

شامتان را زود بخورید

تا به حال برایتان پیش آمده که در ساعات پایانی شب سوزش معده به جانتان بیفتد و خواب آرام شما را به کامتان تلخ کند؟! اگر شما از آنهایی هستید که اخبار مربوط به سلامت را پیگیری می‌کنند، حتماً تاکنون بارها از پزشکان و متخصصان تغذیه شنیده‌اید که باید شام را پیش از ساعت ۷ شب میل کرد. اما در زندگی روزانه ما، به دلایل مختلف مثل ترافیک یا سایر مشغله‌ها، معمولاً کمتر ما این قانون را رعایت نمی‌کنیم. حالا فواید خوردن شام در ساعات اولیه شب، به جز تناسب اندام و کاهش وزن چیست؟ در ادامه مطلب، به برخی فواید رعایت این قانون اشاره می‌کنیم.



۱ کمک به کنترل وزن

در ساعات پایانی روز، معمولاً افراد میل به خوردن غذاهای پر کالری و از لحاظ غذایی کم‌ارزش دارند که بی‌تعارف، خیلی وقت‌ها هم در خوردن آن‌ها زیاده‌روی می‌کنیم. همچنین اگر شما در طول روز وعده‌ای را حذف کرده باشید یا خوردن شام را به تأخیر بیندازید، برای سیر شدن حجم بیشتری غذا می‌خورید و در نتیجه کالری بیشتری دریافت می‌کنید. همه این موارد زمانی که با حذف وعده بعدی (یعنی وعده صبحانه) همراه شود، منجر به عکس‌العمل بدن شما به هورمون انسولین ترشح شده می‌شود که نتیجه‌اش چیزی جز افزایش ذخیره‌های چربی در بدن و اضافه وزن نخواهد بود.

۲ کاهش سوزش معده

سوزش معده یا قلب، نوعی حس گرفتگی در سینه،

درست پشت قفسه سینه است که ممکن است با خم شدن یا دراز کشیدن بدتر هم بشود. به گفته متخصصان، یکی از راه‌های جلوگیری از ایجاد این سوزش، پرهیز از خوردن وعده‌های غذایی حجیم و پر چرب در ساعات پایانی شب است.

خوردن شام در ساعات اولیه شب به دستگاه گوارش شما زمان کافی برای هضم غذا را می‌دهد و خطر افزایش اسید معده و برگشت اسید به مری را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. این حالت عذاب‌آور که همان رفلاکس اسید معده است، معمولاً با سوزش معده و قلب همراه است. دراز کشیدن بلافاصله بعد از خوردن غذا، سوزش معده و برگشت اسید را بیشتر می‌کند. به همین دلیل وجود چند ساعت فاصله زمانی بین خوردن غذا و دراز کشیدن می‌تواند در کاهش سوزش معده بسیار موثر باشد.



۳ خواب آرام‌تر

سوزش معده‌ای مانع خواب آرام شما در طول شب می‌شود. دل درد نیز یکی دیگر از مشکلاتی است

که هنگام خواب برای فردی که دیر وقت هوس شام چرب و چیلی کرده به وجود می‌آید. مصرف بیش از حد مایعاتی مانند آب، نوشابه، شیر یا حتی غذاهای آبدار مانند سوپ باعث می‌شود شما مجبور شوید در طول شب چندین بار برای خالی کردن مثانه خود از خواب بیدار شوید، اما توجه داشته باشید که رفتن به رختخواب با معده خالی و با گرسنگی هم به هیچ وجه توصیه نمی‌شود و این موضوع نیز می‌تواند به نوبه خود در خواب اختلال ایجاد کند. به همین دلیل متخصصان توصیه می‌کنند افراد قبل از خواب یک میان وعده کم حجم و سبک مصرف کنند. غلات آماده همراه با شیر کم چرب، یا ماست با کمی نان، از جمله گزینه‌های مناسبی هستند که هم شما را از شر هوس پر خوری‌های نیمه شب نجات می‌دهند، هم کالری مورد نیاز شما را تأمین می‌کنند.



۴ انرژی بیشتر

شروع روز با یک صبحانه خوب و کامل و خوردن وعده‌های مقوی در طول روز نه تنها میزان انرژی شما را افزایش می‌دهد، بلکه عملکرد مغز و اعصاب را نیز بهبود می‌بخشد. اما به تعویق انداختن وعده‌های غذایی نه تنها انرژی شما را کاهش می‌دهد، بلکه باعث پایین آمدن قند خون شما نیز می‌شود و احساس خستگی و کسلی را برای شما ایجاد می‌کند. برای پیشگیری از چنین وضعیتی، سعی کنید وعده‌های اصلی و میان وعده‌های خود را به موقع و منظم



بچه‌های تهرون

تصمیم می‌گیرد این خاطرات را برای نسل‌های بعدی که من و شما باشیم، بازگو کند. عنوان کتاب هم از عنوان آخرین خاطره کتاب الهام گرفته شده که مربوط به شهیدی است که گذشته خوبی نداشته و از خلافاکارهای معروف تهران بوده، اما با حضور در جبهه‌ها به شدت متحول می‌شود. کتاب «بچه تهرون» توسط نشر دانشگاهی به بازار ارائه شده است.

کتاب «بچه‌های تهرون» مجموعه‌ای از خاطرات و عکس‌های روزهای اول حضور رزمندگان در جبهه، شب‌های عملیات و رفتارهای رزمندگان در دوران جنگ تحمیلی است. این کتاب به قلم «کامران فهیم» نوشته شده که در سنین نوجوانی عازم جبهه‌های جنگ شده بود و فضای خاص جبهه و از خودگذشتگی رزمندگان تأثیر عمیقی روی او گذاشته که بعدها



خاطرات

زمان ایران است، سی سال پس از انجام مصاحبه با تاج‌الملوک، منتشر شده و با این که راوی (تاج‌الملوک) در زمان مصاحبه سن بالایی داشته (هشتاد سال) با این حال نکات بسیار جالبی از حاکمیت و ظلم ۵۷ ساله پهلوی‌ها بر ایران را بازگو می‌کند. این کتاب به کوشش «محمدرضا اسلامی» و در ۱۳۵ صفحه منتشر و راهی بازار کتاب شده است.

به تازگی انتشارات نیلوفر متن مصاحبه‌ای که بنیاد تاریخ شفاهی ایران در لندن، با تاج‌الملوک (همسر دوم رضاخان و مادر محمدرضا پهلوی) انجام داده بود را در قالب یک کتاب منتشر کرده با استقبال بسیار خوب اهالی کتاب مواجه شده. این کتاب که شرحی خواندنی از زوایای زندگی شخصی دیکتاتور پهلوی و تحولات سیاسی آن



دویدن به سوی سامانه کنترل دستگاه و فشردن دکمه «راهاندازی در حالت Repeat»، به منظور از بین بردن ترس کریمی از هواپیما از طریق مواجهه عملی با بحران و شبیه‌سازی شرایط پرواز! مجادلات بی‌پایان محمد مایلی کهن و علی دایی: دعوت همزمان از طرفین (بدون اطلاع قبلی) به سونای خشک و بلافاصله بعد از استقرار ایشان روی سکوی چوبی، ریختن یک کیلو جوهر نمک روی تنور سونا و چفت کردن درب اتاقک، تنظیم درجه حرارت تنور روی حالت «جزغاله» و تهدید طرفین از طریق بلندگوی میوه‌فروشی با فریاد زدن این جملات که «جان جمشید تا روی همو نبوسین، نمی‌ذارم بیاین بیرون!»

اول تو قطع کن

حضور مصرانه جمشید مشایخی در عرصه فوتبال ادامه دارد

هر کسی از وضعیت فعلی و داستان حضور استاد جمشید مشایخی در سر و ته فوتبال ایران ناراحت باشد، ما که نیستیم. اصلاً ادامه یافتن این حضور رویایی را به فال نیک می‌گیریم و از همین جا به تمامی فوتبال دوستان، هواداران استاد، کسبه و اهالی محترم محل، اهالی فرهیخته اتاق فکر دکتر فتح‌الله‌زاده، طنزنویسان بعضی ستون‌های ثابت جراید کثیرالانتشار و سایر عزیزان و وابستگان مژده می‌دهیم که به زودی در این مکان ستونی با محوریت فعالیت‌های فوتبال پسندهان ایشان افتتاح خواهد شد. نظر به اتمام رسالت استاد در مورد آشتی دادن تلقنی مدیران عامل سرخابی و با توجه به کیفیت عالی برگزاری این مراسم (به نحوی که شهود اذعان داشته‌اند پس از پایان مکالمه فتح‌الله‌زاده خطاب به رویانیان می‌گوید «اول تو قطع کن» و بالعکس)، مایلیم با طرح مشکلات مختلف جامعه فوتبال در این رویداد، استاد را به ادامه حضور فعالانه در این حیطه ترغیب نماییم.

مشکل مورد نظر / راه‌حل مورد نظر
دعوی باشگاه‌های سپاهان و پرسپولیس بر سر قاسم دهنوی:

فراخواندن طرفین از سوی استاد و اقدام به نصف کردن بازیکن مزبور از سوی ایشان به ضرب کارت. ترس علی کریمی از هواپیما: هل دادن نامبرده به داخل ترن‌هوایی شهرسازی، قفل کردن درب خروجی این وسیله مفرح، قورت دادن کلید آن و

مصرف کنید. یکی دیگر از دلایل افزایش انرژی ناشی از خوردن شام در ساعات اولیه شب، آرامش بیشتری است که فرد هنگام خواب تجربه می‌کند. خواب آرام شب، باعث افزایش انرژی در روز بعد شده و انگیزه فرد برای ورزش و کنترل وزن بیشتر می‌شود.



۵

چند راهکار برای کاهش میل به خوردن

* درست پس از شام دندان‌های خود را مسواک بزنید. این کار هم برای بهداشت دهان و دندان‌تان مناسب است، هم مزه خمیر دندان طعم غذاهایی که بعد از آن خورده می‌شود را تغییر می‌دهد و در نتیجه میل به خوردن غذا را کاهش خواهد داد.

* دم‌نوش‌های گیاهی بنوشید. اگر دوست دارید هنگام تماشای تلویزیون یا گشت و گذار در اینترنت یک چیزی بخورید، دم‌نوش گیاهی گزینه خوبی‌ست. با این کار هم به اصطلاح دهان‌تان مشغول است، هم کالری اضافی وارد بدن خود نمی‌کنید و هم از خواص متعدد دمنوش‌های گیاهی بهره‌مند می‌شوید.

* برای صرف شام زمان تعیین کنید و حتی می‌توانید ساعت خود را کوک کنید تا مثلاً یک ساعت قبل از ساعت ۷ شب به شما یادآوری کند که برای خوردن شام خود یک ساعت دیگر بیشتر فرصت ندارید.

* برنامه غذایی خانواده را در صورت لزوم تغییر دهید. شاید لازم باشد به دلیل مشغله کاری اعضای خانواده، از قبل برای نوع و ساعت شام برنامه‌ریزی کنید.



لحظه‌ها چا نمی‌مانند

بیست و ششمین دوره کتاب فصل شرکت داشتند انتخاب شد. موضوع این رمان مربوط به ماه‌های پایانی منتهی به انقلاب و کشتار مردم گرگان توسط شهرستانی در آذرماه ۱۳۵۷ است که به فعالیت‌های دو گروه مبارز گرگان در آن روزگار می‌پردازد.

اوایل ماه گذشته بود که رمان «لحظه‌ها چا نمی‌مانند»، نوشته «یوسف قوجق» به عنوان اثر شایسته تقدیر در بیست و ششمین دوره کتاب فصل انتخاب شد. این رمان تاریخی که تابستان امسال توسط انتشارات «شهرستان ادب» منتشر شده، از بین ۵۴۴ اثری که در



رفاقت به سبک تانک

خندیدن و طنزپردازی در موقعیت‌های عادی که همه چیز گل و بلبل و بر وفق مراد است، کار شاقی نیست. اما همین کارها و طنازی‌ها، در به‌بوجه جنگ و در گیر و دار عملیات که جان آدمیزاد کف دستش است، از آن کارهایی‌ست که فقط از عهده آدم‌های خاص برمی‌آید و نویسنده این کتاب هم به خوبی روحیات رزمندگان آن دوران را به رشته تحریر درآورده است.

کتاب «رفاقت به سبک تانک» مجموعه طنزهای «داود امیریان» است که اخیراً انتشارات سوره مهر این کتاب را روانه بازار نشر کرده است. این کتاب شامل ۴۷ فصل کوتاه طنز پیرامون حوادث جنگ تحمیلی‌ست. چیزی که این کتاب و کتاب‌های مشابهش را خاص می‌کند، توجه به این نکته است که