



نکاتی مهم درباره صبحانه دانش آموزان

گروه سلامت

تداوم یابد و به عادت تبدیل شود علاوه بر عوارض مذکور باعث کمبود دریافت مواد مغذیایی نیز می‌شود که معمولاً در وعده‌های غذایی دیگر جبران نمی‌شود. براساس درخصوص اشتهاهی کافی دانش‌آموزان برای شام زودتر بیدار شود و در صورت امکان دانش‌آموز شب‌ها در ساعت معینی بخوابد تا بتواند صبح زودتر از خواب بیدار شود و وقت و اشتهاهی کافی برای خوردن صبحانه داشته باشد. این کار باشنان تغذیه با تاکید بر این‌که کودکان باید سرخ‌خیزی، نرمش‌سیجگاهی و خوردن صبحانه در محیط گرم خانواده را یاد بگیرند و از والدین تلقی صبحانه را به عنوان یک وعده غذایی مهم تلقی و سعی کنند هر روز با فرزندان خود صبحانه بخورند تا مشق خوبی برای کودک و نوجوان باشند. «فرونی» یکی از دلایل نخوردن صبحانه توسط دانش‌آموزان را تکراری و کناخت بودن آن برشمرد و تاکید کرد: تنوع در صبحانه، دانش‌آموز را به خوردن صبحانه تشویق می‌کند. وی با توصیه به تهیه صبحانه سالم و مقوی برای دانش‌آموزان پیشنهاد کرد: برای تغذیه‌بخشیدن به صبحانه‌های دانش‌آموزان می‌توان از انواع غذاهایی مثل فرنی، شیربرنج، حلیم، عدسی، نان و پنیر و گردو، کنجد، ارده و شیر، نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی، نان و کره و عسل، مربای خانگی، پودینگ‌شیر، عسل و میوه، و شیر به همراه خرما و عسل استفاده کرد.

بیشتر از همسایان به غفونت‌های تنسی، گوارشی و دیگر بیماری‌ها مبتلا می‌شوند و دفاع بیشتر از مدرسه غیبت می‌کنند. وی یکی از عوامل تاثیرگذار بر اشتباهی دانش‌آموزان را استرس ناشی از رفتار کیه و مرهبان یا استرس‌های مربوط به امتحانات بیان کرد و گفت: استرس می‌تواند موجب بی‌اشتهایی یا پرخوری در بعضی از افراد شود. به گفته «فرنی»، توجه نکردن به این موضوع و بی‌اشتهایی، مشکلاتی را در رشد کودک یا نوجوان ایجاد خواهد کرد، و چنان که اشتباهی کاذب سبب پرخوری و اضافه وزن در دانش آموز می‌شود. رئیس گروه تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به شکل گیری رفتارها و باورهای غلطی که در دوران مدرسه گفت: معمولا کودکان و نوجوانان از والدین خویش الگو می‌گیرند و امتناع والدین از خوردن بعضی مواد غذایی باعث امتناع کودک از خوردن خوردن این مواد می‌شود به طوری که کم‌کم بسیاری از مواد غذایی با ارزش از برنامه روزانه کودک یا نوجوان حذف می‌شود. وی یکی از عادات نادرست در سنین مدرسه را نخوردن صبحانه بیان کرد که می‌تواند اثرات منفی بر یادگیری کودک داشته باشد. وی خاطر نشان کرد: هنگام ناشتایی طولانی مدت، نگهداری قند خون در سطحی که مغز قادر به فعالیت طبیعی خود باشد دشوارتر و یادگیری و تمرکز حواس مختل می‌شود. «فرنی» تصریح کرد: در صورتی که نوجوان صبحانه

یک کارشناس تغذیه، نکاتی مهم را درباره تغذیه و به خصوص صحبانه آموزش آسان بیان کرد.

فرشته فروزی گفت: تغذیه سالم به ویژه مخصوص صحبانه معده در تمامی سالیهای تغذیه‌ای دانش‌آموزان برای رشد و تکامل آن‌ها دارای اهمیت ویژه‌ای است و صحبانه خوردن، تاثیر منفی بر یادگیری دانش‌آموزان دارد. وی اضافه کرد:

دانش‌آموزان در یکی از مهم ترین دوره‌های زندگی خود از نظر وضعیت تغذیه‌ای قرار دارند که در این دوره نیاز به انرژی و پروتئین به طور کلی توجهی افزایش می‌یابد. به گفته وی، رفتارها و باورهای تغذیه‌ای که

ای حفظ سلامت استخوان‌ها ضروری دانست و دریافت مقادیر کافی کلسیم، همراه با فعالیت بدنی را باعث بالا رفتن ذخیره استخوانی کلسیم بیان کرد.

در میان یک کل نسبتاً، منابع مایع خوب هستند؛ افزودن مقدار مناسب روزانه کلسیم برای بزرگسالان ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم است و هر جوان کمتر ۳۰۰ میلی گرم در ایاز از این میزان می‌کند. به گفته وی، هر نوع غذای فرآورده‌ای که اثر شیه تشنه باشد نظیر پنیر و ماست و همچنین شیر مادر مرغ غنی کلسیم محسوب می‌شود. وی گفت: در لبنیات پرچرب، چربی کمتری است، بنابراین به افراد توصیه می‌شود روزانه دو تا سه واحد از روزه شیر و لبنیات کم چرب در برنامه غذایی خود بگنجانند. وی ویتامین D را مکمل لبنیات و لبنیات پرچرب و سرشار از کلسیم و ویتامین D می‌داند.

کلیتینا ویتامین ضروری برای جذب کلسیم و پرمرد و افزودن: ای ویتامین به جذب کلسیم و فسفر و زوده کمک می‌کند و موجب به کارگیری این مواد معدنی در ساختمان استخوان‌ها و دندان‌ها می‌شود. وی انواع حبوبات (نخود، لوبیا)، قناد و ماش، سبزی‌هایی مانند جعفری، کلم پیچ، کلم گل، کلم بروکلی و عدس را منابع غذایی حاوی کلسیم پرمرد و پر استفاده از این مواد غذایی به مقدار کافی تأکید کرد. «علیزاده» افزود: مصرف منابع حاوی منیزیم نظیر جویز و سبزی‌های برگ سبز تیره نیز به اندازه مصرف کلسیم اهمیت دارد. او افزود: منیزیم با کلسیم در کنار هم موجب استحکام استخوان‌ها و پرمرد اما دابودی در مصرف آنها مثل موز و انجیر و خربزه و آغازه و زغال می‌شود.



منابع غذایی حاوی کلسیم

مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به نقش بسیار مهم تغذیه مناسب در پیشگیری از پوکی استخوان، اظهار کرد: پوکی استخوان بیماری شایعی است که با خطر شکستگی‌های خود به خودی استخوان‌ها همراه است. «نسرین علیزاده» مصرف منابع کافی پروتئین و املاح را

پیک سلامت

انجام نخستین عمل اکوکاردیوگرافی قلب در خراسان شمالی



این خدمت تشخیصی «حسینی» با بیان این دستگاه‌های دنیاست، حد در استان، موجب تقویت و تکمیل دیارتمان قلب در استان، کاهش هزینه درمان برای بیماران و سیستم درمان، جلوگیری از خروج بیماران از استان و انجام تمام روند تشخیصی بیماران قلبی شده است.

حسن (ع) بجنورد، امکان ارائه این خدمت تشخیصی جدید فراهم شده است. دکتر «حسینی» با بیان این که این دستگاه از پیشرفته‌ترین دستگاه‌های دنیاست، ادامه داد: راه اندازی این واحد در استان، موجب

عمل تشخیصی اکو کاردیوگرافی قلب برای نخستین بار در خراسان شمالی در دیارمان قلب بیمارستان امام حسن (ع) بجنود انجام شد. فوق تخصص قلب و اکو کاردیوگرافی بیمارستان امام حسن (ع) بجنود در گفت و گو با وبدا جزئیاتی از این عمل را تشریح و بیان کرد: این اقدام برای اولین بار در استان برای بانوان ۴۰ ساله با احتمال سوراخ بین حفرات قلب انجام شد.

دکتر «لیلا حسینی» با بیان این که کوترنس اکو فانیال با اکومری یک روش تخصصی و از انواع اکوکاردیوگرافی است که با استفاده از امواج صوتی، تصاویر متحرک با کیفیت بالایی را از قلب و عروق خونی ایجاد می کند، افزود: اکو مری، روش تشخیصی است که برای بیماران دارای اختلالات درجه ای که با اکو معمولی قابل تشخیص نیست و بیماران نیازمند جراحی قلب باز برای تشخیص دقیق استفاده می شود. وی با اشاره به این که برای اولین بار، استان، دستگاه اکوکاردیوگرافی مری در استان وارد حوزه خدمت شد، یادآور شد: با راه اندازی بخش اکوکاردیوگرافی دیپارتمان قلب بیمارستان امام

بررسی کیفیت نان در اسفراین

در کارگروه اجتماعی، فرهنگی و سلامت زنان و خانواده در اسرافین، موضوع کیفیت نان برسی و نظرات بر پخت آن تاکید شد. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی فرماندار اسرافین در این نشست با بیان این که تولید نان بی کیفیت، امنیت غذایی، سلامت و بهداشت مردم را تهدید می کند و موجب بیماری می شود، اظهار کرد: هرچند روش پخت نان از شکل سنتی به روش ماشینی تغییر داده شده است. «مسئله آگاهی» بر ضرورت افزایش غنی سازی و کاهش ضایعات نان تاکید کرد و افزود: برخورد قاطع با نانوایی های دارای نان بی کیفیت، خرید نان به اندازه مصرف و نظارت مستمر بر کاش ضایعات به کار برد. او همچنین با بیان این که پیشبرد برنامه جوانی جمعیت، نیازمند همکاری همه ادارات و دستگاه ها است، تاکید کرد: ارتقای کیفیت مراقبت های بهداشتی، حمایت از مادران شاغل، انجام مشاوره و برگزاری کلاس های آموزشی از جمله اقدامات عملیاتی در جهت فرهنگ سازی و ترویج فرهنگ جوانی جمعیت است. دبیر کارگروه سلامت و امنیت غذایی شهرستان اسرافین هم با بیان این که بر اساس استانداردها میزان نمک در نان



سبوس در خمیر نان توسط برخی نانپای ها اشاره کرد که موجب نارضایتی دیگر نانپایان شده است و گفت: استفاده اضافه بر استاندارد سبوس در خمیر پایستی با مجوز کار گروه آرد سبوسرسان باشد. وی همچنین به عدم فروش کالاهای آسیب رسان به سلامت در مدارس اشاره کرد و افزود: مدیران مدارس باید بر عدم فروش این کالاهای آسیب رسان در مدارس نظارت داشته باشند.

نان سنتی شامل سنگک، لواش، بربری و تافتون یک درصد است، اظهار کرد: کارشناسان بهداشت محیط و بازدیدهای دوره‌ای خود میزان نمک مورد استفاده در نان را بررسی و ارزیابی می‌کنند. رئیس دانشگاه علوم پزشکی اسفیران افزود: اگر در نمونه برداری کارشناسان بهداشت محیط، میزان نمک مورد استفاده ناها را بیش از یک درصد ارزیابی کنند، متخلف به مراجع قضایی معرفی می‌شود.

«طاهره توفیقیان»، به افزودن بیشتر از استاندارد

آگهی فراخوان عمومی جذب سرمایه گذار

آموزش و پرورش شهرستان بجنورد نسبت به تهیه اسناد مربوطه اقدام نموده و در مهلت مقرر در فراخوان شرکت ننماید.

۱- احداث هنرستان واقع در گلستان شهر

جهت دریافت اطلاعات و اسناد و مدارک مربوطه از تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۵ لغایت ۱۴۰۲/۰۸/۲۵ به مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بجنورد مراجعه گردد.

مهلت تکمیل و ارائه اسناد فراخوان تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۰ می باشد.

آموزش و پرورش شهرستان بجنورد

3/14-217115

9/14-21V112

ردیف	بودجه مصوب یکساله ۱۴۰۱	بودجه مصوب شش ماهه دوم سال ۱۴۰۱	جمع کل وصولی شش ماهه دوم سال ۱۴۰۱	افزایش درآمد وصولی در شش ماهه دوم نسبت به بودجه مصوب شش ماهه دوم سال ۱۴۰۱	درصد وصولی نسبت به بودجه مصوب شش ماهه دوم سال ۱۴۰۱
۱	۷,۲۴۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۶۲۰,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۰۸۲,۵۶۳,۹۴۱,۷۶۴	۱,۶۶۲,۰۶۳,۴۱۱,۷۶۴	۱۴۰٪

ردیف	توزیع درآمد های وصولی شش ماهه دوم سال ۱۴۰۱	مبلغ وصولی	جمع کل وصولی شش ماهه دوم سال ۱۴۰۱
۱	عوارض ناشی از اجرای ماده ۲۳ رسیدگی به تخلفات رانندگی	۴,۰۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۳۸۵,۰۵۳,۱۳۰,۷۱۴
۲	تملك دارائی های سرمایه ای (اعتبارات دولتی)	۷۳۳,۳۰۲,۵۰۰,۰۰۰	
۳	عوارض موضوع قانون مالیات برارزش افزوده	۶۴۷,۶۸۹,۶۳۰,۷۱۴	
۴	سایر عوارضات وصولی	۳,۶۹۷,۵۱۱,۸۱۱,۰۵۰	۳,۶۹۷,۵۱۱,۸۱۱,۰۵۰
	جمع کل	۵,۰۸۲,۵۶۳,۹۴۱,۷۶۴	۵,۰۸۲,۵۶۳,۹۴۱,۷۶۴

شرح هزینه	بودجه مصوب یکساله ۱۴۰۱	بودجه مصوب شش ماهه دوم سال ۱۴۰۱	عملکرد شش ماهه دوم سال ۱۴۰۱	در صد عملکرد نسبت به بودجه مصوب شش ماهه دوم سال ۱۴۰۱
هزینه های جاری	۲,۵۹۸,۳۹۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۳۹۹,۴۱۹,۵۰۰,۰۰۰	۱,۳۴۶,۷۴۰,۸۸۹,۳۲۰	۹۶%
منابع داخلی	۳,۸۵۱,۱۶۱,۰۰۰,۰۰۰	۱,۹۳۵,۵۸۰,۵۰۰,۰۰۰	۱,۷۶۶,۱۷۳,۰۲۱,۵۴۷	۹۳%
سایر منابع (ملک داراییهای سرمایه ای)	۷۴۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۷۰,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۷۳۷,۴۴۲,۵۰۰,۰۰۰	۱۹۹%
جمع کل هزینه خدمات عمران	۴,۵۹۳,۱۶۱,۰۰۰,۰۰۰	۳,۳۲۵,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۰۵۰,۳۵۵,۴۱۲,۴۱۷	۹۰%
جمع کل	۷,۱۹۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۵۹۵,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۷۵۰,۳۹۵,۸۱۰,۶۶۷	۱۰۴%

جهت کسب اطلاعات بیشتر درخصوص ریز گزارش درآمد و هزینه شش ماهه دوم سال ۱۴۰۱ به‌مراه گزارش کلیه عملیات انجام شده از قبیل خیابان سازی و ساختمان و عمارت و سایر امور اجتماعی و بهداشتی و امثال آن به پرتال شهرداری بجنورد و پرتال شورای اسلامی شهر بجنورد مراجعه نمایید .

محمد علی کشمیری
شہر دار بجنورد

شہر دار بجنورد