

انتخاب هوشمندانه سحری برای روزه‌داری موفق

در بسیاری از خانه‌ها سحری گاهی با عجله و بی‌برنامه صرف می‌شود. سفرهای که با بیش از حد سنگین است یا بر پایه غذاهای فرآوری شده و شور و شکر می‌گردد. چنین انتخاب‌هایی اگر چه ممکن است در لحظه احساس سبکی ایجاد کند، اما چند ساعت بعد با تشنگی، افت انرژی و بی‌حوصلگی همراه می‌شود. در مقابل، یک سحری متعادل و سبک که ترکیبی از مواد مغذی، غذاهای در هضم و منابع طبیعی آب باشد، می‌تواند بدن را برای ساعت‌ها در وضعیت پایدار نگه دارد و از افت ناگهانی قند خون یا گر سنگینی شدید جلوگیری کند.

آغاز سحری با آب و خرما، شروعی آرام برای بدن
پس از چند ساعت خواب، بدن با کمبود نسبی مایعات روبه‌روست. نوشیدن یک لیوان آب در ابتدای سحری به فعال شدن سیستم گوارش و جریان این کمبود کمک می‌کند. همراه کردن این شروع با یکی دو عدد خرما، علاوه بر تأمین قند طبیعی، مقداری فیبر و مواد معدنی ضروری مانند پتاسیم را نیز به بدن می‌رساند. این ترکیب ساده باعث می‌شود انرژی به تدریج آزاد شود و بدن برای دریافت غذای اصلی آماده شود، بدون آنکه نوسان شدید قند خون رخ دهد.

سوپ‌های سبک، پلی میان شروع و غذای اصلی
پس از نوشیدنی و خوراکی سبک اولیه، مصرف یک کاسه کوچک سوپ کم‌چرب می‌تواند مرحله‌ای مناسب برای آماده‌سازی معده باشد. سوپ‌های تهیه‌شده از عدس، سبزیجات یا حبوبات، علاوه بر داشتن فیبر و پروتئین، به تأمین بخشی از آب مورد نیاز بدن نیز کمک می‌کنند. چنین غذاهایی به دلیل هضم آسان، احساس سنگینی ایجاد نمی‌کنند و روند گوارش را برای وعده اصلی روان‌تر می‌سازند.

بشقاب متعادل، اصل کلیدی در سحری
یکی از مهم‌ترین اصول در سحری، رعایت تعادل میان گروه‌های غذایی است. یک بشقاب متناسب می‌تواند شامل چهار بخش باشد: بخشی برای سبزیجات یا سالاد که فیبر و آب مورد نیاز بدن را فراهم می‌کند. بخشی برای غلات یا کربوهیدرات‌های پیچیده مانند نان سبوس‌دار یا جو دوسر که انرژی را به‌آرامی آزاد می‌کنند. بخشی برای منابع پروتئینی مانند تخم‌مرغ، لبنیات یا حبوبات که احساس سبکی را طولانی‌تر می‌کند. بخشی کوچک برای میوه که علاوه بر ویتامین‌ها، قند طبیعی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند. افزودن مقدار کمی چربی‌های مفید، مانند روغن زیتون، نیز می‌تواند

کروه بهداشت و سلامت- سحری تنها یک وعده غذایی بیش از طلوع آفتاب نیست. این وعده نقش تعیین‌کننده‌ای در میزان انرژی، تمرکز و تحمل بدن در ساعات طولانی روزه‌داری دارد. انتخاب هوشمندانه غذاها و شیوه مصرف آنها می‌تواند تفاوت میان یک روز پرتوان و روزی همراه با خستگی و تشنگی باشد.

جذب برخی ویتامین‌ها را افزایش داده و به ماندگاری حس سبکی کمک کند. برخی افراد با خوردن یک وعده حجیم در زمان کوتاهی دچار احساس سنگینی یا خواب‌آلودگی می‌شوند. تقسیم سحری به دو بخش کوچک‌تر، برای مثال یک بخش پیش از نماز و بخش دیگر پس از آن، می‌تواند فشار بر دستگاه گوارش را کاهش دهد. این شیوه به بدن فرصت می‌دهد تا غذا را بهتر هضم کند و انرژی به شکل یکنواخت‌تری در طول روز آزاد شود. **میان‌وعده‌های کوچک اما مؤثر**
در فاصله میان شام شب و سحری یا در صورت پیدار شدن زودتر از زمان سحر، استفاده از میان‌وعده‌های سبک مانند مقدار کمی آجیل یا میوه خشک می‌تواند مفید باشد. این خوراکی‌ها به دلیل داشتن چربی‌های مفید، پروتئین و قند طبیعی، به تثبیت سطح انرژی کمک می‌کنند و از گر سنگینی ناگهانی در ساعات اولیه روز جلوگیری



می‌کنند. تعادل مایعات بدن است. مصرف حجم زیاد آب در مدت کوتاه ممکن است احساس نفخ و سنگینی ایجاد کند، در حالی که نوشیدن آرام و پیوسته، جذب بهتری به همراه دارد. **سحری فرصتی برای یک روز آرام‌تر**
سحری اگر با دقت و آگاهی انتخاب شود، می‌تواند ساعات روزه‌داری را به تجربه‌ای قابل تحمل‌تر و حتی دلپذیرتر تبدیل کند. سفرهایی که در آن غذاهای سبک، متعادل و سرشار از مواد مغذی جایگزین خوراکی‌های شور و سنگین شده باشد، به بدن اجازه می‌دهد بدون افت شدید انرژی یا تشنگی، فعالیت‌های روزانه را ادامه دهد. در چنین شرایطی، روزه‌داری نه تنها به بدن فشار وارد نمی‌کند، بلکه فرصتی برای تنظیم الگوی تغذیه و توجه بیشتر به نیازهای واقعی بدن فراهم می‌آورد.

گروه بهداشت و سلامت - در اتاقی ساکت، فردی پشت میز نشسته و فهرست اهدافش را برای پارچندم بازنویسی می‌کند. برنامه‌های روزانه، هفتگی و سالانه را با دقت رنگبندی کرده، ابزارهای بهروری را نصب کرده و برای هر پروژه نقشه‌های دقیق کشیده است. اما روزها می‌گذرند و هیچ کاری آغاز نشده است. این تصویر آشنا، شکل تازه‌ای از تنبلی است که نه در سکون، بلکه در فعالیت ظاهری پنهان شده است.

بسیاری از ما فکر می‌کنیم برنامه‌ریزی قبل از هر کاری ضروری است، اما نوعی رفتار وجود دارد که در ظاهر بسیار منظم و مسئولانه است اما در عمل برنامه‌ریزی به‌جای انجام واقعی کار بزرگ‌ترین دشمن برای پیشرفت تلاقی می‌شود. این قطب‌نمای تنبلی می‌تواند اهداف را ماه‌ها یا سال‌ها به تعویق بیندازد.

وقتی برنامه‌ریزی تبدیل به چالنج می‌شود
در عصر بهروری، برنامه‌ریزی به یکی از مقدس‌ترین ابزارهای موفقیت تبدیل شده است. کتاب‌ها، اپلیکیشن‌ها و دوره‌های آموزشی وعده می‌دهند که اگر دقیق‌تر برنامه‌ریزی کنیم، به اهداف بزرگ‌تری می‌رسیم. اما واقعیت پیچیده‌تر است.

کارشناسان بهروری معتقدند برنامه‌ریزی، تفکر و آماده‌سازی هر چند ضروری‌اند، اما اگر به مرحله اجرا منجر نشوند، در واقع نوعی تعویق محسوب می‌شوند. کار پولین، مربی مدیریت زمان، به مطلب خود توضیح می‌دهد که بسیاری از افراد به دلیل کمبود اقدام عملی هرگز به اهدافشان نمی‌رسند. **نمونه‌های رایج از قطب‌نمای تنبلی در زندگی روزمره**
پولین مثال‌های ملموسی از قطب‌نماهای تنبلی ارائه داده که برخی از آنها عبارتند از:

تنبلی خطرناک، وقتی برنامه‌ریزی جای عمل را می‌گیرد



احساس تمایل به سکون ظاهر می‌شود و این پیام می‌تواند نشانه‌ای برای بازنگری مسیر باشد. **از قطب‌نمای سالم تا قطب‌نمای گمراه‌کننده**
نکته کلیدی که باید به آن توجه کرد این است که تنبلی یا توقف می‌تواند دو کارکرد متفاوت داشته باشد: قطب‌نمای سالم: زمانی که فرد برای بازبینی انرژی و بازنگری مسیر توقف می‌کند. قطب‌نمای گمراه‌کننده: زمانی که فرد با برنامه‌ریزی بی‌پایان از اقدام واقعی فرار می‌کند. **نقش ترس از شکست در برنامه‌ریزی افراطی**
پولین تأکید می‌کند که بسیاری از افراد به دلیل ترس از شکست، هرگز شروع نمی‌کنند. برنامه‌ریزی بیش از حد، راهی برای به تعویق انداختن مواجهه با واقعیت است. او می‌نویسد شکست بخشی طبیعی از مسیر موفقیت است و بدون تجربه خطا، یادگیری رخ نمی‌دهد. این دیدگاه با یافته‌های روانشناسی همخوانی دارد که نشان می‌دهد افراد کمال‌گرا بیشتر در دام فلج تحلیلی می‌افتند، حالتی که در آن تصمیم‌گیری و اقدام به دلیل ترس از اشتباه متوقف می‌شود. **چگونه از دام برنامه‌ریزی بی‌پایان خارج شویم؟**
کارشناسان چند راهکار عملی برای خارج شدن از دام این برنامه‌ریزی بی‌پایان پیشنهاد می‌کنند: شروع با کوچک‌ترین اقدام ممکن / وانگویی به قانون دو دقیقه‌اشاره می‌کند که توصیه می‌کند هر کار را با دو دقیقه آغاز کنید تا مقاومت ذهنی کاهش یابد. حتی اگر پس از آن متوقف شوید، شروع کردن خود یک پیروزی است.

اخبار حوادث

برای مردان پولدار دام پهن می‌گردد تا شوهرم را از زندان آزاد کنم



گروه حوادث - زنی که با دو نفر از دوستانش گروهی برای سرقت تشکیل داده بودند، می‌گوید برای آزادی شوهرش از زندان دست به چنین کاری زد. این زن ۳۵ ساله که سه‌ساله نام دارد، پس از دستگیری به اتهام سرقت‌های سریالی از مردان متاهل و پولدار، در بازجویی‌های پلیس آگاهی تهران جزئیات نقشه خود و همدستانش را شرح داد. او می‌گوید همه این کارها را فقط برای آزادی همسرش از زندان انجام داد، اما حالا خودش در آستانه زندان طولانی‌مدت قرار گرفته است. در ادامه گفت‌وگو با این مجرم جوان را بخوانید: **انگیزه اصلی‌ات برای سرقت چه بود؟**
می‌خواستم شوهرم را از زندان آزاد کنم تا شب عید کنار من و سپرم باشم. **آیا موفق شدی؟**
نه، انشالله کردم. نه تنها او آزاد نشد، بلکه خودم هم به زندان می‌افتم.

شوهرت به چه اتهامی زندانی شده؟
او یک سال قبل به اتهام کلاهبرداری لیزبینگی راهی زندان شد. **شوهرت وقتی با هم‌دست‌ت داشتی؟**
مجرم اصلی سرکرده باند بود که فرار کرد. **برای آزادی شوهرت چه باید بکنی؟**
دادگاه حکم در مال داد و باید پول جور می‌شد تا شوهرم آزاد شود. **آیا توان پرداخت را نداشتی؟**
نه من فقط فروشنده یک لباس فروشی بودم و درآمد آنچنانی نداشتم که پول طلبکاران و رد مال را بدهم. **چه شد که تصمیم به این کار گرفتی؟**
هر بار که به ملاقات می‌رفتم، از شرایط سخت زندگی پشت میله‌ها می‌گفت و حال خرابی بد می‌شد. دلم می‌خواست برایش کاری کنم تا آزاد شود. فشار روانی خیلی زیادی روی او و من بود.

چه شد که به فکر سرقت از مردان پولدار افتادی؟
یک شب که فیلم خارجی می‌دیدم، ناگهان ایده سرقت از مردان پولدار در ذهنم شکل گرفت، فکر کردم این تنها راه نجات شوهرم است. **قبل از آن برای تهیه پول چه کردی؟**
شبانه‌روز فکر کردم، به همه برای قرض گرفتن پول باجور کردن وام روزم، اما همه گرفتار بودند. **چرا خودت را نقاش معرفی می‌کردی؟**
نقاشی‌بانه خوبی بود، هم اعتماد می‌آورد، هم دلیل منطقی برای ورود به خانه می‌داد. بعد از نزدیک شدن به طعمه‌ها هم به آنها می‌گفتم می‌خواهم تابلویی برای یادگاری بکشم و باید فضای

خانه را ببینم. این طوری وارد خانه می‌شدم، آنها را با دارو بیهوش می‌کردم و سرقت را انجام می‌دادم. **چرا دقیقاً مردان متاهل و پولدار را هدف قرار می‌دادی؟**
چون می‌دانستم از آبرویشان نمی‌ترسند. فکر نمی‌کردم کسی جرات شکایت داشته باشد. تصور این بود که سکوت می‌کنند و ما راحت ادامه می‌دهیم. **چند نفر را شخصاً با این شگرد فریب دادی؟**
سه نفر را خودم مستقیم فریب دادم، اما احتمالاً هم‌دستانم افراد دیگری را هم به دام انداخته‌اند؛ من از همه خبر ندارم. **نقش هم‌دستان‌ت چه بود؟**
اغلب نقش فریب و نزدیک شدن به طعمه‌ها را من بازی می‌کردم. هستی دارو تهیه می‌کرد و رکسانا و طیفه فروش طلا و دلارها را داشت. در یک مورد هم رکسانا نقش نقاش را بازی کرد چون من خیلی مرض شده بودم و نتوانستم سر فرار حاضر شوم. **طعمه‌ها یا تا چگونه شناسایی می‌کردید؟**
با تحقیق فراوان. بیشتر به سراغ مردان پولدار می‌رفتم. مثلاً مرد طلافروش از بستگان دور رکسانا بود. دو نفر دیگر که بازاری و کارخانه‌دار بودند را همستی به ما معرفی کرد؛ فکر می‌کنم رئیس یکی از آشنایانش بود و از وضع مالی و متاهل بودن آنها خبر داشت. **وقتی دستگیر شدی چه احساسی داشتی؟**
شوکه شدم، فکر نمی‌کردم مرد طلافروش شکایت کند. باورم نمی‌شد کسی جرات کند و آبرو را به خطر بیندازد. اما حالا می‌بینم اشتباه می‌کردم. **آیا پشیمان هستی از این کارها؟**
بله، خیلی پشیمانم. نه تنها شوهرم آزاد نشد، بلکه خودم و پسرم را هم نایب کردم. کاش هیچ‌وقت این راه را انتخاب نکرده بودم.

شوهرم حتی خوراکی‌های خانه را می‌شمارد؛ طلاق می‌خواهم



گروه حوادث - شادی تصمیم گرفته تنهایی برای طلاق اقدام کند و حاضر نیست شوهرش را ببخشد. این زن می‌گوید کاری که شوهرش با او کرده، فحش نیست. شادی از روزهای سخت زندگی‌اش می‌گوید. **چرا طلاق؟**
راه دیگری برای من نگذاشته. خسته شدم از اینکه این همه تحقیر می‌شوم. **اختلاف شدید است؟**
شوهرم خمیس و بسپاز بدهن است. راهی بجز جدایی برایش نگذاشته. او حتی خوراکی‌های خانه را می‌شمارد. اگر حتی یک میوه کم شده باشد دعوا می‌کند.

بیچم هم دارید؟
من بعد از دوواچ خیلی زود باردار شدم. کمتر از یک سال بود از دوواچ کرده بودیم که باردار شدم و برای همین چند سال تحمل کردم بیچم که سه ساله است اما شوهرم نمی‌گذارد بیچم درست زندگی کند. خوب بخورد. خوب بپوشد و خوب او را به تفریح برای همین طلاق می‌خواهم. **نظر شوهرت چیست؟**
او می‌گوید طلاق نمی‌دهم. به همین خاطر تصمیم گرفتم خودم اقدام کنم. **کجا می‌مانی؟**
آنه پلدم **بیچم چی؟**
گفتم اگر طلاق بدهد بیچم را می‌گیرم و مهر بعام را می‌بخشیم اما اگر

افشای راز هونناک فرزندگشی بعد از ۴ سال



گروه حوادث - جانشین فرمانده انتظامی استان کرمانشاه از شناسایی جسد مجهول الهویایی در شهرستان روانسر خبر داد و گفت این فرد حدود ۴ سال پیش به دست پادش به قتل رسیده بود. سرهنگ فرزند اکبری اظهار داشت: پس از تماس تلفنی یکی از شهروندان روانسری در فروردین ۱۴۰۱ با پلیس مبنی بر کشف یک گسوتی که احتمالاً جنازه‌ای در آن قرار دارد، رسیدگی به موضوع در دستور کار قرار گرفت. وی ادامه داد: مأموران پلیس آگاهی روانسر پس از حضور در محل گونی مورد نظر را مشاهده و با گشودن آن به جنازه‌ای برخورد کردند که مشخص بود که مدت زمان زیادی از فوت وی می‌گذرد.

راضیه را بردند. بعد فهمیدیم فوت کرده است. پلیس یوسف را بازداشت کرد. این مرد جوان به قتل اعتراف کرد و گفت راضیه به او فحش داده و به همین خاطر با میلگرد زن جوان را زده است. همسر یوسف ادعای دیگری را مطرح کرد. او گفت: شوهر من بیماری روانی دارد و چندین بار در بیمارستان بستری شده است. او داروی اعصاب مصرف می‌کند. با این حال پزشکی قانونی سلامت روان این مرد را تأیید کرد. با تکمیل تحقیقات و صدور کیفرخواست، پرونده برای رسیدگی به شعبه ۱۰ دادگاه کیفری استان تهران فرستاده شد. در جلسه رسیدگی اولیای دم درخواست قصاص کردند. وقتی نوبت به متهم رسید، اتهام قتل را قبول کرد و گفت: راضیه به من فحش داد و مسخره کرد همیشه این کار را می‌کرد. من هم عصبانی شدم و او را با میلگرد زدم. نمی‌خواستم بمیرد ولی فوت کرد. سپس وکیل متهم در جایگاه قرار گرفت. او به سوابق متهم در بیمارستان روانی اشاره کرد و گفت: کمسیون پزشکی در این خصوص تشکیل نشده است. موکل من دچار بیماری روانی است و درخواست دارم این موضوع بررسی شود. در پایان قضات برای تصمیم‌گیری وارد شور شدند.

قاتل پرستار خانگی؛ آن زن فحش داد، کشتمش

گروه حوادث - مرد عصبانی که در یک لحظه با وارد کردن ضربات میلگرد، زن پرستار خانگی را به قتل رسانده است، در دادگاه کیفری استان تهران پای میز محاکمه رفت. یک‌سال قبل به پلیس گزارش داده‌شد. منطقه پاکدشت‌زنی جوان که مجروح شده بود در بیمارستان جانفش را از دست داده است. پلیس متوجه شد این زن از محل کارش با آمبولانس به بیمارستان منتقل شده بود. مأموران تحقیقات خود را آغاز کردند و مشخص شد این زن راضیه نام داشت و در خانه مردی کاری می‌کرد که دچار مشکل حرکتی است. مرد صاحبخانه مورد بازجویی قرار گرفت. او گفت: من دچار فلج نخاعی هستم نمی‌توانم خودم کارهایم را انجام دهم. برای همین دو نفر را استخدام کرده بودم. یوسف، مرد کارگر، کارهای سنگین و بیرون را انجام می‌داد و راضیه هم کارهای شخصی‌ام را انجام می‌داد. او پرستار خانگی بود و زخم‌های من را تمیز می‌کرد. روز حادثه در باغ بودیم که یک‌دفعه یوسف به راضیه حمله کرد و با میلگرد او را زد. آن لحظه راضیه داشت کاری برای من انجام می‌داد. بلافاصله همسرم با اورژانس تماس گرفت و

کیش نوش تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲