



# راههای تغذیه در رمضان و نوروز: تعادل در سفره‌ها



محمد شاهدی | فیز یولوژیست ورزشی

امسال ماه رمضان و عید نوروز همزمان شده‌اند، ترکیبی که چالش‌های تغذیه‌ای خاصی را ایجاد می‌کند. روزهداری در ماه مبارک رمضان نیازمند تنظیم وعده‌های غذایی برای تامین انرژی و حفظ سلامت بدن است، در حالی که نوروز با تنقلات و غذاهای سنگین همراه است مدیریت هوشمندانه تغذیه در این ایام می‌تواند به حفظ تعادل بدن و جلوگیری از افزایش وزن و مشکلات گوارشی کمک کند. در این مطلب، طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO) و براساس توصیه‌های متخصصان تغذیه، راهکارهایی برای حفظ تعادل در تغذیه در این دوران ارائه خواهیم کرد. انتخاب‌های هوشمندانه در سفره‌های افطار و نوروز نه تنها از افزایش وزن و مشکلات گوارشی جلوگیری می‌کند، بلکه انرژی و نشاط را در این ایام حفظ خواهد کرد. با رعایت این توصیه‌ها، می‌توانیم تجربه‌ای سالم و لذت‌بخش از این ایام داشته باشیم.

## ● اصول تغذیه در ماه رمضان و نوروز

روزهداری به معنای ایجاد تغییر در الگوی تغذیه‌ای روزانه است. در این ماه، دو وعده اصلی سحری و افطار نقش کلیدی در حفظ سلامت بدن ایفا می‌کنند. همچنین نوروز به همراه پذیرایی‌های سنتی و مصرف خوراکی‌های متنوع، چالشی برای کنترل تغذیه سالم ایجاد می‌کند.

**آغاز تغذیه‌ای هوشمندانه با افطار** | افطار باید با غذاهای سبک و مغذی آغاز شود تا بدن به آرامی مواد مغذی را جذب کند. خرما یک گزینه نسبتاً مناسب است، زیرا قند طبیعی آن به سرعت سطح انرژی را بالا می‌برد. همچنین مصرف سوپ‌های سبک مانند سوپ جو یا سبزیجات کمک به هیدراته شدن بدن و تامین مواد مغذی می‌کند. توصیه می‌شود از مصرف غذاهای چرب و سرخ‌کرده در ابتدای افطار خودداری و آب ولرم یا شیر کم‌چرب به جای نوشیدنی‌های گازدار مصرف شود.

**تامین انرژی پایدار با وعده شام** | پس از افطار اولیه، وعده شام باید متعادل و شامل پروتئین (مانند مرغ،

ماهی یا حبوبات)، کربوهیدرات‌های پیچیده (برنج قهوه‌ای یا نان سبوس‌دار) و سبزیجات باشد. مصرف فیبر کافی از طریق سالاد و سبزیجات به هضم بهتر غذا کمک می‌کند. بهتر است از مصرف بیش از حد نمک و غذاهای فرآوری شده پر هیز و وعده‌های غذایی کوچک و متعادل برای جلوگیری از سنگینی بعد از افطار انتخاب شود. **کلید حفظ انرژی روزانه با سحری** | سحری باید غذایی کامل باشد تا بدن را در طول روز سر حال نگه دارد. ترکیبی از پروتئین‌ها (تخم‌مرغ، ماست، مغزها)، کربوهیدرات‌های پیچیده (نان سبوس‌دار، جو دوسر) و چربی‌های سالم (روغن زیتون، آووکادو) ایده‌آل است. توصیه می‌شود از نوشیدن چای پر رنگ خودداری شود، زیرا تا حدودی باعث دفع آب بدن می‌شود و میوه‌ها و سبزیجات تازه برای تامین ویتامین‌ها و مواد معدنی مصرف شود.

**مصرف کنترل‌شده تنقلات و شیرینی‌ها** | شیرینی‌ها مانند باقلوا و نان برنجی و... حاوی مقادیر زیادی قند و چربی‌اند. مصرف متعادل این خوراکی‌ها می‌تواند از

اضافه وزن و مشکلات گوارشی جلوگیری کند. پیشنهاد می‌شود به جای مصرف چندین نوع شیرینی، مقدار کمی از یک نوع انتخاب شود و آجیل خام و میوه‌های خشک به جای شیرینی‌های پر کالری مصرف شود.

**انتخاب میان‌وعده‌های سالم** | در نوروز و ماه رمضان، مصرف مداوم میان‌وعده‌های ناسالم باعث افزایش دریافت کالری می‌شود. به جای چیپس و پفک، گزینه‌های سالم مانند ماست یونانی، مغزها و میوه‌های تازه را امتحان کنید. همچنین نوشیدنی‌های شیرین مانند شربت‌های صنعتی را با دمنوش‌های طبیعی جایگزین کنید و مصرف آب کافی برای جلوگیری از مشکلات گوارشی توصیه می‌شود.

**کنترل حجم وعده‌ها** | مصرف بیش از حد غذا حتی اگر سالم باشد، می‌تواند منجر به مشکلات گوارشی و اضافه وزن شود. بهتر است هنگام غذا خوردن غذا را آهسته بجوید و به احساس سیری بدن توجه کنید و مصرف سبزیجات در وعده‌های غذایی را افزایش دهید تا زودتر احساس سیری کنید.

**فعالیت بدنی متناسب** | در ماه رمضان و نوروز فعالیت بدنی باید متناسب با شرایط بدن باشد. در رمضان بهتر است ورزش‌های سبک بعد از افطار انجام شود. همچنین ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی به حفظ تعادل وزنی کمک می‌کند و در نوروز پیاده‌روی در طبیعت را در برنامه خود بگنجانید.



## بدانیم

## روان‌شناسی عیدی دادن: چرا این سنت جذاب است؟

قالب هدیه‌ای کوچک ابراز می‌کنند. روان‌شناسی نشان می‌دهد که افراد در هنگام عیدی دادن، دوپامین ترشح می‌کنند که باعث ایجاد حس خوشایند می‌شود و پیوند‌های اجتماعی‌شان را تقویت می‌کند.

### ● چرا بچه‌ها عاشق عیدی هستند؟

برای کودکان، عیدی گرفتن فرصتی برای شادمانی و ابراز استقلال است. عیدی معمولاً به صورت پول یا هدایای ساده به آن‌ها داده می‌شود که امکان استفاده از آن را بر اساس علاقه و ترجیحات شخصی‌شان فراهم می‌کند. این عمل به دلیل ایجاد حس مالکیت و قدرت انتخاب در کودکان هیجان‌انگیز است. همچنین، عیدی مانند یک مراسم کوچک است که آن‌ها را مرکز توجه قرار می‌دهد و حس خاص بودن به آن‌ها می‌بخشد. عیدی گرفتن برای کودکان همچنین تخلیلات آن‌ها را شعله‌ور می‌کند؛ آن‌ها می‌توانند با دوستان

نوروز، جشن باستانی ایرانیان، فرصتی است برای شادی، عشق، بخشندگی و نوشدن. یکی از سنت‌های زیبای این عید، عیدی دادن به کودکان و عزیزان است که علاوه بر ایجاد خاطره‌ای شیرین، پیوند‌های انسانی را عمیق‌تر می‌کند. اما چرا عیدی دادن تا این اندازه تأثیرگذار است؟ چرا بچه‌ها این سنت را دوست دارند و چرا هدیه دادن حس خوبی ایجاد می‌کند؟ در ادامه به این سوالات پاسخ می‌دهیم.

### ● چرا عیدی دادن و گرفتن را دوست داریم؟

عیدی دادن در نوروز ریشه‌ای تاریخی دارد و نمادی از باروری، شادمانی و نوشدن است. اما این عمل ساده فقط مربوط به ارزش مادی هدایا نیست، بلکه موفقیت آن در ایجاد حس قدردانی، عشق و تعامل اجتماعی است. عیدی دادن حس بخشندگی و توجه را تقویت می‌کند. انسان‌ها با این عمل، احساس مسئولیت اجتماعی و محبت را در

## موقعیت‌های اورژانسی چهارشنبه‌سوری

گفت‌وگو با معصومه مهرآور کارشناس اورژانس درباره این که در شرایط خطر چهارشنبه‌سوری چه باید کرد؟

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

حتماً شما هم با شنیدن صداهای عجیب و غریب و ناگهانی در شهرتان متوجه شدید چهارشنبه‌سوری نزدیک است. اما این جشن بزرگ ایرانی بیشتر از آن که به این همه سروصدا نیاز داشته باشد یک جشن برای دورهم بودن و همدلی بیشتر است. با خاتم معصومه مهرآور کارشناس اورژانس ۱۱۵ گفت‌وگو کردیم تا درباره مراقبت‌های اورژانسی چهارشنبه‌سوری بگویم. او همان کارشناسی است که با کمک تلفنی توانست جان یک مادر و نوزادش را نجات بدهد و همان مکالمه در فضای مجازی بازخورد خیلی مثبتی داشت. ادامه مطلب صحبت‌های او در برابر مواجهه ما با موقعیت‌های اورژانسی چهارشنبه‌سوری است.

**آتش‌سوزی و سوختگی** | معمولاً مواد محترقه‌ای که در چهارشنبه‌سوری استفاده می‌کنند استاندارد نیست و باعث سوختگی خیلی شدیدی می‌شود. باوقتی دارند از روی آتش می‌پرند اگر آتش بزرگ و کنترل نشده باشد خطر این که گوشه‌ای از لباس، آتش بگیرد زیاد است. راهکار این است از آتش‌های خیلی کوچک استفاده کنید. لباس ناخی باشد و جذب باشد تا با مواد قابل اشتعال آتش نگیرد. اگر لباس آتش بگیرد و هنوز به تن نجسیده باشد، باید سریع لباس را دریاورید و محل را با آب ولرم و به سرد (نه آب‌یخ) بشویید ولی اگر لباس به تن جسییده باشد و آن را بکشید ممکن است یک مقدار از بافت جلد و زیرجلد و حتی عضله به آن بچسبید. بنابراین اقدامی نکنید تا اورژانس برسد. اگر محل سوختگی تاول زده است به هیچ وجه به روش‌های غیراستاندارد آن را باز نکنید چون عفونی می‌شود. اگر آسیب به چشم است هم نباید آن را دست کاری کرد.



**انفجار و آسیب به اندام** | مواد منفجره غیراستاندارد به شدت به صورت و چشم آسیب می‌زند؛ به طوری که ماهر سال قطع عضو داریم. یادتان باشد نباید این مواد آتش‌زار در دست نگه دارید. ترکیدن ترقه یا ذرات داغ آن به سمت چشم باعث نابینایی می‌شود. راهکارش این است اگر قرار است خیلی نزدیک شوید از عینک‌های محافظ استفاده کنید. مهم‌تر این است که این مراسم در فضای باز برگزار شود.

**حوادث ترافیکی** | یک مورد که اورژانسی‌ها را اذیت می‌کند حوادث ترافیکی

است. شلوغی خیابان‌ها و دودبن آتش و ترقه‌گاهی باعث تصادف می‌شود و باید حواس‌مان به اطراف باشد. از جاهایی که خیلی شلوغ هستند عبور نکنید و بدانید که دارید چه کار می‌کنید.

**انفجارهای ناگهانی و صداهای شدید** | این خیلی شوکران‌های بدی ایجاد می‌کند و باعث ایست قلبی در افراد حساس می‌شود. پرنده‌ها با شنیدن این صدا آسیب می‌بینند. اگر دیدید در این شرایط کسی رنگش پریده، عرق سرد کرده یا گیج است او را بنشانید، پاهایش را هم سطح بدنش قرار دهید و بعد با اورژانس تماس بگیرید. چون این‌ها علامت‌های خوبی نیستند. همچنین صدای انفجار ممکن است پرده گوش را پاره کند و باعث شنیدن وزوز دائمی شود. بچه‌ها، سالمندان، افراد باردار و کسانی که مشکلات تنفسی دارند در معرض خطر بیشتری هستند و آن‌ها را در محیط‌های پرسروصدا و پر دود نیاورید.

**سوختگی با مواد شیمیایی** | مواد محترقه دست‌ساز، اسید یا مواد شیمیایی هستند که به پوست یا چشم آسیب جدی می‌رسانند و م‌آن‌جا زمان طلایی داریم. باید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه محل آسیب را با آب ولرم بشویید تا اورژانس برسد یا به اورژانس مراجعه کنید. اگر فاصله زیاد است و ترافیک وجود دارد شست‌وشوی چشم را تا رسیدن اورژانس ادامه دهید. نگذارید راه آمبولانس بسته شود و حواس‌تان باشند نشانی درست بدهید.

**اهمیت کنترل هیجان** | بارها شده است که به‌مازندگی می‌زنند اما آن قدر هیجان دارند و نمی‌توانند خودشان را کنترل کنند که شروع می‌کنند به دوپیراه گفتن، حتی نشانی‌رانی می‌توانند بگویند. حتی گاهی وقت‌ها شماره ۱۱۵ را هم نمی‌دانند. باید با این شماره تماس بگیرند، نشانی دقیق و شرح حال دقیق بدهند. محل را کامل بشناسند و راه‌های نزدیک را معرفی کنند تا زمانی که همکاران اورژانس بالینی سر می‌رسند، چشم و گوش و دست‌ما باشند تا زمان طلایی را از دست ندهیم.

**جعبه کمک‌های اولیه** | توصیه دیگری که می‌توانم بکنم این است جعبه کمک‌های اولیه مثل باندو گاز استریل و چسب‌خم‌دم دست داشته باشند. الان من برای ساختمانی که در آن هستیم یک جعبه آماده کرده‌ام و همسایه‌ها می‌دانند در چنین شرایطی کدام رنگ را بزنند. اگر در محیط‌های سر بسته آتش درست کردید کپسول آتش‌نشانی یا لاقال چندین سطل آب کنارتان باشد این خیلی ساده است و لازم است همه بدانند.

**مسمومیت با دود** | در چنین شرایطی باید در راه فضای آزاد بیدرید. اگر تنفسش قطع شده باشد که این را زیاد داریم با کمک اورژانس باید عملیات PCR و احیا را انجام دهند تا همکاران بالینی اورژانس برسند. دست‌تان را روی قفسه سینه فریدگذارید و ببینید بالا می‌آید یا نه. تنفس شکمی دارد یا نه. اگر نفس نمی‌کشید و سر و گردنش ضربه‌خورده بود سرش را کمی عقب می‌دهیم، کمی چانه را جلو می‌آوریم و با همین کار ساده نفس برمی‌گردد. اما اگر نفس نداشت و نبض را چک کردید و آن را هم نداشت باید با کمک اورژانس عملیات احیا را انجام دهید.

مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده تعاونی مسکن فرهنگیان بردسکن	
نوبت دوم	
۱۴۰۴/۰۱/۰۷ تا ساعت ۱۲ ظهر در محل دفتر تعاونی مسکن فرهنگیان تعیین میگردد.	بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضای تعاونی مسکن فرهنگیان میرساند با توجه به عدم نصاب مجمع نوبت اول مجمع عمومی نوبت دوم در روز شنبه ۱۴۰۴/۰۱/۰۹ رأس ساعت ۱۰ صبح به آدرس بلوار امام علی دفتر انجمن صنفی کامیونداران روبروی نیروی انتظامی برگزار میگردد. ضمناً هر نفر می تواند دو کالت دو نفر دیگر را داشته باشد تأیید و کالت نامه ها در روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۰۹
۱- ارائه گزارش هیئت مدیره و بازرسین	
۲- تصویب عملکرد مالی و تراز منتهی به سال	
۳- تصویب بودجه تسویه	
۴- انتخاب سه نفر اعضا تسویه و یک نفر ناظر تسویه	
۵- تصویب پاداش هیئت مدیره و بازرسین	
نماینده هیات مدیره رضا رجبی	

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان	
نوبت سوم	
احتراماً با توجه به عدم نصاب مجمع نوبت دوم جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت سوم با دستور جلسه ذیل به آدرس شهرستان بردسکن بلوار امام علی دفتر انجمن صنفی کامیونداران روبروی نیروی انتظامی در روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۰۹	ساعت ۹ صبح تشکیل میگردد. ضمناً هر نفر میتواند دو کالت دو نفر دیگر را به عهده بگیرد.
۱- موافقت با اصلاحات شرکت	
۲- اصلاح ماده ۴ اساسنامه تغییر آدرس دفتر شرکت	
نماینده هیات مدیره رضا رجبی	

