

خانواده‌ی سلامت

گروه مؤلفان: دکتر نسرین امیدوار، دکتر مهدی میرزایی، جمال‌الدین اکرمی
تصویرسازی: داریوش حبیب‌خانی

زیرنظر: دفتر منطقه‌ای یونسکو در تهران و سازمان نهضت سوادآموزی
حامی: شرکت لبنی بل روزانه





Sharing smiles

شرکت بل یک شرکت خانوادگی بین‌المللی است. این شرکت، سومین تولیدکننده‌ی بزرگ پنیر در دنیا و پیشگام تولید پنیرهای تک‌وعده‌ای در جهان است. هدف اصلی بل، "نشان دادن لبخند بر لب خانواده‌ها با ایجاد لذت از خوبی‌های لبنیات" است. به عنوان تولیدکننده‌ی محصولات غذایی، بل در پی آشتی‌دادن لذت از غذا در عین داشتن تغذیه‌ی سالم و ایجاد میل به خوردن در عین پاسخ به نیازهای غذایی خانواده‌ها در سرتاسر جهان است.

شرکت بل در ایران (شرکت لبنیات بل روزانه) در حوزه‌ی تولید پنیر و شیر با برندهای روزانه، کبیبی و گاو خندان مشغول به فعالیت است.

به عنوان بخشی از مسئولیت‌های اجتماعی‌اش در برنامه‌ای با نام "لبخندهایی برای آینده" بل، خود را متعهد به تولید محصولاتی با ارزش غذایی بالا و تشویق مصرف‌کنندگان به کسب عادات غذایی سالم می‌داند. بل، کاهش مصرف بی‌رویه‌ی آب و اتلاف انرژی را نیز در برنامه‌ی خود دارد.

همکاری با یونسکو در ایران به منظور آموزش سوادآموزان در زمینه‌ی تغذیه‌ی صحیح و صرفه‌جویی در مصرف آب از جمله اقدامات شرکت بل روزانه در راستای رسیدن به اهداف این برنامه "لبخندهایی برای آینده" است. امید است که این دفترچه نقش به‌سزایی در جهت ترویج سبک زندگی سالم‌تر میان سوادآموزان، خانواده‌ها و دوستان‌شان و ایجاد جامعه‌ای پایدارتر ایفا کند.



دفتر منطقه‌ای یونسکو در تهران در ژانویه ۲۰۰۳ تاسیس شد. این دفتر چهار کشور جمهوری اسلامی افغانستان، جمهوری اسلامی ایران، جمهوری اسلامی پاکستان و ترکمنستان را در منطقه پوشش می‌دهد.

با توجه به اشتراک میراث فرهنگی، تاریخی، اجتماعی و معنوی کشورهای تحت پوشش، این دفتر با شرکای ملی و منطقه‌ای در اجرای فعالیت‌های اصلی در زمینه‌ی آموزش، فرهنگ، علوم طبیعی و ارتباطات و اطلاعات همکاری می‌کند.

دفتر منطقه‌ای یونسکو در تهران تلاش‌ها و فعالیت‌های دولت جمهوری اسلامی ایران در جهت ریشه‌کنی بی‌سوادی در چارچوب برنامه‌ی آموزش برای توسعه‌ی پایدار پشتیبانی می‌کند، یونسکو خواستار لحاظ نمودن مباحث کلیدی توسعه‌ی پایدار در آموزش و یادگیری است که شامل تغییر اقلیم، کاهش خطر بلایای طبیعی، تنوع زیستی، کاهش فقر و مصرف سالم و پایدار می‌باشد. ما از شرکت روزانه‌ی بل در جهت حمایت از این پروژه سپاس‌گزاریم و امیدواریم که این کتابچه به سوادآموزان سطح پایه کمک کند تا بتوانند مهارت، دانش، نگرش و ارزش‌های لازم برای شکل‌دادن به آینده‌ای پایدار را دست‌یابند.

سرشناسه : امیدوار، نسرین، ۱۳۳۶ -
عنوان و نام پدیدآور: خانوادگی سلامت/ گروه نویسندگان نسرین امیدوار، مهدی میرزایی، جمال‌الدین اکرمی؛
زیر نظر دفتر منطقه ای یونسکو در تهران و سازمان نهضت سوادآموزی.
مشخصات نشر : تهران: فوژان گرافیک، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری : ۵۶ص: مصور(رنگی)، جدول.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۱۵-۲۲-۰
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : خواندن (آموزش بزرگسالان) -- ایران
موضوع : تغذیه -- به زبان ساده
موضوع : سلامتی -- به زبان ساده
موضوع : آب -- مصرف -- به زبان ساده
شناسه افزوده : اکرمی، جمال‌الدین، ۱۳۳۶ -
شناسه افزوده : میرزایی، مهدی، ۱۳۵۰-
شناسه افزوده : نهضت سوادآموزی
شناسه افزوده : یونسکو. دفتر منطقه‌ای تهران
رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ الف۹/الف / LC۵۲۵۷
رده بندی دیویی : ۳۷۴/۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۱۵۲۶۶



عنوان: خانواده ی سلامت

ناشر: انتشارات فوژان گرافیک

زیر نظر: دفتر منطقه ای یونسکو در تهران و سازمان نهضت سواد آموزی

حامی: شرکت لبنی بل روزانه

گروه نویسندگان: دکتر نسرین امیدوار، دکتر مهدی میرزایی، جمال‌الدین اکرمی

طراحی و صفحه آرایی: آتلیه انتشارات فوژان گرافیک: داریوش حبیب خانی، غزال امیری

چاپ: ایده پردازان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۱۵-۲۲-۰

چاپ اول: بهار ۱۳۹۵

شمارگان: ۲ ش ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: رایگان

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

به نام خداوند بخشندهی مهربان

خانوادهی سلامت



دوستان ما در خانواده‌ی سلامت:



میناخانم و آقامحمود پدر و مادر در خانواده‌ی داستان هستند.



مریم خانم خواهر آقامحمودست.



ناهید و علی دختر و داماد میناخانم و آقامحمود هستند.



سهراب و زهرا پسر و عروس میناخانم و آقامحمود و رضا نوهی خانواده است.

"كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا"

(بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید)



شنبه
ارزش غذاها



روز شنبه بود. میناخانم در خانه نشسته بود. با شنیدن صدای زنگ، به سمت در رفت و در حیات را باز کرد. مریم‌خانم، خواهر آقامحمود بود. میناخانم با خوشحالی او را بغل کرد.

— به به، خوش آمدی!

مریم‌خانم وارد حیات شد. نگاهی به اطراف انداخت و گفت: «چه قدر گل و گیاه، از آخرین باری که این‌جا بودم همه چیز عوض شده است، چقدر باصفا! حیات چه سرسبز شده است.»

میناخانم با دست به داخل خانه اشاره کرد و گفت: «بفرمایید برویم داخل، از راه رسیده‌ای.» هر دو وارد شدند. میناخانم از دیدن مریم‌خانم خیلی خوشحال بود. مریم‌خانم رو به میناخانم گفت: «خودت هم هزار ماشاالله روز به روز جوان‌تر می‌شوی میناجان. معلوم است آب و هوای این‌جا به تو می‌سازد.»

میناخانم خندید و گفت: «چی میل داری؟»

مریم‌خانم گفت: اول آب. نفسم که جا آمد، با هم چای می‌خوریم.

میناخانم به آشپزخانه رفت و با لیوان آب برگشت. مریم‌خانم آب را خورد و گفت: «به به! چه آبی! حالم جا آمد.»

میناخانم گفت: «گواری وجودت، آب چشمه است.»

مریم‌خانم پرسید: «مگر این اطراف چشمه هست؟»

میناخانم در حالی که به سمت آشپزخانه می‌رفت، گفت: «این اطراف که نه. آب چشمه را برای این منطقه، لوله‌کشی کرده‌اند.»

سپس با یک لیوان آب دیگر، برگشت. مریم‌خانم با تعجب نگاهش کرد و گفت: «من که الان آب خوردم!»

میناخانم خندید و گفت: «یک لیوان آب که کافی نیست! بدن ما در طول روز دست کم به شش تا هشت لیوان آب احتیاج دارد.»

مریم‌خانم لیوان را از دستش گرفت و جلوی خودش گذاشت.

— «شش تا هشت لیوان؟! چه خبر است؟ خیلی زیاد است. در عوض من در روز، چند لیوان چای می‌خورم، این به آن در!»

میناخانم در حالی که به سمت آشپزخانه می‌رفت، گفت: «یادت باشد چای، جای آب را نمی‌گیرد.»

مریم‌خانم لیوان آب را برداشت و آن را نوشید:

— «این چیزها را از کجا یاد گرفته‌ای؟»

میناخانم از داخل آشپزخانه، بلند جواب داد: «من در کلاس‌های مرکز بهداشت شرکت می‌کنم. این را هم یاد گرفته‌ام که برای سالم بودن، باید هر روز از همه‌ی گروه‌های غذایی اصلی مصرف کرد.»



میناخانم گفت: پنج گروه غذایی اصلی عبارت اند از:



• **نان و غلات** مانند: انواع نان، به خصوص نوع سبوس دار (سنگک، بربری، نان جو)، نان های سستی سفید (لواش و تافتون)، برنج، انواع ماکارونی و رشته ها.



• **سبزی ها** مانند: سبزی های برگ دار، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیاسبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و سیب زمینی



• میوه ها مانند: انواع میوه، آب میوه طبیعی، کمپوت میوه‌ها و میوه‌های خشک



• شیر و فرآورده‌های آن مانند: شیر، ماست، پنیر، کشک، دوغ و بستنی



• گوشت یا جانشین‌های آن مانند: گوشت‌های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت‌های سفید (مرغ و ماهی)، تخم مرغ، حبوبات (نخود)، انواع لوبیا، عدس و لپه) و مغز دانه‌ها (گردو، بادام، فندق، بادام زمینی)



مریم خانم دست در کیفش برد. یک دفتر یادداشت از توی آن درآورد و رو به مینا خانم گفت: «بهتر است این چیزهایی را که گفتی، بنویسم، می ترسم یادم برود. امروز شنبه است، درست است؟»

مینا خانم سر تکان داد و گفت: «بله، شنبه است.»

مریم خانم شروع به نوشتن کرد؛

علاوه بر این، برای طعم دار کردن غذا از چربی ها و روغن ها و شیرینی ها و ادویه ها استفاده می کنیم. این گروه غذایی، **گروه متفرقه** است، ولی باید برای حفظ سلامت، آن ها را به مقدار کم مصرف کنیم.

شنبه

یادم باشد؛

- گروه غذایی نان و غلات، دارای نشاسته، فیبر (الیاف گیاهی)، بعضی ویتامین‌ها، آهن و پروتئین هستند.
- گروه سبزی‌ها دارای انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی و مقدار زیادی هم فیبر یا الیاف گیاهی هستند.
- گروه میوه‌ها دارای ویتامین‌ها، فیبر و مواد معدنی هستند.
- گروه شیر و فرآورده‌های آن دارای کلسیم، پروتئین و مواد مفید دیگر هستند.
- گروه گوشت و جانشین‌های آن دارای پروتئین و آهن است.
- گروه متفرقه به عدت داشتن چربی، نمک یا قند، بهتر است کمتر مصرف شوند.

- روزانه باید مقدار کافی، یعنی شش تا هشت لیوان آب پاکیزه و سالم بنوشیم. کم شدن آب بدن خیلی خطرناک است. کم آبی بدن، باعث ایجاد یبوست، دردهای مفصلی و حتی مرگ می‌شود.
- به جای هر نوشیدنی دیگر، آب سالم و بهداشتی بنوشیم.
- چای و قهوه، جای آب را نمی‌گیرند.

تمرین:

در جدول زیر جاهای خالی را مانند نمونه پر کنید.

گروه غذایی	مواد غذایی مربوط به این گروه	مهم ترین مواد موجود در این گروه
نان و غلات	نان لواش،	فیبر،
سبزی‌ها
میوه‌ها
لبنیات	کلسیم،
گوشت و جانشین‌های آن
متفرقه



یکشنبه

انتخاب و خرید مواد غذایی

ورزش صبحگاهی سرچالش کرده بود.

سر صبحانه میناخانم گفت: «پس فردا جشن تولد نوهی عزیزم، رضا است. قرار است همه‌ی خانواده دور هم جمع شویم. برای خرید، باید به فروشگاه تعاونی بروم.»

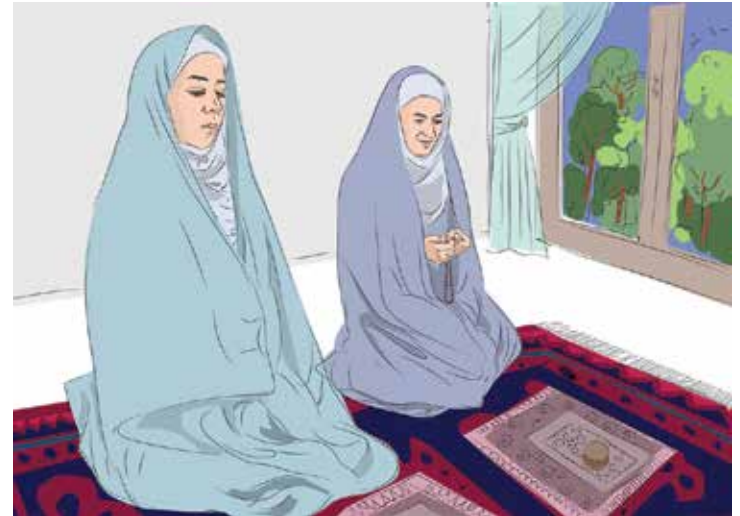
مریم‌خانم با علاقه گفت: «تولد رضا است؟ چه خوب! من هم با تو برای خرید می‌آیم.»

میناخانم از پیشنهاد مریم‌خانم خوشحال شد. پس از خوردن صبحانه، به فروشگاه رفتند. فروشگاه خلوت بود. میناخانم فهرست خرید را از



صبح روز بعد مریم‌خانم زودتر از همیشه از خواب بیدار شد. ابتدا سمت پنجره رفت. آن را باز کرد و نفس عمیقی کشید. بعد وضو گرفت. هر وقت مشتش را از آب پر می‌کرد تا بر صورت یا آرنج خودش بریزد، شیر آب را می‌بست و دوباره باز می‌کرد. سپس نماز خواند.

میناخانم را دید که در حیاط ورزش می‌کند. مریم‌خانم صدایش زد و گفت: «من هم می‌آیم.» مریم‌خانم به حیاط رفت و دو تایی مشغول نرمش شدند. بعد از نیم ساعت، مریم‌خانم احساس سبکی می‌کرد.





جیبش در آورد و دو نفری شروع به خرید کردند.

مریم خانم به طرف قسمت روغن‌ها رفت. یکی از آن‌ها را برداشت و نوشته‌ی روی برچسب را خواند. مینا خانم گفت: «می‌دانی، بهتر است روغن‌های مایع مختلف مصرف کنیم، مانند روغن آفتابگردان، ذرت، کلزا یا سویا. در ضمن باید حواسمان باشد که روغن مایع سرخ کردنی فقط برای سرخ کردن و روغن مایع معمولی برای پختن غذاست. پس موقع خواندن برچسب روغن‌ها، باید هم به نوع روغن و هم به مقدار چربی‌های مضر یعنی مقدار اسیدهای چرب ترانس آن‌ها توجه کنیم.»

بعد به سراغ شیر و ماست رفتند. مینا خانم گفت: «ما، شیر و ماست کم‌چرب، یعنی کمتر از ۲ درصد چربی و پنیر مصرف می‌کنیم.»

با هم نوشته‌ی روی برچسب را خواندند. علاوه بر درصد چربی به تاریخ تولید و انقضای روی بسته‌ها هم توجه می‌کردند. مینا خانم گفت: «این یک ماست کم‌چرب است.» آن را برداشت.

پس از آن، به سمت میدان تره بار رفتند تا میوه و سبزی بخرند. مینا خانم اصرار داشت تا همیشه در برنامه‌ی غذایی‌شان تا حد ممکن از سبزی‌های مختلف استفاده کنند.



یکشنبه

یادرم باشد؛

- هر روز نیم ساعت ورزش یا پیاده روی کنم تا سالم‌تر باشم.
- از این به بعد موقع خرید به اطلاعات زمان تولید و انقضای روی بسته‌بندی مواد غذایی توجه کنم.
- موقع خرید، برچسب مواد غذایی را بفوانم و به مقدار قند، چربی، اسید چرب ترانس (چربی مضر) و نمک توجه کنم. این کار به ما کمک می‌کند تا از کم یا زیاد بودن این مواد در محصولی که می‌خریم، آگاه شویم. بهتر است محصولات را مصرف کنیم که این مواد را کمتر داشته باشند.
- در خرید روغن بهتر است روغن‌های مایع و از انواع مختلف مانند سویا، کلزا، ذرت و آفتابگردان انتخاب کنیم.
- روغن مایع سرخ‌کردنی فقط برای سرخ‌کردن مناسب است و بهتر است برای پخت غذا استفاده نشود.

مریم‌خانم گفت: «مینا جان، امروز چیزهای زیادی از تو یاد گرفتم.»
آن شب وقتی مریم‌خانم دفتر یادداشتش را درآورد، میناخانم با شوخی و خنده دفتر را از دستش گرفت و گفت: «این دفعه بهتر است من به جای تو بنویسم. می‌خواهم دستخط مرا یادگاری داشته باشی.»
مریم‌خانم خندید و دفترچه را به دست میناخانم داد. میناخانم دفتر را باز و شروع به نوشتن کرد:

تمرین:

۱. برای پختن برنج کدام روغن مناسب‌تر است؟

الف. روغن جامد ب. روغن مایع ج. روغن سرخ کردنی

۲. برای تهیه کنتل کدام روغن مناسب‌تر است؟

الف. روغن جامد ب. روغن مایع ج. روغن سرخ کردنی

۳. برچسب دو محصول غذایی را به خوبی مطالعه کنید و اطلاعات بهداشتی و تغذیه‌ای زیر را در مورد آن تکمیل کنید:

نام محصول	محصول ۱:	محصول ۲:
تاریخ تولید		
تاریخ انقضا		
مواد تشکیل دهنده		

هرنوع اطلاعات تغذیه‌ای در مورد محصول نوشته شده یادداشت کنید.

محصول انتخابی شما مربوط به کدام گروه غذایی است؟



دوشنبه
مراقبت‌های دوران بارداری





صبح دوشنبه تلفن زنگ زد. میناخانم به سمت تلفن رفت. پس از صحبت کردن گوشی را گذاشت. رو به مریم‌خانم گفت: «ناهدید بود. او شش ماهه باردار است. ماهی یک بار با هم برای معاینه به مرکز بهداشت می‌رویم.»

مریم‌خانم گفت: «چشم‌ت روشن! من هم با تو می‌آیم. ناسلامتی عمّه اش هستیم.»

میناخانم گفت: «چرا که نه! ناهید خیلی هم خوشحال می‌شود.» و رفت تا لباس‌هایش را عوض کند.

با هم از خانه بیرون رفتند. وقتی به خانه‌ی ناهید رسیدند، او لباس پوشیده و منتظر بود. هر سه با هم قدم زنان به طرف مرکز بهداشت رفتند.

در مرکز بهداشت خانم جوادی، مامای مرکز، در حال گفت و گو با خانم باردار دیگری بود. روی صندلی نشستند تا نوبت‌شان شود. خانم جوادی، چشمش به میناخانم و ناهید افتاد. سلام کرد و گفت: «به ناهید خانم، خوشم می‌آید همیشه سر وقت می‌آیید. کمی صبر کنید، نفر بعدی شما هستید.» خانم جوادی یک برگه به مادر



قبلی داد که روی آن چند توصیه‌ی مفید تغذیه‌ای نوشته شده بود و از او خواست تا یک ماه دیگر برای معاینه‌ی بعدی بیاید.

سپس نوبت ناهید شد. از او خواست تا کفشش را در بیاورد و روی ترازو بایستد. ناهید روی ترازو رفت. به خانم جوادی نگاه کرد و با خنده گفت: «ترازو نشکند؟! انگار خیلی سنگین شده‌ام!»

دوشنبه

یاد ۴ باشد:

یک زن باردار باید:

- هر روز شش تا هشت لیوان آب سالم بنوشد.
- روزانه ۳ لیوان شیر یا ماست کم چرب مصرف کند.
- گوشت قرمز بدون چربی، مرغ بدون پوست، و ماهی، تفم مرغ و مبوب (نفود و انواع لوبیا) را در برنامه‌ی غذایی مصرف کند.
- مثلاً در طول روز، سبزی‌های خام یا پخته‌ی سبز تیره و زرد، مثل (اسفناج، کاهو، هویج) و سبزی‌های نشاسته‌ای مثل (سیب زمینی و نفود فرنگی) بخورد.
- هر روز دو تا سه عدد میوه‌ی تازه یا میوه‌ی خشک (انبیر خشک، انواع برگه‌ها) و یا آب‌میوه‌ی طبیعی بخورد.
- بهتر است از میوه‌های تازه به جای آب میوه استفاده کند.
- و عموماً از نمک پودر تصفیه شده استفاده کرد.

خانم جوادی نگاهی به عقربه‌ی ترازو انداخت و گفت: «آن قدرها هم که فکر می‌کنی، سنگین نیستی. اضافه وزن کاملاً مناسب است.»

به برگه‌ی در دستش نگاه کرد و چیزهایی یادداشت کرد.

دوباره از ناهید پرسید: «برگه‌ای را که برای دستورات غذایی به تو داده بودم، خوب خواندی؟ می‌توانی بگویی که چه چیزهایی را رعایت کردی؟»

ناهید خندید و با خوشحالی شروع به توضیح دادن کرد.

خانم جوادی گفت: «آفرین، یادت نرود ماه آینده همین موقع برای معاینه منتظرت هستم. می‌خواهم ماه دیگر در کلاس آشنایی با روش‌های تغذیه با شیر مادر در مرکز شرکت کنی. می‌دانی که چقدر اهمیت دارد فرزندت را با شیر خودت تغذیه کنی، به خصوص در شش ماه اول باید فقط شیر خودت را به او بدهی.»

وقتی که ناهید دستورات غذایی را توضیح می‌داد، مریم خانم دفتر یادداشتش را درآورد و شروع به نوشتن کرد:

تمرین ۳:

داخل مربع کنار شکل‌های زیر، مواد غذایی مناسب برای یک خانم باردار را با علامت ✓ و مواد غذایی نامناسب را با علامت ✗ مشخص کنید.





سه شنبه
(جشن تولد)





صبح روز سه‌شنبه، آقامحمود پس از خوردن صبحانه، طبق معمول سر جالیز رفت. خانم‌ها هم خیلی زود مشغول تهیه‌ی ناهار و انجام کارهای مربوط به مهمانی جشن تولد شدند.

شب گذشته میناخانم پس از مشورت با آقامحمود، تصمیم گرفته بود که برای شام، زرشک‌پلو با مرغ تهیه کند. او در فریزر چند بسته مرغ داشت. مقداری که لازم داشت را از شب گذشته در طبقه‌ی پایین یخچال گذاشته بود تا یخ آن‌ها آب شود. پوست مرغ‌ها را هم قبل از بسته بندی و منجمد کردن کنده بود، چون می‌دانست که پوست مرغ چربی زیادی دارد و برای سلامت مناسب نیست. برای خوشمزه‌تر کردن و تنوع بیشتر، تصمیم گرفتند کنار مرغ، هویج و سیب زمینی بگذارند و یک سالاد کاهو هم با آن درست کنند.

مریم‌خانم مشغول درست کردن سالاد شد. یک کاسه‌ی بزرگ برداشت و برگ‌های کاهو را داخل آن ریخت و آبکشی کرد. بار دوم آب و مواد ضد عفونی کننده را اضافه کرد و بیست دقیقه‌ای صبر کرد. بعد آن را خوب شست و برای خشک شدن، در سبد گذاشت. آب‌کشی را هم پای گلدان‌های لب پنجره ریخت. برای سس سالاد هم، آبلیمو و روغن زیتون را با هم مخلوط کردند.



میناخانم برنج را شست و آب و نمک آن را میزان کرد. مریم خانم پرسید: «برنج مهمانی را آبکش نمی کنید؟» میناخانم جواب داد: «نه! آبکش کردن برنج، باعث می شود ویتامین ها و مواد معدنی آن از دست برود و آب زیادی هم هدر شود. ما همیشه برنج را کته درست می کنیم.»

بعد از ظهر، خانم ها کیک خانگی قشنگی پختند. کیک را با شکر و کره ی خیلی کم درست کردند. برای تزئین آن هم، به جای خامه، از میوه های تازه استفاده کردند. پنج تا شمع روی کیک گذاشتند و منتظر بچه ها شدند.

اول از همه ناهید و همسرش علی از راه رسیدند. بعد هم سهراب، پسر خانواده با همسرش زهرا و پسرشان رضا آمدند. همگی از دیدن عمه شان خیلی خوشحال شدند و به او خوش آمد گفتند.

سهراب همین که وارد آشپزخانه شد نگاهش به شیر آب افتاد. رو به مادرش کرد و پرسید: «برای چه شیر آب چکه می کند؟ می دانی هر قطره چقدر ارزش دارد؟ قطره قطره جمع گردد وانگهی دریا شود!»



مریم‌خانم گفت: «تا یک ساعت قبل درست بود، شاید خوب بسته نشده یا واشِر آن خراب شده‌است.»

سهراب گفت: «الآن درستش می‌کنم، حیف از آب نیست که هدر برود؟» آچار را برداشت و سراغ شیر آب رفت. وقتی شیر را تعمیر می‌کرد گفت: «بهتر است این شیر را با یک شیر اهرمی عوض کنید تا آب کمتری هدر رود.»

رضا از پدر و مادرش خواست تا شب همان جا بمانند.

آن شب مریم‌خانم قبل از خواب در دفتر یادداشتش نکات زیر را نوشت:



سه شنبه

یاد ۴ باشد:

• هر روز سبزی‌های تازه و فندغفونی شده را به صورت خام کنار غذا و یا به شکل بشارپز مصرف کنیم.

• به سوپ، سالاد، فورش و فوراگ فود سبزی‌های بیشتر و مختلف اضافه کنیم.

• برای طعم دادن به سالاد، به جای سس‌های چرب، مانند سس مایونز، از پاشنی‌هایی مانند: آبلیمو، سرکه و روغن زیتون استفاده کنیم. سس مایونز چربی زیادی دارد و برای سلامتی مضر است.

• نکته‌های زیر را در استفاده از مواد غذایی منجمد رعایت کنیم:

۱. گوشت یخ‌زده را یک روز پیش از استفاده، در طبقه‌های پایین‌تر یفخال قرار دهیم تا آرام، یخ آن باز شود.

۲. اگر وقت کافی برای آب شدن یخ گوشت منجمد نداریم، آن را داخل بسته پلاستیکی ضد آب، در کاسه آب سرد قرار دهیم.

۳. مواد غذایی منجمد را فوری پس از یخ زدایی بپزیم و به هیچ عنوان دوباره آن‌ها را منجمد نکنیم.

برای صرفه جویی در مصرف آب:

۱. آب شست‌وشوی سبزی و میوه‌ها را برای آبیاری گیاهان خانگی مصرف کنیم.

۲. از چکه کردن شیر آب جلوگیری کنیم.

۳. از شیرهای اهرمی استفاده کنیم.

تمرین: با تکمیل جدول زیر نشان دهید که میناخانم از چه گروه‌های غذایی در تهیه‌ی شام تولد استفاده کرد؟

گروه غذایی	مواد غذایی مربوط به این گروه در شام تولد
نان و غلات	
سبزی‌ها	
میوه‌ها	
لبنیات	
گوشت و جانشین‌های آن	
متفرقه	

چهارشنبه
رشد و تغذیه کودکان



پزشک مرکز، رضا را معاینه کرد و وزن و قد او را اندازه گرفت و گفت: «رضا اضافه وزن هم دارد، باید **کارشناس تغذیه مرکز** او را ببیند.»

سپس از زهراخانم کارت رشد رضا را خواست. زهراخانم گفت: «رضا، همه‌ی واکسن‌هایش را به موقع زده است.» سپس آن‌ها خداحافظی کردند و نزد کارشناس تغذیه‌ی مرکز رفتند.



فردا صبح زود، همگی با صدای گریه‌ی رضا از خواب بیدار شدند. او دل‌درد داشت. میناخانم می‌خواست دنبال کیسه‌ی آب گرم برود. آقامحمود گفت: «دل‌دردِ رضا به دلیلِ هله هوله‌ای است که دیشب خورد.»

زهرا خانم روی سر رضا دست کشید و گفت: «چه قدر من و پدرت گفتیم که چیپس و پفک نخور!»

میناخانم گفت: «شما خودتان باید مراقب خورد و خوراکِ رضا باشید. تغذیه‌ی بچه‌ها حتماً باید زیر نظر بزرگ‌ترها باشد.»

مریم‌خانم گفت: «مراقبت از بچه و سلامتی‌اش خیلی مهم است. بهتر است این خوراکی‌ها را نخرید و در خانه نگه‌داری نکنید.»

رضا همچنان آه و ناله می‌کرد و به خودش می‌پیچید. تصمیم گرفتند او را به مرکز بهداشت ببرند.



آقا محمود داشت برای بیرون رفتن آماده می‌شد که زنگ خانه به صدا درآمد. آقا محمود به حیاط رفت تا در را باز کند. رضا دنبالش دوید. مأمور آب پشت در بود. پس از سلام و احوالپرسی، سراغ کنتور آب رفت تا مقدار مصرف آب را یادداشت کند. رضا پرسید: «پدر بزرگ، این آقا چی می‌نویسد؟»

مأمور آب خندید و به جای آقا محمود جواب داد: «بین پسر، می‌خواهم ببینم در این مدت چه قدر آب مصرف شده است.»

آقا محمود پرسید: «حالا چه قدر مصرف شده؟»

مأمور آب جواب داد: «خدا را شکر شما مراقب مصرف آب هستید. اگر همه مثل شما مصرف کنند، مشکل کمبود آب خیلی کمتر می‌شود. برای لوله کشی و تصفیه‌ی آب هزینه‌ی زیادی صرف می‌شود. هر ایرانی به طور متوسط، باید حدود صد و پنجاه (۱۵۰) لیتر در روز مصرف کند، یعنی در ماه چهار هزار و پانصد (۴۵۰۰) لیتر.» محمود آقا پرسید: «مصرف آب ما چه قدر بوده است؟»

مأمور آب جواب داد: «شما در این خانه دو نفر هستید، درست است؟»

کارشناس تغذیه، برنامه‌ی غذایی روز قبل رضا را از زهرا خانم پرسید و قد و وزن او را دوباره کنترل کرد. سپس گفت: «چاقی بچه‌ها ضررهای زیادی دارد؛ ولی جای نگرانی نیست. چاره‌اش ورزش کردن، فعالیت بیشتر و رژیم غذایی سالم و درست است. بچه‌ها در حال رشد هستند. با رعایت این روش به زودی مشکل اضافه وزن رضا حل می‌شود. یادتان باشد؛ بازی‌های رایانه‌ای و تماشای زیاد تلویزیون برای بچه‌ها خوب نیست و باعث می‌شود تحرک کمتری داشته باشند.»

رضا قول داد که به توصیه‌های کارشناس گوش کند.

وقتی به خانه رسیدند، زهرا خانم برنامه‌ی غذایی را به سهراب نشان داد. قرار شد هر دو در انجام دادن دستورات غذایی و ورزشی با هم همکاری کنند.

مینا خانم گفت: «بین زهرا جان، خودت و سهراب هم، باید به برنامه غذایی‌تان توجه کنید. بچه‌ها این چیزها را از شما یاد می‌گیرند.»

زهرا خانم دستورات غذایی را که کارشناس مرکز به او داده بود، به مینا خانم نشان داد و گفت: «بله، کارشناس مرکز به ما هم توصیه کرد همگی این دستورات را رعایت کنیم.»

مأمور آب گفت: «اگر دو نفر حساب کنیم، چهارهزار و پانصد (۴۵۰۰) ضرب در دو نفر می شود نه هزار (۹۰۰۰) لیتر. شما هفت هزار و پانصد (۷۵۰۰) لیتر بیشتر مصرف نکرده اید، یعنی مصرف کم، این کارتان آفرین دارد.»

آقا محمود خندید. رو به رضا کرد و گفت: «وقتی که به خانه‌ی خودتان رفتی، با کمک بابا و مامان حساب کن ببین چه قدر آب مصرف کرده‌اید!»

مریم خانم آن شب دستورات کارشناس تغذیه و مأمور آب را در دفتر یادداشتش نوشت:

شماره پرونده			
شماره اشتراک		۶۱۴۶۶۸۱۸	
کد و نوع تعرفه		۳۴۳۸۹۰۳۰۰۰	
واحد	مسکونی	تاریخ	رقم
مسکونی	۱	۱۳۹۲/۰۵/۱۵	۳۰۴۴
غیر مسکونی		۱۳۹۲/۰۶/۱۸	۳۰۵۲
آب	مصرف (لیتر)	طول دوره (روز)	مصرف دوره
۰.۷۵	۳۰۴۴	طول دوره (روز)	۳۰
		مصرف دوره	۷۵۰۰
مصرف	مصرف مجاز	مصرف مجاز	مصرف مجاز
		۹۰۰۰	
تاریخ	شماره بدنه کنتور	وضعیت کنتور	
	۰۱۱۹۷۹۲	عادی	

- هر کسی در طول روز، حداقل می‌تواند صد و پنجاه (۱۵۰) لیتر آب مصرف کند.
- هنگام مصرف آب، بدانیم که برای تصفیه و لوله‌کشی آن هزینه‌ی زیادی صرف شده‌است.

په‌ار شنبه

یاد م باشد:

- صبحانه‌ی بپه‌ها باید کامل باشد. خوردن صبحانه به بپه‌ها انرژی کافی، قدرت تمرک و توان یادگیری بهتر می‌دهد.
- برای میان‌وعده، به جای فوراکی‌های شور یا شیرین و پرچرب، به بپه‌ها، میوه‌های تازه، پنیر، آب‌میوه‌ی طبیعی، سبزی، آفیل کم‌نمک، فشکبار، کلوچه‌ها و نان‌های سبوس‌دار و شیر بدهیم.
- خوردن پیپس، پفک، شکلات و شیرینی به دلیل داشتن نمک، قند و چربی زیاد، برای بپه‌ها مفید نیست.
- ورزش‌هایی مثل: فوتبال، والیبال، بسکتبال و فعالیت‌های فردی و گروهی برای سلامت بپه‌ها اهمیت زیادی دارد و روحیه‌ی همکاری را در آن‌ها بالا می‌برد.
- روزانه ۲ ساعت بازی کامپیوتری و تماشای تلویزیون برای بپه‌ها کافی است.

تمرین:

۱- چرا چاقی برای سلامتِ کودکان خطر دارد؟

۲- چند توصیه برای پیشگیری از چاق شدن کودکان نام ببرید.

۳- آخرین قبض آب خانه خودتان را بردارید. مقدار مصرف آب خود را مثل محمود آقا محاسبه کنید.

مصرف هر نفر	مصرف روزانه	تعداد نفرات	مصرف دوره (لیتر)	تعداد روز	
$250 \div 2 = 125$	$7500 \div 30 = 250$	۲	۷۵۰۰	۳۰	خانه آقا محمود و مینا خانم
					مصرف شما

نتیجه گیری: اگر عددهای به دست آمده، کمتر از صد و پنجاه (۱۵۰) لیتر بود، به شما تبریک می‌گوییم. شما دوست آب هستید. اگر بیشتر بود، شما پرمصرف هستید. از روش‌های درست مصرف آب در خانواده‌ی سلامت استفاده کنید.

۴- این کار را در یک سال ادامه بدهید تا ببینید در چه ماهی از سال آب بیشتری مصرف کرده‌اید. آیا مقدار مصرف شما استاندارد بوده است یا نه؟

طرح آب رسانی

پنجشنبه
آب هست، ولی کم است



مریم خانم صبح فردا با صدای گفت‌وگوی آهسته آقامحمود و مینا خانم از خواب بیدار شد. آقامحمود هنوز گلخانه نرفته بود. صدایش غصه دار بود: «ذخیره‌ی آب استخر تمام شده است. باید از آب تانکر استفاده کنیم.»

مینا خانم گفت: «این که خیلی خرج دارد. چرا از آب چاه استفاده نمی‌کنید؟»

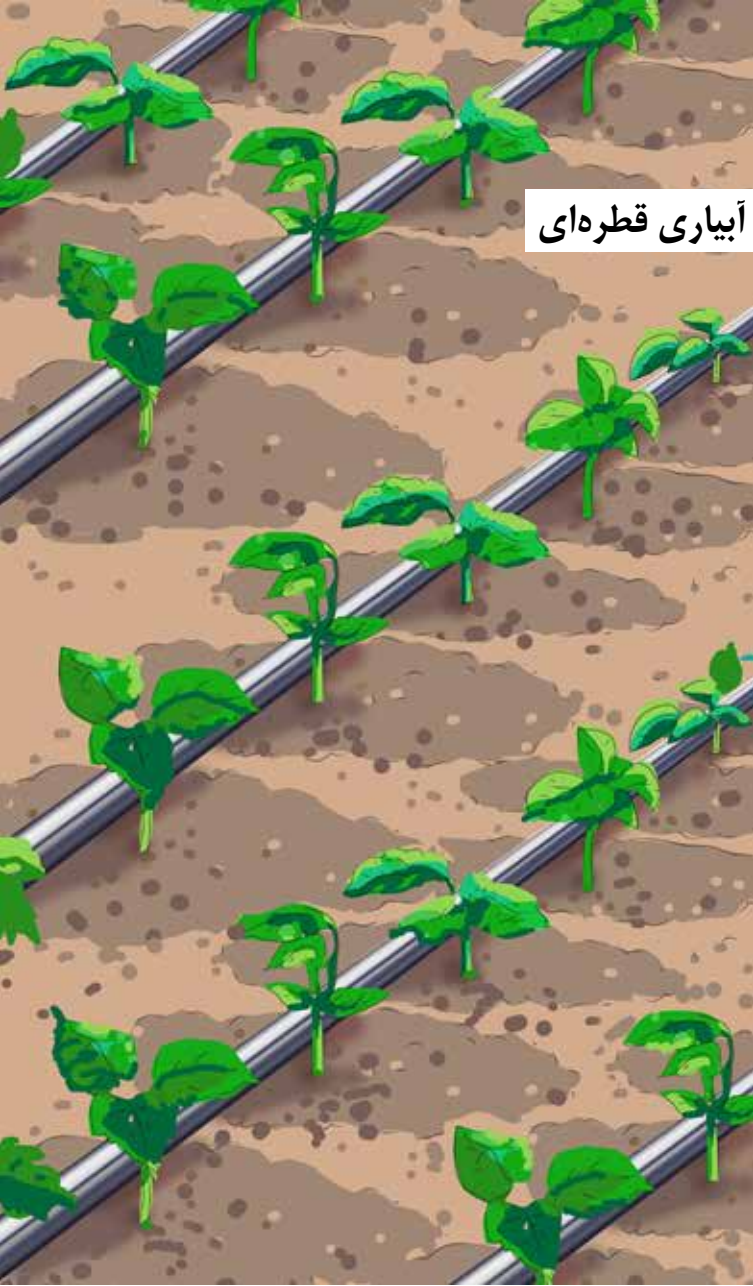
آقامحمود جواب داد: «اداره‌ی آب سفارش کرده‌است مدتی از آب چاه‌ها استفاده نکنیم. برای گلخانه‌ها که آبیاری‌اش قطره‌ای است، مشکل زیادی نداریم؛ اما آبیاری کرتی، آب زیادی لازم دارد.»

هر دو با دیدن مریم خانم حرفشان را قطع کردند. مریم خانم سلام کرد و رفت وضو بگیرد. مینا خانم گفت: «مریم جان، آب لوله کشی قطع شده است! وقتی دیدم فشار آب دارد کم می‌شود، به اندازه‌ی کافی آب برداشتم. از آب داخل ظرف استفاده کن.»

صبحانه را که خوردند، آقا محمود از جایش بلند شد تا به گلخانه برود. مینا خانم و مریم خانم هم همراهش رفتند تا کمک کنند.

گلخانه، جای بزرگی بود. دیواری از پلاستیک، فضای پرورش





آبیاری قطره‌ای

توت‌فرنگی و خیار را از زمین‌های دور و بر جدا کرده بود. زمین‌های اطراف، کرت‌های گوجه، بادمجان و سیب زمینی بود.

میناخانم گفت: «این یکی دو سال کم‌آبی به جان کشت و کار افتاده است. فقط با صرفه‌جویی می‌شود جبران‌ش کرد. ما، در خانه آب شست‌وشوی میوه و سبزی را هم برای گل و گیاه کنار می‌گذاریم. موقع دوش گرفتن در حمام، فقط پنج دقیقه دوش آب را باز می‌کنیم. سهراب می‌گوید سه-چهارم آب‌های کشورمان بخار می‌شود. این بخارها تا ابر بشود، باران بشود، تبدیل به آب‌های زیرزمینی بشود و از چاه آب بالا بیاید، چند هزارسال طول می‌کشد.»

مریم‌خانم با تعجب گفت: «چند هزارسال؟!»

میناخانم جواب داد: «بله، درست شنیدی، چند هزارسال. آب دریا هم آن قدر شور است که شیرین کردنش یک دنیا پول می‌خواهد.»

سر و صدای آقامحمود از بیرون شنیده شد. خانم‌ها از گلخانه بیرون رفتند. آقامحمود با یکی از همسایه‌ها حرف می‌زد. تا چشمش به آن‌ها افتاد، گفت: «مژده! هواشناسی اعلام کرده است فردا هوا بارانی است.»

دیگر همه‌ی ذخیره‌ی آب اجدادی‌مان تمام می‌شود.»
 مریم‌خانم گفت: «قدیم‌ها که ما بچه بودیم، بابابزرگ‌های ما با آب قنات، کشت و کار می‌کردند. مجبور نبودند از موتور آب برای کشیدن آب از چاه استفاده کنند. این کار خیلی در دسر دارد.»
 آقامحمود خندید: «گل گفتم! همین زمین‌های اطراف را نگاه کن! این قدر بی‌حساب و کتاب آب از زیرزمین بیرون کشیده‌اند که آب

میناخانم گفت: «خدا را شکر! با این حساب لازم نیست پول برای آب تانکر بدهیم.»
 مریم‌خانم پرسید: «چرا سازمان آب سفارش کرده است تا از آب چاه استفاده نکنید؟»
 میناخانم جواب داد: «برای این که آب زیرزمینی خیلی کم شده. سهراب می‌گوید: اگر ما بی‌حساب آب مصرف کنیم، تا چند سال



آبیاری غرقابی (کرتی)

اگر بی‌حساب آب مصرف کنیم، تا چند سال دیگر همی پس انداز آب اجزادی مان تمام می‌شود!

پنجشنبه

یادم باشد:

- آب زیرزمینی فیلی با ارزش است.
- استفاده‌ی بی‌رویه از آب، باعث نشست کردن زمین می‌شود.
- آب دریاها شور است و شیرین کردنش فیلی فرج دارد.
- هزاران سال طول می‌کشد تا آب باران، به آب‌های زیرزمینی تبدیل شود.
- اگر آب رودخانه‌ها کم شود، آب لوله‌کشی شهرها و روستاها قطع می‌شود و زمین‌های کشاورزی با کم‌آبی روبه‌رو خواهند شد.
- می‌شود از آب شست و شوی میوه و سبزی برای آبیاری گیاهان منزل استفاده کرد.
- پنج دقیقه باز بودن دوش، برای حمام کردن کافی است.
- آب که نباشد، فبری از نان و میوه و سبزی و غذا نیست!

چاه‌ها پایین رفته است، زمین‌ها هم دارد نشست می‌کند. این یعنی مصیبت!»

مریم‌خانم گفت: «تازه همین آب را برای شهر هم باید تلمبه کنند، مگر نه؟»

آقا محمود در حالی که سمت گلخانه می‌رفت، گفت: «این را هم گل گفتی! بالاخره شهر هم آب می‌خواهد. مگر سهراب ما، با زن و بچه اش آب لازم ندارند؟»

مریم‌خانم در سایه‌ی درختی نشست و دفتر یادداشتش را باز کرد و در آن نوشت:

تمرین:

• اگر به مدت یک هفته آب لوله‌کشی نداشته باشید، چه مشکلاتی برایتان به وجود می‌آید؟

• چه روش‌هایی برای مصرف درست آب پیشنهاد می‌کنید؟

• به نظر شما چرا کندن چاه، آب قنات‌ها را خشک می‌کند؟

تمرین:

در تصاویر زیر، چه پیام‌هایی درباره‌ی آب و روش‌های درست یا نادرست مصرف آن هست، با چند جمله‌ی کوتاه توضیح دهید.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

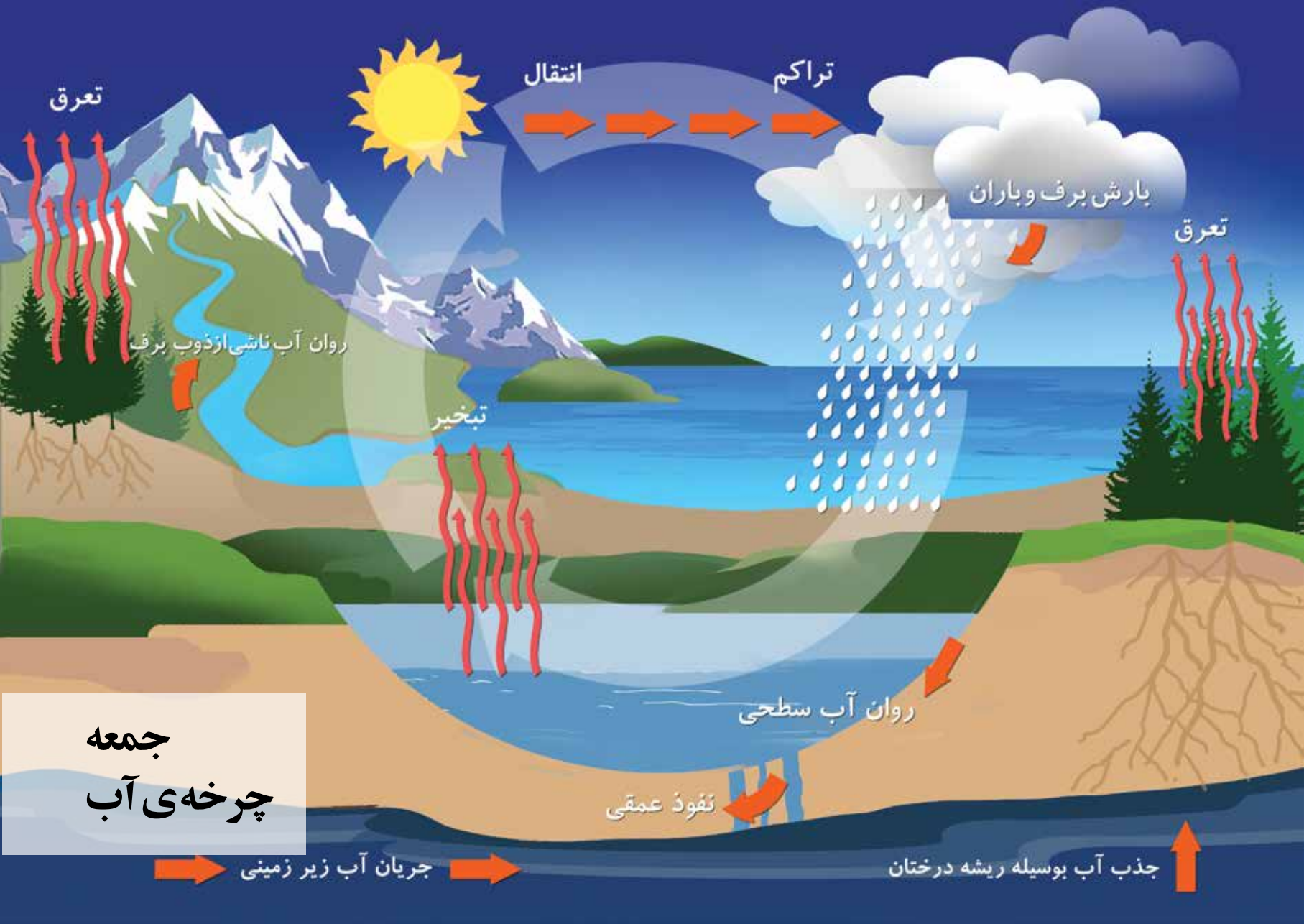
.....

.....

.....

.....

.....



تعرق

انتقال

تراکم

بارش برف و باران

تعرق

روان آب ناشی از ذوب برف

تبخیر

روان آب سطحی

نفوذ عمقی

جذب آب بوسیله ریشه درختان

جریان آب زیر زمینی

جمعہ
چرخه‌ی آب

هر کدام از ما به کم کردن خطر بی‌آبی کمک کرده‌ایم.»

سهراب ادامه داد: «آب، غیر از آن که در خانه، صنعت و تولید برق مصرف دارد؛ در کشاورزی، فضای سبز و استخرها هم استفاده می‌شود. مصرف آب در کشاورزی خیلی بیشتر از مصرف آب خانگی است. البته اگر آب باران مه‌بار نشود، ممکن است سیل، زمین‌های کشاورزی را از بین ببرد و خرابی به بار بیاورد.»

در این لحظه نور رعد و برق، تمام اتاق را روشن کرد. مینا خانم گفت: «حرف برق را زدی، رعد و برق زد.»

سهراب خندید. آقامحمود گفت: «پس موضوع کمبود آب خیلی جدی است. به نظرت مصرف درست آن در خانه‌ها، می‌تواند به حل این مشکل کمک کند؟»

سهراب جواب داد: «البته! مشکل آب در دنیا خیلی جدی است، ولی هر جا که بتوانیم آب را کمتر مصرف کنیم، کمک کرده‌ایم.»

رضا هم دوست داشت در صحبت بزرگ‌ترها شرکت کند. پرسید: «بابا، باران چه طوری درست می‌شود؟»

روز جمعه، از همان اول صبح، باران تندی شروع به باریدن کرد. صدای شرشر آب در رودخانه‌ای که در آن نزدیکی‌ها بود، به گوش می‌رسید. همه کنار پنجره جمع شده بودند و بارش باران را تماشا می‌کردند. آقامحمود از همه خوشحال‌تر بود. دست هایش را به هم مالید و گفت: «خدا را شکر! این هم از باران. فعلاً از کم آبی نجات پیدا کردیم. هر چیز زنده‌ای که در دنیا است، به خاطر وجود آب است. خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا»^(۱)

سهراب لای پنجره را کمی باز کرد و نفس عمیقی کشید. آقا محمود پرسید: «تو می‌دانی برای چه بارش برف و باران این قدر کم شده است؟ یاد می‌آید قدیم‌ها آن قدر باران می‌آمد که هیچ وقت نگران آبیاری زمین‌ها نبودیم.»

سهراب جواب داد: «موضوع کمبود آب مربوط به تمام دنیا است. به دلیل تغییر آب و هوای کره‌ی زمین، زیاد شدن جمعیت دنیا، زیاد شدن مصرف آب در صنعت و همین طور صرفه‌جویی نکردن است.»

محمود آقا گفت: «یعنی کاری از دست ما بر نمی‌آید؟»

سهراب جواب داد: «چرا! اگر یاد بگیریم چه طور از آب استفاده کنیم،

۱- «و هر چیز زنده‌ای را از آب پدید آوردیم» سوره ی انبیا، آیه سی ام



سهراب جواب داد: «خورشید، برف روی کوه‌ها و آب رودخانه‌ها و دریاها را بخار می‌کند، بخار به آسمان می‌رود و ابر درست می‌شود. سرمای هوا، ابر را دوباره به صورت آب درمی‌آورد، قطره‌های آب هم به صورت باران به زمین می‌ریزند.»

بارش باران باعث خوشحالی همه شده بود. سوال‌های رضا هنوز ادامه داشت، دوباره پرسید: «پس آب باران کجا می‌رود؟»

سهراب جواب داد: «مقداری از آن به زیر زمین می‌رود و سفره‌های آب زیرزمینی را درست می‌کند، بقیه‌اش هم به رودخانه‌ها و دریاها می‌ریزد، که می‌شود آب‌های سطحی دنیا. به این رفت و برگشت آب «چرخه‌ی آب» می‌گویند.»

رضا، پدربزرگش را بغل کرد و پرسید: «بابابزرگ، چه قدر آب در دنیا هست؟»

آقا محمود گفت: «خیلی زیاد رضا جان»

رضا دوباره پرسید: «مثلاً چقدر؟»

سهراب جواب داد: «دو سوم کره‌ی زمین، آب دریاها و اقیانوس هاست.»

ولی از این مقدار، فقط حدود یک درصد آن قابل آشامیدن است.» زهرا خانم گفت: «خدا را شکر که کشور ما مشکل کم آبی ندارد.» سهراب گفت: «برعکس! کشور ما ایران از جاهای کم آب در دنیاست. نیمی از آن بیابان است. برای همین در قسمت‌های نیمه بیابانی‌اش، درختان کم‌آب کاشته می‌شود.»

آقا محمود گفت: «حتی اگر این طور هم نبود، باز وظیفه داشتیم که قدر آب را بدانیم. پیامبر (ص) فرموده‌اند: «هیچ گاه آب را هدر ندهید، حتی اگر در کنار نهر آب باشید.»^(۱)

در همین لحظه رضا آستین مادرش را کشید و گفت: «آن جا را نگاه کن! یک کبوتر زیر باران، روی زمین افتاده است.»

چترش را برداشت و به طرف حیاط دوید. زهرا خانم هم دنبال رضا به حیاط رفت و با کمک هم کبوتر را که خیس شده بود، نجات دادند.

مریم خانم که هنوز در فکر آب بود، بلافاصله سراغ دفتر یادداشتش رفت تا حرف‌هایی را که شنیده بود، بنویسد. پس دفترش را باز کرد و نوشت:

۱ - برگرفته از حدیثی در تفسیر الصافی، ج ۳، ص ۱۸۷ است.



جمعه

یادم باشد:

- دلیل اصلی کمبود آب در دنیا، تغییر آب و هوای کره‌ی زمین، افزایش جمعیت، افزایش مصرف آب در صنعت و مصرفه‌جویی نکردن است.
 - آب در فانه، صنعت، کشاورزی، فضای سبز، تولید برق و امکانات تفریحی استفاده می‌شود.
 - اگر آب باران مهار نشود، سیل درست می‌شود و فرابی به بار می‌آورد.
 - آب باران یا به زیر زمین می‌رود و سفره‌های زیرزمینی را درست می‌کند، یا این‌که به رودخانه‌ها و دریاها می‌ریزد.
 - دو-سوم کره‌ی زمین را آب تشکیل می‌دهد که فقط حدود یک درصدش قابل مصرف است.
 - ایران از جاهای کم‌آب دنیاست!
- و یادم باشد:
- مهربانی آدم‌ها به اندازه‌ی آب با ارزش است.

تمرین:

جملات زیر را با توجه به جاهایی که در متن خط کشی شده، دوباره به شکل صحیح بنویسید.

۱ - موضوع کمبود آب، مربوط به ما نیست، مشکل کشورهای دیگر دنیاست!

۲ - مشکل آب خیلی جدی است و از دست ما کاری بر نمی آید!

۳ - بیشترین مصرف در بخش کشاورزی است و به خانه‌ها ارتباط ندارد!

۴ - دو سوم سطح زمین را آب گرفته و ما هیچ وقت دچار مشکل آب نخواهیم شد!

۵ - کشور ما، ایران، از مناطق پر آب دنیاست.



وزارت آموزش پرورش
مادان نعت سواد آموزی

