



از مصرف غذا هنگام تماشای تلویزیون در خانه پرهیز کنید، زیرا این امر سبب عدم تمرکز هنگام غذا خوردن و در نتیجه مصرف بیش از حد مواد غذایی می‌شود

یادداشت

توصیه‌هایی کاربردی برای کنترل وزن کودکان و نوجوانان

تقریباً همه می‌دانند که کنترل اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان یک اقدام مهم برای سلامت آیندگان است و بعد از شیوع کرونا و خانه نشینی اجباری، چاقی و اضافه وزن، گریبانگیر بسیاری از مردم جامعه شده است و طبیعتاً کودکان و نوجوانان هم از این قاعده مستثنا نیستند. مهم ترین اقدام در این مسیر، تشخیص به موقع اضافه وزن است؛ رشد کودکان و نوجوانان تا زمانی خاص ادامه دارد و دقیقاً درمان اضافه وزن هم باید در همین زمان باشد، چون با موفقیت بیشتری همراه است.

ما برای تان چند پیشنهاد داریم:

آهسته غذا خوردن یکی از راهکارهای مهم در کنترل اشتهاست؛ افرادی که سریع غذا می‌خورند پیش از رسیدن پیام سیری، مقدار زیادی غذا خورده‌اند؛ بنابراین والدین باید آهسته غذا خوردن را با کودکان تمرین کنیم.

ریختن غذای کودک در ظرف جداگانه هم راهکار بعدی است؛ کودک نباید احساس رقابت با سایر اعضای خانواده داشته باشد در آرامش غذای خود را میل کند.

از مصرف غذا هنگام تماشای تلویزیون در خانه پرهیز کنید، زیرا این امر سبب عدم تمرکز هنگام غذا خوردن و در نتیجه مصرف بیش از حد مواد غذایی می‌شود.

به کودک آموزش دهید همراه با غذا به میزان کافی سبزی‌های تازه مصرف کند؛ مثلاً سالاد یا سبزی خوردن.

انجام فعالیت بدنی منظم به صورت روزانه و به مدت حداقل یک ساعت را فراموش نکنید. مدت زمان پیاده روی باید برحسب تحمل کودک باشد و به تدریج افزایش یابد.

برای تشویق کودک، از خرید مواد

غذایی مثل تنقلات یا رفتن به رستوران استفاده نکنید.

بعضی کودکان و نوجوانان به

مصرف زیاد مواد غذایی

پرکالری و مضر علاقه

دارند، مثل چیپس،

پفک یا نوشابه. سعی

کنید به تدریج میزان

این مواد را در رژیم

غذایی کاهش دهید.



باران عاطفه

لطفه سادات

مرتضوی

چاردیواری

صدای زنگ که بلند شد، نفهمیدم چطور چادر را سر کردم و کیفم را برداشتم و به دورفتم دم در مدرسه. ذوق و شوقی داشتم که اصلاً نمی‌توانستم آن را پنهان کنم. منی که باید آن سال همه حواسم را می‌دادم به کنکور، داشتم به آمدن پدرام فکر می‌کردم. زیاد او را نمی‌شناختم. دورادور با او آشنا

بودم، از طریق خواهرش، پونه. هر از گاهی هم خانوادگی به خانه ما سر می‌زدند. پدرش سلام علیکی با پدر من داشت و مادرش هم همکلاسی عزیزجان بود در کلاس بافتنی. از همان وقتی که مادرش زنگ زد برای هماهنگی جلسه خواستگاری، قند را بالای سرم ساییدم و دهانم را با طعم و مزه اش شیرین کردم. نمی‌دانم از تعریف‌های پونه بود یا از قد بلند و اتو کشیده خودش. از موهای لخت یا از چشم‌های سیاهش. هر چه بود از خوشحالی روی پایم بند نبودم. نمی‌دانم چطور خیابان‌های مدرسه تا خانه را دوتایی کردم و خودم را رساندم به اتاقم و جلوی آینه میخکوب شدم. مقتعه‌ام را برداشتم. نه! همه جوره به هم می‌خوریم. چشمان ریز قهوه‌ای و دماغ قلمی من، خوب تضادی می‌شود در برابر شکل و قیافه پدرام. صدای خنده‌ام توجه عزیزجان را به خودش جلب کرد. عادت داشتیم آمده نیامده، عزیزجان را با سلام علیک گرمی صدا می‌کردیم و دستش را به نشانه احترام می‌بوسیدیم. این کار همیشه پدر بود. ما هم همیشه به کارهای او نگاه و خواه ناخواه آن را تکرار می‌کردیم.

عزیزجان در چارچوب در ایستاده بود و حاج و واج داشت به من نگاه می‌کرد. شاید فکرش را هم نمی‌کرد من با آمدن اولین خواستگارم، این قدر دست و پایم را گم کرده باشم.

- عاطفه جان، مادر اومدی. سلام بر دختر گلم. خوش اومدی. خداحوت. مدرسه خوب بود؟ راستی مریم یه ساعته داره زنگ می‌زنه، با تو کار داره. بهش زنگ بزن.

پریدم و دست عزیزجان را بوسیدم و خداحوتی گفتم و رفتم سمت تلفن. مریم، دختر خاله ملوکم، درست یک هفته از من بزرگ تر بود. در خانه مادر بزرگ با هم بزرگ شدیم و قد کشیدیم. شب‌ها تا صبح زیر نور مهتاب در حیاط مادر بزرگ زیر پتو دراز می‌کشیدیم و آرزوهایمان را با هم در آسمان نقاشی می‌کردیم. او عاشق این بود که سه فرزند داشته باشد و شوهری که شغلش اداری باشد.

می‌گفت تحمل هول و ولای شغل‌های آزاد این دوره زمانه را ندارم. دلش می‌خواست خانه‌اش در طبقه پنجم باشد و صبح‌ها از پنجره، زل بزند به دوردست‌ها و داستان‌هایش را در ذهن بنویسد. اما من برعکس بودم. می‌گفتم عزیزجان من، همیشه از کم‌فرزندانی نالان بود. می‌گفت فرزندان می‌توانند خانواده را گرم تر کنند. من هم همیشه به فرزندان بیشتر فکر می‌کردم. به شوهری که شغلش آزاد باشد و تعطیلی و بازنشستگی در کارش نباشد. به خانه‌ای با حیاط کوچک که محلی شود برای بدو بدوی بچه‌ها. به مکانی دنج و تارک که فقط مخصوص خودم باشد و بتوانم در آن به راحتی رویاهايم را ببافم.

- الو عاطفه؟ کجایی دختر؟ بالاخره اومدی؟

- وای مریم سلام! ای کاش اینجا بودی، چقدر بهت نیاز دارم. قراره ساعت ۵ بیان خونه مون. مریم من هول کردم.

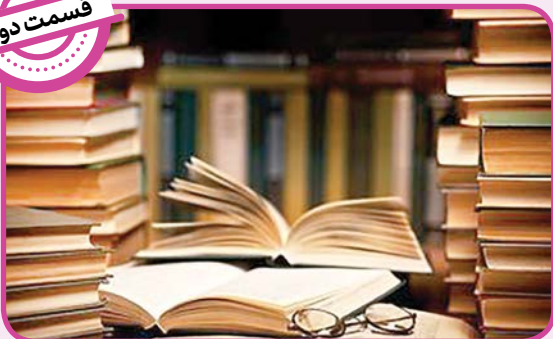
یواشکی نگاهم را دوختم به آشپزخانه که مبادا عزیزجان از راه برسد، گفتم:

- البته انگار یه سری آدم هم دارند توی دلم قند آب می‌کنند.

مریم عصبانی شد و گفت:

- دست و پات رو جمع کن دختر. تو تازه اول راهی. هیچ وقت خودت رو

قسمت دوم



دست کم نگیر. اگه با این فکر بری جلوی پدرام، چشم و گوشت بسته می‌شه و دیگه هیچ حرفی تو گوشت نمی‌ره. عاطفه به جای این حرف‌ها بشین یه برگه بردار و ویژگی‌های خودت رو توش بنویس، بعد ببین کدوم ویژگی‌ها ت مثبت و کدوم منفی. هیچ وقت حاضر نشو ویژگی‌های مثبتت عوض بشه اما برای منفی‌ها، هم تلاش کن کم بشون کنی، هم بفهم طرف مقابلت اونهارا نداشته باشه. اون وقته که می‌تونید همدیگر را کامل کنید.

حرف‌های مریم همیشه من را آرام می‌کرد. یاد زندگی عزیزجان و پدر افتادم. زندگی ساده‌ای که نقطه قوتش آرامش بود. پدر زود از کوره در می‌رفت اما در عوض عزیزجان صبور و آرام بود. البته خودش همیشه می‌گفت: «دختر جان! فکر نکن ما از همون اول همین‌طور بودیم، نه؛ زندگی ما هم پستی و بلندی زیادی داشت. آدم‌ها باید در زندگی از پستی‌ها درس بگیرند و در بلندی‌ها توکل کنند به خدا، تا مبادا توفان‌های زندگی آنها را از بلندی به پایین پرت نکنه.»

چقدر دلم می‌خواست بشینم پای صحبت‌های عزیزجان و از تجربه‌هایش بپرسم اما یکجور حیای مادر و فرزند بی‌مان بود که دست و پایم را برای پرسیدنش می‌بست.

- عاطفه، دختر فقط یک ساعت دیگه مونده‌ها، پاشو حاضر شو عزیز دلم.

عباس را هم صدا کن تا بره از سر کوچه شیرینی بخره.

با صدای عزیزجان مثل جت از سر جایم بلند شدم. اصلاً حواسم به ساعت نبود. انگار عقربه‌ها با حال و هوای دلم شوخی داشتند. ضربات‌شان را تندتر می‌کردند تا مثل پتک بکوبند به کله‌قندهای بالای سرم و کام دلم را شیرین کنند. سریع رفتم به اتاق عباس. صدای حق‌هق گریه‌اش بلند بود. هول شدم و بدون در زدن، وارد اتاقش شدم. پخش شده بود روی تختش و داشت‌های‌های گریه می‌کرد. هیچ وقت نمی‌گذاشت کسی اشک‌هایش را ببیند. سریع خودش را جمع و جور کرد و نگاهش را از من دزدید. من هم به روی خودم نیاوردم و گفتم:

- عباس جان! می‌شه بری از سر کوچه شیرینی بگیري. مهمون‌ها تا یک ساعت دیگه میان.

عباس نگاهش را اسیر نگاهم کرد و گفت:

- عاطفه! می‌شه قول بدی هرکسی زنگ در این خونه را زد اول خوب فکر کنی بعد تصمیم بگیري؟

نگاهم خورد به پشت لب تازه سبز شده‌اش. موهای فر فری‌اش ژولیده‌تر از آن بود که بتوانم به راحتی چشم‌های ریز مشکی‌اش را از زیر بار تارهایش بیرون بیاورم. برادر ۱۵ ساله من چه فکری از ذهنش می‌گذشت؟ نمی‌دانم. هر چه بود، او را حسابی به هم ریخته بود.

ناخودآگاه ترس و وحشت ریخت توی دلم و در یک لحظه تمام خورده‌های قند دلم را بلعید. دست و پایم شل شد. خودم را کشاندم به سمت اتاق. خودم را گیر انداختم به چارچوب آینه. موهای بافته شده‌ام زیر مقنعه نامرتب شده بود. دلم می‌خواست بروم پیش عزیزجان تا به یاد بچگی باز هم موهایم را با شانه سه دسته‌کند و آنها را در یک آن در هم ببافد.

ادامه دارد...

کارت دانشجویی متعلق به خاتم زهرا شمس فلاورجانی با شماره ملی ۱۱۰۰۳۰۴۸۸۶ و شماره دانشجویی ۹۳۶۱۱۷۶ متعلق به موسسه آموزش عالی دانش پژوهان پیشرو مفقود گردیده و فاقد هرگونه اعتباری می‌باشد. از یابنده تقاضا می‌گردد کارت را به صندوق پستی به شماره ۸۱۷۴۷۱۴۴۳ ارسال نماید.

برگ سبز خودرو سواری پژو پارس مدل ۱۳۸۳ به رنگ نقره‌ای متعلق به شماره انتظامی ایران ۶۳-۸۱۵ ط ۹۴ شماره موتور 83810752 شماره شاسی 12483098223 به نام حسن مهدی‌پور مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

سند کمپانی خودرو سواری هاج بک جک S3AT مدل ۱۳۹۷ به رنگ سفید روغنی شماره پلاک ۶۷ ایران ۷۸۸ شماره موتور ۳۶ HFC4GB33DH3371157 شماره شاسی NAKSG742XJB100872 به نام زینب نژاد تبریزی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

سند منزل ویلایی واقع در بخش پنج شهرستان رامسر به شماره ملک ۲۴/۱۲۳/۱۲۳۹ و شماره ثبت ۱۰۹۸۹ به نام هوشنگ نحوی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.