

سال تحصیلی جدید، شروعی پر از هیجان، یادگیری و البته، نیاز به انرژی پایدار است! در طول روز مدرسه، مغز و بدن شما به سوخت‌رسانی مداوم نیاز دارد تا بتوانید با تمرکز، خلاقیت و شادابی در کلاس‌ها حاضر شوید. اما چه خوراکی‌هایی می‌توانند این وظیفه مهم را به بهترین شکل انجام دهند؟

گروه بهداشت و سلامت – سال تحصیلی جدید، فرصتی استثنایی برای بازنگری در عادات غذایی و انتخاب هوشمندانه‌تر برای میان‌وعده‌های مدرسه است. این دوره از زندگی، سرشار از یادگیری، کشف و رشد است و تغذیه مناسب نقشی کلیدی در این فرآیند ایفا می‌کند. میان‌وعده‌هایی که در طول روز مدرسه انتخاب می‌کنیم، تنها برای رفع گرسنگی نیستند؛ بلکه تأثیر مستقیمی بر سطح انرژی، توانایی تمرکز، ثبات خلقی و خو و حتی عملکرد تحصیلی ما دارند. انتخاب‌های آگاهانه در این زمینه می‌تواند تفاوت بزرگی در تجربه کلی ما از روز مدرسه ایجاد کند.

بی‌شک، دنیای میان‌وعده‌هایسیراثراتاز گزینهای رایج و گاه‌ناسالم مانند چیپس و کیک‌های کارخانه‌ای است. در حقیقت، گنجینه‌ای از میان‌وعده‌های سالم، خوشمزه و انرژی‌بخش وجود دارد که می‌توانند هم نیازهای بدنمان را برآورده سازند و هم به سلامت کلی ما یاری رسانند. این خوراکی‌های طبیعی و مقوی، سوخت لازم را برای مغز فراهم می‌کنند و به ما کمک می‌کنند تا با توان و شادابی بیشتری در کلاس‌ها حاضر شویم و یادگیری لذت ببریم.

در این گزارش، قصد داریم شما را به سفری هیجان‌انگیز به دنیای خوراکی‌های هوشمندانه، لقمه‌های دلچسب و هله‌هله‌هایی ببریم که نه تنها سیرکننده مغذی هستند، بلکه مدرسه را به مکانی دلپذیرتر و پراز انرژی تبدیل می‌کنند. هدف ما این است که با معرفی انواع میان‌وعده‌های سالم، مقوی و درعین حال بسیار خوشمزه، ابزارهایی را در اختیار شما قرار دهیم که به راحتی قابل تهیه و حمل باشند. چه دانش آموز باشید، چه دانشجو یا حتی والدین گرمی که به دنبال بهترین‌ها برای فرزندان خود هستند، در این راهنما با ما همراه شوید تا باهم دریابیم چگونه می‌توانیم با انتخاب‌های غذایی درست، روزهای تحصیلی پر بارتر، سالم‌تر و شیرین‌تری را تجربه کنیم. بیایید با هم عادات غذایی خود را متحول کنیم و انرژی لازم برای درخشش در



فواید اثبات شده چای زنجبیل

اخبار حوادث

طلاق به‌خاطر گوشی مخفی شوهر



گروه حوادث – زن باردار وقتی فهمید شوهرش یک گوشی تلفن همراه مخفی دارد برای جدایی به دادگاه خانواده رفت.

چند روز قبل زوج جوانی در یکی از شعبه‌های دادگاه خانواده حاضر شدند تا پس‌از دریافت حکم طلاق از یکدیگر جدا شوند. وقتی قاضی شعبه از آنها خواست درباره علت این تصمیم صحبت کنند، زن جوان گفت: «دو سال قبل با این آقا آشنا شدم، فروشنده لوازم اکسسوری و بدلیجات دارد و طبیعی است که مشتری‌هایش اغلب زنان و دختران هستند، هر چند با این موضوع مشکل داشتم اما اعتماد کردم و همسرش شدم. البته وقتی نامزد بودیم متوجه تماس‌ها و پیام‌های زنان و دختران به او می‌شدم اما می‌گفت مشتری‌هایم هستند و برای سفارش رنگ می‌زنند. با این حال به خود گفتم وقتی او مرا برای ازدواج انتخاب کرده یعنی به من علاقه داشته و من هم باید به او اعتماد کنم. او حتی برای جلب اعتماد من صفحه اینستاگرام خصوصی‌اش را پاک کرده بود.

زن جوان که باردار بود در حالی که دستانش می‌لرزید، گفت: «جناب قاضی ای کاش به بابک اعتماد نمی‌کردم، من تاوان سادگی خود را می‌دهم ولی خدا با من بود که دست او برابر رو شد. هفته پیش او از من خواست یکی دو ساعتی در مغازه جای او بایستم تا به کارهای بانکی‌اش برسد، من هم قبول کردم. اما در کمال ناباوری صدای زنگ یک تلفن همراه از داخل کشوی میز کارش بلند شد و وقتی آن را باز کردم، دیدم گوشی تلفن همراهی است که من تا حالا ندیده بودم. گوشی را جواب دادم، صدای دختر جوانی را شنیدم و که انگار درست صدای مرا شنیده بود به‌تصور اینکه من بابک هستم. البته صمیمانه‌اواولرس می‌کرد و گفتم: «یادت نره شب یا خونه منتظرتم» از شنیدن این جملات به قدری حالم بد شد که نتوانستم روی پاهایم بایستم.

سال تحصیلی جدید را کسب کنیم!
۱. میوه‌ها: گنجینه‌های طبیعی انرژی و ویتامین
میوه‌ها، شکر طبیعی، فیبر، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های فراوانی دارند که برای عملکرد بهینه مغز ضروری هستند.
سیب و گلابی: ترسده شیرین و پراز فیبر، به راحتی در کیف جا می‌شوند و نیازی به آماده‌سازی خاصی ندارند. می‌توانید آنها را با کمی کره بادام زمینی (بدون شکر اضافه) برای یک ترکیب پروتئینی و سیرکننده، میل کنید.
موز: منبع عالی پتاسیم و انرژی سریع. حمل آن آسان است و به‌طور طبیعی شیرین است.
انواع توت‌ها (توت‌فرنگی، بلوبری، تمشک): سرشار از آنتی‌اکسیدان و ویتامین C، بهتر است در ظرف درسته حمل شوند تا له نشوند. می‌توانید آنها را با ماست مخلوط کنید.
پرتقال و نارنگی: ویتامین C فراوان و آبدار، به طراوت و هوشیاری کمک می‌کنند.
انگور: لقمه‌های کوچک و شیرین که به راحتی خورده می‌شوند و انرژی‌زا هستند.
۲. سبزیجات: تردی و طراوت در هر لقمه
سبزیجات علاوه بر ویتامین‌ها و مواد معدنی، فیبر بالایی دارند که به سبواس سیری طولانی مدت کمک می‌کند
هویج: مینیاتوری یا چوب‌هویج: ترد و شیرین، منبع عالی بتاکاروتن، چوب‌گرفس: ترد و آبدار، با کالری بسیار کم.
خیار: خنک‌کننده و آبرسان.
फल‌دل‌های رنگی (حلقه‌ای یا نواری): شیرین و پراز ویتامین C.
گوچه گیلاسی: لقمه‌های کوچک و پراز طعم.
نکته: سبزیجات را می‌توانید با دیپ‌های سالم مانند هوموس (حمص)، ماست یونانی طعم‌دار شده یا سبزیجات خشک یا

آوکادو میل کنید.
۳. پروتئین‌ها و چربی‌های سالم: کلمه سیری پایدار
این مواد مغذی به شما کمک می‌کنند تا مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید و از افت ناگهانی قند خون جلوگیری می‌کنند.
مغزها و دانه‌ها: بادام، گردو، پسته، بادام هندی، تخمه آفتابگردان، تخمه کدو، سرشار از پروتئین، چربی‌های سالم و فیبر هستند. (بهتر است به صورت مخلوط یا "تریل میکس" بدون نمک و شکر اضافه حمل شوند).
کره بادام زمینی یا کره بادام: زوی نان تست سبوس‌دار، کراکر سبوس‌دار یا به همراه میوه (مثل سیب) عالی است. به دنبال انواع بدون شکر و روغن اضافه باشید.
تخم مرغ آب‌پز: یک منبع پروتئین کامل و بسیار مغذی.
ماست یونانی ساده: پروتئین بالایی دارد. می‌توانید با میوه، مغزها یا کمی عسل آن را طعم‌دار کنید.
پنیر: پنیرهای کم‌چرب مانند پنیر ورقه‌ای یا پنیر کوتیج گزینه‌های خوبی هستند.
۴. غلات کامل: کربوهیدرات‌های پیچیده برای انرژی ماندگار
کربوهیدرات‌های پیچیده به تدریج انرژی آزاد می‌کنند و از خستگی جلوگیری می‌کنند.
نان تست سبوس‌دار یا کراکر سبوس‌دار: پایه خوبی برای کره بادام زمینی، پنیر یا آوکادو.
نان پست‌سبوس‌دار: می‌توانید آن را با هوموس و سبزیجات پر کنید.
گندم سیاه یا جو دوسر پرک: آماده شده با شیر یا آب، همراه با میوه و مغزها، یک صبحانه یا میان‌وعده مقوی است.
ذرت پسو داده (بدون کره و نمک زیاد): یک میان‌وعده فیبردار و کم‌کالری.
۵. لقمه‌ها و هله‌هله‌های خلاقانه:

اسموتی میوه و ماست: ترکیبی از میوه‌های یخ‌زده، ماست یونانی، و کمی شیر یا آب. در ققمه‌های مخصوص اسموتی حمل کنید.
اسکورز میوه و پنیر: تکه‌های میوه و پنیر را به سیخ چوبی کوچک بکشید.
مینی مافین‌های سالم: با استفاده از آرد سبوس‌دار، میوه‌های له شده (مانند موز یا سیب) و بدون شکر زیاد.
کوک‌های جو دوسر و کشمش: با کمترین میزان شکر و روغن تهیه شوند.
رول‌های نان و پنیر و سبزیجات: نان لولاش سبوس‌دار را با پنیر کم‌چرب، سبزیجات دلخواه (مانند کاهو، هویج رنده شده) و کمی سس سالم پیچید.
نکات کلیدی برای انتخاب و بسته‌بندی:
تنوع: سعی کنید هر روز یک گسروه غذایی متفاوت میان‌وعده انتخاب کنید تا طیف وسیعی از مواد مغذی را دریافت کنید.

بهترین خوراکی‌ها برای کیف مدرسه



تعادل: یک میان‌وعده خوب باید ترکیبی از کربوهیدرات‌های پیچیده، پروتئین و چربی‌های سالم باشد تا هم انرژی‌زا باشد و هم احساس سیری ایجاد کند.
آماده‌سازی: شب قبل، میان‌وعده‌ها را آماده کنید تا صبح وقت کم‌تری صرف شود.
بسته‌بندی مناسب: از ظروف درسته، کیسه‌های زیپ‌دار یا ققمه‌های مخصوص استفاده کنید تا خوراکی‌ها سالم بمانند و کیف شما کثیف نشود.
هیدراتاسیون: فراموش نکنید که یک بطری آب همراه داشته باشید! نوشیدن آب کافی برای عملکرد مغز و بدن حیاتی است.
با انتخاب هوشمندانه میان‌وعده‌های مدرسه، نه تنها به سلامت خود کمک می‌کنید، بلکه یادگیری را لذت‌بخش‌تر و پربارتر می‌سازید. پس، با انرژی و تغذیه‌ای سالم، آماده درخشش در سال تحصیلی جدید باشید!

باردار هستید یا قبل از مصرف بیش از ۴ گرم زنجبیل در روز به شکل غذا، نوشیدنی یا مکمل، با پزشک خود مشورت کنید.
محققان از مقادیر و اشکال مختلف زنجبیل، از جمله مکمل های غذایی، استفاده می‌کنند. در نتیجه، دستورالعمل های خاصی در مورد دوز یا شکل مصرف زنجبیل به عنوان درمانی برای هیچ بیماری خاصی وجود ندارد.
اما مصرف ۳ تا ۴ گرم زنجبیل در روز، یا ۱ گرم در صورت بارداری، عموماً بی خطر است. یک چای کیسه ای معمولی حاوی ۱ تا ۲ گرم زنجبیل است. اگر می‌خواهید چای زنجبیل تازه درست کنید، تهیه آن آسان است:
زنجبیل تازه را پوست بگیرید و از پهنای به قطعات حدود ۲٫۵ سانتی متری برش دهید که تقریباً ۲ گرم می‌شود.
یک تکه از آن را در فنجان چای خود بگذارید و آب جوش بریزید.
اجازه دهید حداقل ۱۰ دقیقه دم بکشد.
اگر طعم زنجبیل خیلی تند است، می‌توانید عسل، لیمو یا طعم دهنده‌های دیگر را به آن اضافه کنید.
یادمان باشد؛ چای زنجبیل برای سلامت کلی مفید است و ممکن است به هضم غذا، آرام کردن ناراحتی معده و کاهش درد و التهاب کمک کند. شما می‌توانید جای کیسه ای زنجبیل را بخردید یا به راحتی با استفاده از زنجبیل تازه، چای خود را دم کنید. نوشیدن یک یا دو فنجان چای زنجبیل در روز برای بیشتر افراد بی خطر است، اما اگر بیش از ۴ گرم در روز مصرف شود، ممکن است با داروها تداخل داشته و عوارض جانبی ایجاد کند.

تحقیقات بیشتری مورد نیاز است، اما یک بررسی سیستماتیک نشان داد که زنجبیل ممکن است از طریق مکانیسم های مختلفی به کاهش وزن کمک کند. این مکانیسم‌ها شامل مهار جذب چربی روده، تغییر فرآیند ذخیره چربی بدن و کنترل اشتها می‌شوند.

پیشگیری از بیماری های مزمن

تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف ۲ تا ۴ گرم زنجبیل در روز ممکن است به کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری های مزمن مانند فشار خون بالا و بیماری عروق کرونر قلب کمک کند.

عوارض جانبی احتمالی زنجبیل چیست؟

بیشتر افراد با نوشیدن یک فنجان چای زنجبیل در روز دچار عوارض جانبی نمی‌شوند. مصرف بیش از ۴ گرم زنجبیل در روز ممکن است باعث ایجاد یا بدتر شدن مشکلاتی مانند موارد زیر شود:

ناراحتی های گوارشی
رفلاکس اسید، سوزش سر دل
افسردگی سیستم عصبی مرکزی، فشار خون پایین
شرایط خونی‌ریزی از قبل موجود
آرتریمی (ضربان قلب نامنظم)

واکنش آلرژیکی

زنجبیل همچنین ممکن است با رفیق کهنه های خون، داروهای ضد پلاکت (داروهایی که به جلوگیری از لخته شدن خون کمک می‌کنند) و داروهای خوراکی کاهنده قند خون تداخل داشته باشد. اگر تحت شیمی درمانی هستید،

شکست عشقی و قتل پدر

گروه حوادث – سه هفته قبل بود که بر سر هزینه مواد با پدرم دعوایم شد و از آنجایی که از او کینه هم به دل داشتم او را مورد ضرب و جرح قرار دادم. ساعت ۹ شب سی و یکم شهپور مأموران بیمارستانی در پایتخت در تماس با بازپرس محسن اختیاری اعلام کردند: لحظاتی قبل مرد ۹۰ ساله‌ای به بیمارستان منتقل شد که طبق گفته خانوادهاش هنگام خوردن غذا حالش بد شده و او را به بیمارستان منتقل کرده‌اند. اما آثار کبودی و شکستگی روی سر و بدن پدرم دیده می‌شود و موضوع مشکوک به نظر می‌رسد.

باتماس مأموران بیمارستان، تیم جنایی راهی محل شدند. یکی از پسرهای پیرمرد در تحقیقات گفت: «سه هفته قبل پدرم با برادرم دعوایش شد و برادرم او را مورد ضرب و جرح قرار داد. پدرم را به بیمارستان منتقل کردیم و یک هفته هم در بیمارستان بستری بود اما مرخص شد. با گذشت سه هفته از ماجرا از آنجایی که برادرم کوروش هم قهر کرده بود و شب‌ها به خانه نمی‌آمد تصمیم گرفتم که او را با پدرم آشتی دهیم. به همین دلیل شب حادثه

همه خانواده به خانه پدری رفتیم و موقع شام ناگهان حال پدرم بد شد و او را بلافاصله به بیمارستان منتقل کردیم.» بعدنبال اظهارات خانواده پیرمرد، بازپرس جنایی دستور بازداشت پسر ۴۱ساله را صادر کرد و کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی راهی خانه پیرمرد شده و کوروش را بازداشت کردند.

شکست عشقی

پسر جوان درباره این حادثه گفت: «من عاشق یکی از دختران فامیل بودم و قصد ازدواج داشتم اما خانوادام با اینکه از این موضوع باخبر بودند سر موضوعی با خانواده آن دختر دعوا کردند و وقتی من به خواستگاری او رفتم آن‌ها پاسخ منفی دادند. بعد از این حادثه خیلی حالم بود اما ۶ماه قبل که ششیم دختر مورد علاقم با فرد دیگری ازدواج کرد تمام کاخ آرزوهایم فرو ریخت. به قدری حالم بد بود که نمی‌دانستم باید چکار کنم و چطور با این درد کنار بیایم.»

به همین خاطر معناد شدی؟

دوستاتم که حالم را دیدند به من پیشنهاد مصرف مواد



سه هفته قبل بود که بر سر هزینه مواد با پدرم دعوایم شد و از آنجایی که از او کینه هم به دل داشتم او را مورد ضرب و جرح قرار دادم. او را به بیمارستان بردند و من هم قهر کردم و برادرها و خواهرهایم پادرمیانی کردند و شب حادثه به خانه مادرم آمدم اما ناگهان حال پدرم بد شد. من نمی‌خواستم او را به قتل برسانم و پشیمان هستم.

مخدر دادند. می‌گفتند اگر شیشه مصرف کنم غم عشق را فراموش می‌کنم. با پیشنهاد آن‌ها به مواد روی آوردم. اما کم کم معناد شدم و مشکلاتم نه تنها حل نشد بلکه از کار هم بی‌کار شدم و برای تأمین هزینه موادم مجبور بودم که از خانوادام پول بگیرم اما بعد از مدتی آن‌ها که از دستم خسته شده بودند از پرداخت پول خودداری کردند.

شب حادثه چه اتفاقی افتاد؟

ادعای متهم: کم بینا هستم نفهمیدم چاقورا چطور به شوهرم زد م



سپس خرماشاهی، وکیل متهم در جایگاه قرار گرفت و ادعایات خود را مطرح کرد و در پایان قضات برای تصمیم‌گیری وارد شور شدند.

بودیم به هم علاقمند شدیم. فرشاد و من عاشق هم شدیم و با اینکه به ۲۵ سال از او بزرگ‌تر بودم با هم ازدواج کردیم. مدتی بعد من فهمیدم که فرشاد بسیار شکاک است. متهم ادامه داد: او خیلی من را اذیت می‌کرد. مرتب گوشی‌ام را چک می‌کرد و می‌گفت چرا به فلاشی پیام دادی یا فلاش کار را کردی؟ ما مسر این موضوع با هم درگیر بودیم. روز حادثه از سر کار آمدم. من داشتم سالاد درست می‌کردم و همزمان به پیامی جواب می‌دادم. دوباره به فرشاد به من گیر داد و گفت چرا پیام می‌دهی. گفتم به تو ربطی ندارد و مسر این موضوع جدال لفظی کردیم. فرشاد به من حمله کرد و برای اینکه بتوانم از خودم دفاع کنم حالت تدافعی به خودم گرفتم که چاقو به بدنش وارد شد. من اصلاً قصد زدن او را نداشتم. همان لحظه هم با اورژانس تماس گرفتم و سعی کردم کمکش کنم که نشد. ژیل‌اگفت: من کم بینا هستم. چشمم آب مروارید دارد و دیدم خیلی کم است. به همین دلیل در آن لحظه اصلاً متوجه نشدم چطور می‌توانم این اتفاق افتاد و ندیدم که ضربه به کجا بر خورد کرد.

وی در پاسخ به این سوال که چرا از فرشاد جدا نشده بود، گفت: او نان‌آور من بود. با مینی‌بوس کار می‌کرد و زندگی‌ام از این طریق می‌گذشت. نمی‌توانستم کاری بکنم. مجبور بودم با او زندگی کنم. ولی شکایکی خیلی زیادش همیشه باعث می‌شد ما با هم درگیر شویم.

گروه حوادث – زن کم بینا که متهم است شوهر جوانش را با ضربه چاقو به قتل رسانده است، پای میز محاکمه رفت.

متهم که زنی ۶۵ساله است شوهر ۴۰ساله‌اش را به قتل رساند و سپس به جرح‌مش اعتراف کرد. یک سال و نیم پیش ماموران با تماس بیمارستان در جریان مرگ مردی ۴۰ساله قرار گرفتند که با ضربه چاقو زخمی شده بود. زنی که همراه این مرد بود، ژیل‌نام داشت. او گفت ضارب خودش است. ژیل‌اگفت: فرشاد، شوهرم بود. قصدم کشتن او نبود. خواستم از خودم دفاع کنم که این اتفاق افتاد.

ژیل‌با بازداشت‌شد و پرونده برای بررسی بیشتر در دادسرا به جریان افتاد. هرچند مادر فرشاد به عنوان تنها ولی دم در مراحل بازجویی حاضر نشد و خواسته خود را مطرح نکرد اما دادستانی درخواست قصاص را مطرح کرد و پرونده برای رسیدگی به شبهه ۷دگاه کیفری استان تهران فرستاده شد. در جلسه رسیدگی، کیفرخواست علیه متهم خوانده شد. سپس ژیل‌در جایگاه قرار گرفت. او گفت: من در میدان هروی زندگی می‌کردم. چند سال قبل پدرم فوت کرد و از او برایم یک مینی‌بوس به جا ماند. دنبال کسی می‌گشتم که بتواند رانندگی کند و پولی به من بدهد. یکی از آشنایان، فرشاد را به من معرفی کرد. بعد از اینکه سر کار به توافق رسیدیم و مدتی با هم در ارتباط

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیشی‌نوش