بسيج آموزش همكاني تغذيه سالم ونقشمادرخانواده

شاید شنیده باشــید که با وجود مشــکلات عدیده اقتصادی این سال ها، بســیاری از خانوادمها از شرایط صاب المسترد ا متعددی را به خانواده و افراد آن زده و در بسیاری از موارد معضلاتی که گریبان یکی از اعضای خانواده را گرفته سايرين رانيز باخودهمراهمي سازد

سیریوں رابیر بهتونمورههی سرد... مهم این است که راهکار اهای مناسب، آسان و ارزان برای تغذیه مناسب توسط دولت و گروههای اجتماعی برای اعضای خانواده ارایه شــود، شــایدنیاز باشــد که در این خصوص کمپین ســلامت خانــواده راهاندازی و ترويج شود البته طي روزهاي گذشته دكتر زهرا ر ' ررے عبداللهی، مدیر کل ادارہ بھبود تغذیہ وزارت بھدا، درمان و آموزش پزشکی از تشکیل بسسیج آمو ـيج أموزش ر کار کر کرد همگانی درخصوص تغذیه ســالم خبر داده اســـت. او علاومبر ســوءتغذیه در اثر کمخواری، سوءتغذیه بر اثر بيش خوارى نيز وجود دارد كه بااضافه وزن و چاقى نمود

_ الگوی مصرف غذایی، یک عامل خطر مهم برای بیماریهای غیرواگیر ماننددیابت، چربی و فُشارخون، بیماریهای قلبی و عروقی، انواع ســرطانها و پوکی . .تخوان اسـت و کاهش این عوارض در گرو اصلاح

بهبود تغذيه وزارت بهداشت،مشكلات تغذيه أي شايع . کشور راشناسایی و آنها را اولویت بندی می کند و سپسر باطراُحُي راهكارها ومداخُلاتُ لازم والگوسازي واجراي ب سرخی رسی در دود. پایلوت آنها، این برنامهها را برای اجرای کشوری آما

بیس . میسازد. عبداللهی ارتقای فرهنگ و ســواد جامعه به منظور آصم ا ماه معملک دمردم را بــا تأکید بر گروههای آسیب پذیر از برنامه های مهم اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت دانسته و گفته یکی از برنامهها آموزشٌ همگانی تغذیه برای مردم با استفاده از امکانات موجود در بخشهای مختلف از جمله سازمان بهزیستنی، آموزش و پرورش و...است. بـرای مثال کودکان بایــداز ابتدای کودکــی در مهدهای کودکــو مدارس آموزشهای لازم را فراگیرند علاومبر آموزش ز طریق رسانههای جمعی، باید آگاهی و اَموزش برای کارکنان شبکه بهداشتی - درمانی کشور، معلمان، مربیان مهدکودک سازمان بهزیستی، کمیته امدادامام

مینی(ره)و ً.. نیز انجام شود. اما شاید شــما از خود بپرســید که چگونه می توان فرق بین غذای ســــالم و ناسالم را تشخیص داد؟ تغذیه سالم یعنی انتخاب غذاهای متنوع از گروههای غذایی مختلف برای تغذیه سالم مجبور نیستید یک رژیم محدود و سخت داشته باشید تغذیه سالم یعنی ایجاد نغییراتی کهبتوانیدبرای همیشه آنهاراییروی کنید.

ــر کی . . ر . . . رک . . . تغذیه سالم مهم است به چنددلیل: ۱ - غذاهای سالم تامین کننده مواد مغذی مورد نیاز

مـــواد مغذی علاوهبــر تأمین انرژی بـــدن، در حفظ عملکر دمغز،قلبوماهیجهنیزاهمیتدارد. ٢- تُغذيهُ سالم ريسك ابتلابه بيماري هارا كاهش

ابتلابه دیابت، فشارخون بالا و برخی از انواع سرطان را

ريسكافزايش كلسترول خون راكاهش مىدهد

دیابت و فشارخون بالانقش دارد. حالا وقت آن است که بدانید اصول یک تغذیه سالم و متعادا جست؟

حداقل تعداد واحدهای مورد نیـــاز از هر گُروه غذایی) ضمین کنندهٔ دریافت موادمُغذی مُوردنیازاست. تنوع: طیف وسسیعی از غذاهای متنسوع را مصرف

٣- تغذيه ســالم، در كنترل و بهبود علايم بعضى از

ذهنُ داشته باشيد: ت نعــادل: یــک رژیــم غذایی متعــادل (اســتفاده از

کنید هیچ غذایی به تنهایی تامین کننده مواد مغذی

. رف کمترچربیهایاشباع(روغنهایجامد)

ر" ح-مصرف کافی کلسیم و ویتامین D از پوکی استخوان پیشگیری می کند.

بیماریهایمهمنیز کمک کنندهاست. رعایت برنامه غذایی متعادل و تغذیه سالم، در کنترل

ت. در تنظیم یک برنامه غذایی ســالم، ۳ نکته زیر را در

میانه روی: میانسه روی در هـر کاری کلید موفقیت ست.پس بار عایت میانه روی در مصرف شیرینی جا، چربیهاونمکهامی توانیداز همه غذاهای دلخواه خود

مطمئنا قبول دارید که برای پیشــرفت مــداوم باید بُرای ارزیابی خود، دفتر یادداشــتی تهیه کنید و یک

بری رزیبی خوست رید. هفته کامل، تمام چیزهایی که می خورید و می نوشید را در آن با مقدارش یادداشت کنید. ســپس بالرزیابی آن، ب می رد. پس بعداز هفته اول و تصمیم گیری بسرای ایجاد تغییرات و اجرای آن، دفتر یادداشت خود را همچنان بنویسید تادر هفتههای بعد بامرور آن هدف های دیگری توجه کنید آیااز همه گروههای غذایی با تنوع می خورید یانه؟ و آیا برنامه غذایی شــما یکنواخت است یا متنوع! باً این ارزیابی متوجه می شـوید آیا تغذیه سالم دارید یا نه؟ وگرنه لازم اسـت با تغییر برنامه غذایی خود و ایجاد تغییراتموردنیاز،سلامتخودرابیمه کنید. براى دستيابي به تغذيه سالم تعيين كنيد ٔ پس فراموش نکنید و با مرور دفتر یادداشت خود به

ر ترکزی تا مقدار واحدهای موردنیاز را از هر گروه - آیا حداقل مقدار واحدهای موردنیاز را از هر گروه فذایی دریافت می کنید؟ ـــر دفتر یادداشت خود به حجمهای مصرفی خود نیز دقت کنید. ممکن است متوجه شوید فقط در صبحانه آیا ہے مقدار فراوان در طــول روز میوہ و ســبزی خود حجّم زیادی نان می خورید ولّی از دیگر گروههای غذایی خبری نیست بنابراین می توانید با کاهش مصر ف

· آياًمقدار قند،نمک وچربي غذاهايتان پايين است؟ - آیا غذاه یتان را خودتان در منزل تهیه می کنید یا غذاهای حاضری وفست فودها رامصرف می کنید؟ -آیانوشابههای سرشاراز قندمی خورید؟ - آیابه مقدار فراوان آب می خورید؟

و هـ ر هفته أيـ ن سـ والات را از خـ ودبپرسـيد و بر موفقيتهـاى خود در داشـتن تغذيه سـالم بيغزاييد. قطعا تا بسيج همگانى سالمت خود را جمع و جور كند وبخواهدشمار اهدابت كند،شمااقدامات ابتداب ادهایدو نیروی تازه نفسی برای این کمپین و کارزار ملی

همسرانشان در زندان هستند نشان می دهد آنهاقتل و کشتن همسرشان را تنهاراهنجات خوددانسته و آن قدر در زندگی مشتر ک به بن بست رسیدهاند که حتی وجود فرزندانشان نیز نتوانسته عاملی بازدار ندمبرای آنهاباشد.

بررخانسان میر عنوانست همینی به را در اعتباری به باست. برخی از این زنان می گویند اگر می توانستیم به راحتی طلاق بگیریم و جدا شویم شاید هر گز دست به چنین

کارینمیزدیم «فریباهمتـی» -روانشــناس -میگوید:مطمئن

باشید با سهل و آسان شدن طلاقی برای خانهها از آمار این گونه جرایم بهشدت کاسته خواهد شد. اگریک زن

یی ر به این مرحله برسد که دیگر نمی تواند با شوهرش زیر یک سقف زندگی کند مطمئنا برای ادامه این زندگی

به نفع هیچ یک از طرفین و حتی فرزندانشان نخواهد بود. حال آن که در چنیـن مواقعی مراحل انجام طلاق آن قدر سـخت و طولانی است که شـوهر نیز باحق و

حقوقی که قانونُ به اُو داده می تواند آن قَدر ُ همُسر ِ شُ را در این مسیر اذیت کند که متاسفانه زن را هی جز از

میان برداشتن همسرش نبیند. در صورتی که اگر آنها به راحتی جدا شوند دیگر شاهد وقوع چنین جرایمی

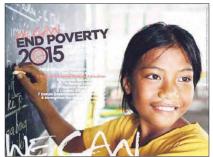
پیشنهادی ۹ گانه برای از دواج. بسته پیشنهادی ۹ گانهبرای از دواج

یات رفت؛ درحالی کــه اجرای این طرح می توانســت برخی مشــکلات از دواج جوانــان را کاهش دهد.

پیشنهادهای ۹ گانه را چنین برشمر دهبود: ارایه واحدهای مسکونی ۵۰ متری با اجارهبهای مناسب: با توجه به ماده ۳ قانون تسهیل از دواج جوانان مصوب سال ۱۳۸۴ وزارت راموشهرسازی مکلف است با استفاده از ظرفیتهای عمرانی بودجهای شهرداری و اوقاف بهعنــوان نهادهای ر مومی غیردولتی از طریق مسکن مهر نس به احداث واحدهای مسکونی کوچک حداقل ۰۵متری و واګذاری آنها به زوجَهای جُوان بهمده ۳سال و با دریافت اجارهبهای مناسب اقدام کنند. اختصاص مبلغ ۱۰میلیارد ریال اعتبار درخصوص ازدواج جوانان: شـورای برنامهریزی و توسعه استان ها باید نسبت به تخصیص مبلغ

عکس نگاری مشار کتی

ما خواننده گرامی می توانید بر اساس عکس چاپ شده در این بخش و بر مبنای اطلاعات مندر ج روی عکس، هر گونه توضیح، ترجمه و خاطره ای رابرای ماار سال کنید، ماه دیگر در همین روز و باهمین شماره، این عکس مجددا منتشر ومطالب ارسالی شمایه همراه آن چاپ خواهد شد.ایمیل.khanevadeh shahrvand@gmail.com



همهمابايدبراي نابودي فقر تلاش كنيم.



از دواج ایرانی

بسته پیشنهادی ۹گانه برای از دواج

برای کمک به جوانان و فرهنگ ســـازی ازدواج سالم، تاکنون اقدامات عدیدهای صورت پذیرفته است. این که این اقدامات خوب هستند یا بد، موضوعی است که باید کارشناسـان بدان پاسخ گویند اما قبل از هر چیز باید ببینیم چه اقداماتی در جهت تحکیم بنیان خانواده و ازدواج برداشته شده است؟ امروز نگاهی خواهیم داشت به بسته

وزارت ورزش و جوانان درسال آخر دولت دهم بسته پیشــنهادی ۹گانه از دواج را برای تصویب و جرایی شدن به هیأت دولت ارسال کرد، اما بررسی و تصویب این طرح در دولت دهم به تعویق اُفتاد. پُس از آن در دولت یازدهــم نیز توجه چندانی به این طرح نشــد و بــه بایگانی ریاســتجمهوری ر کی در مسعود امینی؛ مدیر کل دفتر برنامهریزی ازدواج و تعالی خانــواده وزارت ورزش و جوانان وقت، این

ر م ۱۰میلیارد ریــال اعتبار موردنیــاز جهت اجرای صوبات ستاد ساماندهی امور جوانان درخصوص زدواًج جوانــان اقــدام كند.يُرداخُت تســـ

تا ظرف شــش ماه پس از تصویب نهایی آین بسته پیشنهادی اقدام کند. اولويت استخدام جوانان متأهل

اجاره مسکن به زوجهای کمدر آمد: در پیشنهاد

راهبردی رئیس جمهوری نیز موظف شده است

ر بر کرد این با کردی این است. تا بیا هماهنگی وزارت راموشهرسیازی، پرداخت تسیهیلات ودیعه اجاره مسیکن بسرای زوجهای

کهدرآمد را طی دستورالعملی اجرایی کند. افزایش مبلغ هدیه از دواج کارکنان تا سقف

ا همکاری معاونت بر نامه ریزی و نظارت راهبر دی ب مستخری مصوری، بایسد از محل صرفهجویی در رئیسجمهوری، بایسد از محل صرفهجویی در اعتبارات مقرر، نسسبت به افزایش مبلغ هدیه کارکنان و فرزندان آنها تا سقف ۵۰میلیون ریال

ازدواج: طبق این پیشنهاد وزارت ورزش و جوانان با همکاری وزارت دادگســتری و مراکز امور زنان

. لایحه مشـاوره قبل و بعد از ازدواج و قبل از طلاق

جهت تصویبُ در مجلُس شُورای اسلامی حُداکثر

و خانواده ریاست جمهوری باید:

تدوین لایحه مشـاوره قبــل و بعد

موضوع مُاده ۵ قانون مديريت خدمات كش

دیگسر وزارت ورزش و جوانسان، معاونت

۰ ۵میلیون ریال: کلیــه دس

بیمه حمایت از متأهلین: مانند پوشش بیمهای زنان سرپرستخانوار که همسرشان از کار افتاده اُستَ. حَذْفُ ضامن واُم از دواج: در ُ بستَه پُیشنهادی وزارت ورزش و جوانان بانک مرکزی موظف شده است تا در اجرای مصوبه حذف ضامن از وام از دواج زوجین (یارانه بهعنوان ضمانت) تسریع و نسبت به افزایش وام ازدواج با شاخص تورم سالانه اقدام

مهیلات ویژه زوجین جسوان دس دســـتگاهها موظف شــدهاند تســهیلات ویژه به زوجیــن جــوان دســتگاهها و فرزنــدان مزدوج کار کنــان بــا هماهنگــی وزارت ورزش و جوانان

طلاق آسان، آمار همسرکشی را پایین آورده است!

غذاًیی خبری نیست

آن، ميودها و سبزيجات را نيز وارد صبحانه خود و به اين

يــااگر متوجه شــديد، در روز از محصــولات پرچرب

استفاده مُی کُنید، می توانیدانواع کم چرب آن را جایگزیُن کنید همچنین اگر متوجه شدید در طول روز به ندرت

میودها و ســبزیجات میخورید، وارد کــردن میودها و سبزیجات رنگارنگ راجزواهداف خودقرار دهید

مثلا گوجه فرنگی، کاهو، خیار و...رامی تُوانید در سالاد

خوددر هر وعده غذایی داشته باشید. همه چیز به سلیقه وعلاقه شمابستگی دارد پس دست به کار شویدو سلیقه

فود را در انتخاب میودها و سیبزیجات رنگارنگ نشان

ەطرف تغذيەسالم حركت كنيد.

در هماندیشی «زن، علم و زندگی» مطرح شده است که سالانه ۵۵ هزار زن در جهان به دست همسر یا همراه خود به قتل می رستند بلها دبیر کل کمیسیون ملی پونسکو در ایران گفت: آمار بین المللی نشان می دهد از کل زنان دنیا ۲۵ درصد از آنها با خشونت فیزیکی یا جُنسی توسط همسران یاهمراهان خودمواجه هس و ۶۵هزار زن و دختر سـالانه توسط فامیل یا همه هُمراهخُوُددرجهان به قتل مى رسند.

البته در ایران موضوع همسر کشی در ابتدای تابستان با تاکیداتی که توسط یک مقام مسئول صورت گرفت، . گویا از اولویتی برای پرداختن برخوردار نیسُت و شاید لازم باشد سوال برعکسی پرسیده شود و آن این است که چرا همسرکشی در ایران کاهش پیدا کرده است؟ معاون مبارزمباقتل پلیس آگاهی ناجابااشار مبه کاهش ۲۱ مسدی همسرکشی طی ۴ ماه گذشته سال ۹۳ ، به مدت مشابه سال قبل، گفته بود طی این مدت ردان به دست زنان نیز ۴۲ درصد کاهش داشته . قتل مردان به ده سرهنگ «مصطفایی» درخصوص اعلام یکی از وکلای دادگستری مبنی بر «افزایش تعداد پروندههای همسرکشـــی» در مقالــهای تحــتعنـــوان «زنــگ کشی به صدا در آمد!» گفته بود در ۳۰ در صداز وقايع قُتل،بين مقتول و مُتهم، نسبت فَاميلَى اعمُ از دورُ وتزدیک وجود دارد و حدود لادرصد از کل قتل ها، بین متههر مقتول رابطاه زوجیت برقر اربوده کههمسر کشی تلقی می شود، بنابراین براساس آمار موجود، از سال ۹۰ تاکنون همسر کشی، هم از نظر تعداد و هم سهم، سیر نزولى داشته است.

. نگاهی به دلایل همسر کشی می تواند در تبیین این رر پدیده همسرکشی داشته باشیم! یکی از بازپرسهای جنایی تهران که درباره اصلی ترین دلایل همسرکشی گفته بسود، در پرونسده زنانی که مرتکب قتل همسسر میشوند، نخست خشــونت و بدرفتاری شوهر و پس از آن خیانت مرد عمده ترین علتها به شمار می روند. ر به این می از در این متعددی از جمله اعتیاد، بیکاری، مشکلات تربیتی و رفتاری و ... دارد که

نیاز مند بر رسی های ریشهای است. اما در مور د خیانت ۔ ''رر همسر باید گفت برای بعضی از زنان روابط غیراخلاقی شوهرانشان و حتی داشتن همســر موقت یا دایم غیر قابل تُصور استو به محض اطلاع از این ماجرامشکلات

خانوادگی شروع می شودو به دنبال آن جدایی و طلاق و

به اوخیانت می کند. البته اختلالات روانی اینچنینی خود دلایل عمدهای روانسی - کسه از کودکی با فرد بسوده - دارد که مرد

درباره مــردان همســرکش نیز باید گفــت دلایل مختلفی وجــود دارد کــه مهمترین آن وجــود رابطه نامشروع واطلاع از وجود مردبیگانه در زندگی مشترک است. البته در برخی پروندههای قتل شاهد بوده ایم که مردی پس از قتل همسرش باادعای خیانت انگیزه خود رااز جنایت، انتقامجویی اعلام داشت است، اما پس از تحقیق و بررسی های فراوان مشخص می شود در واقع ىرد-متْهُمْ -دچاراختلال روانى يااختلال هذيانى بُوده به نحوی که در باور خود تصور می کرده همسرش

از قبیــل اعتیاد و مصــرف مواد توهیزا، یا ریشــههای



دربرخى مواردنيز انتقامجويي وقتل.

او را دایم تحت کنتــرل دارد. دکتر نجفی توانا از دیگر علل همسر کشی را اختلالات شخصیتی، واکنشهای تکانهای و مُصرف مُواد مخدر می داند. وقتی ُفر د در یک لحظه کنترل خود را از دست می دهد و در جریان یک در گیری شدندلفظی بایک حرکت غیرقابل پیش پینی در میری سید سعی بیت حرصه میرد بری بیسیدی اقدام به قتل همسر می کند بلافاصله نیز پشیمان شده و از کاری که انجام داده احساس خجالت، عذاب وجدان وُندامت خواهد داشت. به گفته این استاد دانشگاه، زندگی در شهرهای بــزرگ، آپار تمانهای کوچک و . دور از محیطهای طبیعی، گرمای شدیدهوا، زندگی در بطهای شلوغ و پرسر و صُدا از دیگر عواملُ ار تکاب قتل است. برر سے پر وندہ ہای ہمسر کشے نشان عن سخت. بررستی پرونتخای مصفور مسی سال میدهد قتل های اتفاقی که بر اثر شدت عصبانیت رخ میدهد بیشـــتر در نیمه اول ســال و قتل های از پیش طراحی شده و ماهرانه اُغلب در نیمه دوم سال رخ می دهد که شاید بتوان گفت این یک موضوع علمی

است و درواقع وضع آب و هو ادر این میان نقش ویژهای دارد. گفت و گوب ازنانی که به انهام قتل

دکتر نجفی توانامی گوید: وقتی یک زن به مرحلهای رسید که دیگر حاضر به ادامه زندگی با شوهرش نبود به محض آشنایی با فردی که در اغلب موارد نیز جن به معطی استین به دردی به در رسیم مورد نیز جسی مخالف است و او را شنونده خوبی بـرای حرفها و در ددل هایش می پیند با کمی ابراز محبت و مهربانی از سوی مرد بیگانه به طرف او جلب می شود و زمید قتل عمسربه همین راحتی فراهم می شود. معمولازن برای رهایی از اسار تگاه شوهر و رسیدن به محبت مردبیگانه حاضر به انجام هر کاری است حال اگـر در این میان شوهر حاضر به طلاق همسرش نباشد درواقع به قتل بُود كُمك كُرده است. چون زن باقتل شوُهُرش سعى دراز میان برداشتن این سددارد.

به نظر می رسد که شاید یکی از دلایل کاهش به نظر می رسید نه سیاید پختی از ده پن تحسی همسر کشی،طلاق آسان است که این روزها مورد توجه قرار گرفته است. اما باید دید که طلاق آسان مضراتی را



اختلاف سني عشق

اختلاف سن در از دواج نکته مهمی است. اما وقتی آدم عاشق می شود به این چیزها کار ندارد. اما چطور می شــود که بعدامی تواند کار داشــته باشد؟ شاید بعدها دیگر عاشق نباشــدا عشق وقتی می آید آمده است و وقتی می رود، رفته است؟ آیا آین یک گزاره منطقی است؟

(17)

ی چندی پیش مردی میانسال با مراجعه به دادگاه پ کی ہے۔ خانوادہ درخواست طلاق دادوی در خصوص علت آن به قاضی گفت: آقای قاضی ۶ سال پیش با همسر دومم ازدواج کردم. آن زمان همسر اولم فوت کرده بود و من هم با این زن ازدواج کردم همسرم ۵ سال از ښېزرگتر بودولي اين موضوع برايم اهميتي نداشت.

وضعیت به گونهای شده که خیلیچیزا کنترلش

از دست من و شــما خارجه اما باز هم ما راهی پیدا

مى كنيم تايەنمە كنترلش كنيمونذاريم بهمون زياد فشاربياد باورود بەسال جديد، قيمت خيلى چيزا

میره بالا: یکیش برقه، الانم بیشتر وسایل با برق کار میکنه و نباشه، ظلمات محض میشه. یه چندتا کار می تونیم بکنیم که پول کمتری بابت این اترژی بدیم.

ی ریم. مثلابیایهوقتی خونه جدیدمی ریم، کف خونه روشن باشه، موکت روشن استفاده کنیم؛ در و دیوارها رنگ

تىرەنباشە كەھىبگىم تارىكەوچراغ رۇشن كنىم

لامپهای نورانی طلایی بذاریم. وسیایل پرمصرف

(10)

این اختلاف سنی شدم و تصمیم به جدایی گرفتم. مرد میانسال ادامه داد:همسرم از من خیلی پیرتر است و من نمی توانم این اختلاف سنی را تحمل کنی اوایـل از دواجمان تصور می کـردم که موضوع بااهمیتی نیست و می توانی با آن کنسار بیایم ولی کم کم باعث شد که از این از دواج پشیمان شوم تا ۱۰ ۱/۱۰ جایی که تصمیم به جدایی گرفتم. به نظر من خیلی از معیارها باید هنگام از دواج مــورد توجه قرار گیرد. امااین معیارها نسبی اُست. چه بسا افرادی که با اختلاف سنی زیادتر از اینها هم با هم ازدواج کرده اند وعشقشان زبانز دوماندگار شدهاست!

اما حالا که ۶ سال از از دواجمان می گذر د تازه مت

اقتصادمنزل

برقنگيردتون

برقی مثل چرخ گوشـت، جاروبرقی و.. تو بری ہی۔ پرمصـرف بــرق اســتفادہ نکنیـــم حتیالامکان کارامون رو صبح انجام بدیم. وقتایی که مطالعه می کنیم به یه چراغ مطالعه اکتفا کنیسم. یه اتاق مرکزی درست کنین که همه توی هال یا پذیرایی دورهُم جمُع بشن و كاراشونو بكننَ، تازه باعث ميشا يشــتر همو ببينين. توى زمســتون هم مى تونين -خودتون پنجرههاتونــو عایق بندی کنیـــن، با زدن پلاســـتیک،اینجوری خونــه زودتر گرم میشــه و انرژیها هم هدر نمیُره شُبها سُعی کنیم همه زود بخوابیم تاهم صبح شاداب تر باشیم، هم برق کمتری

مصرف كرده باشيماز صبحهاتون لذت ببرين