

به نام خدا

## مسابقه بزرگ داستان نویسی پویا ملی سلامت در سراسر کشور برای ارتقای سلامت خانواده

محور و موضوع مسابقه: **دیابت، فشار خون، تغذیه مناسب**

ویژه سفیران و دانش آموزان مقطع ابتدایی

فاطمه شیرخانلو - پایه ششم ابتدایی - منطقه ۶ تهران

مدرسه دخترانه هیات امنایی قدس - تلفن تماس ۰۹۳۷۹۸۷۳۱۱۱-۵۵۴۴۶۳۷۵



"عنوان داستان: **ماموریت جدید گروهبان اسفناج**"

در دفتر کار پلیس گروهبان اسفناج و همکارانش مشغول امور روزمره بودند. گوینده رادیو مثل همیشه در حال پخش اخبار روزانه بود که اعلام کرد در شهر اتفاق تازه ای رخ داده است. کودکان و دانش آموزان شهر علاقه زیادی به خوردن خوراکی

های ناسالم و غیرمغذی پیدا کرده اند و تبلیغات تلویزیونی و ناآگاهی خانواده ها و والدین به این اقدام دامن زده است.

گوینده رادیو اعلام کرد که استفاده از این خوراکی ها باعث شده است که بسیاری از کودکان نسبت به قبل اضافه وزن پیدا کنند و روز به روز چاق تر شوند. گروهبان اسفناج به فکر فرو رفت، اگر جلوی این اتفاق را نگیرد و چاره ای برای آن نیندیشد به زودی دچار دردسر خواهند شد. در همین فکر بود که



هوچ خانوم و چند مادر دیگر همراه بچه های خود وارد دفتر کار گروهبان اسفناج شدند و با استرس و

عصبانیت شروع کردند به تندتند حرف زدند. اسفناج که از این رفتار آنها شوکه شده

بود، گفت لطفا آرام باشید و یکی یکی صحبت کنید تا من متوجه حرف های شما

باشم.



هوچ خانوم به نمایندگی از بقیه مادرها شروع به صحبت کرد. او گفت که از تلویزیون

شکایت دارد زیرا کودک اش با مشاهده تبلیغات تلویزیون، دیگر از خوراکی هایی که

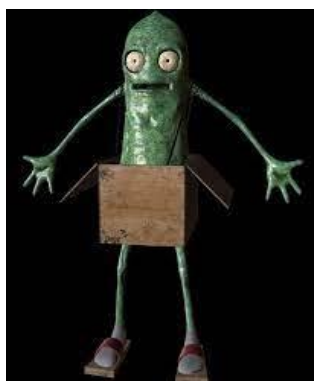
قبلا استفاده میکرد مثل میوه، مغزانه ها، شیر، لبنیات و سبزیجات نمی خورد و

علاقه عجیبی به خوردن پفک و چیپس پیدا کرده و موقع نهار و شام هم به جای خوردن آب و دوغ حتما

باید نوشابه سر سفره باشد.

هوچ خانوم در حال توضیح بود که گروهی از سبزیجات سروکله شان پیدا شد، آقای بادمجان، خانم کلم،

آقای خیار، آقای شیر و .....



آقای بادمجان هم به نمایندگی بقیه سبزیجات از تلویزیون شکایت داشت و

اعلام کرد که بخاطر تبلیغات تلویزیون باعث شده که مردم شهر دیگر از

سبزیجات و میوه جات مثل گذشته استفاده نکنند و این کار منجر به فاسد

شدن و خراب شدن سبزیجات و میوه جات میشود و خسارت بزرگی را برای

کشاورزان و باغداران به بار خواهد آورد.

گروهبان اسفناج حسابی کلافه و سردرگم شده بود. او نمیدانست که واقعا چکار باید بکند تا این افراد را

آرام کند تا عصبانی نشود. او باید چاره ای بیاندیشد تا بیشتر از این دردسر و مشکل بزرگ تر نشود.

تصمیم گرفت یک جلسه فوری با دستیارانش برگزار کند ، به همین منظور از آقای تره، آقای جعفری،

آقای گشنیز تقاضا کرد که همگی در اتاق کنفرانس برای جلسه فوری جمع شوند.

پس از شروع جلسه گروه‌بان اسفناج وضعیت را برای دستیارانش شرح داد و اعلام کرد که باید چاره‌ای بیاندیشند و زودتر جلوی بحران را بگیرند. او اضافه کرد: همانطور که می‌بینید تبلیغات تلویزیون تاثیر بسیار زیادی روی کودکان و افراد جامعه دارد چون مردم در خانه هنگام استراحت از برنامه‌های تلویزیون و آگهی‌های تلویزیون تماشا و استفاده می‌کنند، پس ما هم می‌توانیم از این طریق روی بچه‌ها و کودکان تاثیر بگذاریم و آنها را به سمتی که می‌خواهیم هدایت کنیم تا دیگر از هله و هوله و خوراکی‌های غیرمفید و مضر استفاده نکنند و مانند گذشته به استفاده از خوراکی‌های مفید و میوه و سبزیجات روی بیاورند.

با اینکار از فاسد شدن و خراب شدن سبزیجات و میوه‌ها جلوگیری کرده و جلوی خسارت به کشاورزان و باغداران را خواهند گرفت و از طرفی از چاق شدن کودکان و ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر جلوگیری خواهند کرد.



به همین ترتیب گروه‌بان اسفناج به دستیارانش دستور داد که سریعاً با ریاست صدا و سیما و مسئول بخش آگهی‌های بازرگانی تلویزیون

تماس بگیرند و آنها را در جریان امر قرار بدهند و اعلام کنند که در صورت همکاری نکردن عواقب بدی در انتظار آنها خواهد بود.

از قضا رئیس صدا و سیما و رئیس بخش آگهی‌های بازرگانی تلویزیون از این جریان باخبر بودند، چون آنها هم صاحب کودکان و دانش‌آموزانی بودند که از هله و هوله زیاد استفاده میکردند. از طرفی رئیس

صدا و سیما خودش به دلیل اضافه وزن مبتلا به بیماری دیابت و فشار خون شده بود و در بیمارستان بستری بود.

او وقتی صحبت‌های گروه‌بان اسفناج را شنید تصمیم گرفت که با آنها همکاری کند و ترتیبی داد تا پس از ترخیص از بیمارستان، از این به بعد آگهی‌های تلویزیون به جای پخش





آگهی درباره سس قرمز، نودل، چیس و پفک موتوری و نوشابه، درباره استفاده از سبزیجات و میوه های تازه و فواید استفاده از آنها برنامه های جدیدی بسازند و کودکان و خانواده ها را تشویق به استفاده از آنها بکنند. تلویزیون یک برنامه مشخص تنظیم کرد و قرار شد شنبه ها درباره فواید استفاده از نان و خصوصاً نان سبوس دار آگهی پخش شود و تاکید شود که بعنوان میان وعده مصرف شود.

روز یکشنبه درباره استفاده از گروه سبزی های برگ دار مثل هویج، کلم، بادمجان، خیار، گوجه فرنگی، انواع کدو آگهی پخش شود.



روز دوشنبه درباره استفاده از میوه های طبیعی و آبمیوه طبیعی و کمپوت میوه و میوه های خشک برنامه پخش می شود.

روز سه شنبه درباره استفاده از شیر و لبنیات و فرآورده های آن مثل ماست، پنیر، کشک، دوغ برنامه پخش شود.

روز چهارشنبه درباره استفاده از گوشت و تخم مرغ و ماهیچه و پروتئین ها برنامه پخش شود و تاکید شود که برای ساخت و نگهداری ماهیچه ها و استخوان ها در برنامه غذایی گنجانده شود.



روز پنجشنبه درباره استفاده از حبوبات و مغزدا نه ها مثل نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش، گردو، بادام، فندق، بادام زمینی و ..... برنامه پخش شود. گزارش این برنامه به اطلاع گروهبان اسفناج رسید و در عرض یک هفته برنامه ها آماده و از تلویزیون





پخش شد. به مرور زمان کودکان و خانواده ها متوجه شدند که استفاده از این هرم غذایی میتواند در پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی موثر بوده و از بیماریهای غیرواگیر مثل دیابت و فشار خون جلوگیری کند.

یکماه از این اتفاق گذشته بود که یک روز ظهر هویج خانوم به اتفاق آقای سیب زمینی (همسرش) وارد دفتر گروهبان اسفناج شد، او آمده بود برای تشکر از اسفناج و یک ظرف بزرگ پر از میوه و سبزیجات تازه برای هدیه آورده بود.



گروهبان اسفناج فهمید که از وقتی برنامه های آگهی تلویزیون تغییر کرده و به تبلیغ خوراکی های مفید می پردازند، برنامه غذایی خانواده ها تغییر کرده و فرزند هویج خانوم دیگر از هله و هوله مثل گذشته استفاده نمی کند و همین امر منجر به کاهش وزن کودک شده و دیگر مثل گذشته چاق و تپل نیست و به جای چیپس و پفک، از مغزانه ها و نان و پنیر و میوه به جای خوراکی و میان وعده در مدرسه و خانه

استفاده میکند و در سر سفره نهار و شام هم هویج خانوم به جای نوشابه از آب و دوغ برای اهل خانه می گذارد.

فردای آن روز آقای بادمجان و بقیه میوه ها و سبزیجات برای قدردانی و تشکر وارد دفتر گروهبان شدند، آنها گروهبان اسفناج را در آغوش گرفتند و از او بخاطر کمک اش خیلی خوشحال بودند ، چون باعث شده بود که از خراب شدن و فاسد شدن سبزیجات و میوه ها بخاطر عدم استفاده توسط کودکان و خانواده ها جلوگیری کند و این واقعاً جای خوشحالی داشت.

