارهای مثبتی در این باره انجام دهند.

۷ سال اول



فضای مجازی

علوی- برخی از والدین برای آرام کردن کودکان خود تبلت یا گوشی تلفن همراه در اختیارشان قرار می دهند و برخی نیز پا را فراتر می گذارند و اجازه می دهند آن ها در فضای مجازی حضور داشته باشند. والدین باید هوشیار باشند و اجازه استفاده زیاد از تلفن یا تبلت را به کودکان ندهند و از سوی دیگر بازی هایی که بچه ها انجام می دهند باید مورد تایید والدین باشد. در نظر گرفتن ایمنی کودکان در فضای مجازی اهمیت ویژه ای دارد و از این طریق والدین می توانند هدایت دقیق و مسئولانه فرزندان خود در فضای مجازی را بر عهده بگیرند. در فضای مجازی، امکان برقراری تماس های نامناسب کودکان با افرادی که ممکن است قصد سوء استفاده داشته باشند و امکان بروز رفتار های نامناسب کودکان وجود دارد و همچنین می توانند به فیلم ها، تصاویر و مطالب غیر اخلاقی دست پیدا کنند. بنابراین کودکان هرگز نباید بدون نظارت بزرگترها وارد سایت ها یا بازی های مختلف شوند و باید استفاده از این فناوری برای آن ها محدود شود.

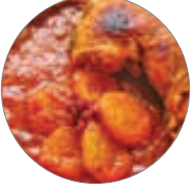
تغذیه سالم

مواد غذایی برای مقابله با بیماری ها

در هر فصلی مواد غذایی مناسب برای همان فصل وجود دارد. کدو حلوائی سرشار از بتاکاروتن است که در بدن تبدیل به ویتامین A می شود و در حفظ سلامت پوست، چشم و استخوان ها بسیار موثر است. مصرف کدو حلوائی به تقویت سیستم ایمنی منجر می شود. مصرف انار نیز می تواند به جلوگیری از آسیب های گردش خون با کاهش تجمع چربی های مضر در عروق منجر شود. در واقع مصرف منظم انار با سلامت قلب ارتباط دارد. سیر، پیاز و تره فرنگی باعث پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی می شود.

این که حامیان ۶ میلیارد و ۸۰۰ میلیون تومان در قالب طرح اکرام ایام و محسنین به ایتم کمک کردند، ادامه داد: سال گذشته در همین قالب حامیان ۵ میلیارد و ۴۰۰ میلیون تومان به ایتم کمک کردند که در سال جاری شاهد رشد ۲۴ درصدی حامیان هستیم.

آشپزی



خورش آلو مسما

مواد لازم: مرغ برای هر نفر یک تکه، آلو قیسی برای هر نفر ۲ تا ۳ عدد، آلو سیاه برای هر نفر ۲ تا ۳ عدد، پیاز ۲ عدد، شکر ۲ قاشق غذاخوری، زردچوبه مقداری.

طرز تهیه: مرغ را با کمی آب و زرد چوبه مخلوط می کنیم و روی حرارت می گذاریم، پس از آن که نیم پز شد آلوها را که در روغن سرخ کرده ایم به آن اضافه می کنیم. هر وقت که مرغ و آلو کاملاً پخت، پیاز را که قبلاً سرخ کرده ایم همراه با شکر به آن اضافه می کنیم و می گذاریم کمی بجزد.

سلامت نامه



خوراکی های مفید برای رشد مو

اسفناج و کلم بروکلی منابع عالی ویتامین های A و C هستند که در تولید چربی طبیعی برای پوست سر که نرم کننده طبیعی به حساب می آید، موثرند. پلی فنول و امگا ۳ در چای سبز، گردو و ماهی سالمون، علاوه بر تقویت قلب و مغز، باعث شادابی مو هم می شود. میوه هایی با رنگ های شاد مانند هلو، توت فرنگی، انبه، کیوی و گوجه فرنگی غنی از ویتامین C هستند. این ویتامین برای تولید کلاژن که در ساختار مو نقش دارد، ضروری است. علاوه بر آن، ویتامین C پوست را سفت می کند. ویتامین های B به ویژه B۶ و اسید فولیک، در خون رسانی به فولیکول های مو موثر است. این ویتامین ها رشد مو را تقویت و ریزش مو را کند می کند.

از کمترین فضا بیشترین

نقد و اقساط استفاده را ببرید

کابینت مهیار

- مشاوره طراحی
- ساخت مدرترین دکوراسیون داخلی منازل و اداری
- کابینت های چوبی / MDF
- در طرح ها و رنگ های مختلف
- اجرای انواع سقف کاذب

آدرس: پجنورد، طالقانی غربی، فرودگاه شیرآب، ۳۲ متری کوی کمیته، نیش کوچه هزار مسجد

شماره های تماس: ۰۹۱۵۹۱۸۵۹۲۷۵ - ۰۹۱۵۵۸۹۶۰۸۰

مدیریت: رحیم زاده

اتومات دُر

طراحی و اجرای انواع درب های اتوماتیک، شیشه ای، پارکینگی

دربهای ریلی و راه بند، پرده هوا

دوربین مدار بسته

کرکره برقی

۲ سال گارانتی

۱۰ سال خدمات پس از فروش

خیابان آزادی، روبروی سازمان نظام مهندسی ساختمان

غلامیان

۰۹۱۵۵۸۵۸۵۴۵ - ۳۲۲۴۷۸۵۹