

بسی

درخت به زلال جویبار ستاره به صاف آسمان پرند

به صفای سپیده دم خدا به پیک سرشقی انسان ما هم به ابر شتابان به سرزدن آفتاب خرسندیم همگام با ستارگان درختان

دکتر لطفعلی کریمی
راضیه عسگری
محسن یزنیان

عاشق نمی شوم به خدا
بغضی که راه واشدندش را بلد نبود
با اشک چکه چکه ترا تا غزل سرود
حالا به جرم عشق دلش متهم شده
محکوم مرگ می شود آنکس که مرده بود
عاشق نمی شوم به خدا قول میدهم
اما به زیر حرف خودم میزنم چه زود
حالا مرور میکنم این بخت بسته را
نیلوفری فضای دلش حسرتی کبود
آتش گرفته مغز سرم بس کنید تا
از کنده ام بلند شود شعله، شعله دود
دارم ترا به خون جگر سقط می کنم
تا در عزات ضجه زنم رود رود

**چشم هایت قطب نمایی است که نشان می دهد مسیر زندگی ام را...
نبنده آن زیبایی خلقت را که گم می شوم در جاده ای که انتها ندارد...**

آرامش را دوست می دارم اما در زندگی ام به او نیازی ندارم، وقتی کسی وجود دارد که صدای خسته اش تسکین می دهد و وجود خسته ی مرا...

هنیه سبزواری

درخت ستاره پرند
سر خوش به معو لگز لزرانیم
تا درخت آشیانه شور
پرند بخواند ستاره بدرخشد
انسان بماند و براید
این پیک نیمه لب پر خرسندی
ما را به نیمروز بهاران بس

چشم هایت قطب نمایی است که نشان می دهد مسیر زندگی ام را...
نبنده آن زیبایی خلقت را که گم می شوم در جاده ای که انتها ندارد...
آرامش را دوست می دارم اما در زندگی ام به او نیازی ندارم، وقتی کسی وجود دارد که صدای خسته اش تسکین می دهد و وجود خسته ی مرا...



کارشناس سرویس ادبی - هنری: محمد علی اصلاح پذیر

وقتی بدن ویتامین کم می آورد

ویتامین B12 تنها ویتامین گروه B محسوب می شود که دارای ذخایر کبیدی برای تامین نیازهای بدن به مدت ۷ تا ۱۰ سال بوده و تنها در گیاه خواران مطلق، کمبود آن به چشم می خورد.

ویتامین B1

ویتامین B1 یا تایمین از آن دسته ویتامین هایی است که کمبود آن در بدن با نشانه های ظاهری در پوست همراه است. این ویتامین نقش بسیار مهمی در تولید انرژی ناشی از مصرف غذاها در بدن دارد. از دیگر علائم کمبود آن می توان به بی اشتها، کاهش وزن و علائم قلبی و عصبی اشاره کرد.

فولات

کمبود فولات یا ویتامین B9 متوجه بروز کم خونی در بدن شده و بررسی ها نشان می دهند که عدم مصرف این عنصر حیاتی در دوران بارداری می تواند منجر به نواقص سیستم عصبی مبتلا کند، زیرا در صورت بروز این کمبود هنگام بارداری، لوله عصبی جنین به صورت کامل تشکیل نمی شود و سلامت جنین به خطر می افتد. با این حساب توجه به مصرف کافی این ویتامین در تمام خانم ها به ویژه در سنین باروری ضروری است.

ویتامین B12

یکی از عوارض مهم عدم مصرف ویتامین B12، ایجاد علائم کم خونی است که همین امر زمینه ساز بروز مشکلات عصبی و استرس های مزمن را نیز فراهم می کند. بد نیست بدانید بی حالی و خستگی زودرس در افراد می تواند یکی از دلایل کمبود این ویتامین باشد.

ویتامین C

اگر می خواهید کمبود ویتامین C بدن تان را رفع کنید، سراغ مصرف ترکیبات طبیعی حاوی این ویتامین بروید، زیرا کمبود این ویتامین نه تنها شما را مدام به انواع سرماخوردگی دچار می کند؛ بلکه ممکن است به بیماری اسکرویت هم مبتلا شوید. همچنین حذف ویتامین C از رژیم افراد سالم طی ۳۰ روز حتی در صورت اشباع بودن ذخایر آن در بدن، علائم کمبود را تشدید می کند. بزرگسالان مبتلا به اسکرویت ممکن است دچار تورم و خونریزی لثه، از دست دادن دندان، خواب آلودگی، خستگی، دردهای مفاصل در پاها، تحلیل عضلانی، ضایعات پوستی و تغییرات روانی مختلف شوند. از دیگر علائم کمبود ویتامین C می توان به خونریزی زیرپوستی، بیخ خوردگی شدید موه، درد مفاصل، تورم لثه، افسردگی، سندروم شوگرن (نوعی اختلال التهابی مزمن و وابسته به دستگاه ایمنی)، تب و تنگی نفس اشاره کرد.

شکر را وارد بدن می کند. آکادمی طب اطفال آمریکا توصیه می کند مصرف آب میوه در کودکان بایستی محدود شود. برای کودکان تا ۶ سال، ۱۶۸ تا ۲۲۴ گرم در روز و کودکان ۷ ساله به بالا، ۲۲۴ تا ۳۳۶ گرم در روز. خصوصاً در مورد آب میوه های ترکیبی (fruit juice) بایستی دقت بیشتری داشته باشید چون این آب میوه ها طعم شیرین خود را بیشتر از افزودن شکر به دست می آورند تا از قند طبیعی میوه ها. کودکانی که عادت به خوردن نوشیدنی های شیرین دارند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به چاقی و دیابت در بزرگسالی هستند.

A - نوشیدنی های ورزشی

دکتر داگلاس کاسا (Douglas Casa) استاد حرکت شناسی و متخصص هیدراتاسیون (در پزشکی هیدراتاسیون یعنی رساندن مایع (آب) به بدن فردی که دچار اتلاف زیاد مایعات شده است؛ مثلاً به بیماری که دچار اسهال شدید است، سرم وریدی تزریق نمائیم یا پودر خوراکی او را از اس ORS تجویز نمائیم) در دانشگاه کانکتیکات می گوید اگر کودک شما بیش از ۴۵ تا ۶۰ دقیقه مشغول فعالیت بدنی شدید در هوای گرم است، مصرف این نوشیدنی ها جهت آبرسانی به بدن توصیه می شود.

اگر هوا گرم نیست ولی فرزندتان برای چندین ساعت متوالی مشغول انجام فعالیت بدنی شدید است، باز هم استفاده از این نوع نوشیدنی ها مانعی ندارد؛ اما در شرایطی که این فعالیت مداوم نبوده و هوا هم گرم نیست، آب بهترین نوشیدنی است. نوشیدنی های ورزشی یکی از شیرین ترین نوشیدنی ها به شمار رفته و مقدار زیادی شکر به رژیم غذایی کودک اضافه می کنند. مصرف شکر زیاد، کودک را در معرض خطر ابتلا به چاقی و دیابت نوع ۲ در بزرگسالی قرار می دهد.

۹ - بیسکویت های گraham Graham Crackers

(تُردک یا کرکر Cracker گونه ای فرآورده غذایی تنوری ترد و شکننده و کمی شور است که معمولاً از خمیر آرد غلات تولید می شود. تردک ها مانند بیسکویت ها معمولاً تُرد، نازک و کوچک هستند و عرض آن ها کمتر از ۳ اینچ (۸ سانتی متر) است. طعم دهنده های مانند نمک، سبزیجات معطر، بذرهای گوناگون و پنیر به آن ها زده می شود که ممکن است در خمیر آن ها مخلوط شود یا پیش از پخت، روی آن ها پاشیده شود).

اگرچه این بیسکویتها ترد و مصرف آن برای کودکان لذت بخش است؛ اما حاوی مواد مغذی زیادی نیستند. این بیسکویتها ارزش غذایی کمی داشته و فاقد فیبر هستند.

به جای آن می توانید از بیسکویتهای تهیه شده غلات کامل (سبوس دار) استفاده کنید و روی آنها کمی پنیر بمالید تا فیبر و کلسیم مورد نیاز بدن فرزندتان تامین شود.

۱۰ - چپس سبزیجات

اگرچه چپس سبزیجات هستند اما اغلب به اندازه ای فرآوری شده اند که بیشتر مواد مغذی خود را از دست داده اند. در هر اونس (۲۸ گرم) از آنها ۱۲۵ تا ۱۶۰ کالری انرژی و ۱۰ تا ۱۲ گرم چربی دارد. به جای آن می توانید از سبزیجات خرد شده به همراه سس مورد علاقه فرزندتان استفاده کنید.

۱۰ خوراکی ناسالم برای کودکان

خوراکی مانند مافین ها! بسیار سالم و بی خطر، بسیار خوشمزه و خیلی بهتر از دونات ها! نوعی پیراشکی! ای کاش واقعتاً داشت. مافین های کارخانه ای مملو از شکر، روغن و آرد سفید تصفیه شده هستند تا بتوان آنها را به شکل یک آرد آورد.

۱۰ خوراکی ناسالم برای کودکان که نباید گول زرق و برق و ظاهر سالم آنها را بخورید:

۱ - سبزیجات سرخ شده پفکی

اجازه ندهید کلمه سبزیجات این خوراکیها شما را فریب دهد. این خوراکیهای پفکی ترد که در دهان شما آب می شوند، بیشتر از غلات فرآوری شده، تهیه شده اند که آرد ذرت، آرد سویا یا آرد برنج، سه ماده اصلی تشکیل دهنده آنهاست. اگرچه بسته بندی آنها لیست بلند بالایی از سبزیجات را به رخ می کشد اما میزان فیبر و ویتامینهای آنها به مراتب کمتر از یک وعده سبزیجات تازه است. این خوراکیها بعنوان جایگزینی برای پنک نمکی انتخاب خوبی هستند اما بداند که جزء سبزیجات به حساب نمی آیند.

برای ارشای میل فرزندتان نسبت به اینگونه خوراکیها می توانید از چپس کلم کالی (kale) نام یک گونه کلم است. کلم کالی نوعی سبزی برگی است و سرشار از ویتامین آ می باشد و به عنوان یک جایگزین چپس سبب زمینی هم تولید می شود. استفاده کنید که هم طعم و هم مزه خوبی دارد.

۲ - ماستهای مخصوص کودک

ماست، انتخاب فوق العاده ای برای کودک شمامت؛ البته به جز ماستهای مخصوص کودک. ماستهای معمولی شامل شیر و مواد فعالی است که نیاز کودک شما به کلسیم را برطرف کرده و دارای پروبیوتیکهای تقویت کننده سیستم ایمنی نیز هست. برخی تولید کنندگان، ماست را فرآوری کرده و با افزودن شکر (۲ قاشق چایخوری در هر ۶۳ گرم)، طعم دهنده های مصنوعی و رنگهای خوراکی مثل قرمز و آبی، آن را ناسالم می کنند.

برای مصرف ماست سالم از ماست ساده کم چرب استفاده کنید. می توانید برای طعم دار کردن آن مربا یا کمپوت میوه دلخواه فرزندتان را به آن اضافه کنید.

۳ - اسنک های میوه ای (چیزی شبیه پاستیل و آبپنات میوه ای)

ناشام اسنک میوه است و مدعی است که از میوه طبیعی درست شده و حاوی ویتامین است پس باید خوراکی سالمی باشد درست است؟ خیر ماده اصلی این خوراکیها، شکر، آب میوه تغلیظ شده (شکر خالص) شربت شکر و شربت ذرت است. به این مواد مقداری ماده سفید کننده و طعم دهنده ها و رنگهای خوراکی مصنوعی نیز اضافه می شود و شما به عنوان یک خوراکی سالم به آن نگاه می کنید. به جای این می توانید به فرزندتان میوه طبیعی بدهید و یا لواشک میوه درست کنید و روی آن کمی شکر یا عسل بریزید.

۴ - مافین (Muffin) نوعی نان نیمه شیرین یا یک است.

اگر دوست دارید به فرزند خود مافین بدهید، اگر دوست دارید در خانه درست کنید و بدهید اضافی آن را برای مواقع لزوم در فریزر نگه دارید. از آرد کامل (سبوس دار) استفاده کنید.

کند، کدو، موز یا پوره سیب در آن بریزید و از این فرصت برای دادن سبزیجات به کودک خود استفاده کنید.

۵ - کره بادام زمینی کم چرب

کره بادام زمینی طبیعی دارای یک لیست مواد تشکیل دهنده کوتاه (فقط بادام زمینی) است و سرشار از چربی ها و پروتئین مفید است. اما زمانی که کارخانه های تولید کننده چربی آن را کاهش می دهند حالت طبیعی و خاصیت خود را از دست می دهد. چربی گرفته شده بایستی با ماده ای جایگزین شود و این جایگزین معمولاً، شربت ذرت، شکر، پروتئین سویا، روغنهای جامد هیدروژنه و منو دی گلیسیریدها (چربی های مصنوعی) هستند.

به خاطر سلامت خود و فرزندانتان کره بادام زمینی طبیعی مصرف کنید و سعی کنید کره سایر مغزها مثل بادام یا بادام هندی را نیز امتحان کنید.

۶ - غلات صبحانه

اگر عجله دارید که صبح سریعتر فرزندتان را راهی مدرسه کنید به احتمال زیاد از غلات صبحانه به او می دهید تا در راه مدرسه به جای صبحانه میل کند. در بسته بندی این خوراکیها ذکر شده که حاوی غلات کامل (سبوس دار) و میوه هستند؛ دقیقاً مانند محتوای یک بسته کورن فلکس یا میوه. مشکل اینجاست که میوه موجود در آنها چیزی جز شکر با کمی آب میوه (یعنی شکر بیشتر) نیست.

این غلات حاوی ۱ قاشق غذا خوری یا بیشتر شکر هستند. در یک مدل از این خوراکیها شامل ۵ نوع شکر، یک جانشین شکر به همراه روغن نیمه جامد (چربی های ترانس) و رنگ مصنوعی است. حتی برندهای ارگانیک نیز حاوی میوه های هستند که بیشتر از شکر، ماده نگهدارنده، پودر میوه و میوه خشک تشکیل شده اند.

۷ - آب میوه

آب میوه اصلی ترین کودکی است اما لزوماً انتخاب نیست. آب دلیل که فاقد فیبر است (فیبر جذب مقدار زیادی را کند می کند)

