

## اگر آجیل زیاد می‌خورید؛ این مطلب را بخوانید

اگر به خوردن آجیل علاقه مند هستید و در عین حال می‌خواهید تا برای خودتان و عزیزانتان در طول تعطیلات به دلیل مصرف آجیل مشکلی پیش نیاید این مطلب را مطالعه کنید.



همشهری آنلاین: اگر به خوردن آجیل علاقه مند هستید و در عین حال می‌خواهید تا برای خودتان و عزیزانتان در طول تعطیلات به دلیل مصرف آجیل مشکلی پیش نیاید این مطلب را مطالعه کنید.

به گزارش ویژه نامه نوروزی باشگاه خبرنگاران، آجیل یکی از خوراکی هایی است که در ایام عید نوروز در اکثر خانه های ایرانی مصرف می‌شود. این ترکیب خوراکی از چندین ماده متفاوت تشکیل شده است که از این میان می‌توان به پسته، بادام، کشمش و... اشاره کرد.

در این مطلب قصد داریم تا شما را با بایدها و نبایدها و همچنین خواص و در عین حال مضرات آجیل آشنا کنیم.

### چه چیز آجیل است و چه چیز نیست؟

آجیل معمولا به میوه های دانه‌ای شکلی گفته می شود که بر روی درخت های شکوفه ای و یا بوته های مستقیم رشد می کنند. یکی از اشتباهات در مورد آجیل این است که مردم اغلب تصور می کنند بادام زمینی نیز جزء این گروه می باشد. بادام زمینی شاید خوشمزه باشد، اما از انواع آجیل نیست و مانند نخود و لوبیا نوعی بنشن(حبوبات) است. (دانه ای خوردنی که درون یک پوسته می روید) و اغلب در زیر زمین رشد می کند.

هر چند آجیل سویا نیز دارای خواص بسیار زیادی است اما عموما نمی توان آنها را در زیر گروه آجیل قرار داد. آجیل سویا معمولا از خشک کردن و یا حرارت دادن دانه های سویا بدست می آید به همین دلیل به زیر گروه حبوبات تعلق دارد.

وقتی برای خرید آجیل عید به خشکبارفروشی می‌روید، معمولا چند گزینه عمده پیش رو دارید. به عبارت دیگر، خیلی از فروشندگان، از قبل چند نوع ترکیب مختلف برای آجیل نوروزی شما آماده کرده‌اند، این چند دسته عبارت اند از:

۱) آجیل شور: این نوع آجیل تشکیل شده از پسته، تخمه کدو، تخمه ژاپنی، مغز بادام، مغز فندق و بادام هندی. بعضی‌ها بادام منقا را هم به این جمع اضافه می‌کنند. متأسفانه این نوع آجیل، رایج‌ترین و پرطرفدارترین نوع آجیل در ایام نوروز است. این‌که چرا می‌گوییم متأسفانه، پاسخ ساده و روشنی دارد. کافی است به صفتی که کلمه آجیل را همراهی می‌کند، دقت کنید: «شور!» چه کسی است که این روزها در باره عوارض ناشی از افزایش مصرف نمک و خطرات زیان‌بار آن چیزی نشنیده باشد یا مطلبی نخوانده باشد؟

۲) آجیل شیرین: شامل مغز گردو، کشمش، توت خشک، مغز فندق، مغز پسته، مغز بادام و بادام هندی. اگرچه از این نوع آجیل کمتر از بقیه آجیل‌ها در ایام نوروز استقبال می‌شود اما حضور مغز گردو در این ترکیب یک مزیت بسیار بزرگ به حساب می‌آید.

۳) آجیل چهار مغز: این آجیل تشکیل شده از مغز بادام، مغز پسته، مغز فندق و بادام هندی.

۴) آجیل مشکل‌گشا: بعضی‌ها معتقدند که حضور آجیل مشکل‌گشا، حتی در حجم کم، در کنار ظرف اصلی آجیل یا روی سفره هفت‌سین، برای صاحبخانه خوش‌یمن خواهد بود و به همین خاطر، کمی هم از این نوع آجیل تهیه می‌کنند. آجیل مشکل‌گشا عبارت است از ترکیب مغز فندق، مغز پسته، مغز بادام، توت خشک، کشمش، نخودچی و نقل.

۵) سلیقه شخصی: همه ما برای خرید آجیل نوروزی یک گزینه دیگر را هم پیش‌روی خود داریم و آن هم سبک شخصی خودمان است؛ به این معنی که ما می‌توانیم از هر کدام از اقلام آجیل به میزان دلخواه و به سلیقه شخصی خودمان خرید کنیم و آنها را با هم ترکیب کنیم. در بین اقلام مختلف آجیل، معمولا مشتریان بیشتری استقبال را از پسته به عمل می‌آورند و بعد از آن به ترتیب انواع تخمه، بادام، بادام هندی و مغز فندق مورد توجه قرار می‌گیرد.

۶) آجیل‌های وارداتی: این‌روزها در آجیل‌فروشی‌ها و فروشگاه‌های عرضه‌کننده خشکبار، آجیل‌های هندی، تایلندی و ژاپنی هم پیدا می‌شود که به خاطر تنوع رنگی و طعم تندشان مشتریان هم برای خودشان دست و پا کرده‌اند. در این نوع آجیل‌ها انواع رشته، ذرت، نخود و باقلا هم پیدا می‌شود. البته بعید به نظر می‌رسد که کسی بخواهد میز پذیرایی عید خود را با آجیل‌های رنگی شرق آسیا تزیین

کند.

## توصیه‌هایی برای خرید آجیل سالم

آجیل از آن دسته مواد غذایی است که همه ما عادت کرده‌ایم که آن را به شکل باز یا، به اصطلاح، فله‌ای خریداری کنیم. شاید شما هم مثل خیلی‌های دیگر اصلاً روحتان خبر نداشته باشد که می‌شود آجیل را به شکل بسته‌بندی شده و دارای پروانه بهداشتی تهیه کرد. البته خیلی‌ها هم این نکته را می‌دانند اما با این وجود ترجیح می‌دهند که خرید خود را به شکل فله‌ای انجام بدهند و برای این کارشان هم دلایل متعددی دارند از جمله این‌که: آجیل باز ارزان‌تر از انواع بسته‌بندی شده است، می‌شود آن را به حداقل میزان دلخواه خریداری کرد، می‌شود آن را قبل از خرید، چشید و امتحان کرد و دیگر هیچ هزینه اضافی هم بابت بسته‌بندی آن پرداخت نمی‌شود.

اما واقعیت چیز دیگری است. شرایط نگهداری، نحوه تهیه و فرآوری، میزان و نوع رنگ به‌کاررفته و بسیاری از عوامل دیگر وجود دارند که در سلامت آجیل نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا می‌کنند. تهیه آجیل بسته‌بندی شده و دارای پروانه بهداشتی به این معنی است که خریدار می‌تواند از بابت این جوانب، آسوده‌خاطر باشد.

نکته بسیار مهم دیگر این است که آجیل و خشکبار قابلیت آلودگی به سموم قارچی نظیر آفلاتوکسین را دارند. واحدهای صنعتی با توجه به وجود پروانه‌های بهداشتی، ضوابط و دستورالعمل‌های وزارت بهداشت، ملزم به اندازه‌گیری آفلاتوکسین بر روی محصولاتشان هستند اما در محصولات سنتی آجیل و خشکبار که به صورت باز و فله‌ای عرضه می‌شود، این اندازه‌گیری‌ها صورت نمی‌گیرد و محصول تولیدی قابل ردیابی نیستند.

اما اگر به هر دلیلی ترجیح می‌دهد که خرید خود را به همان شکل سنتی انجام بدهید، تلاش کنید تا هنگام انتخاب و خرید آجیل نوروزی، نکات زیر را حتما رعایت کنید:

۱) سعی کنید تا حد امکان آجیل عید خود را از فروشگاه‌های معتبر که اجناسی با کیفیت مرغوب و تازه عرضه می‌کنند، بخرید. از خرید گذری یا خرید از دستفروشان خودداری کنید.

۲) هنگام خرید آجیل به تازگی آن توجه داشته باشید. آجیل تازه نباید هیچ‌گونه بوی نامطبوعی داشته باشد؛ نه بوی نا، نه بوی ماندگی، نه بوی تند و نه بوی ترشیدگی.

۳) به ظاهر آجیل خوب دقت کنید. وجود حفره یا کپک زدگی از نشانه‌های کهنگی آجیل است. اگر در میان آجیل، بقایای حشرات مرده یا زنده را دیدید، بدانید که آجیل کهنه و فاسد است.

۴) مقداری از آجیل را در مشت خود بریزید و کمی منتظر بمانید. سپس آجیل را خالی کنید و ببینید که آیا روی دست شما رنگ پس داده است یا نه. پس دادن رنگ، نشانه غیربهداشتی بودن آجیل است. طبق دستورالعمل‌های مقامات بهداشتی، به کار بردن هر نوع رنگ، حتی رنگ‌های مجاز خوراکی، در تولید آجیل‌ها ممنوع است. بد نیست بدانید که در تولید و تهیه آجیل‌های بسته‌بندی شده و دارای پروانه بهداشتی، از هیچ‌گونه رنگی استفاده نمی‌شود و در صورت لزوم هم از رنگ‌های طبیعی مانند زعفران و زردچوبه استفاده می‌کنند.

۵) یک نکته دیگر در مورد رنگ آجیل؛ از خرید پسته‌هایی که پوست بسیار زرد و براق یا مغز قرمز رنگ شده دارند، خودداری کنید. دور تخمه‌های پررنگ را هم خط بکشید. آنها را به زور رنگ‌های مصنوعی به این شکل درآورده‌اند.

۶) از لب‌خندان‌ها هم پرهیز کنید. می‌دانید چطور پسته‌ها را به شکل لب‌خندان درمی‌آورند؟ آنها را در ظرف‌های آب گرم می‌ریزند تا باد کنند، بعد آنها را داخل ظرف آب سرد می‌ریزند تا پوست‌شان به اصطلاح بترکد. این اختلاف دمای ناگهانی، یا به اصطلاح شوک حرارتی، روی کیفیت پسته تاثیر منفی می‌گذارد و علاوه بر آن موجب نم‌کشیدن پسته هم می‌شود. این پسته‌ها زودتر فاسد می‌شوند.

۷) تخمه‌های لب‌خندان هم انتخاب خوبی برای خرید نیستند. مغز تخمه وقتی در مجاورت هوا قرار می‌گیرد، علاوه بر طعم، کیفیت خود را نیز از دست می‌دهد و زودتر از انواع دربسته فاسد می‌شود.

۸) همان‌طور که قبلاً هم اشاره شد، واقعا چه کسی است که از مضرات نمک اطلاع نداشته باشد؟ پس سعی کنید آجیلی را که انتخاب می‌کنید شور نباشد و کمتر بوداده شده باشد.

۹) از خرید و مصرف آجیل های رنگ شده خودداری کنید.

۱۰) رنگ هایی که برای رنگ کردن تخمه ، بادام و غیره استفاده می شود، عمدتاً غیرمجاز بوده و گاهی حساسیت های شدیدی را در مصرف کننده ایجاد می کند.

۱۱) نگهداری طولانی آجیل، تغییرات شیمیایی را در پی داشته و باعث ایجاد بوی کهنگی با طعم نامطلوب می شود. بنابراین از مصرف آجیل کهنه جداً خودداری کنید.

۱۲) در صورتی که بر روی آجیل مانند پسته، فندق و پسته شامی، سوراخ هایی مشاهده کردید، از مصرف این گونه تنقلات بایستی خودداری کنید؛ چرا که علامت آفت زدگی بوده و در داخل سوراخ ها لارو حشرات، به صورت کرم هایی به اندازه دانه برنج وجود دارد.

۱۳) ممکن است در مراکز عرضه آجیل، محصولاتی را که کهنه یا آفت زده هستند، مجدداً بو داده و یا مخلوط کنند؛ در هنگام خریداری به این موضوع توجه کنید.

۱۴) نگهداری آجیل و خشکبار در مکان های مرطوب، موجب کپک زدگی و قارچ زدگی آن ها می شود که هم موجب تغییر شکل ظاهری، بو و طعم نامطبوع می شود و هم در اثر ترشح بعضی از سموم ، عوارض مختلفی در مصرف کننده ایجاد می کند.

۱۵) مغز گردو نیز نسبت به آفات انباری و کپک ها بسیار حساس است و در اثر نگهداری در شرایط نامناسب به سرعت به این گونه عوامل آلوده می شود. بنابراین از مصرف آنها باید جداً خودداری کنید.

روغن فراوان موجود در مغز گردو، در اثر کهنگی، تغییر حالت داده و طعم نامطبوع و گاهی هم طعم صابون پیدا می کند و مصرف آن عوارض مختلفی را به بار می آورد.

۱۶) از مصرف مغز گردوهای سیاه شده که عمدتاً به دلیل رشد کپک ها و قارچ ها بوده، و در اثر رشد این عوامل سموم خطرناکی مانند مایکوتوکسین ها در آن جا ایجاد می شود، بایستی جداً خودداری کنید.

۱۷) برای تهیه نخودچی نیز ممکن است از نخودهای آفت زده استفاده شده باشد. لذا در هنگام خریداری دقت کنید، علامت آفت زدگی(سوراخ های مرئی) در آن ها دیده نشود.

۱۸) آرد نخودچی را که دارای مجوز بسته بندی از وزارت بهداشت بوده، از مراکز مطمئن و به صورت بسته بندی شده ، تهیه و مصرف کنید.

۱۹) چنانچه در هنگام مصرف تخمه ، پسته و بادام، دست ها و لب ها رنگین شدند، این امر علامت مصرف رنگ های شیمیایی در تهیه آن ها است که بایستی از مصرف این گونه تنقلات جداً خودداری کنید.

۲۰) تخمه آفتاب گردان نیز ممکن است با رنگ مشکی شیمیایی رنگین شود؛ در هنگام خرید و مصرف به این موضوع نیز توجه کنید که از مصرف آن ها باید خودداری شود.

۲۱) آفلاتوکسین یکی از سموم مترشحه از نوعی کپک است که در هنگام برداشت یا فرآوری یا حمل و نقل نامناسب ، در پسته یا فندق یا پسته شامی به وجود می آید که بایستی تولیدکنندگان و مصرف کنندگان به این موضوع توجه کنند.

۲۲) قنادی ها و کارگاه های تولید کننده گز، سوهان، حلواشکری، باقلوا و بستنی بایستی برای تامین سلامت مصرف کنندگان نهایت دقت را انجام دهند که از مغز پسته های کهنه، آفت زده و کپک زده که باعث بالارفتن سموم مترشحه از کپک ها( افلاتوکسین) می شود، جداً خودداری کنند.

۲۳) از مصرف محصولاتی مانند معجون که حاوی مغز پسته، بادام، گردو و از این قبیل هستند، به لحاظ نامطمئن بودن سلامت این مواد جداً خودداری کنید.

۲۴) انواع آجیل بایستی در جای خشک و خنک نگهداری شوند.

۲۵) از خریداری و مصرف انواع پسته، مغز گردو و... که توسط دوره‌گردها عرضه می‌شوند، به دلیل اینکه عمدتاً از محصولات آلوده تهیه یا مخلوط شده‌اند، خودداری کنید.

#### خواص کلی

هر کدام از انواع آجیل‌ها دارای خواص بیشماری می‌باشند. دارای چربی‌های اشباع شده گیاهی بوده که کلسترول خون را پایین آورده و از بروز حملات قلبی جلوگیری می‌کنند.

بیشتر آنها دارای پروتئین می‌باشند. نوع پروتئینی که در آجیل‌ها یافت می‌شود "آرجینی" نام دارد. این ماده یکی از پیش‌نیازهای تولید اکسید نیتریک است که به سلامت رگ‌های خونی و کاهش فشار خون کمک می‌کند.

در آخر باید اضافه کرد که اغلب انواع آجیل‌ها منبع مناسبی از ویتامین و فیبر می‌باشند و باعث می‌شوند که عملکرد بدن شما روان و بدون مشکل باشد.

گردو را به آجیل خود اضافه کنید

این روزها در اکثر ظرف‌های آجیل نرورزی جای گردو بدجوری خالی است اما بد نیست بدانید که بهترین و مفیدترین نوع آجیل، همین گردو است. یک فنجان مغز گردو دارای ۷۶۰ کیلوکالری انرژی، ۳۰ گرم پروتئین، ۷۱ گرم چربی سالم و ۵ میلی‌گرم قند و مقادیر قابل‌توجهی کلسیم، فسفر، آهن، پتاسیم، سدیم، ویتامین آ و چند نوع ویتامین ب است. مغز گردو منبعی غنی از چربی‌های سالم، غیراشباع و فاقد کلسترول است و سیستم عصبی، سیستم عضلانی و عضلات قلب را تقویت می‌کند. گردو حاوی مقدار زیادی انرژی است و می‌تواند منبع خوبی برای تامین انرژی سالمندان و کودکان باشد.

گردو از نظر میزان اسیدهای چرب امگا ۳ در بین آجیل‌ها منحصر به فرد است. مصرف گردو نه تنها میزان کلسترول مضر را کاهش می‌دهد، بلکه باعث کاهش التهاب رگ‌های خونی می‌شود. اسیدهای چرب موجود در گردو بی‌نظمی‌های ضربان قلب را کم می‌کند، میزان تری‌گلیسرید خون و خطر تشکیل لخته را پایین می‌آورد، سرعت سخت شدن شریانها، خطر فشارخون بالا و خطر ابتلا به سرطان پوست و پروستات را کاهش می‌دهد و همچنین موجب کاهش اختلالات رفتاری در جوانان می‌شود. حالا خودتان قضاوت کنید؛ آیا واقعا جای گردو در ظرف آجیل شما خالی نیست؟

از همه این‌ها گذشته، گردو می‌تواند آجیل محبوب دیابتی‌ها به حساب بیاید. تحقیقات نشان داده است که یک رژیم غذایی روزانه نسبتاً کم چرب که شامل ۳۰ گرم گردو باشد، منحنی چربی خون بیماران دیابت نوع ۲ را بهبود می‌بخشد. گردو می‌تواند مقاومت سلول‌ها را هم نسبت به انسولین کمتر کند و به این ترتیب راحت‌تر وارد سلول شود.

و اما یک نکته مهم که باید در مورد شرایط نگهداری گردو بدانید این است که وقتی گردو در معرض حرارت قرار می‌گیرد، چربی آن اکسید می‌شود و کیفیت و طعم آن تغییر می‌کند.

عوارض مصرف بیش از حد آجیل در کودکان

مصرف بی‌رویه آجیل در کنار مصرف شیرینی و شکلات، باعث بروز مشکلات گوارشی مثل دردهای شکمی، تهوع و استفراغ در کودکان می‌شود. ضمن این که، مانع مصرف وعده‌های اصلی غذا می‌شود و به این ترتیب تداوم این وضعیت به مدت ۲ هفته طی تعطیلات نوروزی، ممکن است به بروز مشکلات جدی در تغذیه کودکان منجر شود.

ریزه‌خواری کودکان در ایام تعطیلات نوروزی، پدیده شایعی است که می‌تواند باعث بروز انواع ناراحتی‌های گوارشی، مخصوصاً سوءجذب غذایی شود. با مصرف مواد غذایی متنوع در بین وعده‌های اصلی غذایی، ممکن است حالت سوءجذب ایجاد بشود که اولین علامت آن احساس ترشی در حلق و گلو و بروز دل‌درد است.

علت این است که درون معده، در مرحله اول، غذاهای نشاسته‌ای مراحل هضم را طی می‌کنند و در آخر کار چربی‌ها وارد روده می‌شوند. اما وقتی مقدار زیادی مواد خوراکی و تنقلات به همراه هم خورده شود، عملاً کار معده مختل می‌شود. برای رفع این مشکل باید غذاهای زودهضم در وعده‌های اصلی گنجانده شده تا مشکل مواد سنگین مصرف‌شده در طی روز، به نحوی جبران شود. در غیر این صورت، پس از گذشت چند روز، کودک شدیداً احساس سنگینی می‌کند و ممکن است حتی دچار تب شود.

تنظیم صحیح رژیم غذایی کودک در ایام تعطیل، یکی از مهم‌ترین وظایف والدین است. بعضی از کودکان با مصرف بی‌رویه تنقلات

آسیب شدیدی به معده‌شان وارد می‌کنند که عوارض آن می‌تواند بسیار سخت و طاقت فرسا باشد.

## نگهداری از آجیل

آجیل و خشکبار معمولا در ماه مرداد و شهریور به عمل می‌آید. آن را خام نگه‌می‌دارند و اگر هوا گرم باشد برای نگهداری آن حتما به سردخانه نیاز است. خشکبار خام را به تدریج بین عرضه‌کنندگان پخش می‌کنند و آنها نیز آن را با توجه به میزان فروش و استقبال مشتری کم‌کم بومی‌دهند و به فروش می‌رسانند. اگرچه آجیل خام را می‌شود تا یکی، دو سال در شرایط سردخانه‌ای نگه‌داری کرد، اما آجیل بوداده را بهتر است ظرف چند هفته مصرف کنید. گرما و رطوبت احتمال رشد قارچ را افزایش می‌دهد و می‌تواند باعث فاسد شدن آجیل شود. به همین دلیل است که شرایط نگه‌داری آجیل‌ها اهمیت زیادی پیدا می‌کند.

اگر آجیل نوروزی‌تان زیاد آمد و خواستید آن را برای استفاده‌های بعدی کنار بگذارید، سعی کنید آجیل را با پوست درون ظرف‌های دربسته قرار بدهید. البته در این حالت هم نمی‌توانید آجیل را بیشتر از ۶ ماه داخل یخچال نگه‌داری کنید. اما در همین شکل می‌توانید آنها را برای ۱ سال و در فریزر منزل نگه‌داری کنید. به خاطر داشته باشید که اگر آنها را از پوست‌شان جدا کنید، چیزی بیشتر از دو هفته تازه نمی‌مانند البته به شرطی که آنها را در یک محل خشک و خنک قرار داده باشید.

## عوارض بیشتر شیرینی‌ها نسبت به آجیل

مصرف شیرینی‌ها نیز از قواعد کلی مورد ذکر در مورد آجیل پیروی می‌کند. با این تفاوت که زیاده‌روی در مصرف شیرینی‌جات عوارض بیشتری را در مقایسه با مصرف بی‌رویه آجیل به همراه خواهد داشت.

باید تاکید کرد که مصرف شکر در دنیا سه برابر میزان مورد نیاز آن است به عبارتی باید مصرف شکر را به یک سوم کنونی تقلیل داد که قطعاً کاهش مصرف شیرینی از راهکارهای موثر در این راستا خواهد بود.

متخصصان معتقدند: شیرینی‌جات به لحاظ دارا بودن انرژی زیاد بویژه موادی نظیر خامه‌ها که حاوی انرژی متراکمی هستند در چاقی و افزایش وزن افراد نسبت به آجیل از اهمیت بیشتری برخوردارند.

مصرف بی‌رویه شیرینی در اطفال با توجه به کاهش اشتها و سیری کاذبی که به همراه دارد موجب کمبود سایر مواد مغذی مورد نیاز جهت رشد این گروه می‌شود؛ همچنین استفاده از برخی ترکیبات نظیر رنگ‌ها، کاکائو و سایر موارد در تهیه و تزئین شیرینی‌ها بر عوارض آن می‌افزاید.

## مراقب دندانهای خود باشید

مشکلات دندانی از جمله مشکلاتی است که در نتیجه مصرف زیاده از حد شیرینی و شکلات در کودکان ایجاد می‌شود به ویژه چنانچه بعد از هر بار مصرف به بهداشت دندانها و مسواک زدن توجه نشود به همین دلیل توصیه می‌شود در این ایام به بهداشت دندانها توجه بیشتری شود و استفاده از مسواک به وعده‌های غذایی محدود نشود و بعد از مصرف آجیل و شیرینی هم مسواک زدن را فراموش نکنیم.

## آب بنوشید

تغییر دیگری که در ایام تعطیلات سال نو به طور معمول در تغذیه افراد رخ می‌دهد کاهش چشمگیر مصرف آب است.

در حقیقت به علت دید و بازدید و گذراندن زمان طولانی در خارج از خانه مصرف آب در افراد کاهش می‌یابد و این امر می‌تواند مشکلاتی برای سلامتی انسان ایجاد کند که بارزترین آنها، بروز یبوست است. آب یکی از مهمترین و مفیدترین موادی است که از بروز یبوست پیشگیری می‌کند و با کاهش مصرف آن، این عارضه به خصوص در کسانی که مستعد ابتلا به آن هستند ناراحتی ایجاد می‌کند. همچنین مصرف آب برای تعدیل واکنش‌های داخلی بدن و حفظ شادابی و سلامتی پوست نیز ضروری است. پس توصیه می‌شود برای نوشیدن آب خود برنامه‌ریزی منظم داشته باشیم و این ماده حیات بخش را در ایام نوروز فراموش نکنیم.

منبع: باشگاه خبرنگاران