

گزارشی از خوراکی هایی که بچه ها با خود به مدرسه می برند

مقصر ذائقه فست فودی دانش آموزان مادر یا همکلاسی ها ؟

گروه جامعه- چیپس، پفک و انواع ساندویچ های سرد از

پرطرفدارترین میان وعده های دانش آموزان به شمار می رود غافل از این که مصرف این مواد غذایی در بلند مدت عوارضی چون فشارخون، چاقی و بیماری های قلبی و عروقی را برای افراد در پی دارد.
یک ماه از سال تحصیلی جدید می گذرد و بسیاری از دانش آموزان سرخوش از این هستند که یک سال تحصیلی را کنار همکلاسی های خود سپری می کنند. در این میان هدف آموزش و پرورش یادگیری، مهارت و توانمندسازی دانش آموزان است که این امر در کنار بسیاری از دانش ها به تغذیه سالم دانش آموزان میسر خواهد شد زیرا بدون تغذیه سالم و مناسب، زمینه مناسب فراهم نخواهد شد.
در این میان اکثر والدین خوراکی های سالم مثل نان و پنیر و گردو، خشکبار، شیر و... برای صبحانه یا میان وعده فرزند خود در نظر می گیرند اما بسیاری از دانش آموزان به خوراکی هایی از قبیل پفک، چیپس، لواشک و... گرایش دارند که این امر نگرانی اغلب خانواده ها را نسبت به سلامت فرزندانشان با شروع سال تحصیلی بیشتر کرده است.

رنگ و لعاب خوراکی های بازاری

یکی از والدین به خبرنگار ما می گوید: فرزندم ۹ سال دارد که در خانه برایش لقمه و میوه می گذارم اما آن ها را استفاده نمی کنند و دست نخورده به خانه برمی گرداند و می ترسد اگر بگوید میان وعده اش را نخورده است من یا پدرش با او برخورد کنیم به همین دلیل گاهی میوه که در کفش می ماند و یکپ می زند. وی با بیان این که فرزندم می خواهد مثل دیگر دوستانش میان وعده هایی به جز لقمه های خانگی داشته باشد خاطرنشان می کند: کاش والدین به جای پفک، شکلات، پاستیل، سوسیس، کالباس، چیپس، انواع لواشک و امثال این ها برای فرزندانشان خود از ساندویچ مرغ، شیر، خشکبار و... استفاده کنند.
یکی دیگر از مادران نیز به خبرنگار ما می گوید: اغلب دانش آموزان به دلیل رنگ و لعاب جلد خوراکی های بازاری با توجه به این که هنوز معنی ارزش غذایی را ادرك نمی کنند، بیشتر به سمت خرید میان وعده های ناسالم می روند. وی تصریح می کند: فرزندم اکثر اوقات از خانه میان وعده اش را با خود می برد اما گاهی برای گرفتن پول توجیبی برای خرید از بیرون یا فشاری می کند که در مواردی مجبور می شوم در برابر

اگر شخصی محکوم به پرداخت وجهی شده و پرونده در مرحله اجراییه باشد اما به دلیل نداشتن وجه نقد دادخواست اعسار و چند روز بعد ملکی را برای ادای دین به دادواری معرفی کند که تکافوی بدهی را داشته باشد و دادخواست اعسار خود را هم استرداد کند اما پنج ماه قبل ملک را نقل و انتقال داده باشد، آیا محکوم به می تواند شکایت کیفری با عنوان معامله به قصد فرار از دین شکایت کند ؟

پاسخ:
در صورتی که محکوم به در زمان انتقال ملک به دیگری به هر نحوی که باقی مانده اموال برای پرداخت دیون کافی نباشد، موجب حبس تعزیری یا جزای نقدی درجه شش یا جزای نقدی معادل نصف محکوم یا هر دو مجازات می شود و در صورتی که منتقل شده باشد به موضوع اقدام کرده شد در حکم شریک جرم است.

در این صورت عین مال و در صورت تلف یا انتقال، مثل یا قیمت آن از اموال انتقال گیرنده به عنوان جریمه دریافت و محکوم به از محل آن استیفا خواهد شد. بنابراین مشاهده می شود که به استناد ماده

موصوف، اعمال مجازات مذکور در صورتی امکان پذیر خواهد بود که شرایط خاصی همچون انگیزه فرار از ادای دین وجود داشته باشد.

باشرایط فرزندتان نیازمند ارزیابی جامع تری است. برخی پاسخ های موثری که می توانید در برخورد با عصبانیت دخترتان نشان دهید، پیشنهاد می شود که می توانید هر یک از آن ها را امتحان کنید.
مهم ترین کار برای این که تربیت و آموزشی که به دخترتان می دهید اثر داشته باشد، بهتر کردن رابطه عاطفی تان است. اگر فکر می کنید در این زمینه نیاز به بهتر شدن دارید، راهکارهای زیر را امتحان کنید.
هر روز حداقل ۱۰ دقیقه فقط برای فرزندتان باشید. سعی کنید در این مدت حواستان به او باشد و کاری را انجام دهید که دوست دارد. هیچ وقت این زمان را به تهیه فرزندتان اختصاص ندهید. در طول روز به بهانه های مختلف با دخترتان صحبت کنید. برای مثال موضوع مدرسه رفتن می تواند بهانه ای باشد تا از او درباره احساساتی که در این زمینه دارد، نوع نگاهش به آن، پیش بینی ها و انتظاراتش بپرسید و در کنار در کردن و پذیرفتن فکرها و احساساتش، راهنمایی های مفید ارائه دهید.
تسلیم عصبانیتش نشوید. اگر دخترتان برای رسیدن به خواسته هایش داد و بیداد می کند، وسایل را می شکند یا خورند می کند به هیچ عنوان تسلیم خواسته



عکس از بنیسی است

و وضعیت بهتری برخوردار هستند و در برابر بیماری ها، مقاومت بیشتری دارند.
این کارشناس تغذیه می گوید: کودکان و نوجوانان به اغذیه بازاری و فست و فودها از گلابه های اصلی مادران است اما والدین باید بدانند منع کودکان از خوردن یک نوع خوراکی خاص، سبب می شود میل آن ها به استفاده بیشتر شود و به عبارتی در مصرف آن خوراکی ها حریص تر شوند. به همین دلیل والدین باید با ارائه اطلاعات درست درباره مواد غذایی مضر یا زبانی ساده و قابل فهم برای آن ها، دانش آموزان را به استفاده از خوراکی های مقوی مجاب کنند.
«حبشه مالکی» ادامه می دهد: ایجاد تنوع و استفاده از خلایق در تهیه وعده ها و میان وعده های غذایی دانش آموزان می تواند تاثیر زیادی در تمایل آن ها ایجاد کند. به عنوان مثال اگر مادران می خواهند برای تغذیه مدرسه کودک خود، کوکوپا کنتلت تهیه کنند می توانند با استفاده از قاب های متنوع این غذا را با اشکال هندسی مختلف درست کنند تا کودک رغبت بیشتری در استفاده از آن داشته باشد. وی خاطر نشان می کند: تنوع برنامه غذایی نیز در این زمینه بسیار مهم است. برنامه روزانه میان وعده های دانش آموزان در طول هفته باید به گونه ای باشد که اغذاهای تکراری خودداری شود تا کودک از خوردن آن دلزده نشود.

صبحانه: اصلی ترین وعده غذایی



وی به اهمیت صبحانه اشاره می کند و می افزاید: صبحانه یکی از اصلی ترین وعده های غذایی روزانه است. دانش آموزانی که صبحانه نمی خورند معمولاً دارای ضرب هوشی پایین تر و قدرت یادگیری و یادآوری کمتری هستند. یک صبحانه کامل و مقوی می تواند شامل مواردی مانند حلیم، عدسی، فرآورده های غلات همراه با شیر، نان یا پنیر و گردو یا تخم مرغ، کره یا عسل، نان و خرما همراه با یک لیوان شیر، نان و پنیر و خیار و گوجه فرنگی باشد. وی خاطر نشان می کند: برای رنگ های استراحت، باید میان وعده هایی را پیش بینی کرد که سالم و مغذی باشد، سلامتی را تهدید نکند و سبب چاقی و اضافه وزن یا لاغری و ضعف دانش آموز نشود. در واقع میان وعده ها را باید به عنوان ترمیم وعده ها در نظر گرفت به نحوی که اگر فردی در وعده صبحانه لبنیات مصرف نکرده باشد، حتماً باید در میان وعده آن را جبران کند. وی اذعان می کند: مصرف میوه و سبزی توسط برخی دانش آموزان بسیار کم است که باید در

بخش های مورد نظر بمالید تا به خوبی تمیز شود. اسید موجود در لیمو وقتی با مقداری نمک ترکیب شود، فعال می شود و می تواند جرم ها را از بین ببرد به نحوی که دیگر اثری از آن باقی نمی ماند. برای از بین بردن قارچ ها و کپک های بین درزها و سوراخ های سطح کاشی و سرامیک های داخل حمام بعد از تمیز کردن با قلم موی باریک مقداری سرکه سفید را روی بخش های مد نظر بمالید. همچنین می توانید برای برق انداختن آینه ها و شیرالات دستشویی و حمام، از یک اسفنج و مقداری سرکه و آب استفاده کنید تا به راحتی آن ها را تمیز کنید. اسفنج خیس شده را در مقداری سرکه گرم فرو ببرید و به مدت ۱۵ دقیقه (هر پنج دقیقه یک بار) به صورت ضربه ای روی آینه و شیر آب بزنید اسید موجود در سرکه موجب تمیز شدن مکان مد نظر می شود.

هایی را که به نظرتان بدیهی می رسد تشویق کنید. مثلاً به او بگویید وقتی عصبانی می شود و سعی می کند با سرگرم کردن خودش حرفی در آن لحظه نزند، خیلی خوشحال می شوید. از نگرانی هایش بپرسید. اگر احساس می کنید عصبانیت فرزندتان با شروع مدرسه رفتن ارتباط دارد و قبلاً رفتارهای مشابهی نداشته است، ممکن است پشت این عصبانیت، اضطراب و ترس از جدانشدن باشد بنابراین بسیار مهم است از نگرانی هاو افکارش بپرسید و به او قوت قلب دهید.

می توانید به او نشان دهید در مواقع عصبانیت بهتر است چه کار کند. راهنمایی اش کنید. به او بگویید رفتار مناسب در مواقع عصبانیت چیست و بعد از او انتظار آن رفتار را داشته باشید. به خاطر داشته باشید پر خاشگربی به طور معمول به دلیل ندانستن راه های جایگزین است. اگر مطمئن شدید فرزندتان متوجه رفتار مناسب شده است، می توانید از محروم سازی در مواقعی که آن را انجام نمی دهد استفاده کنید. برای مثال او را مدت زمان مشخصی مثلاً چند ساعت از چیزی که دوست دارد، محروم کنید و دلیل آن را بگویید. او را تشویق کنید. ویژگی ها و رفتارهای خوب دخترتان، حتی آن



امروز	اوقات شرعی به اقل زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۱۳	اذان صبح ۰۴:۱۴			۱۰:۲۷
۰۵:۳۲	طلوع آفتاب ۰۵:۳۲			
۱۱:۱۱	اذان ظهر ۱۱:۱۱			
۱۶:۵۰	غروب آفتاب ۱۶:۴۹			
۱۷:۰۷	اذان مغرب ۱۷:۰۶			

مشاور تغذیه

تغذیه سالمندان

تغذیه متناسب با دوران میانسالی و سالمندی چیست؟ پدرم ۶۱ ساله است که مشکل خاصی در زمینه فشار و قند خون ندارد اما به گفته پزشک باید با رژیم غذایی مناسب از او مراقبت شود.

فردین علی ملایری، مشاور تغذیه و رژیم در مانی:
سالمندان ذخیره های یک جامعه هستند و با وجود محدودیت هایی که به دلیل سن زیاد و احیاناً بیماری های مختلف با آن درگیر هستند از لحاظ تجربیات مفید و بعد فرهنگی و معنوی جزو ذخایر تجدید ناپذیر یک جامعه محسوب می شوند. برای افزایش کیفیت و کمیت زندگی سالمندان دقت در تغذیه آن ها ضروری است. در وهله اول لازم است رژیم غذایی یک سالمند دارای میزان کافی از انرژی باشد که با مصرف غلات مانند برنج و نان امکان پذیر می شود. بهتر است از غلات سیوس دار استفاده شود تا علاوه بر تامین ویتامین ها مانع ایجاد بیوست شود زیرا ممکن است این بیماری در سالمندان به دلیل نداشتن تحرک کافی ایجاد شود. همچنین لازم است چربی های کافی و سالم نیز برای تامین انرژی مورد نیاز در رژیم غذایی گنجانده شود و بهتر است بیشتر آن از چربی های غیر اشباع تشکیل شده باشد. باید قسمتی از آن حاوی چربی های امگا سه باشد که شامل مصرف روغن های زیتون، کانولا، کنجد، ماهی های سالمون، گردو و آجیل بدون نمک است و سهم چربی های حیوانی اشباع شده کمتری را داشته باشد. پروتئین کافی نیز اهمیت زیادی دارد تا سلامت سالمند تامین شود که علاوه بر انرژی و تامین مواد لازم برای نگهداری سلامت فرد دارای عناصر مهمی مانند آهن و روی و مس است. به یاد داشته باشید مخلوطی از گوشت های قرمز کم چرب مانند بزر و شتر مرغ و گوساله مفید است تا چربی حیوانی را در رژیم فرد فرو نی نیابد. گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی نیز توصیه می شود که بهتر است به شکل آب پز طبخ شده باشد. به علاوه استفاده از حبوبات با دارا بودن فیبر و پروتئین و عناصر معدنی ضروری توصیه می شود. تامین کلسیم و ویتامین دی کافی برای جلوگیری از پوکی استخوان در تغذیه سالمندان اهمیت بیشتری دارد که این مهم با مصرف لبنیات مانند شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ ممکن است. لبنیات تامین کننده قسمتی از نیاز های پروتئینی در سالمند است. مصرف میوه ها و سبزی ها برای سالمندان به لحاظ تامین ویتامین ها، املاح، آب و فیبر کافی در رژیم فرد اهمیت می یابد. به دلیل مشکلات گوارشی که سالمندان اغلب با آن درگیر هستند بهتر است غذاهای بیشتر آب پز و سهل الهضم باشد و از مصرف غذاهای نفاخ خودداری شود. به علاوه بهتر است غذاهانرم باشد تا مشکلات دندانی که سالمندان اغلب با آن مواجه هستند آن ها را دچار مشکل نکند. مصرف نمک در این افراد به دلیل بیماری فشار خون و مشکلات کلیوی باید محدود و از قرار دادن نمک یا سفره خودداری شود. سالمندان باید مصرف غذاهای ساده همچون شکر را محدود کنند تا دچار دیابت نشوند و به اندازه کافی آب مصرف کنند تا دچار کم آبی و بیوست نشوند.

نگاه



شهری گردشگری، بدون امکانات تفریحی!

مجتبی نوریان - نسیم شبانگاهی است و فرصتی برای قدم زدن. در گذر از بقعه سید غلام رسول و حرکت در امتداد مسیر، محوطه ای خاکی خودنمایی می کند و چند نفری که ایستاده اند تا کودکان شان دقایقی مشغول بازی و شادی باشند. محوطه ای نسبتاً بزرگ که حاضران از آن به پارک یاد می کنند! اما هیچ نشانه ای از پارک به جز چند درخت حاشیه خیابان در آن دیده نمی شود و چند تاب و وسیله بازی ا اولیه تنها امکانات موجود این محوطه به ظاهر پارک است.
کودکانی با نشاط مشغول بازی و سرگرمی با تاب هایی هستند که برایشان مهیا شده است و خانواده هایی نیز نظاره گر بازی فرزندان شان هستند. همین وسایل هم در حد لازم و کافی جواب گو نیست و کودکان به نوبت، فرصتی می یابند تا سهمی از این امکانات داشته باشند. مادری می گوید جلوتر، پارکی هست و شهر بازی دارد که برای استفاده از وسایل آن باید هزینه ای پرداخت کرد و به ناچار کودکان خود را در همین پارک (۱) مشغول می کنیم چون هزینه ای برایشان ندارد. خانمی دیگر نیز با گفتاری که حکایت از قناعت توام با قدر دان دارد وجود همین فضا را هم برای استفاده فرزندان غنیمت می داند و می گوید برخی خانواده ها دقایقی از عصر و شب در این مکان که به پارک معروف است امکان استفاده فرزندانشان را فراهم می کنند. با کشیدن دستی بر لباس، خاک و غبار نشسته بر آن را پاک و برای ادامه مسیر، طی طریق می کنیم. در امتداد خیابان پارکی است که ویژگی های پارک از جمله درختان، نیمکت، جدول کشی و... را دارد. این پارک از امکانات بازی و تفریحی بیشتر و مجهزتری برخوردار است و خانواده هایی بدون دغدغه نشسته بر نیمکت یا ایستاده نظاره گر بازی دختران و پسران خردسال خود هستند. این جاذب زیر وسایل بازی با کف پوش، مناسب سازی شده است، کودکان نیز به راحتی از تاب و سرسره استفاده می کنند. پدری با ابراز رضایت نسبی از این پارک و وسایل بازی آن، در عین حال فضای تفریحی و سرگرمی چابهار را کم و فرازی و سرعت مکرر در موقعیت های داند و معتقد است شهری با آوازه گردشگری، نیازمند فضاهای مناسب و در شان ساکنان و مهمانان است اما چنین نیست.

از تخفیف ویژه بر خوردار شوید

درج آگهی نیازمندی با

طرح و رنگ متمایز

دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نشی مولوی ۲۱ تلفن: ۰۶-۳۳۲۱۷۸۶۵