

📌 نحوه تغذیه در زمان امتحانات نقش

مهمی در کارایی و عملکرد مغز دارد. در زمان امتحانات معمول دانش آموزان و دانشجویان دچار اضطراب و استرس می‌شوند و به همین دلیل میزان ترشح هورمون آدرنالین و کورتیزول در بدن افزایش می‌یابد که به بدن کمک می‌کند انرژی بیشتری برای مقابله با شرایط استرس داشته باشد.



چند توصیه تغذیه‌ای برای ايام امتحانات دانش آموزان

قیال آن دو نوع واکنش تهاجمی یاافسردگی نشان می‌دهندو در حالت تهاجمی افرادبرای آرام کردن خود، به کارهسای زیادی از جمله خوردن زیاد غذا روی می آورند. این افراد به علت فرار از استرس، شروع به پُرخوری و بدخوری می‌کنند که این خود سبب تشدید و افزایش استرس در فرد شده و حتی وی را در معرض چاقی و اضافه وزن قرار می‌دهد. در زمان کار یا مطالعه غذا نخورید و برای این کار زمان خاصی را در نظر بگیرید تا با آرامش بیشتری غذا بخورید. غذای خود را خوب بجوید و آرام میل کنید. از مصرف زیاد شیرینی و تنقلات خودداری کنید. این خوراکی‌ها ممکن است در نگاه اول انرژی‌زا به نظر برسد، اما باید توجه داشت که این قابلیت در آنها بسیار کم دوام است و پس از مدتی احساس خستگی بیشتری به شما خواهد داد. بررسی‌های دانشمندان نشان می‌دهد که غذاهای نشاسته‌ای مانند ماکارونی، برنج و نان به دلیل تاثیر در کیفیت خواب در شب امتحان مفید است. صبحانه غذای اصلی است، ناهار و شام را کمی مختصرتر بخورید، اما صبحانه را کامل تر میل کنید. خوردن نان و پنیر و گردو یا تخم‌مرغ یا یک ظرف عدسی در روز امتحان کمک می‌کنند تا در طول امتحانات آرام باشید. همچنین خوردن عسل و نوشیدنی‌های حاوی عسل در کاهش اضطراب بسیار موثر است. بعضی از دانش آموزان به دلیل اضطراب زیاد امتحانات خود را خراب می‌کنند بنابراین بهتر است برای مقابله با این اضطراب از غذاهای مناسب استفاده کنند. بعضی از سبزی‌ها از قبیل ریحان، نعنا، کاهو و سبب در کاهش اضطراب بسیار مفید است. کارشناسان تغذیه به دانش آموزانی که اضطراب زیادی دارند و نمی‌توانند صبحانه مفصل بخورند، توصیه می‌کنند از موز و مقداری کشمش استفاده کنند

بهداشت و سلامت

آیا مغز شما به توجه نیاز دارد؟

گروه **بهداشت و سلامت**– مغز شما هم مانند بقیه‌ی اعضای بدن تا ن نیازهایی دارد که اگر نیازهای مغزتان را برآورده نکنید، به احتمال زیاد کارهایی را که باید انجام دهد، انجام نخواهد داد. مغز، –این فرماندهی قدرتمند بدن، مسئولیت تمام فعالیت‌های ما از پلک‌زدن گرفته تا حل پیچیده‌ترین مسائل ریاضی را بر عهده دارد. اما آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که خود این فرمانده هم نیازهایی دارد؟ در دست مانند یک ماشین پر قدرت که به سوخت و نگهداری مناسب نیاز دارد، مغز نیز برای عملکرد بهینه نیازمند توجه و مراقبت است. در غیر این صورت، ممکن است با مشکلاتی مواجه شوید که بر کیفیت زندگی‌مان تاثیر منفی بگذارند. بنابراین در این مقاله به بررسی این موضوع بپردازیم که چرا و چگونه باید به نیازهای مغزمان توجه کنیم.

ورزش

اول از همه و احتمالا و کمتر مورد علاقه برای بسیاری از مردم، ورزش است. چرا باید ورزش کنیم؟ ورزش راهی عالی برای مغز است تا مواد شیمیایی "احساس خوب" خود به نام اندورفین را دریافت کند. اندورفین در پاسخ به ورزش آزاد می‌شود که کاهش استرس، تحریک لذت، کاهش درد و احساس خوب در ما کمک می‌کند. مغز عاشق

گروه **بهداشت و سلامت**– دفتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت در پاسخ به باور غلط مبتنی بر اینکه "گرسنه ماندن به لاغری کمک می‌کند"، عنوان کرد که این باور فاقد شواهد علمی بوده و پیروی دقیق از یک رژیم اصولی و علمی به شما کمک می‌کند تا گرسنگی احتمالی به دنبال کاهش کالری دریافتی کنترل شود.

دفتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا رژیم غذایی به معنای مدام گرسنه ماندن است؟ مطرح کرد: رژیم گرفتن به این معنی نیست که باید همیشه گرسنه بمانید. پیروی دقیق از یک رژیم اصولی و علمی به شما کمک می‌کند تا گرسنگی احتمالی به دنبال کاهش کالری دریافتی کنترل شود.

در واقع راه‌های زیادی برای کنترل گرسنگی در حین تلاش برای کاهش وزن وجود دارد. به عنوان مثال می‌توانید غذاهایی بخورید که برای مدت طولانی تری شمار اسیر نگه می‌دارند، مانند غذاهایی که حاوی پروتئین و فیبر هستند.

برخی از تمرین‌ها، مانند غذا خوردن آگاهانه، ممکن است کمک‌کننده باشد. در واقع تمرکز در زمان غذا خوردن و لذت بردن از این فرآیند می‌تواند از ایجاد گرسنگی و مصرف مواد مضر و پر کالری جلوگیری کند. بنابر اعلام وزارت بهداشت، راه‌های بسیار دیگری برای



اگر کمتر از شش ساعت یا بیشتر از ده میوه‌ها (که قندهای طبیعی هستند)، سبزیجات (که کروپویدرات هستند) و سپس کروپویدرات‌های پیچیده (مانند محصولات سبوس دار) بخورید. این مواد باید هضم شده و به شکل قابل استفاده‌ای از قند برای متجزیه شوند. این امر منجر به آزاد شدن تدریجی گلوکز می‌شود و به مغز اجازه می‌دهد تا تمام عملکردهای مهم خود، از جمله تولید کافی انتقال‌دهنده‌های عصبی برای کمک به خلق و خوی ما را انجام دهد. خواب در نهایت، و به نظر من مهم‌ترین این سه مورد، خواب است. بدون خواب، مغز تمام وقت با تمام ظرفیت کار می‌کند. خواب یک جنبه ضروری زندگی است، خوردن مانند غذا، آب و اکسیژن. ما باید خواب با کیفیت و کمیت خوب داشته باشیم. آیا می‌دانستید که یک سوم زندگی خود را در خواب می‌گذرانید؟ خواب به مغز ما کمک می‌کند تا خاطرات جدید بسازد، تمرکز کند، اطلاعات را پردازش کند، چند کار را همزمان انجام دهد و خلق و خوی خوبی داشته باشد.

خواب

در نهایت، و به نظر من مهم‌ترین این سه مورد، خواب است. بدون خواب، مغز تمام وقت با تمام ظرفیت کار می‌کند. خواب یک جنبه ضروری زندگی است، خوردن مانند غذا، آب و اکسیژن. ما باید خواب با کیفیت و کمیت خوب داشته باشیم. آیا می‌دانستید که یک سوم زندگی خود را در خواب می‌گذرانید؟ خواب به مغز ما کمک می‌کند تا خاطرات جدید بسازد، تمرکز کند، اطلاعات را پردازش مغزی هستند که می‌تواند کار خود را بهتر انجام دهد.

آیا رژیم گرفتن به معنای مدام گرسنه ماندن است؟

مقابله با گرسنگی در حین رژیم و وجود دار، مانند خوردن صبحانه، مصرف آب کافی، کنترل میزان مصرف قند، ورزش منظم، میان وعده‌های مناسب و آهسته غذا خوردن. بنابر این، رژیم گرفتن بدون احساس گرسنگی دائمی امکان پذیر است.



اخبار حوادث

روی آوردم. وقتی خمار می شدم، هیچ کدام از اطرافیانم آرامش نداشتند. رفتارهای خشن و توهین و فحاشی هابم امان همه را برده بود. باور منی شد من که روزی برادرم را به خاطر اعتیادش سرزنش می کردم، اکنون خودم در این وضعیت وحشتناک گرفتار شده بودم.

در این شرایط برادرم با کمک مادرم به مرکز ترک اعتیاد رفت و مدتی بعد به روزهای خوب زندگی اش بازگشت؛ اما اوضاع زندگی من بسیار آشفته و دلواپه آور بود. هر لحظه امکان داشت در میان توهم ناشی از مصرف مواد مخدر صنعتی دست به کاری جبران ناپذیر بزنم. اثرات روحی و روانی مواد مخدر زندگی ام را به هم ریخت و هر روز به بهانه های واهی و در حالت خمار، همسر را زیر مشت و لگد می گرفتم. بالاخره یک روز مادرم، که شاهد کتک خوردن داماد و همه داشتم، با طلاق همسر موافقت نصیحت کنده، اما من فرصت حرف زدن هم به او نادم و چنان مادر زنم را کتک زدم که همه بدنش کبود شد. دست خودم نبود، اصلا رفتارهایم را نمی فهمیدم و به طور نامنظم سرکار می رفتم. صاحبکارم که اوضاع را این گونه دید عذر مر خواست و از کار اخراجم کرد. وقتی به خانه بازگشتم مادر زنم قفل منزل را عوض کرده بود و مرا به خانه راه نداد.

چند روز بعد هم اخطار دادگاه را در دریافت کردم و چون به خاطر اعتیاد از حضور در دادگاه و همه داشتم، با طلاق همسر موافقت نکردم. اما هم مهریه اش را در قبال سرپرستی فرزندم بخشید و راهی خانه مادرش شد. هرچه التماس کردم که اعتیاد را ترک می کنم و همان عاشق روزهای بوسان می شوم، دیگر فایده ای نداشت. بعد از این ماجرا مادر من نیز در یکی از مراکز ترک اعتیاد بستری کرد و من بعد از گذشت ۳ ماه با خواهش های مادرم به سرکارم بازگشتم ولی طولی نکشید که دوباره و سوسه های مصرف مواد به سراغم آمد و پنهانی به خانه ساقی مواد مخدر رفتم. این بار بیشتر از گذشت در مجلای مواد افیونی فرو رفتم تا جایی که مادرم نیز ماطر دکرد و به خانه راه نداد. خیلی زود بیکاری و بی پولی مرا به پاتوق های سیاه مواد مخدر کشاند و برای تأمین هزینه های اعتیاد به سرعت های شبانه از مغازه ها روی آوردم. حالا یک باند سرعت تشکیل داده بودم و با همدستانم به مغازه، خودرو و ... دستبرد می زدیم تا این که ۶ ماه بعد یک شب وقتی در حال دستبرد به محتویات یک خودرو بودم، ناگهان نیروهای کلانتری نواب صفوی را بالای سرم دیدم و با تعداد زیادی شاکي روبه رو شدم. قاضی هم وقتی همه شاکیان را دید که مرا شناسایی کرده بودند، بی درنگ حکم زندان ما را صادر کرد اما کاش ...

با دستور سرهنگ علی ابراهیمیان(رئیس کلانتری نواب صفوی مشهد) تلاش گسترده افسران دایره تجسس برای کشف سرقت‌های دیگر این دزد حرفه‌ای و دستگیری همدستانش آغاز

پایان تلخ عشق آتشین به یک زن!



همواره با گریه و التماس از من تقاضای کرد تا نیلوفر را فراموش کنم و به خواستگاری دختری بروم که حداقل در شأن خانوادگی خودمان باشد اما من که آن زمان ۳۳ سال بیشتر نداشتم، به اشک ها و خواسته های مادرم توجهی نمی کردم و به مادرم گفتم اگر پدر نیلوفر می قاپاچقی سابقه دارد است، گناه او چیست که باید در آتش خلافتکاری های پدرش بسوزد؟ چرا باید دختری که در ازدواج او لش شکست خورده است، با یک پسر خلافتکار ازدواج کند؟ با این استدلال ها دیگر نمی خواستم نیلوفر را از دست بدهم! هر روزی که می گذشت عشق من هم به او بیشتر می شد تا این که بالاخره با بهمان برادر معتمد به خواستگاری نیلوفر رفتم و با همه مخالفت هاو گریه های مادرم پای سفره عقد نشستم. مادرم مرا طرد کرد ولی من خیلی خوشحال بودم. در طبقه دوم منزل مادر نیلوفر ساکن شدیم و با جیزیه به کالمی که مادر زنم در اختیارمان گذاشت، یک زندگی عاشقانه را بدون پر گراری مراسم عروسی آغاز کردیم. حدود ۶ ماه بعد فهمید همسرم باردار است. از خوشحالی در آمد و عروس و نوه اش را به آغوش گرفت. من هم از شدت هیجان فقط آرام آرام اشکم می ریختم و بر چهره چروکیده مادرم بوسه می دادم ولی این روزهای خوش دوام چندانی نداشت. چرا که یک روز یکی از همکارانم بیکگاری را آتش زد و در حالی که آن را به من تعارف می کرد، با بالیندخی ملیج گفت: یاباز ن! تا قدرت روحی و جسمی ات دو برابر شود که بتوانی زودتر به خانه باز گردی و ساعت های بیشتری را در کنار همسر و فرزندت باشی!

ابتدا تردید داشتم اما در یک لحظه بیکگاری را که درون آن بنگ" وجود داشت، لای انگشتانم گرفتم تا فقط برای یک بار این حالت افرای امیز را تجربه کنم. و این ماجرا آغاز دوران تباهی ما شد. حالا هرچه حقوق می گرفتم صرف هزینه های اعتیاد می شد. طولی نکشید که دیگر بنگ و حبشش و ماری جوانا پاشخگوی نیاز روحی وجسمی ام نبود. به همین دلیل به مصرف هروئین



است و تصور داشت متهم یکی از اقوام همسری و یابیکی از اعضای گروه فیلمبرداری مراسم ازدواجشان بوده است، اما با تحقیقات تخصصی و جمع آوری ادله دیجیتال توسط پلیس مشخص شد سازندهی صفحه اینستاگرامی مورد نظر که تمام تصاویر خصوصی این خانواده را منتشر کرده است همسر وی و عروس خانواده است. سردار معظمی گودرزی با اشاره به اینکه با تکمیل شدن پرونده متهم که در واقع همسر شاکي بود دستگیر و به پلیس فتا منتقل شد بیان داشت: عروس جوان پس از حضور در پلیس فتا همه چیز را انکار کرد، اما اما مشاهدهی مستندات جمع آوری شده و ادله دیجیتال موجود در پرونده در نهایت لب به اعتراف گشود و گفت برای انتقام از همسرش و خانواده‌ی او این کار را انجام داده است.

رئیس پلیس فتا تهران بزرگ به شهروندان توصیه کرد: فضای مجازی مکان مناسبی برای حل کردن اختلافات و همچنین انتقام جویی نیست، با مرتکبان این جرائم در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی طبق قانون برخورد خواهد شد، همچنین شهروندان می‌توانند از طریق تماس تلفنی با مرکز فوریت‌های سایبری به شماره تلفن ۰۹۶۳۸۰ و یا مراجعه به سایت پلیس فتا به آدرس www.fata.gov.ir با ما در ارتباط باشند.

استاد به موادی از قانون مجازات اسلامی (مانند ماده ۳۰۲ یا ۳۰۳) که به «دفاع از ناموس» اشاره دارد، تخفیف مجازات اعمال شود. ابهام در تعاریف: عدم تعریف دقیق «دفاع از ناموس» در قوانین ممکن است بهانه‌هایی برای توجیه خشونت فراهم کند. نقش دیه و رضایت اولیای دم: در برخی موارد، اولیای دم (خانواده قربانی) می‌توانند با بخشش یا دریافت دیه، مجازات قاتل را کاهش دهند، که ممکن است به تداوم چرخه خشونت کمک کند.

۳. عوامل اقتصادی و آموزشی

محدود دینهای اقتصادی فقر و کمبود فرصت های شغلی ممکن است فشار بر خانواده ها را افزایش دهد و کنترل سنجگیرانه تر بر زنان را به عنوان راهی برای حفظ «ثبات» توجیه کند. سطح پایین آگاهی: در مناطق محروم یا سستی، آموزش ناکافی درباره حقوق زنان و مبارزه با خشونت می‌تواند به تداوم باورهای آسیب‌زا بینجامد.

۴. نقش رسانه ها و گفتمان عمومی

سکوت یا تابو بودن موضوع: گزارش دهی کم درباره قتل های ناموسی به دلیل ترس از انگ اجتماعی یا مداخله ناهادها ممکن است آمار واقعی را پنهان کند.

غالبیت مدنی: در سال های اخیر، تلاش های سازمان های حقوق بشری و فعالان زن برای افزایش ای پدیده افزایش یافته، اما موانع ساختاری و امنیتی همچنان وجود دارد.

کار عجیب عروس بی رحم!

گروه حوادث – رئیس پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات پایتخت از شناسایی و کشف پرونده با موضوع هتک حیثیت و انتشار تصاویر خصوصی در شبکه‌های اجتماعی خبر داد.

سردار داوود معظمی گودرزی، رئیس پلیس فتا تهران بزرگ اظهار داشت مرد جوانی به پلیس فتا پایتخت مراجعه و مدعی شد فرد یا افرادی ناشناس در فضای مجازی اقدام به انتشار تصاویر خصوصی وی و تمامی اعضای خانواده اش کرده و موجب برهم زدن آرامش روانی او و خانواده اش و هتک حیثیت ایشان شده‌اند.

این مقام انتظامی بیان نمود: شاکي در ادامه اظهاراتش عنوان داشت مدتی است ازدواج کرده پس از ازدواجشان اختلافات زیادی با همسر و خانواده همسرش را در دو ادامه این اختلافات چند روز قبل تمامی تصاویر خصوصی خودش و خانواده اش از سوی یک صفحه اینستاگرامی در فضای مجازی منتشر شده که باعث از بین رفتن آبروی این فرد و خانواده اش شده است. سردار معظمی گودرزی با اشاره به وضعیت روحی نامناسب اعضای این خانواده در پی این اتفاق خاطر نشان کرد: تحقیقات پرونده آغاز شد و کارشناسان پلیس فتا فرماندهی انتظامی تهران بزرگ با بررسی های سایبری به سرخ‌های مهمی در ارتباط باصفحه اینستاگرامی مورد نظر به دست آوردند.

رئیس پلیس فتا پایتخت توضیح داد: علی رغم اینکه داماد جوان اطمینان داشت که انتشار تصاویر توسط همسر وی صورت نگرفته

حفظ آبروی خانوادگی به قیمت قاتل شدن

گروه حوادث – قتل‌های ناموسی در ایران، مانند بسیاری از جوامع دیگر، ریشه در ترکیبی از عوامل فرهنگی، اجتماعی، قانونی و تاریخی دارد.

درک این پدیده پیچیده نیازمند بررسی چندبعدی است:

۱. عوامل فرهنگی و اجتماعی
ساختارهای مردسالارانه: در برخی جوامع، از جمله بخشهایی از ایران، ارزش خانواده و آبرو به شدت به رفتار زنان مرتبط دانسته میشود. کنترل بدن، روابط و انتخابهای زنان اغلب تحت تأثیر نگرش های سنتی قرار میگیرد.

۲. قوانین و سیستم قضایی
چالشهای قانونی: در قوانین ایران، مجازات قتل عمد اعدام است، اما در مواردی که به عنوان «قتل ناموسی» تعبیر شده، ممکن است با

کیش نوش

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۱