تغذیه دانش آموزان

تغذیه صحیح می تواند باعث افزایش تمرکز و یادگیری دانش آموزان شود، در حالی که خانواده ها از این موضوع مهم غفلت می کنند.

تغذیه صحیح دانش آموزان موجب افزایش تمرکز و یادگیری آنان می شود اما خانواده ها برای بهبود کیفیت آموزشی فرزندان خود هزینه زیادی برای استخدام معلم خصوصی یا ثبت نام در مدرسه های معتبرتر می کنند ولی معمولا به تغذیه آنان توجه کافی نمی کنند.

بروز برخی از بیماری ها نتیجه کمبود دریافت برخی مواد مغذی است که می تواند زمینه ساز اشکال در یادگیری و ضعف تمرکز و حافظه شود. به عنوان نمونه، کم خونی و فقر آهن به ویژه در دختران نوجوان می تواند زمینه ساز ایجاد مشکل یادگیری و تمرکز شود بنابراین لازم است که خانواده ها احتمال ابتلای فرزندان خود به این بیماری را بررسی و در این جهت با متخصصان مشورت کنند تا در صورت لزوم زمینه غذایی آنان احساس شود.

برخی افراد در دوره نوجوانی و تحصیل از خوردن خودداری کرده و این امر باعث کاهش قدرت یادگیری شده و در نهایت افت تحصیلی را به دنبال دارد.

اصلی را فراموش می کنند یا به عنوان منبع انرژی قابل قبول محسوب نمی کنند، بچه ها معمولا در از خواب بیدار می شوند یا خانواده ها به موقع برای آماده کردن آنان برای رفتن به مدرسه اقدام نمی کنند، در نتیجه صبحانه به عنوان یک منبع انرژی قابل قبول فراموش می شود این در حالی است که دانش آموزان در ساعات مختلف روز در مدرسه نیاز به تمرکز دارند و زمانی که به اندازه کافی به طور مناسب صبحانه نخورده باشند، امکان کاهش قدرت یادگیری شان وجود دارد و این مورد در مطالعات علمی اثبات شده است. این گروه باید در دوران تحصیل، وضعیت صرف صبحانه را به حالت ایده آل نزدیک کنند و صبحانه حاوی مواد مغذی باشد تا هم انرژی لازم بدن آنان را تامین کند و هم ویتامین ها ومواد معدنی را به اندازه کافی به بدن شان برساند تا در طی روز قدرت لازم را برای یادگیری داشته باشند.

طبق مطالعات انجام شده افرادی که به هر دلیلی صبحانه نمی خورند دچار مشکلاتی در یادگیری می شوند بنابراین لازم است که درشت مغذی ها، پروتئین ها، کربوهیدرات ها و چربی ها را به میزان لازم در وعده صبحانه مصرف کنند زیرا این مواد حاوی انرژی هستند. اگر بچه ها تمایلی به مصرف میوه یا سبزی به عنوان میان وعده ندارند، می توان استفاده از برخی آجیل ها به میزان مناسب را به عنوان میان وعده به آنان توصیه کرد زیرا این مواد جایگزین خوبی برای چیپس، پفک و برخی دیگر از تنقلات آماده هستند. درواقع چیپس و پفک هم انرژی زیادی وارد بدن بچه ها می کند و هم موجب ورود مواد غیر ضروری به جسم آنان می شود که این وضعیت تبعات منفی برای این گروه سنی دارد.

همچنین باید به وعده های غذایی اصلی مانند صبحانه و ناهار و میان وعده ها توجه ویژه ای کرد. در واقع میان وعده ها را نباید طوری انتخاب و مصرف کرد که وعده های اصلی غذایی را تحت تاثیر قرار دهد این در حالی است که استفاده از برخی تنقلات باعث ایجاد اشکال در اشتهای نوجوانان می شود.

برخی نوجوانان با مصرف نوشابه های حاوی کافئی زیاد باعث می شوند که برخی مواد معدنی مانند کلسیم در معده به خوبی جذب نشوند بنابراین باید وعده های غذایی اصلی به اندازه کافی مصرف شود.

صبحانه به شکل سنتی شامل نان، پنیر، مغز گردو، یکی از سبزیجات و شیر می شود. شیر منبع بسیار خوب کلسیم برای نوجوانان است و می تواند در استحکام سیستم اسکلتی در دو دهه اول زندگی بسیار موثر باشد و از ابتلا به مشکلات جسمانی در سنین سالمندی جلوگیری کند.

برخی کیک های آماده، چیپس و تنقلات مشابه از روغن هایی که حاوی چربی با ترانس بالا هستند، تولید می شوند که مصرف آنان در درازمدت تاثیر منفی بر روی سلامت آنها دارد. این در حالی است که بچه ها گاهی اوقات به علت مصرف نکردن صبحانه، آب میوه های آماده و کیک را از بوفه مدارس تهیه و استفاده می کنند.

شیرازی

روز اول مدرسه دربجنورد آن روزها

کلاس اولی های ۵۰ سال قبل

لبخند می زند و می گوید: این گونه هم شد، فرزندان شان در آن سال ها دغدغه درس خواندن داشتند و هر کدام تا مقطع لیسانس و فوق لیسانس پیش رفتند که در آن سال ها کمتر این مدرک تحصیلی وجود داشت. او بیان می کند: آن سال ها دیپلم که می گرفتیم می توانستیم معلم شویم و من هم دوست داشتم معلم شوم ولی سرنوشت جور دیگری رقم خورد ولی عاشق خواندن و مطالعه و نوشتن هستم.وی اظهار می کند: الان همه به دنبال مدرک و درس هستند و فرزندان من هم این دغدغه را دارند ولی فکر می کنم درس خواندن باید با عشق و علاقه همراه باشد تا خاطرات خوش باقی بماند و اگر فقط به

عکس تزیینی است

دلیل چشم و هم چشمی باشد، اطلاعات در سطح کم می ماند و مدرک ها بالا می رود و من و بیشتر بخوانند.«سلیمان بهروز» شهروند ۷۶ ساله، هم پدرش و هم خودش معلم بودند و خوب به خاطر دارد که در عیدهای بزرگ مانند نوروز و غدیر، همیشه خانواده شاگردان هدایا و خوراکی هایی را در خانه شان می آوردند تا به معلم احترام گذاشته باشند.

او می گوید: آن موقع ها احترام به معلم جزو امور واجب محسوب می شد.وی که اطلاعات بسیاری از نوع آموزش ها در زمان های مختلف دارد،می گوید: درباره آموزش و مکتب و مدرسه های شهر چندین کتاب نوشت ولی خلاصه که بگویم این است که آموزش و پرورش در ایران از خیلی سال ها پیش به صورت مکتب خانه اداره می شد. در مکتب خانه ها بر مبنای حوزه های علمیه و مدارس طلبه ای درس می خواندند و این گونه بود که باید اول دوره مقدماتی را در سن ۶ یا ۷ سالگی می گذراندند و بعد با حروف عربی، الفبا و قرآن آشنا می شدند و با توجه به علاقه در دوره بعد به حافظ، سعدی و فردوسی خوانی می پرداختند.

وی اظهار می کند: در زمان قدیم هم روی زمین می نشستند و هر بچه ای برای خودش روفرشی یا قالیچه ای برای نشستن می آورد و با درس خودش مشغول بود و آن هایی که استعداد داشتند به حوزه علمیه می رفتند و از جد درس می خواندند تا این که در زمان امیر کبیر دارالفنون در تهران افتتاح شد و از بچه های با استعداد دعوت شد تا به این مدرسه بروند، و بهروز یادآور می شود: در آن دوره بر قانون اساسی نوشته شد که حضور در مدرسه از سن ۷ سالگی اجباری است و دولت موظف شد که این نیاز را تامین کند، پدر من نیز که در مشهد تحصیل می کرد و درسش خیلی خوب بود، به دارالفنون رفت و بعد به عنوان معلم به اسفراین و بجنورد آمد. وی تصریح می کند: بعد از مدتی در قانون اساسی شکل گیری مدارس ابتدایی، متوسطه اول و متوسطه دوم وی پیاده آور می شود: من هم زمانی که معلم شدم، در یکی از روستاها ۵ مقطع تحصیلی را با هم درس می دادم و با این که بی نظمی در کلاس ایجاد می شد اما شور بچه ها در مدرسه دیدنی بود.«سلطانی» که متولد دهه بیست است و در مدرسه ای در خیابان ۱۷ شهریور فعلی درس خوانده است، هم می گوید: در آن زمان، هم به اکابر می رفتم و هم و همیشه با مقاومت مدیر و معاون روبه رو می شدم ولی چاره زدن هایم را هم دوست داشتم.وی اظهار می کند: دانش آموز درس خوانی بودم و همیشه برای رفتن به مدرسه ذوق داشتم و هنوز هم همر را برای باز آمد بوی ماه مدرسه، بوی شادی های راه مدرسه اش دوست دارم.وی که هنوز از مقاله هایی که سر صف می خواندم و نرمشی که انجام می دادم لذت می برم و بهترین روزهایم وقتی بود که زنگ های تفریح خوراکی های من را با دوستان من تقسیم می کردیم و به بازیگوشی می گذشت؛ وقایه اند آن دوران به خیر.

آموزش و پرورش در ایران از خیلی سال ها پیش به صورت مکتب خانه اداره می شد، در مکتب خانه ها بر مبنای حوزه های علمیه و مدارس طلبه ای درس می خواندند

آن استعداد داشت به آن سمت می رفت که در نوع خود جالب توجه بود.وی بیان می کند: تا کلاس ششم ابتدایی برای همه پوشیدن لباس فرم مخصوص اجباری بود که پارچه آن سفید را دو پیکه می دوختند تا وقتی چرک می شود بتوانند آن پارچه را جدا کنند و بشویند اما بعد از کلاس ششم نوع لباس آزاد ولی طبق یک سری موازین بود.وی عنوان می کند: در حال حاضر وقتی بچه ها را به مدرسه می برند، اغلب خانوادگی همراهی اش می کنند، فیلم و عکس می گیرند و سر کلاسش هم می مانند ولی آن زمان این گونه نبود، بچه را می بردند و به معلم یا مدیر تحویل می دادند و برمی گشتند و حتی بعضی ها هم خودشان می آمدند.

وی پیاده آور می شود: من هم زمانی که معلم شدم، در یکی از روستاها ۵ مقطع تحصیلی را با هم درس می دادم و با این که بی نظمی در کلاس ایجاد می شد اما شور بچه ها در مدرسه دیدنی بود.«سلطانی» که متولد دهه بیست است و در مدرسه ای در خیابان ۱۷ شهریور فعلی درس خوانده است، هم می گوید: در آن زمان، هم به اکابر می رفتم و هم و همیشه با مقاومت مدیر و معاون روبه رو می شدم ولی چاره زدن هایم را هم دوست داشتم.وی اظهار می کند: دانش آموز درس خوانی بودم و همیشه برای رفتن به مدرسه ذوق داشتم و هنوز هم همر را برای باز آمد بوی ماه مدرسه، بوی شادی های راه مدرسه اش دوست دارم.وی که هنوز از مقاله هایی که سر صف می خواندم و نرمشی که انجام می دادم لذت می برم و بهترین روزهایم وقتی بود که زنگ های تفریح خوراکی های من را با دوستان من تقسیم می کردیم و به بازیگوشی می گذشت؛ وقایه اند آن دوران به خیر.

آنتی اکسیدان

گروه اجتماعی- «خرفه» دارای انواع مواد مغذی، از جمله اسیدهای چرب امگا ۳ است. خرفه یک سبزی برگدار است که می‌تواند به شکل خام یا پخته مصرف شود و دارای چربی اندکی است. این گیاه دارویی دارای ۲ نوع اسید چرب امگا ۳ و سرشار از آنتی اکسیدان و مقادیر زیادی ویتامین A و C است که برای نگهداری از پوست، عضلات و استخوان ضروری است و همچنین شامل بتاکاروتن و سرشار از مواد معدنی است. گیاه خرفه همچنین حاوی مواد معدنی مهم و متعدد و منبع خوب پتاسیم است؛ ماده‌ای معدنی که به تنظیم فشار خون کمک می‌کند. مصرف بالای پتاسیم خطر سکته مغزی را کاهش می‌دهد و همچنین می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

پودینگ شکلات و نعناع

مواد لازم: شیر ۳ فنجان، برگ نازه نعناع یک دوم فنجان، شکر دوسوم فنجان، نشاسته ذرت یک چهارم فنجان، کاکائو ۲ قاشق غذاخوری، نمک یک هشتم قاشق چایخوری، زرده تخم مرغ زده شده ۳ عدد، عصاره وانیل یک دوم قاشق چایخوری و شکلات نیمه شیرین تکه تکه شده ۵۰ گرم.

طرز تهیه: شیر را در یک ظرف کف کوچک روی حرارت متوسط ربه بالا گرم می کنیم باید مراقب باشیم شیر نجوشد و فقط تا اندازه ای گرم شود که حباب های کوچک اطراف لبه های ماهی تابه نمایان شود. شیر را از روی حرارت برمی داریم و نعناع را به آن اضافه می کنیم، می گذاریم ۱۵ دقیقه بماند. میکس شیر را از صافی رد می کنیم و داخل یک کاسه می ریزیم، شیر را کنار می گذاریم و باقی مانده نعناع را دور می ریزیم. شیر را به ماهی تابه بازمی گردانیم وشکر، نشاسته ذرت، کاکائو و نمک را اضافه می کنیم. ماهی تابه را روی دمای متوسط می گذاریم تا بجوشد و مرتب به هم می زنیم تا غلیظ شود. زرده تخم مرغ را داخل یک کاسه متوسط قرار می دهیم. به تدریج نیمی از شیر داغ را به آن اضافه می کنیم، مواد را مرتب با یک فلزی به هم می زنیم. ترکیب تخم مرغ را به ماهی تابه می افزاییم و مرتب هم می زنیم تا بجوشد. سپس از روی حرارت برمی داریم، وانیل و شکلات را اضافه می کنیم و به هم می زنیم تا شکلات آب شود. پودینگ را داخل یک کاسه می ریزیم و یا برگ نعناع تزیین می کنیم.

نکاتی برای پس از تصادف

علوی- خوانندگان عزیز روزنامه «خراسان شمالی» می توانند سوالات حقوقی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «نبی ا... داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

در زمان وقوع تصادف آیا می توان وسایل نقلیه را جابه جا کرد؟ آیا راننده ای که باعث تصادف شده است حق جابه جا کردن وسیله نقلیه اش برای انتقال مجروحان و مصدومان به مراکز درمانی را دارد؟

اگر در جایی حادثه ای اتفاق بیفتد به لحاظ اهمیت موضوع راننده وسیله نقلیه ای که مرتکب تصادف شده موظف است بلافاصله وسیله نقلیه را در محل متوقف کند و به هیچ عنوان حق جابه جا کردن وسیله نقلیه را ندارد و باید تا حضور افسر کارشناس صحنه تصادف را حفظ و از برهم زدن آن اشیاء کند و تصمیمی بگیرد که موجب تضییع حق یکی از طرفین شود. اگر افسر کارشناس متوجه تغییر در وضعیت صحنه تصادف شود باید به عنوان وقوع جرم صحنه سازی تصادف گزارش آن را به عوامل انتظامی اعلام کند و می تواند از ترسیم کروکی خودداری کند و باید با دستور قضایی کروکی فرضی ترسیم شود. مطابق ماده ۸۷ آیین نامه راهنمایی و رانندگی در صورتی که وسیله نقلیه دیگری برای انتقال فوری افراد مجروح به مراکز درمانی نباشد راننده وسیله نقلیه مقصر در تصادف می تواند افراد مجروح را با ماشین خود به مراکز درمانی برساند، فقط باید محل قرار گرفتن چرخ های خودرو روی زمین مشخص شود و با بهتر است فیلم برداری شود تا کارشناس راحت تر بتواند در مورد تصادف نظر خود را اعلام کند.

تشویق به راستگویی

برخی کودکان در سنین خاصی دروغ می گویند و خیال پردازی می کنند. بعضی از والدین با اتخاذ راهکارهایی مانند تنبیه و دعوا کردن سعی دارند تا این خصلت بد را از فرزند خود دور کنند در حالی که این راهکارها صحیح نیست بلکه آموزش صداقت به کودکان مستلزم صبر،وقت و شکیبایی است. فراگیری هر مهارتی اگر از دوران خردسالی و کودکی آغاز شود تأثیر بسزایی در زندگی خواهد گذاشت. والدین می توانند با تشویق کودکان به راستگویی و گفتن آن چه که واقعاً دیده اند، صداقت را در آن ها پرورش دهند. واقعیت این است که برخی از اوقات والدین زمینه را برای دروغگویی فرزندان شان فراهم می کنند. آن ها با عصبانیت و تهدید فرزندان شان و انگ زدن، آن ها را در واقع به دروغ گفتن ترغیب می کنند در حالی که این رفتارها نتیجه عکس می دهد و کودکان می ترسند واقعیت را به زبان بیاورند. در حالی که اگر احساس امنیت کنند، صادق خواهند بود. پس باید با آن ها با ملایمت رفتار و بر صداقت تاکید کرد.

مدیریت زمان توسط بانوان کارمند

گروه اجتماعی- بانوان شاغل ناچار هستند علاوه بر انجام مسئولیت های سخت مانند منزل، وظایفی را که در قالب شغل خود دارند به خوبی انجام دهند. برای این منظور علاوه بر مدیریت وقت و زمان باید بتوانند از عهده مدیریت ارتباط با دیگران برآیند و روابط خوب خود را با همسر، فرزندان و همکاران شان حفظ کنند. گاهی قادر نبودن به مدیریت کردن این روابط تعارض هایی را در خانه و یا محیط کار ایجاد می کند که ممکن است به اختلاف جدی بین دو طرف تبدیل شود که خانواده را تحت تاثیر قرار می دهد. برای جلوگیری از تعارض ها باید برنامه ریزی مناسبی برای سامان دهی امور خانه و کار انجام و اولویت بندی شود. داشتن فشارهای روانی شغلی علاوه بر تاثیر منفی بر کار، روحیه فرد را خراب می کند و او این استرس را با خود به خانه می برد و محیط آن جا را متشنج می کند.

تهوع بارداری

علوی- خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات پزشکی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «فروزان علوی مقدم» کارشناس مامایی به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

برای جلوگیری از تهوع بارداری به ویژه هنگام صبح چه باید کرد؟

یکی از راه های جلوگیری از ویار بارداری این است که طی روز ۲ تا ۳ لیتر آب نوشیده شود زیرا نوشیدن آب از سرگیجه و دردهای عضلانی جلوگیری می کند. بهتر است پس از بیدار شدن از خواب، صبحانه میل شود. حدود نیمی از زنان مبتلا به ویار بارداری در حدود هفته ۱۲ کاملا بهبود می یابند. استفاده از نعناع و زنجبیل می تواند تا حد زیادی از حالت تهوع جلوگیری کند.

فروشگاه مفت مفت
حراجی بزرگ کیف و کفش
«مردانه، زنانه، بچه گانه» از تولید به مصرف
با کیفیت و قیمت های کاملاً باور نکردنی !!!
انواع کفش مردانه
۲۵/۰۰۰تومان، ۳۵/۰۰۰، ۴۵/۰۰۰، ۵۵/۰۰۰
انواع کفش زنانه
۱۰/۰۰۰تومان، ۲۵/۰۰۰، ۳۵/۰۰۰، ۴۰/۰۰۰
انواع کیف و کوله مدارس
۲۵۰۰۰ تومان، ۳۵۰۰۰، ۴۵۰۰۰
انواع کفش بچه گانه
۱۵/۰۰۰ تومان، ۲۵/۰۰۰، ۳۵/۰۰۰
آدرس: شعبه ۱: نبش چهارراه شهرداری – جنب سوپر کوشت دلیر
قدوسی: ۰۹۱۵ ۷۴۲ ۸۹ ۸۵

پارس پرواز اترک
تور – هواپیما – کرایه سایه بین المللی – پلاک ترانزیت
چهارراه امیریه
۳۲۲۴۳۲۰۳ – ۳۲۲۴۳۴۰۳

سخن بزرگان
زیباترین و به یادماندنی ترین سخنان مشاهیر در صفحه همشهری سلام

X22 – نمایندگی ۳۹۷ – غلامی
مدیران خودرو
پیش پرداخت ۰۰۰/۰۰۰/۱۴۴ ت
۲۰ سال گارانتی
بدون ضامن
اقساط ماهانه جذاب
تحویل فوری
بجنورد، میدان خرمشهر ۸۶ ۰۵ ۲۶ ۳۲
شیروان، نبش چهارراه قائم ۳۶ ۶۱ ۲۳ ۳۶

کارت دانشجویی اینجانب مهدی توحیدی زیارت فرزند حسینعلی ۲۲۱۴۵۵۱۸ متولد ۱۳۷۲ به شماره شناسنامه ۹-۰۲۳۸۹۲-۰۸۲ و شماره دانشجوئی ۹۳۲۰۰۲۰۴ صادره از دانشگاه علم و ادب نوین شیروان مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

مبلمان یکتا
تعویض رویه انواع مبلمان
سلطنتی (استیل)
تمام چرم
راحتی
۰۹۱۲۰۶۲۷۴۷۹۵ – ۰۹۱۵۲۶۱۷۶۵۶

با کیفیت عالی و قیمت مناسب
پرده سرا
دوخت و نصب انواع پرده با جدیدترین متد روز
حدفاصل چهارراه ۱۷ شهریور شمالی و خیابان ینگه قلعه
مجتمع تجاری ماهان، گالری مبل صنعت
خانم ربانی: ۰۹۱۵ ۱۸۹ ۶۰۰۷ و ۰۵۸-۳۲۴۲ ۸۰۲۰

1000
1000