



● ابوسعید ابوالخیر ●



چشم‌هایت به چشم من گفتند از دل عاشقم خبر داری  
من ولی عاقبت نفهمیدم چه خیالی به زیر سر داری  
لانه کردی به روی دوش من با تو احساس عاشقی کردم  
تو پرستوی قلب من بودی پس چرا نقشه سفر داری  
من شبیه درخت خشکی که آب از چشمه تو میخواید  
تشنه‌ام باغبان بی‌رحم روی دوشت چرا تبر داری  
میوه از شاخه‌های من چیدی سادگی کردم و تو می‌خواهی  
از دل خاک با تبر حتی ریشه‌ام را شبانه برداری  
عمق چشمت حقیقتی پنهان قفل کردی ولی دهانت را  
دست در دست من ولی انگار بر دل دیگری نظر داری  
کوچ کردی و بعد تو تنها آمدی به عمق جانم زد  
لانه‌ات روی شاخه‌ام خالیست حال و روز مرا خبر داری!؟



زن که باشی ، همچو دریا پاک و آرامی و ژرف  
مثل گل خوشبویی و عشقت ندارد هیچ حرف  
کوه را ، حین صبوری‌ها مجسم می‌کنی  
ضعف را نابود ، طوفان را منظم می‌کنی  
زندگی می‌بخشی و اوج غرورت دیدنیست  
یاد مهر بی نهایت توی دل‌ها ماندنیست  
با رضایت شاد زی ای مظهر عشق و وفا  
تو که اینبارت حدیثی کهنه اما خواندنیست



نمی دانم چه شده است  
اما بیشتر جنگل به احترامم  
می‌ایستاد  
و رود پیش پایم به خاک  
می‌افتاد  
طبیعت با هووی باد به  
استقبال می‌آمد  
ودارکوب در خانه‌ام را  
می زد  
و طوطی‌ها بی آنکه دست آموز باشند به من سلام می‌کردند  
حالا خزر نقشه‌ای جغرافی خیلی کوچکتر شده است  
و جنگل قوت زانوش را از دست داده است  
ودارکوب به تیر برق سیمانی عادت ندارد!  
و من طبیعت را از روی تابلو نقاشی به بجه ام نشان می‌دهم  
حتما من عوض شده‌ام  
شاید آن احترام ها برای پدر بزرگ و مادر بزرگ بود  
رود و جنگل و دارکوب آنها را بزرگ می‌داشتند و من به خود می‌گرفتم  
من خیلی عوض شده ام من قبلا طبیعی بودم یادم هست!



دیدن رویت برایم چون شهابی بود و بس  
لحظه دلدادگی‌هایت سرایی بود و بس  
تا سحر در انتظار ماه تو چشم نخفت  
لحظه‌های پر فروغت همچو خوابی بود و بس  
در غروب آمدی و با طلوعم پر زدی  
عمر عشق و دلخوشی‌هایم حبایی بود و بس  
در بهارم صبح گشتی تا خزانم بنگری  
جلوه‌ات در آسمانم ماهتابی بود و بس  
«باز باران با ترانه» سهم عشقم شد ولی  
داستان چشم گریانم کتابی بود و بس  
پاسخ یک قلب عاشق اینچنین انصاف نیست  
چشم‌های انتظارم در جوابی بود و بس  
رفتی و در شیشه بشکسته ی تنگ دلم  
مانده یک تصویر موج خرابی بود و بس  
مستیم از سر پرید و شد سبویم واژگون  
آنکه از عهد جوانی چون شرایب بود و بس  
باز چشم از آسمانت بر نمی‌تابم اگر  
دیدن رویت برایم چون شهابی بود و بس

**منتظر داستان و اشعار شما هستیم**  
لطفاً مطالب خود را با درج شماره تلفن به  
دفتر روزنامه یا آدرس الکترونیکی ذیل  
ارسال نمایید.  
ضمناً روزنامه در ویرایش مطالب ارسالی، آزاد  
است و مطالب ارسالی برگشت داده نمی‌شود.  
tolou.news@yahoo.com  
کارشناس (این شماره) سرویس ادبی - هنری: اشرف السادات کمانی

### نحوه تغذیه در دوران شیردهی و تناسب اندام

پروانه معینی - کارشناس مسئول بهداشت خانواده



مادرانی که به فرزندان خود شیر می‌دهند روزانه ۷۰۰ تا ۸۵۰ میلی لیتر شیر تولید می‌کنند که محتوی ۳۳۰ میلی گرم کلسیم به ازاء هر لیتر است و برای تولید آن حداقل باید ۵۰۰ کالری، علاوه بر نیاز معمول یک خانم میانسال، انرژی مصرف نمایند. تغذیه مناسب برای مادر و فرزند اهمیت ویژه‌ای دارد. مادران شیرده باید مصرف آب خود را روزانه افزایش دهند (حدود یک لیتر روزانه) تا به حدود ۲/۵ تا ۳ لیتر برسد. چون این مادران در ساعاتی از روز و زمان شیردهی احساس تشنگی بیشتری دارند و آب مصرفی آن‌ها وارد شیر می‌شود. تولید شیر مادر بستگی به مقدار مصرف مایعات ندارد به عبارت دیگر، افزایش مصرف مایعات سبب افزایش تولید شیر نمی‌شود. در طی دوران شیردهی نیاز به انرژی و مواد مغذی بیش از دوران بارداری و حدود ۵۰۰ کیلو کالری می‌باشد که با افزودن دو واحد از گروه غلات، دو واحد از گروه میوه‌جات، یک واحد لبنیات، یک واحد گوشت یا حبوبات، یک واحد سبزیجات به رژیم غذایی روزانه مادر می‌توان این افزایش نیاز را برآورده نمود. در این دوران نیاز به مایعات نیز افزایش می‌یابد و اندازه مایعات سبب افزایش تولید شیر نخواهد شد. از نظر ویتامین‌ها، غذای مادر شیرده باید حاوی مقادیر زیادی مواد مغذی باشد. مقدار ویتامین موجود در شیر مادر عمدتاً انعکاسی از مقدار ویتامین مصرفی مادر است. از نظر املاح معدنی، برخی از این مواد مانند کلسیم، فسفر، آهن و روی بدون دخالت تغذیه مادر، از ذخایر بدن او به شیر وارد می‌شوند. اما مقدار برخی املاح همچون ید در شیر مادر ارتباط مستقیمی با تغذیه او دارد. توصیه می‌شود مادران شیرده، همچون دوران بارداری، از نمک یددار تصفیه شده به مقدار کافی و با شرایط نگهداری مناسب، استفاده کنند یعنی با نگهداری نمک یددار در ظروف در بسته و دور از نور ید موجود در نمک را حفظ کنند. همچنین توصیه می‌شود جهت پایدار ماندن ید در غذاها، نمک در انتهای پخت به غذا اضافه شود.

### ارزش و اهمیت کار

رسول دهقانی - کارمند آموزش و پرورش ناحیه دو شیراز



اسلام، امیرالمؤمنین علیه السلام از هرکس متواضع تر بود، در امور خانه به همسر خویش کمک می‌کرد و شخصاً به کار و تلاش در مزرعه می‌پرداخت. با کلنگ زمین را می‌کند و آن را شیار و آبیاری می‌کرد و بارهای هسته‌ی خرما را روی شانه می‌گذاشت و به صحرا می‌برد و بر زمین می‌فشانند و اگر دانه‌ای از آن بر زمین می‌افتاد، خم می‌شد و آن را بر می‌داشت و می‌فرمود: امروز هسته است و فردا خرما. حضرت علی (ع) در طول عمر خویش علاوه بر رسالت زمامداری و امامت به کارهای زراعت و باغبانی می‌پرداختند و درآمد آن را صرف فقرا و یتیمان و اقشار پایین جامعه می‌نمودند. ایشان درباره اهمیت و ارزش کار و تلاش فرموده‌اند: «زود من کشیدن سنگ‌های گران از قله‌های کوه، از منت دیگران کشیدن محبوب‌تر است. مردم به من می‌گویند کار برای تو عیب است، حال آنکه عیب آن است که انسان دست سوال نزد مردم دراز کند.» در اندیشه و مرام امام علی (ع) کار از تقدس و احترامی خاص برخوردار است از همین رو مقرر داشتند که برتری بعضی از مردم بر برخی دیگر صرفاً بر اساس کار و فعالیت باشد نه بر اساس نسب موروثی و امتیازهای قبیله‌ای و عشیره‌ای، چنانکه فرموده‌اند: «پاداش هرکس در قبال هرکاری است که انجام می‌دهد.» ایشان در این باره چنان سختگیر بودند که معروف شد، حضرت علی (ع) یاور هر کسی است که کار می‌کند و دشمن آن کسی است که به گدایی می‌پردازد.

### کنترل بیش فعالی با تغذیه مناسب

مهسا قهاری - دانشجوی مرکز آموزش عالی زینب کبری (س)



نقص در توجه یا مشکلات رفتاری یادگیری ADD (attention deficit disorder) یکی از مشکلات رفتاری کودکان است که متأسفانه در سال‌های اخیر به میزان چشم‌گیری به تعداد آن افزوده شده است. بی‌خوابی بیشتری مشاهده شد. کنجد، تخم کدو، تنبل، تخم آفتابگردان منابع خوب اسید چرب امگا ۶ و ماهی تن، قزل آلا و ساردین تامین کننده اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. مصرف ۲ عدد ماهی تن در هفته به این کودکان توصیه می‌شود. کمبود کلسیم نیز ممکن است باعث فعالیت بیش از حد و برنامۀ غذایی حاوی شیر، پنیر، ماست، نان، بستنی و سبزیجات سبز برگ مانند کلم برگ و شلغم این کمبود را برطرف می‌کند. بنابراین برای کنترل صحیح و مناسب اختلال بیش‌فعالی بهترین راه‌حل برای خانواده و معلمان کنترل تغذیه فرد دارای اختلال است. همچنین جایگزین کردن قند سالم به جای قندهای مرکب تا حدود زیادی بیش‌فعالی را کنترل می‌کند.