

طلسوع لامرد و مهر

هفته نامه فرهنگی، سیاسی، اجتماعی، ورزشی

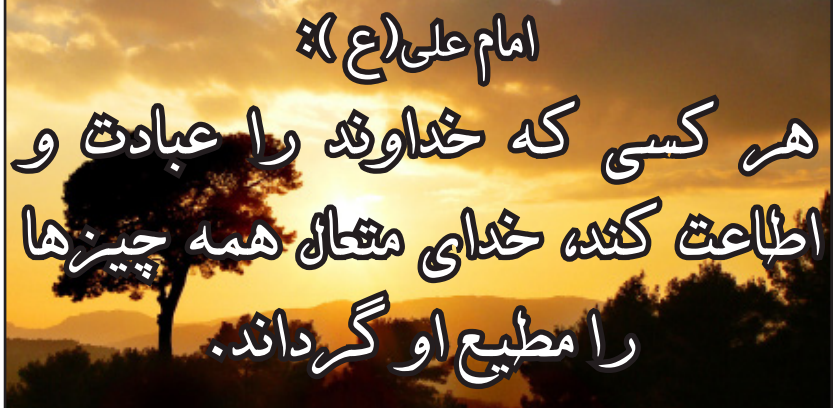
صاحب امتیاز و مدیر مسوول: محمد مهدی جعفری زاده

سرپرست: احمد صادقی

آدرس لامرد: بلوار پانزده خرداد اول خیابان شهدا تلفن ۵۲۷۲۵۶۴۸

وب سایت هفته نامه <http://www.toloulm.ir>

Email: Toloo_Lamerd.Mohr@Yahoo.com



نحوه برخورد با کودک کم غذا

غذا دادن به کودکان بدغذا یکی از کابوس های همیشگی والدین است. مخصوصا وقتی فرزندان به تازگی صحبت کردن را یاد گرفته باشند و دائم هنگام غذا خوردن غرولند کنند. بهتر است والدین سعی کنند از همان دوران بچگی، غذاهای مختلفی را در رژیم غذایی فرزندان قرار دهند و او را با طعم های مختلف آشنا کنند. این سبب می شود فرزندان در آینده ذائقه ی بهتری داشته باشند و بدغذا نشود.

برترین ها: غذا دادن به کودکان بدغذا یکی از کابوس های همیشگی والدین است. مخصوصا وقتی فرزندان به تازگی صحبت کردن را یاد گرفته باشند و دائم هنگام غذا خوردن غرولند کنند.

بهتر است والدین سعی کنند از همان دوران بچگی، غذاهای مختلفی را در رژیم غذایی فرزندان قرار دهند و او را با طعم های مختلف آشنا کنند. این سبب می شود فرزندان در آینده ذائقه ی بهتری داشته باشند و بدغذا نشود.

فرد بدغذا به فردی می گویند که فقط چند نوع غذای خاص را می خورد و مثلا از خوردن بعضی سبزیجات سر بازی می زند و ضمنا حاضر نیست غذاهای جدید را امتحان کند. طبق آمار تقریباً ۲۵ تا ۳۵ درصد کودکان خردسال و زیر ۷ سال توسط والدین خود به عنوان افراد بدغذا معرفی شده اند. هر چند متخصصین اطفال به خانواده ها کمک می کنند تا یاد بگیرند چطور با فرزندان بدغذای خود برخورد کنند و هنگام هر وعده ی غذایی با هم جنگ و جدل نداشته باشند.

اما برای کودکان بدغذا چه غذاهایی می توانیم حاضر کنیم؟

این اولین پرسشی است که برای غذا خوراندن به کودکان مطرح می شود. در ادامه چند نوع ناهار و شام و میان وعده ی سالم معرفی می کنیم که باعث می شوند فرزندان به غذا خوردن علاقمند شود.

سوپ گوجه

گوجه سرشار از ویتامین C است و خوردن آن از ابتلا به بسیاری بیماری های قلبی و انواع سرطان پیش گیری می کند. کودکان بدغذا طعم گوجه را دوست دارند، اما اغلب به دلیل بافت نرم و دانه هایش، آن را مثل میوه و به صورت خام نمی خورند. با این شرایط می توانید گوجه را به صورت پخته و له شده در

سوپ گوجه سرو کنید. درست کردن این سوپ در خانه بسیار آسان است و می توانید آن را تزئین کنید یا نان باگت را به اشکال مختلف دریاورید و کنار آن بگذارید تا فرزندان بیشتر به خوردن ترغیب شود.

پاستای سبزیجات

چند کودک می شناسید که پاستا دوست نداشته باشد؟ اگر فرزندان در خوردن سبزیجات مقاومت می کند، از پاستای سبزیجات کمک بگیرید! می توانید پاستای معمولی بپزید و کمی هویج و پیاز به آن اضافه کنید. در آخر غذای سالمی از نشاسته و سبزیجات دارید که فرزندان مشتاق خوردنش است.

انگور یخ زده

اکثر افراد بدغذا بافت و پوست انگور را دوست ندارند. در این شرایط کندن پوست تک تک حبه های انگور کار دشواری است و ضمناً آنتی اکسیدان های آن را از بین می برد.

بهترین راه این است که انگورها را از خوشه جدا کنید و در فریزر بگذارید. سرمای فریزر باعث می شود پوست انگور برای کودکان بدغذا قابل تحمل شود. البته اگر فرزندان زیر ۴ سال دارد، حتماً هر حبه انگور را از وسط نصف کنید تا ایجاد خفگی نکند.

کلوچه های سیوس جو

جو و گندم از جمله غلاتی هستند که برای بدن بسیار ضروری و مفیدند. اگر فرزندان از خوردن جو و گندم پخته شده لذت نمی برد، می توانید با استفاده از کمی آرد، شکر، جوش شیرین، روغن، تخم مرغ و سیوس جو کلوچه های خوشمزه و سالم بپزید. دستورالعمل های بسیاری از نحوه ی پخت شیرینی های جو و گندمی در اینترنت موجود است. می توانید با استفاده از این شیرینی ها، در رژیم غذایی فرزندان جو و گندم بگنجانید.

سیخ های چوبی میوه

استفاده از سیخ های چوبی، روش جالب دیگری است که با آن می توانید فرزندان را به خوردن میوه های تابستانه وادار کنید. فقط

کافی است چند سیخ چوبی بردارید و در هر کدام تکه های از میوه های تابستانه از قبیل کیوی و هندوانه فرو کنید. می توانید به میوه ها کمی خامه یا ماست هم اضافه کنید تا خوشمزه تر شوند و جالب تر به نظر برسند.

سیب زمینی شیرین سرخ کرده

سیب زمینی شیرین سرشار از مواد مغذی و در بین کودکان بسیار محبوب است؛ بنابراین از این گزینه می توانید برای زمان هایی که فرزندان بی اشتها است و خوردن هر غذایی را رد می کند، استفاده کنید. فقط کافی است سیب زمینی را به حالت خلال خرد کنید و با کمی نمک و فلفل در روغن سرخ کنید تا به خوبی ترد شود. حتماً فرزندان از خوردن این غذای وسوسه انگیز لذت خواهد برد.

فرزندان تا چه اندازه بدغذا است؟

برای این که بتوانید برنامه ی غذایی بهتری برای فرزندان تهیه کنید، باید بدانید او تا چه اندازه بدغذا است. تحقیقات نشان می دهد که ترکیبات طعم دهنده ی مواد غذایی که توسط مادر مصرف می شود، به شیر مادر منتقل می شود. این طعم دهنده ها از طریق شیر به بدن فرزند منتقل می شوند و نقش بسیار مهمی در تعیین ذائقه ی او ایفا می کنند؛ بنابراین لازم است قبل از هر چیز، درکی از ذائقه ی خود و فرزندمان داشته باشیم.

چند توصیه ی مهم

– وعده های غذایی را هر روز در زمان های مشخصی سرو کنید تا به عادت تبدیل شوند.

– از خوراندن میان وعده های سنگین به فرزندان بپرهیزید. زیرا جلوی خوردن وعده های اصلی را می گیرد.

– در مورد شکل و رنگ و بافت غذاهای جدید با فرزندان صحبت کنید و غذاهای جدید را در کنار غذاهای قدیمی مورد علاقه ی فرزندان سرو کنید تا کم کم با آن ها آشنا شود.

– خلاقیت به خرج دهید و غذاهای رنگارنگ با تزئینات و طعم های وسوسه انگیز تهیه کنید. می توانید از سس های مختلف



آگهی تایید تفکیک زمین

نظر به اینکه آقای محمد ابراهیمی فرزند حبیب الله قصد تایید تفکیک زمین مورد ادعای خود به مساحت تقریبی ۴۹۸ متر مربع واقع در محدوده پلاک ثبتی ۲۷۱۰ در محله بید (غرب خیابان بیدگل) مطابق کروکی و مختصات جغرافیایی ذیل را دارد لذا چنانچه اشخاص حقیقی یا حقوقی مدعی مالکیت زمین مذکور می باشند یا قبلاً زمین مورد نظر را خریداری نموده اند حداکثر ظرف مدت ۱۵ روز از تاریخ انتشار آگهی نسبت به صدور دستور توقیف موقت از مراجع ذی صلاح قضایی اقدام نموده و گواهی آن را به واحد املاک شهرداری لامرد تحویل نمایند . بدیهی است پس از پایان مهلت مذکور مراحل قانونی تایید تفکیک انجام خواهد شد و شهرداری هیچ گونه مسوولیتی در قبال ادعای احتمالی اشخاص نخواهد داشت .

واحد املاک شهرداری لامرد

آگهی تایید تفکیک زمین

نظر به اینکه آقای قیس بهمنی فرزند علی قصد تایید تفکیک زمین مورد ادعای خود به مساحت تقریبی ۷۳ / ۸۸۱ متر مربع واقع در محله چاه علی (شمال بلوار غدیر ، شرق خیابان شهید بهمنی) مطابق کروکی و مختصات جغرافیایی ذیل را دارد لذا چنانچه اشخاص حقیقی یا حقوقی مدعی مالکیت زمین مذکور می باشند یا قبلاً زمین مورد نظر را خریداری نموده اند حداکثر ظرف مدت پانزده روز از تاریخ انتشار این آگهی ، نسبت به صدور دستور توقیف موقت از مراجع ذی صلاح قضایی اقدام نموده و گواهی آن را به واحد املاک شهرداری لامرد تحویل نمایند . بدیهی است پس از پایان مهلت مذکور مراحل قانونی تایید تفکیک انجام خواهد شد و شهرداری هیچگونه مسوولیتی در قبال ادعای احتمالی اشخاص نخواهد داشت .

at x=۷۱۳۶۲۰,۹۲۳۸ y=۳۰۲۷۷۲۶,۱۹۲۱
at x=۷۱۳۶۵۱,۳۷۸۷ y=۳۰۲۷۷۰۹,۸۵۸۱
at x=۷۱۳۶۳۸,۳۴۴۷ y=۳۰۲۷۶۸۹,۸۱۴۵
at x=۷۱۳۶۳۳,۸۳۴۸ y=۳۰۲۷۶۸۸,۷۹۱۱
at x=۷۱۳۶۰۸,۵۸۹۲ y=۳۰۲۷۷۰۳,۱۹۴۱

واحد املاک شهرداری لامرد

آگهی تایید تفکیک زمین

نظر به اینکه آقای سید حسن هاشمی زاده فرزند سید محمد قصد تایید تفکیک زمین مورد ادعای خود به مساحت تقریبی ۵۳ / ۵۹۳ متر مربع واقع در محله چاه علی (شمال بلوار غدیر ، شرق خیابان شهید بهمنی) مطابق کروکی و مختصات جغرافیایی ذیل را دارد لذا چنانچه اشخاص حقیقی یا حقوقی مدعی مالکیت زمین مذکور می باشند یا قبلاً زمین مورد نظر را خریداری نموده اند حداکثر ظرف مدت پانزده روز از تاریخ انتشار این آگهی ، نسبت به صدور دستور توقیف موقت از مراجع ذی صلاح قضایی اقدام نموده و گواهی آن را به واحد املاک شهرداری لامرد تحویل نمایند . بدیهی است پس از پایان مهلت مذکور مراحل قانونی تایید تفکیک انجام خواهد شد و شهرداری هیچگونه مسوولیتی در قبال ادعای احتمالی اشخاص نخواهد داشت .

at x=۷۱۳۶۰۰,۶۵۱ y=۳۰۲۷۷۲۷,۰۶۵
at x=۷۱۳۶۲۰,۹۲۴ y=۳۰۲۷۷۲۶,۱۹۲
at x=۷۱۳۶۰۸,۵۸۹ y=۳۰۲۷۷۰۳,۱۹۴
at x=۷۱۳۵۹۰,۸۹۲ y=۳۰۲۷۷۱۳,۲۹۱
at x=۷۱۳۵۸۹,۷۴۲ y=۳۰۲۷۷۱۷,۴۰۱

واحد املاک شهرداری لامرد

