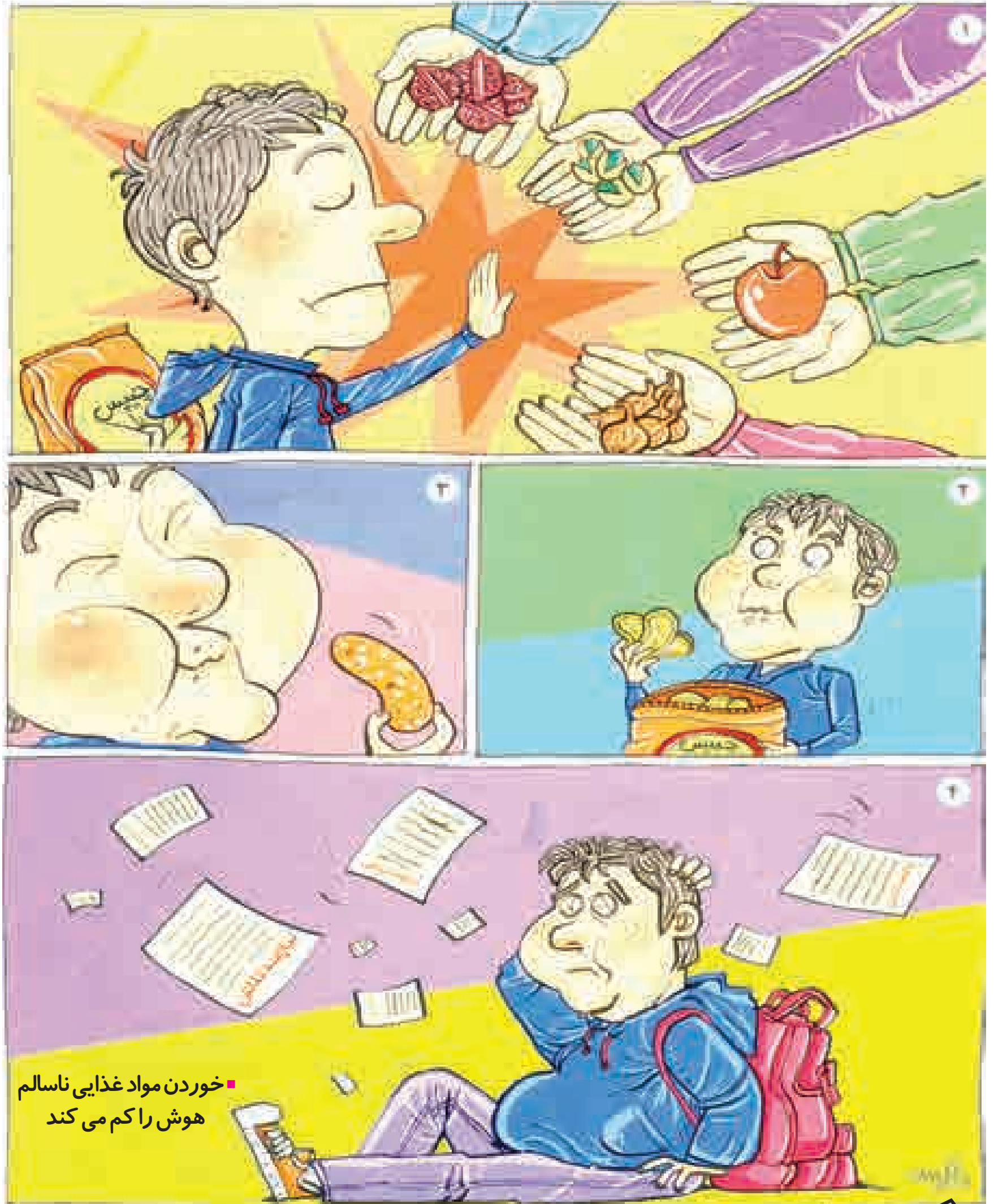
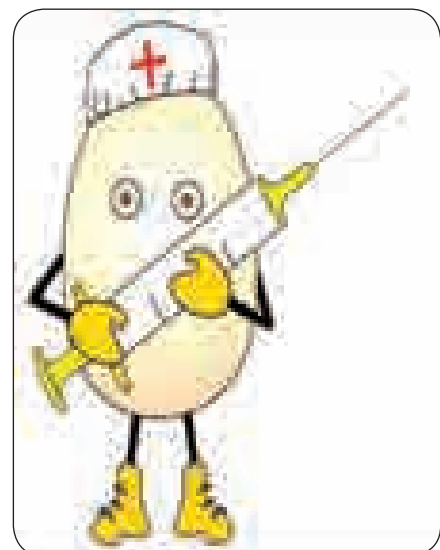




■ خوردن مواد غذایی ناسالم
هوش را کم می کند

غذای سالم کودک سالم

در این شماره می خوانیم:
من واکسن زدم!
شام خانوادگی
آش شله قلمکار
غذای خانواده بهتره



Mr Robinson

Mr Robinson never went to a dentist, because he was afraid but then his teeth began hurting a lot, and he went to a dentist. The dentist did a lot of work in his mouth for a long time. On the last day Mr Robinson said to him, 'How much is all this work going to cost?' The dentist said, 'Twenty-five pounds,' but he did not ask him for the money

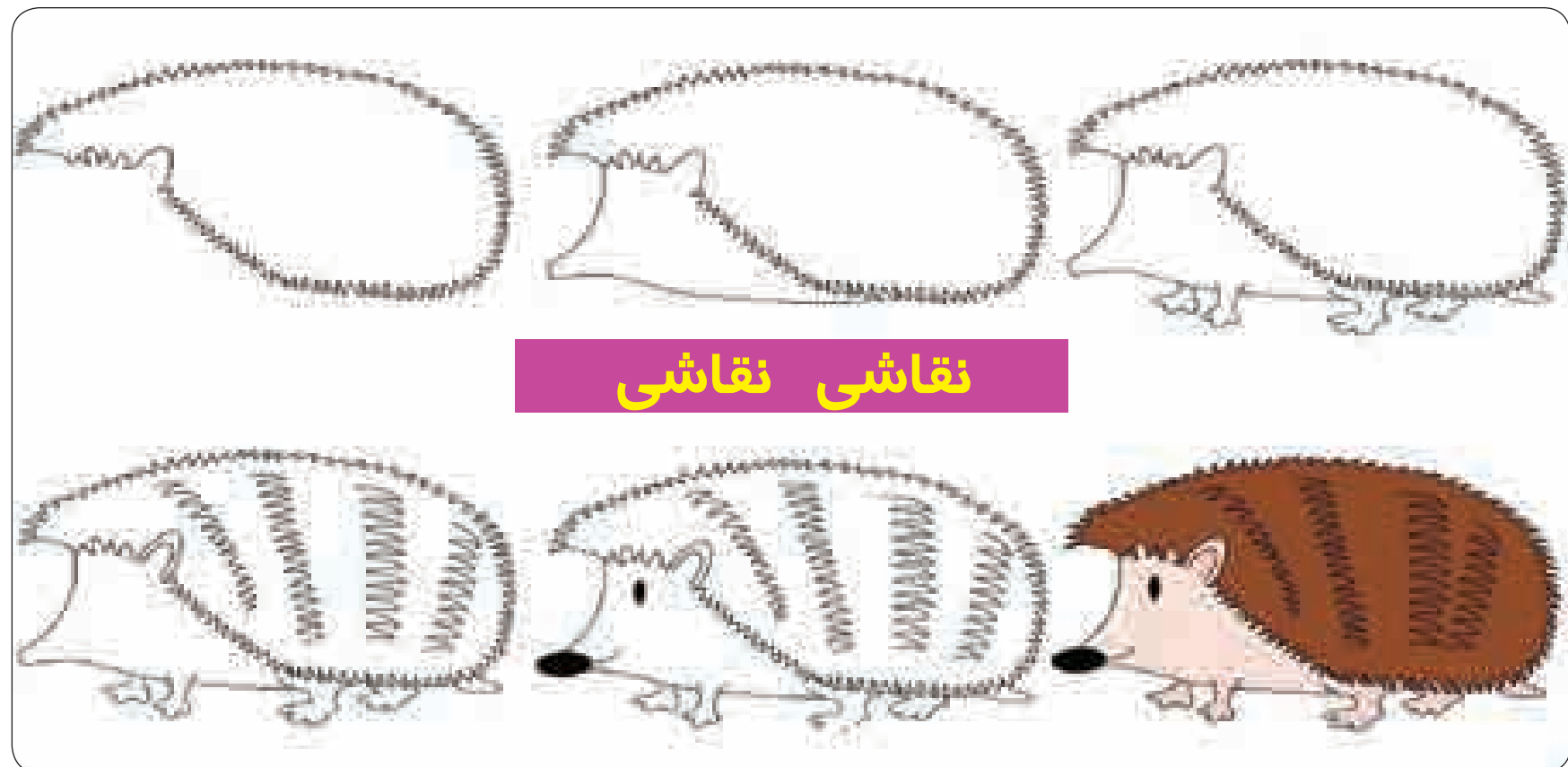
After a month Mr Robinson phoned the dentist and said, 'You haven't asked me for any money for your work last month'. 'Oh,' the dentist answered, 'I never ask a gentleman for money'. 'Then how do you live?' Mr Robinson asked 'Most gentlemen pay me quickly,' the dentist said, 'but some don't. I wait for my money for two months, and then I say, "That man isn't a gentleman," and then I ask him for my money

آقای رابینسون



گذشته شما از من تقاضای هیچ پولی برای کارتان نکردید. دندان‌پزشک پاسخ داد: آه، من هرگز از انسان‌های نجیب تقاضای پول نمی‌کنم. آقای رابینسون پرسید: پس چگونه زندگی می‌کنید. دندان‌پزشک گفت: بیشتر انسان‌های شریف به سرعت پول مرا می‌دهند، اما بعضی‌ها نه. من برای پولم دو ماه صبر می‌کنم، و بعد می‌گویم «وی مرد شریفی نیست، و بعد از وی پولم را می‌خواهم».

شاپره: آقای رابینسون هرگز به دندان‌پزشکی نرفته بود، برای اینکه می‌ترسید. اما بعد دندان‌پزشک شروع به درد کرد، و به دندان‌پزشکی رفت. دندان‌پزشک بر روی دهان او وقت زیادی گذاشت و کلی کار کرد. در آخرین روز دکتر رابینسون به او گفت: هزینه‌ی تمام این کارها چقدر می‌شود؟ دندان‌پزشک گفت: بیست و پنج پوند. اما از او درخواست پول نکرد. بعد از یک ماه آقای رابینسون به دندان‌پزشک زنگ زد و گفت: ماه



نقاشی نقاشی

فرزندم غذا نمی‌خورد چه کنم؟

مامانا بابا ها توجه توجه



شاپره: همه متخصصان اطفال بر سر این موضوع متفق القول اند که بهترین راه حل، نشان دادن کمترین حد ممکن نگرانی است. با این حال، این کار آسان نیست. ۵ توصیه داریم که می‌توانند به شما کمک کنند.

(۱) باید بدانید که شرایط نقش بسیار مهمی بازی می‌کند
دلایل کاملاً منطقی متعددی وجود دارند که یک کودک به دفعات، از غذا خوردن امتناع کند: وعده قبلی غذایش خیلی حجیم بوده است. در بین وعده های غذایی، چیزهای زیادی می‌خورد. او خسته یا مضطرب است، مثلاً شب‌ها. او در حال گذار از یک دوره ای است که کمتر رشد می‌کند، بنابراین نیاز کمتری به خوردن دارد. قبل از این که بگویید فرزندتان "بد غذا است" یا بدتر "مشکل تغذیه ای دارد"، تمام این موارد را بررسی کنید.

(۲) استفاده از تمام جایگزین‌ها
نگرانی عمده والدین این است که چون فرزندشان از خوردن غذا یا خوردن برخی مواد غذایی خودداری می‌کند، تمام مواد مغذی را که بدنش نیاز دارد، دریافت نکند. این نگرانی کاملاً بی‌مورد است، کودک نمی‌گذارد که از گرسنگی بمیرند... اما برای اینکه شما خاطر جمع شوید، چند پیشنهاد داریم که می‌توانید در صورت لزوم آنها را جایگزین غذای کودک تان بکنید: سوپ، مواد خام یا پوره‌ها به جای سبزیجات پخته "کمپوت یا آب میوه‌ها به جای خود میوه" ماست، پنیر یا دیگر لبنیات به جای شیر "تخم مرغ، لبنیات یا حبوبات به جای گوشت."

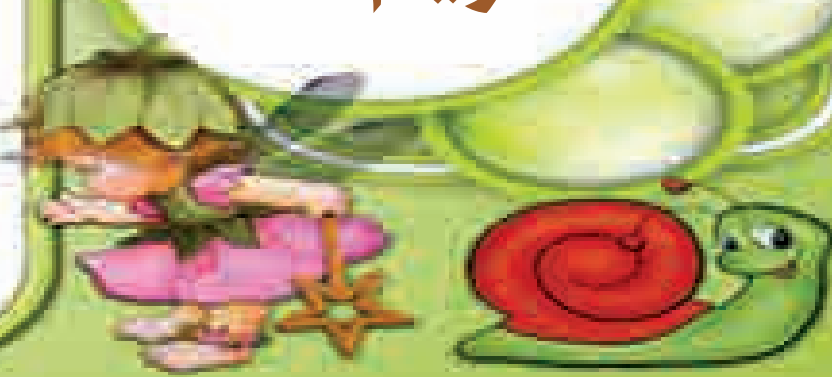
(۳) کمی سرسخت بودن
اگر فرزندتان مثلاً از خوردن سبزیجات امتناع می‌کند، در تمام وعده های غذایی این مواد را برایش آماده کنید اما بقیه غذا را تغییر دهید: برای مثال گراتین گل کلم و ماهی، یا به همراه گوشت یا سیب زمینی و... اغلب باید در بیش از ده مورد، یک ماده غذایی را به کودک بدهید، تا آن را قبول



تقویم هفته:

شاپره: بچه‌های عزیز هفته گذشته شما در عزاداری امام حسین(ع) و یاران وفادارش شرکت کردید و کارنامه آخرتتان را با ثواب بسیار پر نمودید. ماه محرم هنوز ادامه دارد شما با رفتن به مساجد همچنان عزادار سالار شهیدان خواهید بود خانواده‌تان هم با پخش نذری در این ایام سوگواری می‌کنند.

در این هفته / روز ۱۸ آبان روز کیفیت نامگذاری شده روزی که باید با خرید کالاهای باکیفیت و با نشان استاندارد به فکر سلامت خودمان باشیم چرا که کالای بی‌کیفیت خطرناک بوده و سلامت ما را به خطر می‌اندازد.



من واکسن زدم!

من واکسن آنفولانز زدم دیگه
مریض نمی شم، اصلا نیا بهتر، بمون
با اسباب بازیات بازی کن منم می
رم پارک، تمرین!

ابروهایم بهم گره خورد و لب
و لوجه ام آویزان شد. رفتم توی
اتاقم و نشستم پشت پنجره. حیاط
سفید پوش شده بود. درختهای
باغچه، مثل عروس خانم ها، پیراهن
سفیدی پوشیده بودند. هنوز داشت
برف می بارید. دانه های زیبای
برف جای پای پدر و مادر را پاک
کرده بود. سمانه، از وسط حیاط
برایم دست تکان داد. پنجره را باز
کردم و گفتم: «کاپشن!... کاپشنتو

گفتم: «حوصلشو ندارم، صداش
اذیتم می کنه!». رفت توی آشپزخانه و
بشقاب بدست در یخچال را باز را باز
کرد و گفت: «خب برو تو اتاقت نقاشی
کن!... من می خوام تلویزیون نگاه
کنم!... چی می خوری برات بیارم؟»
گفتم: «هیچی!... گر سینه
نیستم!». بایک بشقاب پرمیوه، از
یخچال آمد بیرون و میوه ها را زیر
شیرآب گرفت. گفتم: «اینطوری
که تمیز نمیشه باید مثل مامان
ضد عفونی شون کنی!». خندید
و گفت: «منکه واکسن زدم، تو هم که
میوه نمی خوری!»
تا خواستم چیزی بگویم صدای

شاپره: مادر برای آخرین بار
نگاهی به من و سمانه انداخت. مارا
بوسید و برای صدمین بار گفت: «می
دونید که چاره ای ندارم، اصلا دلم
نمی خواست شما رو اینطوری تنها
بذارم، اما انگار چاره ای نیست...
ترو خدا مواظب خودتون باشید!...
یادتون نره قول دادید که...»
سمانه با بی حوصلگی گفت: «نه
یادمون نمی ره: مامان برو دیگه
هزار بار اینارو گفتین!... آخه من که
دیگه بچه نیستم، سیزده سالمه!»
صورت من را به صورت مادر چسباندم
و محکم بوسیدمش. اصلا "دلم نمی
خواست مادر برود. کاشکی مادر
بزرگ آنفولانزا نگرفته بود. مادر
دستی به سرم کشید و گفت: «سمانه
جون از طرف تو که خیالم راحت اما
بیشتر نگران سارام!»

«سعیده خانوم پس چی شد؟...
چرا نمی یای؟»
صدای پدرتوی راه پله پیچید.
مادر ساکش را برداشت و در را
پشت سرش بست. او که رفت
خانه دلگیر شد. گریه ام گرفت
و گفتم: «همش تقصیر مادر
بزرگه!». سمانه با چشمهای گرد شده
به من نگاه کرد و گفت: «وا... یعنی
طفلی مادر بزرگ از عمد خودشو
مریض کرده؟» تلویزیونو خاموش
کردم و گفتم: «نخیر، هیچکس دلش
نمی خواد مریض بشه، اما می تونست
بیاد اینجا، اینطوری مامان مجبور نبود
بره اونجا!». سمانه دوباره تلویزیون
را روشن کرد و گفت: «مادر بزرگ،
بخاطر اینکه ما مریض نشیم اینجا
نیومد!». دوباره تلویزیون را خاموش
کردم و گفتم: «خوب ما بهش نزدیک
نمی شدیم!»

سمانه دوباره تلویزیون را روشن
کرد و گفت: «فقط نزدیک شدن به
مریض نیست که آدمو مریض می
کنه، آنفولانزا از راه نفس کشیدنم
به دیگران سرایت می کنه!». مرا از
جلوی تلویزیون کنار زد و تلویزیون
را روشن کرد و ادامه داد: «به این
چیکار داری؟... چرا تلویزیونو
خاموش می کنی؟»



را برداشتم تا وقتی سمانه بیدار
شد، باهم بخوریم. مادر همیشه می
گوید: «اینها برای پیشگیری از سرما
خوردگی خیلی مفیدن!»
صدای اذان مغرب را که شنیدم
بشقاب را روی میز گذاشتم و
رفتم تا سمانه را بیدار کنم. هرچه
صدایش زدم بیدار نشد. پتو را
از رویش کنار زدم. حسابی عرق
کرده بود. دستم را روی پیشانی
گذاشتم و گفتم: «وای خدای من!...
تو تب داری!»
چشم هایش را باز کرد و
گفت: «اما من که واکسن زده
بودم!»

لیلا صادق محمدی

فراموش کردی!
خندید و گفت: «نه، لازم
نیست، هواخوبه، مثل اینکه یادت
رفته، من واکسن زدم، مریض نمی
شم. مواظب خودت باش!... زود
برمی گردم!». باد ملایمی صورتم
را نوازش داد. لرز کردم سریع
پنجره را بستم. دفتر نقاشیم را
برداشتیم و شروع کردم به نقاشی
کردن. تمام
که شد، هنوز سمانه برنگشته بود.
کت و کاپشن و دستکش هایم
را برداشتم و رفتم حیاط، مشغول
درست کردن آدم برفی شدم. آدم
برفیم تمام شده بود که سمانه به
خانه برگشت. بینی و لب هایش مثل
لبو سرخ شده بود. دستهایش را زیر

زنگ تلفن در آمد. سمانه دوید
سمت تلفن. گوشی را برداشت
و گفت: «الو، بفر مائید!... سلام
چطوری؟... آره چند دقیقه پیش
رفت!... نه نمی تونم... آخه سارا رو
چیکار کنم؟... باشه... بینم چطور
میشه؟... آگه نیومدم، زنگ می زنم!...
خدا حافظ»

سمانه لبخندی زد و گفت: «سارا
جون دلت می خواد بریم پارک؟...
تو برف بازی می کن، منم با نسترن
اسکیت تمرین می کنم!»
گفتم: «نه... هوا خیلی سردمه، ما
به مامان قول دادیم که...» سمانه
صورتش سرخ شد و داد زد: «تو قول
دادی نه من... منکه بچه نیستم، می
توونم از خودم مراقبت کنم: تازه

لواشک

در یک مغازه دیدم
یک لوله لواشک
خیلی بزرگ و جالب
هم قد چرخ غلتک

افتاد در دهانم
یک حس ترش و تازه
یک متر می شود چند؟
پر سیدم از مغازه

او گفت: بچه خوب
این مال پشت بام است
چیزی که دیده ای تو
قیر است، ایزوگام است

اسدا... اسحاقی





آش شله قلمکار

شاپره: ضرب‌المثل‌ها، جمله‌ها یا عبارات‌های کوتاه و مشهورند. ضرب‌المثل‌ها گاهی یک داستان را به صورت خلاصه یادآوری می‌کنند و گاهی پندی می‌دهند. وقتی مردم می‌خواهند نظرشان را با یک سخن کوتاه و موثر بگویند، ضرب‌المثلی را به کار می‌برند. «ضرب‌المثل» یعنی نمونه آوردن. ضرب‌المثل‌ها در دل خود یک دنیا حرف دارند. آنها معمولاً با یک رویداد مشهود تاریخی رایج شده‌اند.

آش پر دردسر ناصرالدین شاه

شاپره: این ماجرا حدود ۱۵۰ سال پیش در دوره حکومت قاجاریه روی داده است. بیماری وبا در تهران به جان مردم افتاده بود. ناصرالدین شاه قاجار هم به این بیماری دچار شد. برای شاه قاجار، آش تهیه کردند که انواع و اقسام چیزها را در آن ریخته بودند. شاه چاق و چله قاجار از آن آش خورد و اتفاقاً حالش خوب شد. برای همین، از این آش خاطره خوشی در ذهن او باقی ماند. به این آش، شله قلمکار می‌گفتند. بعد از این رویداد، ناصرالدین شاه تصمیم گرفت کاری کند که هیچ‌کس داستان آن آش را فراموش نکند. بنابراین دستور داد که هر سال آن آش را بپزند. بهار هر سال، شاه قاجار همه اطرافیان خود، یعنی وزیران شاهزاده‌ها، اشراف، همسران، غلامان و فرماندهان را جمع می‌کرد. بعد آنها را به منطقه سرخه حصار می‌برد که در شرق تهران قرار داشت. در سرخه حصار، چادرهای زیادی برپا می‌شد. همراهان شاه، گروه گروه در این چادرها می‌نشستند و مواد لازم آش را آماده می‌کردند.

آش شاه در دوازده دیگ بزرگ بار گذاشته می‌شد. چندین رأس گوسفند بیچاره هم در آش ملوکانه پخته می‌شدند. هر چیز دیگری را هم که بشود فکرش را کرد داخل این آش می‌ریختند: نخود، سبزی، لوبیا، ماش، عدس، برنج، فلفل، سیب، گشنیز، چغندر، لپه، بادمجان، روغن، مرغ، قند، آب‌لیمو، آلو بخارا و...! هر کدام از نزدیکان شاه سعی می‌کرد تا در تهیه آش شاه، بیشتر همکاری کند تا دل شاه را به دست بیاورد. بعد از خوردن آش هم جشنی برپا می‌شد. از آن موقع، هر کس کاری انجام دهد که نظم مشخصی نداشته باشد، به نتیجه کار او «آش شله قلمکار» می‌گویند.



آش شله قلمکار

شاپره: هر وقت کاری با شلختگی انجام شود؛

هر وقت چیزی نظم و ترتیب درست و حسابی

نداشته باشد؛ هر وقت جایی به هم ریخته و

در هم برهم باشد؛ هر وقت چیزهای بی‌ربط

در کنار هم قرار گرفته باشند، می‌گوییم: آش

شله قلمکار است!... آش شله قلمکار، آش

است که در آن همه جور حبوبات می‌ریزند.



شام خانوادگی

سفره‌ی شام امشب	خودم می‌خوام بچینم
کنار سفره‌ی شام	شادی‌کنان بشینم
کنار سفره هستند	افراد خانواده
شام می‌خوریم باشادی	شام لذیذ و ساده
مامان بابا می‌خندن	چه سفره‌ی قشنگی
همین الان می‌گیرم	من چند تا عکس رنگی

«مریم محمودی»

غذای خانواده بهتره



شاپره: بچه‌های عزیز حتماً می‌دونین خیلی از تنقلاتی که در مغازه‌ها به فروش می‌رسه با وجود داشتن نشان استاندارد اما می‌تونن عامل بیماری و حتی سرطان باشن. مصرف بیش از اندازه پفک، چیپس، نوشابه و... بسیار برای بدن مضر هستند. به خاطر داشته باشید تغذیه‌ای که پدر و مادر شما با زحمت فراوان آن را برایتان تهیه کرده اند بسیار سالم‌تر از تنقلات بیرونی است. یک میوه سالم، نان و پنیر، مویز، گردو، آجیل اینا غذای سالم و میان وعده‌ای هستند که مناسب مدرسه و زنگ تفریح است. مامان و گاهی بابا با رعایت بسیاری از نکات بهداشتی به خاطر سلامت شما اونو حاضر می‌کنن تا شما نوش جان کنید. وقتی مامان خونه نباشه باباهای مهربون برای حفظ سلامتی شما با پختن ساده ترین غذا مثل تخم مرغ به فکر گرسنه نمودن ما می‌شون. پس یادتون باشه غذای ساده و سالم خونه بهتر از هر غذای رنگی اما ناسالم بیرونی.