

فاطمه زهرا ذوالفقاری
۱۷ ساله از تهران

حوالی ساعت ۱ بود. زوزه باد در چار چوب کلاس، رقص مسگری می‌رفت. سکوتی مرگبار در کلاس حاکم بود. زنگ آخر بود. هیچ کس حتی نای بلند شدن برای بستن در را نداشت. صدای گوش خراش جابه‌جایی میزها کمتر به گوش می‌رسید. البته اگر بخواهیم روراست باشیم بخش عظیمی از بی‌حوصلگی مربوط به درس این زنگ یعنی انشا بود. آخر مگر می‌شود از زنگ انشا خوشتر نیاید و برایش لحظه شماری نکنی؟ من تمام هفته را با همه سختی‌هایش پشت سرمی‌گذارم تا تمام شود، به امید چهارشنبه‌ها زنگ آخر آن هم اگر از بودجه‌بندی ادبیات عقب نباشیم. شاید دبیر ادبیات زنگ انشا را برای ادبیات حماسی نگیرد.

موضوع «شادی» بود. معلم از ما خواسته بود تا شادی را در یک جمله توصیف کنیم. به راستی شادی چه بود؟ باران شروع به باریدن کرد و در لحظه شدت گرفت! بی‌وقفه به شیشه می‌زد. شاید سخنی داشت! اما در بد کسی رازده بود، من که زبان باران را بلند نبودم. معلم در انتظار، طول و عرض کلاس را طی می‌کرد.

دست در گردن حس انداخته بودم و تمام سعی خود را در ساختن یک جمله می‌کردم. در آن لحظات حتی تخته سیاه هم مرا به مزاح گرفته بود و از ته دل قه‌قهه کنان می‌خندید.

فضای خاکستری کلاس اجازه نمی‌داد که فکر کم‌کی آن طرف‌تر برود. چشم‌مان را بستیم! تاریک بود، تاریک تاریک تاریک! صدای مریم بود: «شادی یعنی شکلاتی در دستانتان بچها!» دیگری گفت: «شادی یعنی ذوق زمین برای لباس عروس زمستان شدن.»

چشم خود را بسته بودم که معجزه‌های رخ دهد. می‌دانستم ولی انگار نمی‌دانستم! شادی رقص گندم در گندمزار است؟ یا دیدن معلم مورد علاقه‌ها بعد از یک روز خسته کننده؟ نه! چشم‌هایم را گشودم و گفتم: «شادی یعنی زمانی که دندان درد داری بخندی. اگر بخندی می‌گذرد، گریه کنی هم می‌گذرد. پس بخند تا خوش بگذرد. یا همین زنگ انشا که کافی است چشم‌هایت را باز کنی و اجازه بدهی معجزه کلمات تو را در برگیری.»

بعضی از ما از مدرسه خوش مان نمی‌آید. اغلب علتش را درس و معلم می‌دانیم؛ اما از نظر من معلم قسمتی از لذت مدرسه است. اگر معلم نبود دیگر مدرسه معنی پیدانمی‌کرد.

ناگهان بلند شدم و گفتم: فهمیدم! شادی یعنی «معلم».



نوجوانان مراقب سلامت خود باشند

تغذیه در نوجوانان

شهره کیانوش راد / روزنامه‌نگار

گروه گوشت

۲ واحد از این مواد غذایی معادل هر واحد ۶۰ گرم تامین کننده پروتئین روزانه مورد نیاز بدن، ویتامین‌های گروه آ و یک سری از مواد معدنی مثل آهن و فسفر است. گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم مرغ و حبوبات در این گروه قرار می‌گیرند. حبوبات و تخم مرغ می‌تواند جایگزین یک واحد گوشت شود.



از عادات غذایی بد، دوری کن!
بسیاری از مادران بایزوی از دستورات صحیح تغذیه و با حذف خوراکی‌های حاوی مواد قندی مانند شکلات و شیرینی و جایگزینی آن با مواد پروتئینی و مورد نیاز بدن نوجوانان، می‌توانند شرایط را بگونه‌ای فراهم کنند تا فرزندانشان، از عادات غذایی بد دوری باشند. از آنجاکه نوجوانان در سن رشد و بلوغ جسمی هستند، تغذیه سالم آنها اهمیت ویژه‌ای دارد. دکتر زینب کرمی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی، ما را با راه‌های صحیح تغذیه در نوجوانی آشنا می‌کند.



گروه شیر و لبنیات

۳ واحد از گروه شیر و لبنیات برای بدن نوجوان به ویژه قبل از سن بلوغ ضروری است. خوردن لبنیات اهمیت بسیاری در رشد استخوان‌ها، استحکام دندان‌ها و رشد قد دارد. با وجود این ممکن است کودکان و نوجوانان تمایل کمتری به خوردن آن داشته باشند.

- شیر، ماست، دوغ، کشک در گروه لبنیات قرار دارند.
- «کلسیم»، «آ» و «ب ۱۲» مورد نیاز بدن خود را با خوردن لبنیات تامین کنید.
- یک لیوان شیر یا دو لیوان دوغ هر کدام، یک واحد محسوب می‌شود.
- اگر شیر دوست ندارید، شیر کاکائو جایگزین خوبی است. میزان کلسیم در شیر کاکائو فقط ۳۰ درصد کمتر از شیر خالص است.

پدرها و مادرها بخوانند!

- برای تشویق فرزندتان به خوردن مواد مغذی سالم، هرگز بر موضوع کاهش یا افزایش وزن تأکید نکنید.
- با توضیح دادن خواص مواد مغذی برای رشد دوران بلوغ و رژیم غذایی مناسب و آگاه کردن آنها از استفاده از سبک زندگی سالم آنها را به خوردن مواد مغذی ترغیب کنید.
- سبک تغذیه شما بهترین الگو برای فرزندتان است. اگر شما از مواد غذایی چرب، سرخ کردنی و بسیار شیرین استفاده می‌کنید نمی‌توانید آنها را به سمت تغذیه مناسب تشویق کنید.
- پوکی استخوان، بیماری خاموش است و هیچ علامتی ندارد. تغذیه در دوران نوجوانی اهمیت بسیاری در جلوگیری از پوکی استخوان در جوانی و میان‌سالی به ویژه برای دختران دارد. با انتخاب یک رژیم غذایی مناسب و پیروی از دستورات تغذیه سالم، مراقب سلامت فرزندانتان باشید.



گروه نان و غلات

۶ واحد از گروه نان و غلات تامین کننده نیاز روزانه بدن گروه سنی ۷ تا ۱۳ سال در طول روز است.

نان و غلات، بیشترین سهم را در برنامه غذایی کودکان و نوجوانان دارد. انواع نان سنگک، بربری، لواش و نان‌های فانتزی و همچنین غلاتی مانند برنج، گندم، جو، ذرت، برشوتک، ماکارونی و... در گروه نان و غلات قرار می‌گیرند.

- یک برش نان ۳۰ گرمی، نصف لیوان برنج یا ماکارونی یا ۵۵ قاشق غذاخوری برنج پخته شده، معادل یک واحد غذایی از گروه نان و غلات است.



گروه میوه‌ها

۲ واحد میوه حداقل میزان تعریف شده برای تامین ویتامین‌های مورد نیاز بدن نوجوانان است. انواع میوه مانند سیب، پرتقال، انگور، هندوانه، مرکبات و... در این گروه قرار دارند.

- یک دانه پرتقال و یک دانه سیب، یک واحد به شمار می‌آیند.
- ویتامین‌ها و اسید فولیک، پتاسیم و فیبر غذایی از مواد مغذی و مورد نیاز بدن است که با خوردن میوه‌ها تامین می‌شود.



گروه سبزی‌ها

۳ واحد غذایی سبزی، سبزیجاتی مانند اسفناج، جعفری، کلم، گاهو، هویج، خیار و بادمجان، گوجه و... مورد نیاز بدن است.

- نصف لیوان سبزی پخته یا یک لیوان سبزی خام، می‌تواند تامین کننده یک واحد سبزی مورد نیاز بدن باشد. سبزی‌ها حاوی اسید فولیک و مواد معدنی هستند و به دلیل فیبر بالایی که دارند باید در برنامه غذایی روزانه گنجانده شوند.

اصلاح سبک زندگی با تغذیه مناسب

- دختران ۱۴ تا ۱۸ ساله روزانه به ۱۵ میلی گرم آهن نیاز دارند؛ در حالی که پسران در همان رده سنی به ۱۱ میلی گرم آهن در روز نیاز دارند. لازم است در سن بلوغ دختران، مراقب کم خونی باشند؛ چرا که کم خونی موجب خستگی، خواب زیاد، عدم توانمندی و تغییرات در خلق و خوی آنها خواهد شد.

- بهتر است از خوردن تنقلاتی که بسیار شیرین یا شور هستند، پرهیز شود.
- هر نوجوان باید در روز ۳ وعده غذایی همراه با میان وعده‌های حاوی تنقلات سالم مصرف کند.
- صبحانه را دست کم نگیرید! این وعده غذایی انرژی لازم برای شروع فعالیت‌های روزانه، به خصوص تمرکز در درس خواندن را برای شما فراهم می‌کند.