

شناسنامه		عضو انجمن صنفی مدیران رسانه و شرکت تعاونی مطبوعات کشور
صاحبامتیاز: جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران دفتر مرکزی: تهران، فلکه دوم صادقیه ابتدای بزرگراه جناح کوجه شهید طاهریان، شماره ۲۴ کدپستی: ۱۴۸۱۶۳۵۳ فکس: ۴۴۹۵۶۱۰۰ تلفن: ۴۴۹۵۶۱۰۸ چاپ: موسسه جام جم برتر برنا	تلفن سازمان آکسی هال: ۴۴۹۵۶۲۰۰-۲ فکس: ۴۴۹۵۶۱۰۷ سامانه پیامکی: ۰۰۰۲۶۲۶۶۲ سایت شهروند: www.shahrvand-newspaper.ir اینستاگرام شهروند: shahrvandonline.ir شبکه ایکس شهروند: shahrvandonline	۲۴ رمضان ۱۴۴۶ 4 March 2025 سال دوازدهم
روزنامه خورشید شماره ۱۴۰۳ شماره ۳۳۵۴ صفحه ۱۲ قیمت تومان ۵۵۵۵		

تقویم تاریخ

- درگذشت نیکلی گوگول، نویسنده روس و بنیان‌گذار سبک رئالیسم انتقادی (۱۸۵۲میلادی)
- امضا قرارداد ننگین خروج ایران از هرات در زمان ناصرالدین شاه قاجار (۱۸۵۷ میلادی)
- تأسیس کمیته امداد امام خمینی (ره)، به‌دستور بنیان‌گذار انقلاب اسلامی (۱۳۵۷خورشیدی)
- حمله گارد محافظ بنی‌صدر و اعضا، منافقین به مردم مسلمان و انقلابی (۱۳۵۹ خورشیدی)
- درگذشت آیت‌الله عباس واعظ‌طیسی، نماینده‌ولی‌فقیه‌در استان خراسان (۱۳۹۴خورشیدی)

امروز با سلامت

رژیم غذایی مناسب در رمضان

معکوس شدن تأثیر مثبت روزه با افراط و پرخوری

برخی ماه رمضان را فرصت مناسبی برای لاغر شدن می‌دانند. لاغر شدن در ماه رمضان امکان‌پذیر است به شرطی که یک سری اصول را رعایت کنید، در غیر این صورت حتی ممکن است چاق تر هم بشوید. ماه رمضان امسال با نوروز و تعطیلات هم‌زمان شده و همین موضوع باعث شده که رمضان ۱۴۰۲ متفاوت‌تر از رمضان سال‌های قبل باشد. در ماه رمضان افراد روزه‌دار مدتی طولانی را قادر به خوردن و نوشیدن نیستند، اما به دلیل تغییر رژیم غذایی، حساب و کتاب و عده‌های غذایی از دست روزه‌دار ها به اصطلاح درمی‌رود. کم نیستند کسانی که در این ماه نه تنها لاغر نمی‌شوند، بلکه وزن اضافه‌می‌کنند. نکته این است که کاهش یا افزایش وزن شمارد ماه رمضان تا حدود زیادی به سالم بودن یا نبودن تغذیه شمارد این دوره بستگی دارد.

رعایت تعادل در مصرف خوراکی و دریافت کالری

کارشناسان معتقدند به دلیل این که افراد روزه‌دار مدت زمانی طولانی از روز را قادر به خوردن و نوشیدن نیستند، معمولاً در زمان سحر پرخوری می‌کنند تا به زم خود در طول روز و تا زمان فرار سیدن افطار دیر تر سنه شوند. اما رمضان نه فقط فرصتی برای کمتر کردن کالری‌های دریافتی، بلکه اساساً برای کنترل افراط و زیاده‌روی و تمرین اعتدال و میانه‌روی است. افراد روزه‌دار باید تعادل غذایی در وعده‌های روزانه خود داشته باشند تا بتوانند تناسب وزن انرژی و سلامت خود را حفظ کنند.

روزه‌دارها در زمان سحر حتماً باید از کربوهیدرات‌های پیچیده و متمرکمی که شاخص گلوکز پایینی دارند استفاده کنند که این مسأله باعث می‌شود مواد قندی به آرامی جذب خون شوند. مصرف پروتئین‌های مفید موجود در گوشت قرمز، مرغ، حبوبات و چربی‌های سالمی مثل دانه‌ها، مغزهای خوراکی، آووکادو و همینطور میوه‌ها و سبزیجاتی که فیبر مناسبی دارند و آب مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند، باعث می‌شود مدت طولانی‌تری سیر بمانید و کمتر احساس تشنگی کنید. در واقع وقتی آب بدن تأمین باشد، همین مسأله به جلوگیری از احساس گرسنگی و خستگی کمک‌می‌کند.



حفظ انرژی روزانه با تمرکز بر روی ریزمغذی‌ها

گرچه مواد غذایی مثل غلات، حبوبات، شیر، ماست، تخم مرغ، آجیل و مرغ، درشت مغذی‌های مورد نیاز بدن شما، تأمین می‌کنند، اما باید روی ریزمغذی‌هایی مثل مواد معدنی، ویتامین‌ها و آنزیم‌ها هم تمرکز کنید. موادی که گرچه مقدار اندکی از آن‌ها لازم است اما برای آن که بدن بتواند وزن سالمی داشته و از نهایت سلامت برخوردار باشد، بسیار ضروری هستند.

خودداری از مصرف غذاهای سرخ شده و قندی

کارشناسان در مورد مصرف غذاهای چرب، سرخ شده و تند، همینطور افراط در مصرف مواد قندی که روزه‌داران معمولاً در زمان افطار از آن‌ها استفاده می‌کنند هشدار داده‌اند. مادر دیگر روزهای سال، هر روز به مهمانی‌هایی که در آن‌ها غذاهای سنگین سروشوند می‌رویم. اما در ماه رمضان هر روز افطاری می‌کنیم. مقاومت در برابر این غذاها و دسرهای سنگین غیر ممکن است. به همین دلیل افراد روزه‌دار باید به خاطر داشته باشند که در طول ماه رمضان مصرف سه وعده غذایی اصلی و دومیان وعده کفایت می‌کند.

اولین وعده سحر و دومی افطار است که در این زمان فرد باید با خورما آب و یک سوپ سبک به روزه خود پایان دهد تا بدن برایضمیمه دوباره غذا بعد از یک مدت طولانی روزه بودن آماده شود. بعد از آن، نوبت به شام و شاید یک میان وعده سبک قبل از خواب می‌رسد. پس در حقیقت در ماه رمضان هیچ کاهشی در کالری‌های دریافتی فرد به دلیل روزه گرفتن نمی‌دهد، چون فرد روزه‌دار آن را اجباراً می‌کند. اما باید به خاطر داشته باشید که نباید با این فکر که بدن تان چند ساعتی از غذا محروم بوده پرخوری کنید! این ذهن شماس‌ت که فکرمی‌کند به غذای بیشتری نیاز است.

شهرالرمضان



خاطرات الرجال

اسدالله علم، وزیر دربار و از نژدیکترین چهره‌ها به محمدرضا شاه، تنها رجل سیاسی دوران پهلوی دوم است که خاطرات خود از ۱۰سال همنشینی نزدیک با شخص شاه و خاندان پهلوی را مکتوب کرده است. این تقریرات در ۷ جلد تحت عنوان «یادداشت‌های علم» به چاپ رسیده‌اند و مادر این ستون به تناوب این یادداشت‌ها را امرور می‌کنیم.

مرگ نوکر انگلیسی‌ها

حسن تقی‌زاده رئیس اسبق مجلس سنا هم فوت شد. تقی‌زاده از مشروطه‌خواهان صدر مشروطیت بود. مدتی هم در دستگاه رضاشاه کار کرد. بی‌اندازه خبیث، بدطینت، نوکر حلقه به گوش انگلستان و یکی از سر حلقه‌های فراماسون ایران بود. بعد از آن که رضاشاه فقید از ایران رفت، تقی‌زاده که مدتی مغضوب شاه بود، مجدداً به صحنه سیاست وارد و وکیل مجلس شد. روزی در مجلس به قرار داد نفت که در زمان رضاشاه تجدید شده بود توسط دکتر مصدق حمله شد، تقی‌زاده در آن تاریخ وزیر مالیه رضاشاه بود. این مرد به جای آن که به پا خیزد و مردانه از رضاشاه دفاع کند، بلند شد و گفت من تقصیر ندارم، زیرا ائت فعل بودم، در آن تاریخ دیکتاتوری من چه می‌توانستم بکنم؟ تو [...] اگر می‌دانستی قرارداد بد است و اسیر جنگ دیکتاتور (به قول خودت) هستی، چرا در دستگاه دیکتاتور خوش خدمتی می‌کردی؟ من از آن تاریخ از این مرد نفرت داشتم و هر کجا با هم برخورد می‌کردیم غیردوستانه بود. تا وقتی او رئیس مجلس سنا و من وزیر کشور شدم. برای آن مشکلات زیادی فراهم کرد که جای بحث این جا نیست. اگر من پاک نبودم بر سر همین بولوار البیاضت که می‌خواستم بکشم و آن وقت معروف به سراب کرج، خارج تهران بود و چند متر زمین از یکی از دوستان فراماسونری تقی‌زاده از بین می‌رفت، به من اعلام جرم می‌کرد. یکی از سناتورها به نام محمد ابراهیم نیکپور را وا داشت که علیه من اعلام جرم کند، او هم جرأت نکرد، به شهردار من در تهران اعلام جرم کرد که به جایی نرسید. ۴۸، ۱۱، ۵

چشم به مرحمت نیکسون

صبح شرفیاب شدم. کارهای جاری را عرض کردم، فرمودند: «از نفت خبری نیست؟» عرض کردم خیر. دپواره فرمودند: «نیکسون می‌خواهد کشورمارا تنزل بدهد که به سطح عقب افتاده‌ترین کشورهای این منطقه برساند. باید از او پرسید چرا می‌خواهی من را به سطح عربستان سعودی بری؟ عربستان را بالا بیاور. به علاوه من احتیاجاتم، پیشرفت هایم، ملتم و نفوسم قابل مقایسه با این کشورهای عربی نیست». ۵۱، ۱۰، ۷

بدرفتاری با پزشک خاصه

در راه بین وین و زوریخ، نمی‌دانم به چه مناسبت شاهنشاه با شوخی، که البته معنی جدی داشت خیلی خیلی به یادای (سپهبد ایادی طیبی مخصوص شاه) همه جور فرمودند. معنی آن را ندانستم. بی‌جهت نیست، لابد لگد بی‌جایی انداخته است. یک کلمه حرف شاهنشاه بی‌معنی نیست و بی‌جهت هرگز صحبتی نمی‌فرمایند. ناهار در زوریخ خوردیم، رستوران خوبی رفتیم. غذا عالی بود. امر فرمودند صدرالدین، عموی کریم آقاخان که به استقبال شاهنشاه آمده بود، سرناهار باشد. ۴۸، ۱۱، ۴



فرجام خارچشم دربار ایران و خصم بریتانیا

۵۸سال پیش در چنین روزی، برابر ۱۴ اسفند ۱۳۴۵ خورشیدی، دکتر محمد مصدق، سیاستمدار کهنه کار، نخست‌وزیر سابق ایران (از ۱۳۳۰ تا ۱۳۳۲ خورشیدی) و رهبر نهضت ملی شدن صنعت نفت، در ۸۴سالگی در گذشت. مصدق برای ملی کردن نفت و کوتاه کردن دست انگلستان از ثروت ملی ایرانیان وارد گود مبارزه با استعمار پیرومزدوران داخلی آن شد و در این مسیر از همراهی طیف‌های مختلف شامل ملی گراها و مذهبیون برخوردار شد. موفقیت او باعث شد نهضت ملی شدن صنعت نفت ایران به عنوان الگویی ضد استعماری مورد استقبال ملت‌های تحت ستم خاورمیانه قرار بگیرد، تاجایی که جمال عبدالناصر رئیس جمهوری مصر به پیروی از آن، کانال سوئز را ملی اعلام کرد. اما دسیسه‌های خارجی، توطئه‌های دربار و همچنین برخی اشتباهات شخص مصدق باعث شد این دستاورد بزرگ، در جریان کودتای ضدملی ۲۸ مرداد ۱۳۳۲ به بادبرو و دیار دیگر اجانب بر منافع نفت ایران دست اندازی کنند. مصدق پس از کودتا، در دادگاه نظامی به ۳سال حبس و همچنین تبعید به ملک پدری خود در احمدآباد مستوفی محکوم شد. او تا پایان عمر در انزوا، یست و پیکرش در همان تبعید گاه یعنی قلعه احمدآباد به خاک سپرده شد.

نگاه‌روز

جنگ داخلی الجزایر، دستاورد مشترک سکولارها و نظامیان

[شهروند] ۳۳ سال پیش در چنین روزی، برابر ۴ مارس ۱۹۹۲ میلادی، «جبهه نجات اسلامی الجزایر» توسط دولت وقت این کشور غیرقانونی اعلام شد. این اقدام به سلسله حوادثی منجر شد که نتیجه‌غایی آن وقوع یک جنگ داخلی مهیب در وسیع‌ترین کشور قاره آفریقا بود. جنگی که تا سال‌ها مردم الجزایر را درگیر تبعات غمبار خود کرد. تا پیش از این هر گاه از الجزایر صحبت به‌میان می‌آمد، همه حواس‌ها معطوف به جنگ استقلال این کشور و درگیری انقلابیون الجزایری با اشغالگران فرانسوی می‌شد. نبرد ی طولانی که طی آن ۶۰هزار نفر جان خود را از دست دادند و جانفشانی الجزایری‌ها عاقبت ژنرال دوگل را مجبور کرد تا با اعطای استقلال به کشورشان موافقت کند. به این ترتیب الجزایر در پنجم جولای ۱۹۶۲ میلادی به‌عنوان کشوری مستقل شناسایی شد و الجزایری‌ها هر سال در این تاریخ یادو خاطر شهدای راه استقلال وطن را نیز پاس می‌دارند.

سرکوب مردم و برادرکشی برای ۱۰سال

غیرقانونی اعلام شدن فعالیت جبهه نجات اسلامی که ۳۳سال پیش در چنین روزی اتفاق افتاد نیز در ادامه همین روند باید از زبانی شود. در ادامه اعتراض‌ها نسبت به این تصمیم ونادیده گرفتن رأی مردم، به شدیدترین شکل ممکن توسط ارتش پاسخ داده شد. از طرف دیگر، اعضای جبهه نجات اسلامی الجزایر نیز برای احقاق حق خود دست به سلاح بردند و به این ترتیب جرقه جنگ داخلی خونبار الجزایر زده شد. جنگی که یک دهه به طول انجامید و تلفات انسانی آن به شکل فاجعه‌باری از کشتگان جنگ استقلال بافرانسه نیز فراتر رفت. در این جنگ هر دویرویی متخاصم سعی داشتند بیشترین تلفات را به طرف مقابل وارد بیاورند. اگر روزی ده هوادر جبهه نجات اسلامی توسط نظامیان کشته می‌شدند، فردای آن یک بمب مقابل ساختمان پلیس منفجر می‌شد و تلفات بیشتری به بار می‌آورد. این جنگ بی‌حاصل عاقبت در سال ۲۰۰۲ میلادی با توافق طرفین به پایان رسید.



عکس‌روز



غبارروبی مساجد با آغاز ماه رمضان

یکی از سنت‌های قدیمی وارزشمند در آغاز حلول ماه مبارک رمضان سنت حسنه غبارروبی مساجد و مکان‌های مذهبی شهرهاست که مردم مسلمان و متدین در سراسر کشور با شرکت در این سنت حسنه به غبارروبی، شست‌وشو و نو کردن فرش‌ها و نظافت در و دیوار و اقلام داخل مساجدمی‌پردازند.