

## راهکارهایی برای ورزش در ایام روزه داری

تمرینات با وزنه مانند اسکات، لانگ و فشار را انتخاب کنید.  
**ورزش کار دیو انجام دهید**  
 در حین روزه داری شدت ورزش کار دیو را پایین نگه دارید، زیرا شدت زیاد باعث ذخیره گلیکوژن می‌شود و بدن را مجبور به استفاده از پروتئین برای بازیابی انرژی می‌کند. اگر می‌خواهید در طی روز مقداری کار دیو انجام دهید، پیاده‌روی قبل از افطار گزینه خوبی برای سوزاندن بی‌خطر کالری است.



**گروه بهداشت و سلامت** - اگر تمایل دارید در ایام روزه داری همچنان به ورزش کردن ادامه دهید، این چند راهکار را در نظر بگیرید.  
 از جمله دغدغه‌هایی که ممکن است برای برخی از افراد در ماه رمضان مطرح شود، چگونگی ورزش کردن است تا کمترین ضعف بدنی را داشته باشند. این امر سبب می‌شود تا آن‌ها از ورزش کردن در این ماه بپرهیزند. در ادامه چند راهکار ارائه شده است تا بتوانید در ماه رمضان ضمن روزه داری، ورزش روزانه خود را هم داشته باشیم.

**عضله سازی را در ماه رمضان فراموش کنید**  
 ماه رمضان زمان تلاش برای به دست آوردن عضله نیست، روزه داری این کار را غیر ممکن می‌کند، بنابراین به تمرین مقاومتی منظم و موثر به فکر حفظ تناسب اندام باشید. هر ورزش مقاومتی نیاز به مدتی برای استراحت دارد، ماه رمضان می‌تواند این فرصت را فراهم کند، از این فرصت استفاده کرده و استراحت کنید.

**چه غذایی بخورید**  
 قبل و بعد از ورزش معمولاً می‌خواهید با مصرف مقداری کربوهیدرات ذخیره انرژی تخلیه شده (گلیکوژن) خود را تأمین و گزینیه‌های سالم مانند سیب‌زمینی و جاکوین‌های سیبوس دار مانند ماکارونی و برنج انتخاب کنید، همچنین از طریق گوشت بدون چربی، لوبیا، عدس یا شیک‌های پروتئینی (برای ترمیم عضلات) می‌توان انرژی لازم را

در عین حال راهکار دیگری که برای حفاظت از خودمان در مقابل بیماری داریم، این است که وضعیت سلامتی خود را ارزیابی کرده و تحت نظر بگیریم.  
 با آغاز خیز چهارم کرونا وزارت بهداشتی‌ها و متخصصان حوزه سلامت معتقدند که حالا کوچک‌ترین علائم سرماخوردگی را هم باید بیماری کوید-۱۹ تلقی کنیم و بر این اساس باید اقدامات مراقبتی و احتیاطی را برای سلامت خود و اطرافیان‌مان انجام دهیم؛ به طوری که حتی اگر دچار عطسه، سرفه، آبریزش بینی و... به صورت محدود هم شدید، ابتدا خود را قرنطینه کنید تا سایر اعضای خانواده از احتمال درگیری با ویروس در امان بمانند، مایعات به میزان کافی بنوشید، تغذیه مناسب و متنوع داشته و در زمان علامتی را آغاز کنید. در عین حال علائم خود را رصد کنید. در صورتی که علائم ادامه دار شد یا پیشرفتی در آن‌ها مشاهده کردید، حتماً به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنید.

**چه موقع تمرین کنید**  
 زمان تمرین شما به همان اندازه تمریناتی که انجام می‌دهید، مهم است. بهترین زمان برای ورزش کردن فاصله بین افطار تا سحر است. برای این کار می‌توانید قبل از سحر کمی زودتر از خواب بیدار شوید. اگر عادت دارید با معده خالی ورزش کنید، قبل از افطار نیز زمان مناسبی برای ورزش کردن است.

شناسایی سریع‌تر بیماران، در عین حال از ازدحام و همچنین مراجعات بی‌مورد به بیمارستان‌ها جلوگیری شود. در سیستم نظام سلامت، این مراکز به عنوان سطح ارجاع برای سطوح بالاتر تعیین شدند.  
 بر این اساس دکتر جعفر صادق تبریزی - رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت، در این زمینه به ایستنا، گفت: این مراکز چهار کار اصلی را انجام می‌دهند؛ شامل غربال، ویزیت، دارودرمانی سرپایی

این مراکز مراجعه کنند. بنابراین اگر علائمی دارید، بسی توجهی نکنید. امروز باید قبول کنیم که هر عطسه و سرماخوردگی کروناست، مگر اینکه خلاف آن ثابت شود. بنابراین مردم اگر علائم داشتند به مراکز ۱۶ ساعت و ۲۴ ساعت مراجعه کنند.

سرعت تست تشخیصی بیماری در کشور آن هم با غلبه کرونای انگلیسی، نشان می‌دهد که تعداد مبتلایان همچنان بالا خواهد رفت. در عین حال برای ارزیابی میزان بستری و تهران برای اولین بار به صورت کامل فرم شده است.

سرعت بالای شیوع بیماری در کشور آن هم با غلبه کرونای انگلیسی، نشان می‌دهد که تعداد مبتلایان همچنان بالا خواهد رفت. در عین حال برای ارزیابی میزان بستری و تهران برای اولین بار به صورت کامل فرم شده است.

**متاسفانه به گفته وزیر بهداشت میزان رعایت پروتکل‌های بهداشتی در کشور، طی روندی کاهشی به ۵۶ درصد رسیده و این موضوع ارتباط مستقیمی با تعداد ابتلا، بستری و مرگ و میر دارد، اما هنوز هم می‌توان جلوی این طوفان ایستاد.**

این مراکز مراجعه کنند. بنابراین اگر علائمی دارید، بسی توجهی نکنید. امروز باید قبول کنیم که هر عطسه و سرماخوردگی کروناست، مگر اینکه خلاف آن ثابت شود. بنابراین مردم اگر علائم داشتند به مراکز ۱۶ ساعت و ۲۴ ساعت مراجعه کنند.

سرعت تست تشخیصی بیماری در کشور آن هم با غلبه کرونای انگلیسی، نشان می‌دهد که تعداد مبتلایان همچنان بالا خواهد رفت. در عین حال برای ارزیابی میزان بستری و تهران برای اولین بار به صورت کامل فرم شده است.

با این حال اما، باید توجه کرد که هنوز چند راهکار برای در امان ماندن از شر کرونای انگلیسی وجود دارد؛ اولین و مهمترین راهکاری که تمام متخصصان و دانشمندان حوزه سلامت در دنیا مطرح می‌کنند، رعایت پروتکل‌های بهداشتی نظیر استفاده از ماسک، رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی حداقل یک‌و نیم تا دو متر، شست‌وشوی دست‌ها، عدم برگزاری و شرکت در تجمعات، دورهمی‌ها، مهمانی و... است.  
 هر چند که متاسفانه به گفته وزیر بهداشت میزان رعایت پروتکل‌های بهداشتی در کشور، طی روندی کاهشی به ۵۶ درصد رسیده و این موضوع ارتباط مستقیمی با تعداد ابتلا، بستری و مرگ و میر دارد، اما هنوز هم می‌توان جلوی این طوفان ایستاد.

## بهترین زمان خوردن خرما

**میان وعده شبانه**: خرما به سبب داشتن فیبر بالا، میان‌وعده‌ای عالی پیش از خواب به حساب می‌آید؛ چرا که فیبر موجود در آن زمان زیادی را برای هضم می‌کند تا در نیمه شب فرد سیر بماند.  
**پس از یک وعده غذایی فراوان**: از آنجایی که خرما سرشار از فیبر است، خوردن خرما پس از یک وعده غذایی فراوان، احساس سیری بیش از حد و ناراحتی ایجاد می‌کند.

خرما حاوی میزان بالایی از قند طبیعی است اما قند خون را به سرعت بالا نمی‌برد؛ بلکه نوعی کربوهیدرات را فراهم می‌کند که اجازه می‌دهد تا جریان مداوم انرژی برای تمرین بدنی شما را تأمین کند. پیشنهاد می‌شود ۲ تا ۴ عدد خرما را نیم ساعت تا یک ساعت پیش از تمرین ورزشی مصرف کنید.

ممکن است، مفید تلقی شود. **صبح**: خرما می‌تواند در صبحگاه، راهی عالی برای اضافه کردن شیرینی طبیعی و فیبر به رژیم غذایی شما در صبح زود باشد؛ چرا که مقدار زیاد فیبر برای مدتی طولانی احساس سیری ایجاد می‌کند.

**میان وعده عصرگاهی**: خرما منبع خوبی برای فیبر بوده و سرشار از قندهای طبیعی است. این جفت شدن قند و فیبر سبب می‌شود تا قند خون به آهستگی افزایش یابد و به شما احساس انرژی می‌دهد.



**پیش از تمرین ورزشی**: با وجود آنکه خرما برای افزایش انرژی و بهبود عملکرد ورزشی مفید است، اما به دلیل قند بالا، بهتر است در زمان تمرین ورزشی مصرف نشود. به جای آن، می‌تواند به عنوان میان‌وعده در روزهای استراحت یا بعد از ورزش مفید باشد.

سرعت تست تشخیصی بیماری در کشور آن هم با غلبه کرونای انگلیسی، نشان می‌دهد که تعداد مبتلایان همچنان بالا خواهد رفت. در عین حال برای ارزیابی میزان بستری و تهران برای اولین بار به صورت کامل فرم شده است.

سرعت تست تشخیصی بیماری در کشور آن هم با غلبه کرونای انگلیسی، نشان می‌دهد که تعداد مبتلایان همچنان بالا خواهد رفت. در عین حال برای ارزیابی میزان بستری و تهران برای اولین بار به صورت کامل فرم شده است.

سرعت تست تشخیصی بیماری در کشور آن هم با غلبه کرونای انگلیسی، نشان می‌دهد که تعداد مبتلایان همچنان بالا خواهد رفت. در عین حال برای ارزیابی میزان بستری و تهران برای اولین بار به صورت کامل فرم شده است.

سرعت تست تشخیصی بیماری در کشور آن هم با غلبه کرونای انگلیسی، نشان می‌دهد که تعداد مبتلایان همچنان بالا خواهد رفت. در عین حال برای ارزیابی میزان بستری و تهران برای اولین بار به صورت کامل فرم شده است.

## افراد علامت‌دار کرونا به کجا مراجعه کنند؟ هر عطسه و سرماخوردگی را کرونا بدانید

با آغاز خیز چهارم کرونا وزارت بهداشتی‌ها و متخصصان حوزه سلامت معتقدند که حالا کوچک‌ترین علائم و حتی علامت یک سرماخوردگی ساده را هم باید کرونا قلمداد کرد.



## دکه مطبوعات

**صبح‌ها**  
 رشد چشمگیر مقاومت سازی خانه‌های روستایی  
 آغاز پوشش ایران همدان در ماه رمضان

**اقتصاد کیش**  
 تشکیل کارگروه رفوع موانع تولید در کیش  
 تأکید بر تسهیل فرآیندهای کسب و کار

**انتخاب**  
 پرونده جنجالی حسن رعیت  
 هیئت منصفه در جریان رسیدگی

**همیشه برای**  
 کار کنیم بیماری متوقف شود  
 راهکارهای پیشگیری از ابتلا به کرونا

**ایران**  
 حفظ جان مردم اولویت اول است  
 اولین آمار رسمی واکنش‌ها

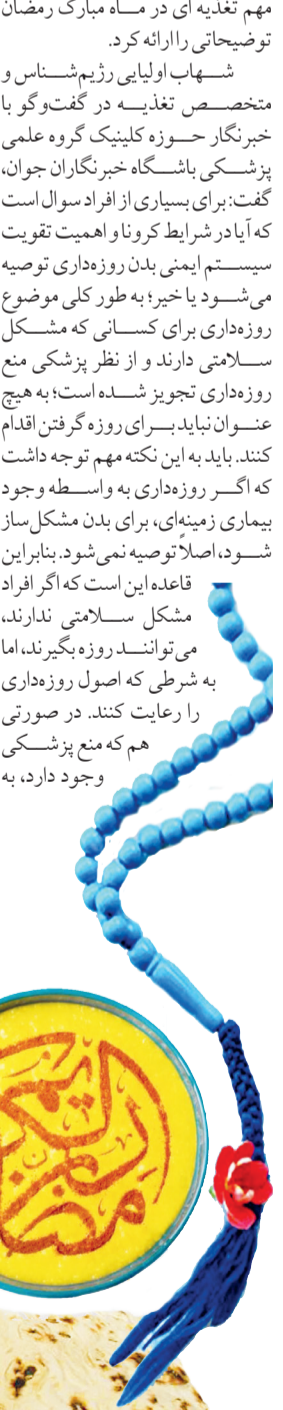
**منتخب**  
 رحمانی بستری شد نمکی نیامد  
 تیم فوتبال استقلال در اردو

## مواد غذایی ممنوعه و خوراکی‌های مفید در ماه رمضان

نجویه غذا بخورند. تسریع در روند غذا خوردن و همچنین افزایش حجم غذا باعث مشکلات گوارشی می‌شود.  
**انتخاب نوع غذا در ماه مبارک رمضان**  
 اولیایی گفت: انتخاب نوع غذاها در ایام ماه مبارک باید متعادل و متنوع باشد. در واقع باید از همه گروه‌های غذایی مانند نان و غلات، پروتئین، چربی، میوه، سبزیجات و لبنیات به طور متعادل و متنوع استفاده کرد تا تمام ریز و درشت مغذی‌های بدن تأمین بشوند. یکی دیگر از فاکتورهای مهم این ماه مبارک توجه به سحری خوردن مناسب است. بعضی افراد به دلایل مختلف مانند خوابیدن با عدم احساس گرسنگی، سحری خوردن را از وعده افطاری می‌دانند. اما باید به این نکته مهم توجه داشت که حذف وعده سحری می‌تواند به نظر جسمی مشکلات زیادی را به خصوص در دوران کرونا و تضعیف سیستم ایمنی به وجود بیاورد. در واقع باید در طول روز نیاز انرژی بدن تأمین شود و وعده‌ای که این انرژی را پوشش می‌دهد؛ وعده سحری است.  
 او در ادامه مطرح کرد: سحری نخوردن مشکلات زیادی از جمله عدم انرژی کافی، افت قندخون و سردردها را ایجاد می‌کند. همچنین خالی بودن سیستم گوارش برای ملت طولانی می‌تواند عوارض زیادی از جمله سردرد، سرگیجه، بی‌حوصلگی، زخم معده، سوزش سردل، تشر کردن و عصبانیت را ایجاد کند. توصیه می‌شود در وعده سحری غذاهای حاوی پروتئین زیاد را مصرف نکنید. در واقع این امر باعث ایجاد حس تشنگی و عطش در طول روز می‌شود؛ بنابراین غذاهایی مانند کباب، کنتل، گوشت‌های سرخ شده و خیلی چرب و فست‌فودها را در وعده سحری استفاده نکنید. بهترین وعده‌ها برای سحری انواع خورش‌ها و برنج توصیه می‌شود. همچنین غذاهای برنجی مخلوط مثل

خصوص در ایام کرونا و اهمیت سیستم ایمنی نباید اقدام کنند.  
**شرایط لازم برای روزه داری افراد سالم**  
 او در ادامه افزود: در صورتی که فاکتورهای صحیح تغذیه‌ای در ایام ماه مبارک رمضان رعایت شود، هیچ مشکلی برای افراد ایجاد نمی‌شود. یکی از فاکتورهای مهم، زمان مناسب غذا خوردن است. در دوران ماه مبارک با سه وعده اصلی روبرو هستیم؛ این سه وعده اصلی سحری، افطار و شام است. بعضی افراد متأسفانه خود را با حذف وعده‌های غذایی به خصوص سحری روبرو می‌کنند. نخوردن سحری یا حذف هر کدام از وعده‌های غذایی می‌تواند در نهایت به وضعیت تغذیه آسیب بزند. این مشاور تغذیه گفت: از دیگر فاکتورهای مهم تغذیه‌ای در ایام ماه مبارک میزان غذا خوردن است. توصیه می‌شود وعده‌های غذایی متناسب با نیاز بدن مصرف شود. بسیاری از افراد معتقدند روزه داری در ماه مبارک رمضان باعث لاغری آن‌ها می‌شود؛ در حقیقت عکس این اعتقاد رخ می‌دهد. در واقع این افراد در وعده‌های غذایی، میزان بسیار زیادی غذای می‌کنند و در پایان ماه با اضافه وزن روبرو می‌شوند؛ بنابراین توجه به حجم غذا براساس نیاز هر فرد بسیار مهم است. همچنین باید طوری زمان‌بندی غذا خوردن تنظیم شود که نیازی به سریع خوردن نباشد. به عنوان مثال بیشتر افراد در وعده سحری خواب می‌مانند و در زمان کم‌مجموری می‌شوند سریع و

**گروه بهداشت و سلامت** - یک متخصص تغذیه در خصوص اصول مهم تغذیه ای در ماه مبارک رمضان توضیحاتی ارائه کرد.  
 شهاب اولیایی رژیم‌شناس و متخصص تغذیه در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، گفت: برای بسیاری از افراد سوال است که آیا در شرایط کرونا و اهمیت تقویت سیستم ایمنی بدن روزه‌داری توصیه می‌شود یا خیر؛ به طور کلی موضوع روزه‌داری برای کسانی که مشکل سلامتی دارند و از نظر پزشکی منع روزه‌داری تجویز نشده است؛ به هیچ عنوان نباید برای روزه گرفتن اقدام کنند. باید به این نکته مهم توجه داشت که اگر روزهداری به واسطه وجود بیماری زمینه‌ای، برای بدن مشکل ساز شود، اصلاً توصیه نمی‌شود. بنابراین قاعده این است که اگر افراد مشکل سلامتی ندارند، می‌توانند روزه بگیرند، اما به شرطی که اصول روزه‌داری را رعایت کنند. در صورتی که هم منع پزشکی وجود دارد، به



**تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره ۵، تحویل در محل**  
 ۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱  
**کیش نوش**