

شب‌زنده‌داری با کودکان



شادفر

شب‌های قدر امسال را هم سپری کردیم و تنها یک فرصت از این سه شب طلایی برایمان باقی مانده است. شاید در شب‌های گذشته خیلی از والدین به خاطر داشتن کودک خردسال از فیض حضور در مراسم احیای نصیب ماندند، اما از آنجا که بزرگان دین شب‌های قدر را شب سرنوشت آدمی می‌دانند، توصیه‌هایی داریم که با تکیه بر آن‌ها می‌توانیم همراه کودکان در این مراسم پرنور شرکت کنیم.

● شب قدر را در آياتمان برگزار کنیم

اگر در آياتمان زندگی می‌کنیم، می‌توانیم شب قدر را با حضور همسایه‌ها در خانه خود یا بخشی از پارکینگ برگزار کنیم. برای برگزاری این مراسم هم به کودکانمان وظایفی واگذار کنیم تا او هم خودش را در این کار شریک بداند. می‌توانیم از او بخواهیم که به خانه همسایه‌ها برود و آن‌ها را برای مراسم دعوت کند. همچنین بخشی از محل برگزاری مراسم را به محل بازی کودکان اختصاص بدهیم و یکی از ساکنان خوش ذوق و آگاه را برای آموزش غیرمستقیم کودکان، مربی قرار دهیم.

● حسینه‌های کودک

اگر می‌خواهیم به مسجد یا هیئت برویم، حتماً به جایی برویم که مهد کودک برای کودکان در نظر گرفته‌اند. اگر مسجد محله‌تان چنین جایی ندارد، این موضوع را با آن‌ها در میان بگذارید تا برای سال‌های آینده چنین تمهیدی بیندیشند. در انتخاب حسینه هم توجه داشته باشید که بیشتر حسینه‌ها بخشی برای نگهداری کودکان دارند. اگر چنین مکان‌هایی را برای شب احیا انتخاب کنید، هم شما به دعا و راز و نیاز می‌پردازید و هم فرزندان تجربه خوبی از شرکت در این مراسم کسب می‌کنند.

● هدیه بدهیم

برای ترغیب فرزندانمان به شرکت در مراسم مذهبی مانند شب‌های احیا، آن‌ها را با هدیه دادن دل شاد کنیم.

● کودکان را سرگرم کنیم

سعی کنید وسایلی برای سرگرم کردن کودکان با خود به همراه داشته باشید. اگر داخل خانه خود احوالی می‌گیرید، جایی را انتخاب کنید که کودکان علاقه دارد آنجا باشید و اگر هم به حسینه‌ها و مساجد می‌روید، اسباب بازی و خوراکی حتماً با خود همراه داشته باشید.

● خواب کافی داشته باشیم

شب احیا، شبی برای بیدار ماندن است. اگر قصد دارید همراه فرزندان در این مراسم معنوی شرکت کنید، برای خوابتان برنامه‌ریزی کنید. بهتر است قبل از شروع مراسم، فرزندان به خوابی خوابیده باشند تا خسته نشود. اگر کاری کنید که بچه‌ها روز قبل را به خوابی استراحت کرده و خوابیده باشند، خیالتان راحت است که خواب‌آلوده و بهانه‌گیر نمی‌شوند.

● سوره‌های کوتاه را یاد بدهیم

شب‌های قدر یکی از بهترین زمان‌ها برای آموزش قرآن کریم به کودکان است. می‌توانیم در این شب‌ها سوره‌های کوتاه را به بچه‌ها یاد بدهیم تا حفظ کنند.

● قصه تعریف کنیم

کودکان با قصه ارتباط برقرار می‌کنند، از همین رومی‌توانیم در شب‌های قدر برای آن‌ها قصه حضرت زهرا^(ع) را تعریف کنیم یا به زبان ساده درباره وقایع شهادت حضرت علی^(ع) برایشان بگوئیم. حضرت زهرا^(ع) در شب قدر بیدار می‌ماندند و خانواده‌شان را نیز به شب‌بیداری تشویق می‌کردند. ایشان بچه‌ها را در طول روز می‌خواندند تا برای شب‌زنده‌داری مشکلی نداشته باشند. شنیدن این قصه‌ها افزون بر اینکه سبب می‌شود کودکان به بزرگی شب قدر پی ببرند، راه خوبی برای آشنایی با حضرت زهرا^(ع) و زندگی ایشان نیز هست.

● غذای سبک درست کنیم

در شب‌های منتهی به احیا از پختن غذاهای سنگین برای کودکان مانند گوشت‌های دیر هضم، تخم مرغ و سرخ کردنی‌ها پرهیز کنیم.

● با اخلاق و صبور باشیم

از شیطان کودکان زود از کوره در نرویم. اگر بچه‌ها شلوغ کردند آن‌ها را کنار خود نگه دارید و آرامشتان را حفظ کنید. برای نمونه دفترچه یادداشت و نقاشی بچه‌ها را کنارشان قرار دهیم تا خسته و کسل نشوند و خاطره خوبی برایشان باقی بماند یا به آن‌ها خوراکی‌های مقوی بدهیم.

● قرآن کوچک به بچه‌ها بدهیم

برای اینکه کودکان، به ویژه آن‌هایی که در سن مدرسه هستند، بتوانند اعمال شب قدر را با آرامش انجام دهند، اهمیت این شب‌ها را با زبانی ساده برایشان شرح دهیم و قرآن‌های کوچک برایشان تدارک ببینیم. همچنین جانماز و مهر تهیه کنیم تا برایشان یادگار بماند.

● بازی‌های موبایلی نصب کنیم

راه دیگر برای اینکه بچه‌ها در این شب‌ها بتوانند در مراسم‌های مذهبی همراه شوند، سرگرم شدن با بازی‌هایی موبایلی مناسب نشان است.

● به همسرمان کمک کنیم

در میان والدینی که فرزند دارند، خانواده‌هایی هم هستند که به تازگی صاحب فرزند شده‌اند. بهتر است برای بهره‌مندی این دسته از مادران، همسران به آن‌ها بیشتر از گذشته کمک کنند. با توجه به اینکه امسال شب‌های قدر هوا معتدل و خوب است، می‌توانیم در انتخاب مراسم جایی را برگزینیم که بتوانیم در کنار همسر خود باشیم و از کمک‌هایمان برای نگهداری فرزندان بهره‌مند شویم. همچنین می‌توانیم خانوادگی به مراسم برویم و در هر نوبت یکی از اعضای خانواده دست به کمک مادر و نوزاد باشند.

یک وجب تا خطر!

سرانه مصرف روغن ایرانی‌ها چیزی نزدیک به دو برابر میانگین جهانی است

سوزه روز

معصومه متین‌نژاد | بیماری‌های قلبی عروقی یکی از سه عامل مهم مرگ و میر در کشورمان هستند که رابطه مستقیمی با برخی عادات‌های اشتباه رفتاری ما دارند. مانند کم تحرکی و مصرف زیاد روغن و کر بوهیدرات‌ها. عادات‌هایی که از چهار، پنج دهه پیش و هم‌زمان با پاران‌های شدن این مواد غذایی در کشورمان شکل گرفتند و حالا به بخشی از سبک زندگی مان تبدیل شده‌اند. سبک زندگی‌ای که به جز درد و رنج، هزینه زیادی را هم به نظام سلامت کشورمان تحمیل کرده است و بیشتر ما همچنان بر ادامه دادن این راه نادرست اصرار داریم. موضوعی که امروز می‌خواهیم در قالب اینفوگرافی و به طور اختصاصی درباره مصرف روغن‌نگاهی به آن بیندازیم.

● بسیار ناچیز

از آنجایی که بخش مهمی از چربی‌های مورد نیاز بدن به صورت چربی پنهان از طریق غذا دریافت می‌شود، نیاز چندانی به مصرف مستقیم آن‌ها نیست. بنابراین مقدار مصرف روزانه مستقیم چربی‌ها و روغن‌ها باید کمتر از یک قاشق غذاخوری باشد.

۹ کالری

روغن‌ها و چربی‌ها به نسبت دیگر گروه‌های غذایی انرژی بیشتری تولید می‌کنند، ۹ کالری انرژی به ازای مصرف هر گرم آن.

۶۰٪

تا ۶۵٪

۶۰ تا ۶۵ درصد تولید، توزیع و مصرف روغن در کشور به صورت مایع و بقیه آن نیمه جامد است.

● منابع دریافتی چربی و روغن

- اشباع شده: مانند روغن‌های حیوانی و گوشت‌های فرآوری شده
- غیر اشباع: مانند ماهی‌های پرچرب و روغن‌های گیاهی
- چربی‌های ترانس: مانند فست‌فودها و شکلات‌ها

یک سوم انرژی هر فرد یک سوم انرژی مورد نیاز بدنش را باید از طریق روغن‌ها و چربی‌ها تأمین کند.

مقایسه سرانه مصرف روغن در دهه‌های گذشته در کشور						
دهه	۵۰	۶۰	۷۰	۸۰	۹۰	دهه اول ۱۴۰۰
میزان مصرف به کیلوگرم	۴٫۷	۸	۱۲	۱۶	۲۱	۲۱

عوارض مصرف زیاد روغن

- چاقی و اضافه وزن
- بیماری‌های قلبی عروقی
- بیماری‌های کبدی
- سرطان‌ها
- بیماری‌های گوارشی مانند نفخ، سوءهاضمه و رفلاکس معده

چند راهکار برای کاهش مصرف روغن

- استفاده از ظرف‌های نیچسب و با کیفیت
- بستن در تابه هنگام سرخ کردن مواد غذایی یا استفاده از تابه‌های دوطرفه
- اضافه کردن تدریجی روغن به غذا برای سرخ کردن
- پخت بخارپز، آب‌پز و کبابی به جای سرخ کردنی
- سرخ کردن غذاهای سرخ‌کردنی مانند کتلت
- استفاده از کاغذ پادستمال‌های جذب‌کننده روغن برای غذاهای سرخ‌کردنی مانند کتلت

حیوانی یا گیاهی؟

و ما کارونی یا برنج بدون سبوس بروند. این موضوع هم سبب شده است تا روغن‌های گیاهی در گ‌ها رسوب بیشتری کنند و احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و مغزی افزایش چشمگیری یابد. کم تحرکی و زندگی ماشینی هم مزید بر علت شده است تا این شرایط تشدید شود و ما هر روز شاهد افزایش آمار این بیماری‌ها و کاهش سن این بیماران در جامعه باشیم.

قلبی عروقی و سگته مغزی وجود ندارد، در حالی که با کاهش مصرف این نوع چربی‌ها میزان ابتلا به این بیماری‌ها افزایش می‌یابد. نکته دیگری که باید به آن توجه کرد، این است که مصرف روغن‌های گیاهی به علت انرژی کمی که دارند، سبب شده است تا مردم بیشتر به سمت جایگزین‌های انرژی مانند آرد، آن هم از نوع بدون غلاتش مانند رشته فرنگی و بیدار بود.

ابتلا به سگته قلبی یا مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی رابطه مستقیمی ندارد. در حالی که مصرف کر بوهیدرات‌ها (قند) با خطر زیاد مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی همراه است. همچنین رابطه مستقیمی بین مصرف چربی‌های حیوانی حیوانی حتی به میزان زیاد، با بیماری‌ها

هنوز هم درباره مصرف روغن‌های حیوانی حرف و حدیث زیاد است. ولی آنچه مشخص است این است که نتایج پژوهش‌های مختلف داخلی و خارجی نشان می‌دهد: برخلاف تصور معمول مصرف چربی‌های اشباع و غیر اشباع با خطر



دکتر غلامرضا غبوص

بی‌تحرکی سم است



دارند، باید مصرف روغن‌ها را به طور کلی کاهش دهند. یادتان باشد که در بین انواع چربی‌های حیوانی، روغن زرد، روغن شحم و دنبه به ترتیب دارای بیشترین ارزش غذایی هستند و هضمشان هم به همین ترتیب راحت‌تر است.

مصرف مداوم روغن‌های حیوانی در افراد بالای چهل سال که تحرکی ندارند، خطرناک است؛ پس تحرک و فعالیت بدنی را جدی بگیرید. همچنین کسانی که مستعد بیماری‌های قلبی عروقی هستند، مانند کسانی که طبع سردی

داشته باشد، این روغن‌ها را برای او مفیدتر خواهد بود. طبع روغن‌های حیوانی گرم و تر است و می‌تواند سبب کاهش وزن هم شود، به شرطی که این نوع روغن‌ها را در وعده ناهار مصرف کنید. چون لازم است که پس از مصرف این روغن‌ها تا چهار ساعت فعال

واقعیت امر این است، کسی که تحرکی نداشته باشد، مصرف هر نوع روغنی به ویژه از نوع هیدروژنه برایش سم است. با همه این‌ها، به اعتقاد من، مصرف روغن‌های حیوانی به مراتب بهتر از دیگر روغن‌هاست و اگر کسی تحرک و فعالیت کافی هم