



دست‌رسی آسان‌تر به صبحانه، نرخ مشارکت و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. این برنامه به ویژه برای کودکانی که در خانه فرصت کافی برای صرف صبحانه ندارند، بسیار مؤثر است. والدین می‌توانند با اطلاع‌رسانی به مدرسه، هماهنگی با معلمان و ارائه بازخورد درباره عادات‌های صبحگاهی فرزند، نقش فعال‌تری در سلامت و عملکرد تحصیلی کودکان داشته باشند. همچنین مدارس می‌توانند برنامه‌های آموزشی کوتاه درباره اهمیت صبحانه برای دانش‌آموزان و والدین ارائه کنند تا هم آگاهی بالا رفته و هم مشارکت خانوادگی افزایش یابد. صرف صبحانه با کیفیت و در محیطی آرام، اثرات قابل توجهی بر رفتار، تمرکز و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارد. اختصاص زمان کافی و بدون استرس، همراهی والدین، انتخاب مواد غذایی سالم و ایجاد الگوی مثبت، کلید تبدیل صبحانه به یک عادت سازنده است. پژوهش‌های علمی نشان می‌دهند که مشارکت والدین نه تنها انگیزه مصرف صبحانه را افزایش می‌دهد، بلکه می‌تواند به بهبود عملکرد بلندمدت تحصیلی فرزند منجر شود.

با بسته‌بندی غذا برای مصرف سریع و سالم مهیا شوید. این کار به ویژه برای خانواده‌های شغال‌ا ی فرزندانی که دیر بیدار می‌شوند، بسیار مؤثر است. **ایجاد محیط آرام:** ۱۵-۱۰ دقیقه پیش از وعده، صفحه‌نمایش‌ها را خاموش کرده و موسیقی آرام با گفت‌وگوی کوتاه جایگزین کنید. **مدل‌سازی و همراهی:** حضور والدین در وعده صبحانه یا الگو شدن برای فرزند، انگیزه مصرف را افزایش می‌دهد و رفتار مثبت را تثبیت می‌کند.

گزینه‌های متنوع و سالم: ترکیب غذاهای سالم و مورد علاقه کودک باعث ایجاد عاداتی پایدار در آنها می‌شود. **راه‌حل‌های سریع و سالم:** اگر زمان کم است، می‌توان از میوه و لبنیات قابل حمل، اسموتی یا ساندویچ‌های ساده با غلات کامل استفاده کرد. این روش‌ها نه تنها سریع هستند بلکه انرژی پایداري برای چند ساعت اول مدرسه را فراهم می‌کنند.

همکاری مدرسه و خانواده

برخی مدارس با ایجاد برنامه صبحانه در کلاس نشان داده‌اند که

صبحانه خانوادگی انرژی مثبت برای موفقیت دانش‌آموزان

کروه بهداشت و سلامت - صبح‌ها، وقتی همه در عجله روزانه غرق هستند و هر لحظه با صدای زنگ ساعت یا استرس فراموشی‌های کوچک فرزندان سپری می‌شود، اختصاص دقایقی به خوردن یک صبحانه آرام و باکیفیت در کنار خانواده، نه تنها می‌تواند انرژی و تمرکز دانش‌آموز را برای کلاس فراهم کند، بلکه انگیزه یادگیری و خلق و خوی مثبت کودک را برای کل روز افزایش می‌دهد.

والدین با برنامه‌ریزی مناسب می‌توانند شرایطی فراهم کنند که کودک با آرامش وعده غذایی خود را خورده و ذهنش آماده تمرکز بر فعالیت‌های مدرسه شود.

تحقیقات نشان‌دهنده این است که عجله و فشار والدین در صبحگاه، اثر منفی بر مصرف صبحانه و انگیزه تحصیلی دارد. به همین دلیل، ایجاد یک برنامه منظم صبحگاهی، همراه با محیط آرام، نور مناسب و گفت‌وگوی کوتاه و مثبت با کودک، می‌تواند هم سلامت روان و هم عملکرد تحصیلی او را ارتقا دهد. حتی ۱۰-۱۵ دقیقه اضافه برای خوردن صبحانه با آرامش می‌تواند تفاوت قابل توجهی در رفتار و تمرکز دانش‌آموز ایجاد کند.

مشارکت والدین، الگوی انگیزشی فرزندان

والدینی که خود صبحانه می‌خورند و فرزند را همراهی می‌کنند، نقش مؤثری در شکل‌دهی این عادت دارند. حضور والدین یا حتی ایجاد یک الگوی کوتاه صبحگاهی، به کودک انگیزه می‌دهد که وعده غذایی خود را کامل و با آرامش مصرف کند. این همراهی می‌تواند به شکل‌های مختلف انجام شود:

صرف صبحانه در کنار فرزند ۲-۳ روز در هفته گفت‌وگوی کوتاه و مثبت درباره برنامه روز یا خاطرات

تشویق کودک به انتخاب مواد غذایی سالم و مورد علاقه خود کودکانی که والدین در صبحانه‌خوردن آنها مشارکت دارند، به طور

اگر یک شبانه‌روز نخواهیم چه اتفاقی برای بدن مان می‌افتد؟

خواب‌های کوتاه و نوسانات عاطفی

پنج تا هشت ساعت پس از زمان بیداری معمول، ممکن است "خواب‌های کوتاه" غیرارادی را تجربه کنید که فقط چندثانیه طول می‌کشند اما هنگام رانندگی خطرناک هستند

به دلیل فعالیت بیش از حد آمیگدال، احساسات شدیدتری می‌شوند و باعث می‌شوند عوامل استرس‌زای جزئی بزرگتر به نظر برسند. احساس عصبی بودن، اضطراب و حساسیت بیشتر افزایش می‌یابد. برخی از افراد ممکن است "انفجار دوم انرژی" را در اواخر روز تجربه کنند.

خستگی اثبات‌شده و انتخاب‌های حیاتی

خستگی اثبات‌شده می‌شود و منجر به کاهش انگیزه و تمرکز می‌شود. توصیه می‌شود از جرت زدن خودداری کنید، زیرا می‌تواند خواب شبانه را مختل کند. در عوض، منتظر زمان خواب معمول خود باشید تا ریتم طبیعی خود را بازیابی کنید. متخصصان همچنین توصیه می‌کنند از غذاهای فرآوری شده و شور که خستگی را افزایش می‌دهند، خودداری کنید. برای جلوگیری از اختلال در ریتم شبانه‌روزی خود، شب‌ها خیلی زود به رختخواب نروید.

می‌شود. این علامت برای افراد شب‌زنده‌دار (کسانی که تمایل به بیدار ماندن تا دیر وقت دارند) در صبح بیشتر دیده می‌شود.

اوج استرس

کورتنیزول (هورمون استرس) یک ساعت پس از بیدار شدن به شدت افزایش می‌یابد و این افزایش با کمبود خواب تشدید می‌شود. این امر باعث افزایش موقت هوشیاری بر اساس استرس می‌شود، نه انرژی واقعی.

بهبود موقت یا مه مغزی

برخی از افراد ممکن است با ورود ساعت بیولوژیکی خود به روز، بهبود خلق و خو و انرژی را تجربه کنند. اما برخی دیگر دچار مه مغزی می‌شوند که حافظه، حل مسئله و تمرکز را مختل می‌کند.

افزایش اشتها

خواب کم بر هورمون گرسلگی (گرلین) و هورمون سیری (لپتین) تأثیر می‌گذارد و اشتها را، به ویژه برای کربوهیدرات‌ها، افزایش می‌دهد. با این حال، خوردن یک وعده غذایی زیاد در اواسط بعد از ظهر - زمانی که ریتم شبانه‌روزی طبیعی بدن به طور طبیعی کاهش می‌یابد- می‌تواند منجر به خواب‌آلودگی بیش از حد شود.

اثرات یک شب بی‌خوابی در مقایسه با بی‌خوابی مزمن که می‌تواند منجر به تضعیف سیستم ایمنی، مشکلات سلامت روان، بی‌نظمی عاداتگی و افزایش خطر حمله قلبی و سکنه مغزی شود، کمرنگ است.

یک مطالعه نشان داد که بیدار ماندن به مدت ۲۴ ساعت معادل نوشیدن چهار لیوان شراب یا آجیو است، در حالی که نو جوانان کم‌خواب به ازای هر ساعت استراحت از دست رفته، روزی به ۲۱۰ کالری اضافی مصرف می‌کنند.

این مطالعه یک جدول زمانی دقیق از مکانیسم‌های سازگاری بدن با کمبود خواب حاد ارائه می‌دهد و تأکید می‌کند که خواب یک کالای لوکس نیست، بلکه یک ضرورت فیزیولوژیکی ضروری است.

در این گزارش آنچه بعد از یک شب بی‌خوابی اتفاق می‌افتد توضیح داده شده است:

بیدار شدن با خستگی

وقتی زنگ ساعت شما بعد از یک شب بی‌خوابی به صدا در می‌آید، با وجود خستگی، بلافاصله احساس گپیی خواهید کرد. بدن شما سعی می‌کند با آزاد کردن هورمون‌های بیداری، این کمبود را جبران کند که می‌تواند باعث کمی گپیی شود. خستگی همچنین با یاف کردن چشم‌ها و حلقه‌های تیره روی صورت شما ظاهر



گروه بهداشت و سلامت - کارشناسان سلامت می‌گویند حتی یک شب بی‌خوابی یک شوک واقعی برای بدن است که با اختلال در ریتم هورمونی در صبح شروع شده و در عصر به خطرات سلامتی جسمی منجر می‌شود. کارشناسان سلامت می‌گویند حتی یک شب بی‌خوابی یک شوک واقعی برای بدن است که با اختلال در ریتم هورمونی در صبح شروع شده و در عصر به خطرات سلامتی جسمی منجر می‌شود.

اخبار حوادث

خیانت پیرمرد ۷۰ساله با زن ۳۵ساله



گروه حوادث - زن سالخورده‌ای با مراجعه به کلانتری از همسرش به خاطر خیانت و قصدش برای طلاق او شکایت کرد.

پیرزنی با مراجعه به کلانتری شفای مشهد به کارشناس اجتماعی این کلانتری گفت: تازه وارد ۱۵ سالگی شده بودم که به طور سنتی با قنبرعلی ازدواج کردم. او ۲ سال از من بزرگتر بود و شغل آزاد داشت. خیلی زود زندگی مشترکمان رادر اتافی کوچک و با یک فرش دستپاف آغاز کردیم، اما دلمان گرم بود. شب‌ها که به خانه می‌رسید، دستاتش بوی عشق می‌داد.

آرام‌آرام به اخلاق و رفتار یکدیگر عادت کردیم و به سلیقه‌هاو علاقیم هم پی بردیم. قهر و آشتی‌های زندگی مان نیز شیرین بود و زیبایی‌های خاص خودش را داشت تا اینکه صاحب ۴ دختر و یک پسر شیرین شدیم. حالا زندگی ما صفای دیگری به خود گرفته بود. بوی غذا و شلوغی خانه، ریخت و پاش فرزندانم، هر کدام عشق و زیبایی زندگی من و قنبرعلی را فریاد می‌زد.

این زندگی شیرین با ازدواج فرزندانم ادامه یافت و من و قنبرعلی تنها شدیم، اما هنوز سادگی و بی‌ادعایی در زندگی مشترکمان موج می‌زد. همواره در کنار و پشتیبان همسرم بودم. هرگاه بازار کساد می‌شد، من هم قناعت پیمه می‌کردم و هیچ اعتراضی نداشتم. مدام شوهرم را دلداری می‌دادم که عیبی ندارد، درست می‌شود. در این سال‌ها شوهرم به شهرستان هم رفت و آمد می‌کرد و به امور تجاری می‌پرداخت، اما از ۱۰ سال قبل - زمانی که نخستین سال عمرش را می‌گذراند- این رفت و آمدها بیشتر شد و روزهای زیادی را در شهرستان می‌گذراند. هر بار با دلخوری اعتراض می‌کردم، پاسخ می‌داد «مخالفت نباید به امور زمین‌های ارثیه‌ای پدرم و حساب و کتاب‌های مالی مشترکمان رسیدگی کنم». من هم باور می‌کردم و روزهای زیادی را به انتظارش می‌نخستم تا از شهرستان باز گردد.

چمدان مسافرتش را می‌بستم و چند پیراهن اتوکرده و تمیز برایش می‌گذاشتم تا در این مدت لباس کثیف نباشد. اما هر بار که سفره‌هایش خیلی طولانی می‌شد و من از سردلنتگی باو تماس می‌گرفتم، خشم و عصبانیت و جودش را فرامی‌گرفت و سرم‌دادمی کشید. می‌گفتم از تنهایی خسته‌شدم، دلم می‌گیرد. ولی بازهم ادعای کرد مشغله کاری دارد و مجبور است. من هم سعی می‌کردم شرایط او رادرک کنم و کمتر تماس بگیرم. ولی یک‌روز دختر بزرگم رازی را فاش کرد که دنیا روی سرم آوار شد. شوهرم رازی داشت که من از آن بی‌اطلاع بودم. دخترم گفت بابا از حدود ۱۰ سال قبل زن دیگری را در شهرستان به عقد موقت خودش درآورده و با او زندگی می‌کند! انکار خنجری بر قلبم فرود آمد و دستام یخ کرد. فریاد زدم، نه محال است. اما این ماجرا واقعیت داشت.

فقط گریه کردم و اشک ریختم تا اینکه قنبرعلی دوباره به مشهد بازگشت. این بار به پیشنهادش رفتم. قلبم شکسته بود و پاهایم رمق نداشت. وقتی گفتم راستش را بگو، زن گرفتی؟ با خونسردی به چشمانم نگاه کرد و با بی‌رحمی تیغه یخ خنجر گفت بله، قسمت بود! ۳۵ سال دارد و بیهوده است و ۲ فرزند دارد. هنگامی که برای معامله‌ام با پدرش رفته بودم، با هم آشنا شدیم. دیگر نمی‌فهمیدم چه می‌گوید. در تمام این ۱۰ سال که پیراهن‌های اتوکرده را برایش می‌گذاشتم، او به خانه هوریم می‌رفت.

آن شب جنگ‌شد. دخترانم اشک ریختند. پسرم فریادمی زد و من هم شوکه نگاهش می‌کردم. انگار به اندازه ۶۰ سال پیر شدم. همان ۳۰ سالگی که عاشقانه به او دلباختم و حالا من مانده‌بودم و سقعی که دور سرم می‌چرخید. با راهنمایی‌های تجربی سرگرد احسان سبکیار رئیس کلانتری شفای مشهد اقدامات مشاوره‌ای برای این زن در دایره مددکاری اجتماعی در حالی آغاز شد که پیرزن مدعی بود شوهرش قصد دارد او را طلاق بدهد.

قانون ۱۴ سکه مهریه کار را به طلاق کشاند

گروه حوادث - او فریاد می‌زد حالا دیگر با قانونی که در مجلس تصویب شده است مهریه ۲۰۰ سکه‌ای تو هم کار ساز نیست و من فقط باید ۱۴ سکه از مهریه ات را بدهم! چرا که ارزش پرداخت ۲۰۰ سکه طلاق را نداری! از روزی که ماجرای پرداخت ۱۴ سکه مهریه در مجلس شورای اسلامی مطرح شد، همسرم مدام مرا کتک می‌زد و ادعای می‌کند ۴ سکه ات را بگیر و از زندگی من بیرون برو! ...

آرام‌آرام‌آه ای که از شوهرش شکایت کرده است بایان این ماجرا به کارشناس اجتماعی کلانتری گلشهر مشهد گفت: ۱۸ ساله بودم که پسر همسایه عاشقم شدو ما بعد از مدت کوتاهی با یکدیگر ازدواج کردیم. «مسلمان» هم مانند من از اتباع خارجی بود اما در ایران کار خانه تولیدی داشت و به قول معروف پولش از پاسرو سیلایمی رفت‌وآولی من از خانواده‌ای ضعیف بودم که پدرم با کارگری مخارج زندگی را می‌پرداخت.

من که تا کلاس سوم راهنمایی درس خوانده بودم زندگی مشترکم را با «مسلمان» آغاز کردم و صاحب ۳ فرزند شدم که پسر بزرگم هم اکنون دانشجویست. ابتدا

روزهای خوشی را در زندگی مشترک تجربه می‌کردم تا این که آرام آرام متوجه شدم همسرم با زنان و دختران غریبه ارتباط دارد ولی مدام چشم‌هایم را به روی خیانت‌هایش می‌بستم چون کس و کاری نداشتم و از سوی دیگر هم این وضعیت را به خاطر فرزندانم تحمل می‌کردم چرا که می‌ترسیدم آن‌ها را از دست بدهم! ولی از یک سال قبل رفتارهای شوهرم به شدت تغییر کرد به طوری که اوایل دیرتر به خانه می‌آمد اما اکنون دیگر خیلی کم او را می‌بینم و در واقع روزهایش را با دیگران سپری می‌کند. حالا خانه فقط برای من حکم یک خوابگاه را داشت و تنها زیرسقفی زندگی می‌کردم که سرپناهی داشته باشم. در این شرایط بود که زن همسرم سوءظن پیدا کرد و بالاخره با کمک پسرم متوجه شدمد او با یک زن دیگر ارتباط دارد و بسیاری از شب‌ها را به خانه او می‌رودا وقتی این موضوع را بازگو کردم، «مسلمان» به شدت عصبانی شدو مرا زیرمشت و لگد گرفت. او فریاد می‌زد حالا دیگر با قانونی که در مجلس تصویب شده است، مهریه ۲۰۰ سکه‌ای تو هم کار ساز نیست و من فقط باید ۱۴ سکه از مهریه ات را بدهم! چرا که ارزش پرداخت ۲۰۰ سکه طلاق را نداری!

جزئیات تازه از مادرکشی وحشتناک پسر ۱۹ ساله

گروه حوادث

پسر ۱۹ ساله‌ای که به مادرش شک داشت و فکر می‌کرد او رابطه نامشروع دارد، مادرش را با ضربات پیاپی چاقو به قتل رساند و پدرش را هم زخمی کرد.

آذرماه امسال مردی با پلیس ۱۱۰ تهران تماس گرفت و اعلام کرد پسر ۱۹ ساله‌اش مادر خانواده را به قتل رسانده و او را هم زخمی کرده است. ماموران کلانتری جنت‌آباد بعد از جستجوی فراوان خانه را یافتند و وقتی وارد شدند، پسر ۱۹ ساله را دیدند که با دستتانی خون‌آلود یک چاقوی آشپزخانه در دست دارد.

بسا خلع سلاح او، وقتی رد خون را گرفتند، به اتاق خواب رسیدند که پدر خانواده زخمی در گوشه‌ای افتاده و کمی آن طرف‌تر هم جسد همسر ۴۵ ساله‌اش در حالی افتاده بود که آثار حدود ۸۰ ضربه چاقو روی بدنش بود.

نیروهای اورژانس در محل پدر زخمی را درمان کردند و پسر ۱۹ ساله نیز با دستور قضایی بازداشت شد و اداره دهم پلیس آگاهی تهران منتقل شد. او در تحقیقات اولیه به تناقض گویی پرداخت.

همسر مقتول هم در تحقیقات گفت: من با دختر ۵ ساله‌ام در اتاق دیگری خوابیده بودیم. همسر در اتاق خواب و پسر در نشیمن خوابیده بود. زمان

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیشی‌نوش



کتم که ماموران بازداشت کردند.

محسن اختیاری بازپرس شعبه اول دادسرای جنایی تهران تا تأیید اینس خبر گفت: با اعتراف متهم به قتل مادر خانواده، او را بازداشت به سر می‌برد و تحقیقات ضربه‌های بیشتری به مادرم زدم. به خودم که آمدم، او فوت شده بود. از اتاق که بیرون آمدم، همه‌جا را خون گرفته بود و سر تا پایم خون‌آلود بود. خواستم فرار