



در روزهای کرونایی؛

# چه کسانی نباید در ماه مبارک رمضان روزه بگیرند؟

روزه گرفتن باعث ابتلا به ویروس کرونا نمی‌شود؛ اما برای حفظ سلامت روزه داران رعایت برخی نکات ضروری است.

تمامی نکات بهداشتی اعلام شده توسط سازمان جهانی بهداشت رعایت شود. مرتباً دست‌های خود را ۲۰ ثانیه با آب و صابون شسته و ضدعفونی کنید. فاصله اجتماعی را به دقت رعایت کنید. بین افطار تا سحر حداقل ۸ لیوان آب بنوشید. از نزدیک شدن به بیماران مشکوک یا مبتلا به کرونا زیز را رعایت کنید:

بگیرند. رعایت نکات زیر برای روزه گرفتن در ایام کرونا ضروری است. همان‌طور که گفته شد تنها افرادی که زیر ۶۵ سال سن داشته و به بیماری‌های زمینه‌ای مبتلا نیستند، می‌توانند روزه بگیرند. این افراد برای پیشگیری از ابتلا به کرونا باید موارد زیر را رعایت کنند:

این پزشک اظهار می‌دارد: ضعف، سرگیجه، خستگی، عدم تمرکز، تعریق، لرزش، کاهش فعالیت و قدرت جسمانی، سردرد، طیش قلب از علائم افت قند خون است و مصرف زیاد قندهای ساده در وعده سحر چون این امر باعث ترشح زیاد انسولین و افت قند در طول روز می‌شود. وی می‌گوید: مصرف نانهای کالری بالا، غذاهای حاوی کلسیم، منیزیم و پتاسیم باعث گرگنگی عضلات در روزه داران می‌شود و مصرف غذاهای مانند سبزی‌ها، میوه‌ها، لبنیات (مثل شیر، ماست، پنیر، کتک)، گوشت و خرماسنج غنی از این مواد هستند که لازم است بیشتر مصرف شوند. قادری با بیان اینکه افزایش اسید در معده خالی باعث زخم معده می‌شود، می‌افزاید: سرخ کردن غذا در قسمت فوقانی معده در بالای دنده‌ها شروع شده و تا ناحیه گل گسترش می‌یابد. غذاهای ادویه به معده‌های گازدار مثل کولارو نیز قهوه این حالت‌ها را بدتر می‌کند. وی توصیه می‌کند: کبودکان به خصوص آنتهای که از نظر چگت کوچک و کم وزن هستند بهتر است روزه کامل نگینند اگر مایل هستند در برنامه سحر و افطار شرکت کنند می‌توان آنها را تشویق کرد چون این اقدام می‌تواند به وعده غذایی خانواده به دور سفره سحری و افطاری و محیط سرشار از معنویت آنها را به وجد خواهد آورد و خاطره شیرینی برای آنها قادری تاکید می‌کند: سالمندان اگر روزه می‌گیرند باید مراقبت بیشتری کنند، کاهش میزان آب بدن در سالمندان

جای، قهوه و شیرینی خودداری کنید. میوه و سبزیجات کافی مصرف کنید. از توصیه‌های تغذیه‌ای اعلام شده برای تقویت سیستم ایمنی بدن پیروی کنید. بهتر است قبل از شروع ماه مبارک رمضان و روزه گرفتن، از سلامت خود و نداشتن بیماری‌های زمینه‌ای اطمینان حاصل کنید. **چه کسانی نباید روزه بگیرند؟** افرادی که دچار بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و دیگر بیماری‌های زمینه‌ای هستند و همچنین افراد کهنسال، نباید در زمان شیوع ویروس کرونا روزه بگیرند. همچنین افرادی که دچار لاغری یا چاقی مفرط هستند در این دوران باید بیشتر از سایر افراد اقدامات احتیاطی را رعایت کنند. افرادی که فشار خون بالا داشته و اخیراً پیوند اعضا انجام داده‌اند (به جز پیوند کربنیه)، بهتر است روزه نگیرند. همچنین افرادی که به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند، ۶ هفته پس از بهبودی کامل نباید روزه بگیرند.

## پر تقال برای زنان باردار چه فوایدی دارد؟

بدن باقی بماند. زنان باردار هر روز باید پر تقال بخورند تا بتوانند این ویتامین را به بدن خود برسانند. **سلامت چشم‌های جنین را حفظ می‌کند** به طور کلی، سلامت کودک به ویژه مادر است تعیین می‌شود. یکی از مزایای مرکبات برای زنان باردار این است که می‌تواند به ایجاد ویتامین A حاصل از ترکیبات کاروتنوئید کمک کند. ویتامین A برای توسعه قوی بینایی جنین بسیار مفید است. بنابراین، پر تقال در بهبود بینایی جنین و حفاظت از نوزادان در برابر انواع مختلف بیماری‌های مرتبط با چشم و پوست بسیار مفید است. **کاهش و اکتنش‌های آلرژی‌ها** با مصرف پر تقال تحقیقات نشان داده است که خوردن پر تقال موجب کاهش و اکتنش‌های آلرژی می‌شود. همچنین به رشد مناسب مغز کمک می‌کند. **فشار خون را در حد طبیعی حفظ می‌کند** وضعیت بدنی زنان باردار نوسان دارد و این بسیار قابل درک است که گاهی فشار خون پایین است و گاه بالا می‌رود و در واقع تجربه کردن چنین شرایطی توسط زنان باردار طبیعی است. بارداری زنان را هم به لحاظ روانی و هم به لحاظ



## چای خوردن در این ساعت از ماه رمضان؛ ممنوع!

دچار خواهند شد. قادری با بیان اینکه بیوست می‌تواند باعث هورمون‌رید (اوپسین) و سوء هاضمه مانند بیوست، سردرد، افت قندخون، گرگنگی عضلات، زخم معده و غیره مواجه شوند که با پیروی از تغذیه مناسب می‌توان این دردها را کاهش داد. برخی از پزشکان بر این باورند که نوشیدن صبح‌ها و عصرها چای در ماه رمضان از سوی روزه داران باعث بیوست می‌شود و به همین خاطر ممنوع است. این متخصص داخلی ادامه می‌دهد: مصرف زیاد غذاهای چرب، سرخ کردنی، عوارضی حاصل شده با خوردن کلم، عدس، مواد چسبندگی مانند سبزی‌ها، کولاهای ایجاد نفخ می‌کنند و به ریزش از غذاهای چرب و نوشابه‌های گازدار و مصرف آب به جای آن‌ها توصیه می‌شود. وی می‌افزاید: چکنه‌ها، ترغیق زیاد، ضعف، کاهش انرژی، سرگیجه، رنگ پریدگی و حالت غش که ممکن است هنگام معاینه ظاهر در ماه مبارک رمضان اتفاق بیفتد از علائم افت فشارخون است و علت آن مصرف کسم‌مایمان و نمک بوده به همین دلیل خنک نگه داشتن فرد و افزایش مصرف مایمان و نمک از راه‌های درمان این عارضه است. وی به سردرد به عنوان یکی از دردهای رایج در روزه داران اشاره می‌کند و می‌گوید: به علت عادت به کافئین و تنباکو و قطع آن، خستگی و استراحت و خواب کافی به علت فعالیت زیاد یا افت فشارخون و سردرد وجود می‌آید و بهتر است مصرف مواد حاوی کافئین و تنباکو را کاهش دهید و اگر سردرد به علت افت فشارخون بسیار جدی باشد باید روزه را شکست.

# د که مطبوعات

**اقتصاد کیش**

رازی‌های انجمن سرمایه‌گذاران و کارآفرینان کیش برای کاهش تأثیر آثار کرونا بر اقتصاد کیش

**لطفا در خانه بمانید!**

**صبح‌خوار**

هیچ استانی در وضعیت قرمز نیست

فوتسال هرمزگان سال ۹۸ کارنامه درخشانی داشت

با تخفیف‌ها صید تال

**اعتدال**

سینما گروند روز کار بالانگیزی

سولنی چک‌رگشتی در بازار

**آرامش**

اماکن مذهبی و دانشگاه‌ها را باز کنید

دموکرات‌ها میشل اوما را به میدان می‌آورند

**منتخب**

بورس به کجا خواهد رفت؟

آغاز دوران

**سابق**

امامی طلبکار شد

ایهام بر یک

## وعده شام در ماه رمضان چگونه باشد؛ پر هیز از نوشیدنی‌های گازدار

وی افزود: بهتر است هومطنان روزه دار یک ساعت پس از افطار بسیار ساده و سبک شام بخورند. این کارشناس تغذیه با اشاره به اهمیت شام در ایام روزه داری، گفت: در وعده شام می‌توان از گروه گوشت، مرغ یا ماهی، حبوبات یا برنج، به شکل پلو و خورش، کدو، کتلت کم روغن، خوراک‌های مختلف با نان سبوس دار همراه با سبزی و سالاد، ماست و یا دوغ استفاده کرد. ترابی تاکید کرد: غذایی که در وعده شام می‌خورند باید کم چرب و کم نمک باشد. وی افزود: پس از شام و قبل از خواب، مصرف میوه برای سیستم ایمنی و جبران کمبودها، کنتل کم روغن، خوراک‌های مختلف با نان سبوس دار همراه با سبزی و سالاد، ماست و یا دوغ استفاده کرد. ترابی تاکید کرد: غذایی که در وعده شام می‌خورند باید کم چرب و کم نمک باشد. وی افزود: پس از شام و قبل از خواب، مصرف میوه برای سیستم ایمنی و جبران کمبودها، کنتل کم روغن، خوراک‌های مختلف با نان سبوس دار همراه با سبزی و سالاد، ماست و یا دوغ استفاده کرد.

## چرا در روزهای کرونایی به مصرف مواد غذایی شیرین تمایل پیدا می‌کنیم؟

پیدا می‌کنند. **مضرات کم خوابی** هر فرد بالغ، نیاز به هفت ساعت خواب با کیفیت در طول شبانه روز دارد. خواب با کیفیت، خوابی است که به مرحله عمیق رسیده و مغز بدن در آرامترین حالت ممکن قرار بگیرد. تحریک خواب عمیق سوخت و ساز بدن را افزایش داده و موجب تقویت حافظه می‌شود. همچنین هورمون‌های رشد، هنگام خواب ترشح می‌شوند. در صورتی که فرد دچار کم‌خوابی شود، انرژی لازم برای بدن او تامین نمی‌شود، سلول‌های بدن بازسازی نشده و سیستم ایمنی بدن او تضعیف می‌شود. همچنین احتمال ابتلا به آلزایمر، بیماری‌های قلبی و عروقی، سکنه مغزی و دیابت در این افراد افزایش می‌یابد. بر اساس نتایجی که از یک تحقیق در شیکاگو به دست آمد، متخصصان عصب شناسی متوجه شدند هنگامی که فرد خواب با کیفیت و کافی ندارد، بدنش به مصرف غذاهای شیرین، شور و انواع کربوهیدرات‌ها تمایل پیدا کرده و به مصرف مواد غذایی ناسالم می‌پردازد. **چرا در روزهای کرونایی به مصرف مواد غذایی شیرین تمایل پیدا می‌کنیم؟** استرس کرونا، بی‌خوابی و خواب



**حرکت بین خطوط و حفظ انضباط در رانندگی، نشانه بلوغ مهارت‌های اجتماعی است**

«معاونت اجتماعی نیروی انتظامی منطقه ویژه کیش»