بخور و نخورهای افطار و سحر

گروه جامعه

صدای اذان که به گوش می رسد چشم را می بندد و آب سرد و لیوانی شربت خنک را یک نفس سر می کشد. از هر آن چه در سفره است یکی در میان مصرف می کند. هنوز لحظه هایی از خوردن به اصطلاح خوراکی های سبک نگذشته است که از برنج و خورش مهیا شده هم میل می کند و در بین افطار تا سحر نیز از خوردن میوه و تنقلات دریغ نمی کند. نیم ساعتی تا اذان صبح بیشتر باقی نمانده است که بیدار می شود و با آن که میل و اشتهایی برای خوردن ندارد چون بیم آن می رود در طول روز دچار ضعف شود شروع به غذا خوردن می کند و این بار نیز از هر چه در سفره هست مصرف می کند. در بین غذا از نوشیدن نوشابه دریغ نمی کند! چند دقیقه ای تا اذان صبح باقی است که لیوان آبی هم سر می کشد. اگر چه همه این چنین نیستند اما این موضوع، حکایت عده ای از روزه داران در لحظه های افطار تا سحر است. برخی در زمان روزه داری و وعده های افطار و سحر عادت هایی دارند که می تواند حتی به جسم آن ها آسیب برساند. یک متخصص تغذیه با بیان این که روزه، نوعی جرم گیری و دفع بسیاری از مواد زاید و سموم پر ارگان های بدن است، گفت: افزایش ترشح هورمون رشد، افزایش قدرت دفاعی بدن، کاهش تولید رادیکال های آزاد در سلول ها (طول عمر)، کم شدن تجمع پلاکتی و خطر ایجاد لخته، کاهش کلسترول خون (کمتر شدن خطر سکته های قلبی و مغزی) و پیشگیری از تصلب شرایین از دیگر فواید جسمی روزه داری است. دکتر «حسین زاده» گفت: سوال اساسی این جاست که چرا با ذکر این همه فایده و همچنین کم کردن تعداد وعده های غذایی، باز هم بیماری هایی مانند کبد چرب، چربی خون، چاقی های شکمی (اضافه وزن) و همچنین مشکلات گوارشی و عصبی بعد از (حین) رمضان ادامه دارد یا حتی بیشتر می شود؟ به گفته وی، جواب ریشه در پرخوری و عادت های بد غذایی دارد و اگر روزه داری با رعایت اصول سبک زندگی سالم و عادت های صحیح غذایی انجام نشود، این مشکلات را در پی خواهد داشت. وی، چهار اصل مهم تغذیه در ماه رمضان را شامل زمان غذا خوردن، میزان غذا خوردن، چگونه غذا خوردن و انتخاب نوع غذا دانست و ادامه داد: زمان صرف غذای اصلی در ماه مبارک رمضان سه وعده سحر، افطار و شام است که باید منطبق بر یک رژیم متعادل (نه کم و نه زیاد) و متنوع (انواع گروه های مواد غذایی) باشد.

سحری را فراموش نکنید

وی، تاکید کرد: وعده سحری نباید به هیچ وجه فراموش شود زیرا مواد مغذی لازم و انرژی مورد نیاز برای تمرکز و فعالیت روزمره را تامین می کند و افرادی که سحری نمی خورند بیشتر دچار علایم افت قند و فشار خون در طول روز خواهند شد. در سحر، لازم است طوری برنامه ریزی شود که زمان کافی برای غذا خوردن وجود داشته باشد تا از پرخوری و سریع خوردن غذا که مشکلات متعددی در پی خواهد داشت، جلوگیری شود. به گفته وی بهتر است هنگام سحر از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات های پیچیده و دارای فیبر مانند غلات کامل، حبوبات و سبزیجات به جای قند، مربا، برنج و نان های سفید و فانتزی استفاده شود زیرا کربوهیدرات های پیچیده سرعت هضم کم و خاصیت سیر کنندگی بیشتری دارد و به حفظ قند خون در محدوده طبیعی و تاخیر در ایجاد حس گرسنگی کمک می کند. این متخصص تغذیه، گفت: در مقابل، استفاده از مواد قندی ساده و شیرینی به میزان زیاد در وعده سحر سبب افزایش ناگهانی هورمون انسولین در خون و در نتیجه کاهش قند خون می شود و ممکن است عوارضی مانند سرگیجه، بی حالی، پرخاشگری، عصبانیت و ضعف ناگهانی را به دنبال داشته باشد. نوشیدن آب زیاد همراه غذا سبب رقیق شدن شیره معده و هضم سخت غذا می شود و مشکلات سوءهاضمه و تجمع چربی را هم در پی دارد. وی تاکید کرد: از مصرف مقادیر زیاد نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه، چای و نوشابه به ویژه هنگام سحر باید اجتناب کرد چون علاوه بر مشکلات سوء هاضمه، کافئین موجود در این نوشیدنی ها سبب دفع زیاد ادرار و در نتیجه کم آبی و از دست دادن مواد معدنی مورد نیاز بدن در طول روز می شود. همچنین مصرف غذاهای پر گوشت، پر چرب و ادویه دار در وعده سحر باعث احساس تشنگی در طول روز می شود بنابراین بهتر است در این وعده، مقدار مناسبی سبزی مصرف شود.

> در زمان افطار قند خون در پایین ترین سطح خود قرار دارد که یکی از علل سردردهای نزدیک افطار و همچنین ولع به مصرف شیرینی؛ همین موضوع است

افطاری سبک

وی گفت: در زمان افطار، قند خون در پایین ترین سطح خود قرار دارد که یکی از علل سردردهای نزدیک افطار و همچنین ولع به مصرف شیرینی همین موضوع و بهتر است افطار مانند صبحانه وعده ای سبک باشد. بهترین مواد غذایی برای باز کردن روزه هم نوشیدن مایعات و لرم البته در حد تعادل همراه با قندهای ساده طبیعی، آب جوش به همراه دو تا سه عدد خرما، شیر گرم به همراه یک قاشق عسل، چای کم رنگ و تازه دم به همراه خرما، کشمش، توت خشک، سپس مصرف کمی نان و پنیر و گردو یا سبزی خوردن و سوپ های سبک در حد کم و نه در حد رفع گرسنگی کامل است. وی، ادامه داد: با توجه به این که هنگام افطار، معده و سیستم گوارش خالی و به مدت ۱۵ تا ۱۶ ساعت در حال استراحت بوده است بنابراین نباید به یک باره آن را به فعالیت واداشت که مصرف غذاهای اصلی، حجیم و سنگین مثل (آش و حلیم) لبنیات پر چرب و زولبیا و بامیه، آب و شربت های سرد، نوشابه و مانند این ها، سریع غذا خوردن و پرخوری حتی مصرف زیاد نان و پنیر در وعده افطار خوب نیست چون به سیستم گوارش فشار وارد می شود و مشکلات سوءهاضمه و تجمع چربی دور شکم (چاقی های شکمی) و کبد را در برخواهد داشت. دکتر حسین زاده، ادامه داد: زمان صرف شام به طور معمول دو تا سه ساعت بعد از افطار است و مصرف مواد غذایی از همه گروه های غذایی به صورت متعادل برای وعده شام توصیه می شود. به گفته وی اگر میزان غذای شام بیش از حد باشد، هم خواب را تحت تاثیر قرار می دهد و هم مانع خوردن غذا در سحر خواهد شد و تکرارش سبب سوء هاضمه و بروز بیماری های گوارشی می شود.

مادران و تغییر ذائقه

مادران می توانند کمک زیادی در تغییر ذائقه کودک داشته باشند. دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بیرجند با تاکید بر این که سبک زندگی ارتباط زیادی با بیماری های غیر واگیر به ویژه فشار خون دارد، تشخیص زودرس این بیماری را بسیار مهم دانست و گفت: چنان چه بخواهیم تغییری در این زمینه ایجاد کنیم باید باورها و اطلاعات غلط را حذف کنیم و سواد سلامت افراد را درباره برخی مطالب افزایش دهیم. دکتر «مودی»، ایجاد فرهنگ رفتاری در این باره را بسیار موثر دانست و افزود: مادران می توانند کمک زیادی به تغییر ذائقه داشته باشند چرا که با دادن غذای کمکی به فرزند موضوع تغییر ذائقه شکل می گیرد.

اهدای ۲۸۵۴ واحد خون

دو هزار و ۸۵۴ واحد خون از ابتدای امسال اهدا شد. مدیر عامل سازمان انتقال خون از مراجعه سه هزار و ۸۵۶ نفر به مراکز انتقال خون استان از ابتدای امسال خبر داد و با اشاره به مراجعه ۷۴۷ نفر به این مراکز و اهدای ۵۳۳ واحد خون از ابتدای ماه رمضان به «خراسان جنوبی» گفت: در مدت مشابه سال گذشته ۵۵۹ نفر به مراکز انتقال خون مراجعه کردند که از ۴۳۸ نفر خونگیری انجام شد. «عاملی»، بیشترین و کمترین گروه خونی اهدایی را به ترتیب مربوط به O مثبت و AB منفی اعلام و اضافه کرد: گروه خونی O مثبت بیشترین میزان مصرف را در مراکز درمانی داشته است. به گفته وی، از ابتدای ماه رمضان ۹۴۹ واحد فراورده خونی در بیمارستان ها توزیع شده است.

تغذیه

مصرف میوه و خواب خوب

مصرف کیوی، نارنگی، پرتقال، کاهو... بر کیفیت خواب مطلوب اثر می گذارد. مدیر مرکز مطالعات خواب و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند با تاکید بر این که ادویه زیاد مانند فلفل بر کیفیت خواب تاثیر می گذارد، به «خراسان جنوبی» گفت: مصرف برخی میوه ها و سبزیجات شامل کیوی، نارنگی، پرتقال، کاهو... بر کیفیت خواب مطلوب تاثیر دارد. دکتر «صائب پور»، با اشاره به این که استفاده از مایعات زیاد در زمان مصرف وعده غذایی سبب تشدید برگشت مواد و تاثیر منفی بر کیفیت خواب می شود، توصیه می کند: افراد در وعده شام نباید از ادویه های تند استفاده کنند چرا که این موضوع سبب اختلال در گوارش می شود و بر کیفیت خواب اثر می گذارد. وی، مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه را از عوامل موثر بر کیفیت و به نوعی مزاحم خواب مطرح و اضافه کرد: این موضوع بسته به آنزیم های ژنتیکی افراد متفاوت است هر چند ممکن است فردی با توان آنزیمی بالا با مصرف چای دچار مشکل خاصی نشود اما باز هم این موضوع سبب کاهش کیفیت خواب می شود.

اخبار

۱۷۰ پایگاه اوقات فراغت پیش بینی شد

تابستان امسال بیش از ۱۷۰ پایگاه اوقات فراغت برای دانش آموزان فعال می شود. رئیس اداره فرهنگی و هنری اداره کل آموزش و پرورش از اعلام آمادگی ۲۰ کانون فرهنگی و تربیتی، ۱۵ مرکز دار القرآن، ۱۲ پژوهش سرای دانش آموزی، ۴۵ سالن ورزشی و هشت اردوگاه فرهنگی و تربیتی و... به عنوان هسته های متمرکز اوقات فراغت شهرستان ها برای استقبال از دانش آموزان در تابستان خبر داد و به خبرنگار ما گفت: برنامه های اوقات فراغت شامل پنج محور مهارت های ارتباطی معرفتی، فعالیت های نشاط آور و شادی بخش، مهارت های حرفه ای، اقتصادی و اشتغال زایی و ... است. به گفته «نورمحمدی»، در کنار اجرای طرح اوقات فراغت؛ اردوهای زیارت اولی های حرم علی بن موسی الرضا (ع)، مسابقات فرهنگی هنری کشوری، نماز، عترت، قرآن و ... برای پر کردن اوقات فراغت دانش آموزان برگزار می شود.

تیر ماه؛ جشنواره استانی نشاط و امید

حسین قربانی– جشنواره نشاط و امید به منظور تجلیل از برترین های نخبه جوان استان، تیر ماه برگزار می شود. «مهرور» معاون فرهنگی و امور جوانان اداره کل ورزش و جوانان، با اشاره به این که در این جشنواره از برترین های نخبه جوان در آیتم های فضای مجازی، گردشگری، کارآفرینی، مشارکت های اجتماعی، جوان برتر عشایر و ... تجلیل می شود، به خبرنگار ما گفت: الگوسازی برای ایجاد نشاط برای جوانان از اهداف برپایی این جشنواره است.

همشهریان گرامی

به منظور رفع نیازهای روزمره شما تعداد زیادی آگهی در نیازمندیهای خراسان جنوبی چاپ میشود از آن جایی که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در داد و ستد می باشد، لذا مسئولیتی درباره محتوای آگهی ها ندارد. لطفا هنگام داد و ستد، با روشهای مقتضی، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهندگان به دست آورید.

تاکسی آوینی با زنگ بالا به تعدادی راننده نیاز فوری دارد ۰۹۳۹۵۲۶۵۱۲۰

اژانس با زنگ بالا و کارکرد تضمینی به تعدادی راننده نیاز دارد ۰۹۳۹۵۲۶۵۱۲۰

نیروی کار نیمه ماهر جهت کارگاه MDF نیازمندیم ۰۹۱۵۵۶۱۳۲۲۰ (یوسفی)

برق کار و استاد بنا آماده همکاری با شرکتها و پیمانکاران محمد موسوی ۰۹۱۵۹۶۵۶۳۵۷

امور خدماتی منزل مانند نظافت خانه یا نگهداری فرزند وغیره ۰۹۱۵۹۶۴۸۶۵۲

یک زن ۴۰ ساله برای نگهداری بچه یاکارخانه نیازداریدبه این شماره تماس بگیرید ۰۹۰۳۷۱۴۵۶۹۱

به یک منشی اقا جهت کار در اژانس نیازمندیم ۰۹۱۵۳۶۳۶۲۲۴

نیازمند راننده جهت کار در اژانس واقع در معصومیه ۰۹۳۸۷۲۳۸۳۳۶

به تعدادی راننده جهت کار در اژانس نیازمندیم اخرمعلم ۰۹۱۵۳۴۰۲۱۱۶

به یک نیرو برای کار در ساندویچی نیازمندیم ۰۹۱۲۹۱۵۰۲۶۶

فرهنگی و آموزشی

تدریس ریاضی ۰۹۱۵۱۶۳۸۴۹۲

تدریس خصوصی ریاضی و زبان ابتدایی ،راهنمایی،دبیرستان ۱۰سال سابقه۰۹۱۵۷۵۵۱۵۱۳

آموزش و استعدادیابی هندبال بصورت کاملا رایگان. برای پسران نوجوان و جوان.با کادر مجرب مربیان تراز اول کشوری و نظارت هیات هندبال استان. ۰۹۳۹۵۶۱۸۷۳۹

تیراندازی با کمان هیات شهرستان بیرجند استعدادیابی- آموزش به مدت یک هفته هر شب در پیست پیاده روی آوینی جاده سلامت میزبان شما هستیم ۰۹۱۵۳۶۱۳۲۶۸

استعدادیابی، آموزش اعزام به مسابقات تیراندازی ابتدای بلوار معلم-معلم۲ هیئت تیراندازی خراسان جنوبی ۳۲۲۱۸۱۰۵

گروه صنم تقدیم میکند آموزش دف دف نوازی را با ما تجربه کنید ۰۹۱۵۷۴۰۶۸۵۲ ۰۹۳۸۸۲۱۱۳۱۸

تدریس زبان انگلیسی توسط کارشناس ارشد ساعتی ۲۰هزار تومان تقویتی و پایه جلسه ای و رفع اشکال ۰۹۱۵۷۶۸۲۱۹۲ ۰۹۱۵۱۶۳۷۱۵۵

تدریس ریاضی توسط استاد خانم ۰۹۱۵۸۶۳۷۱۹۴

خدمات شهری

جوشکاری سیار- تعمیرات درب وپنجره و ساخت در محل کار ۰۹۱۵۹۶۴۸۶۵۲

تعمیر وخرید و فروش انواع دوچرخه خ میرزاکوچک خان غربی توفیقی ۰۹۱۵۳۶۳۳۴۶۹

شرکت خدماتی نظافتی بنایی، جوشکاری و هرکاری ۰۹۱۰۵۴۵۴۵۳۷

تعمیر یخچال و فریزر در منزل-ناصری نژاد ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵

انواع نقاشی ساختمان و ضدزنگ پذیرفته میشود برادران خسروی۰۹۱۵۰۶۱۷۶۶۵

شارژ کولر محروم اتوبوس کامیون سواری با نازلترین قیمت انتهای ۵ رجایی واحدهای تجاری شهدای باقریه ۰۹۱۵۱۶۳۷۱۴۹

جوشکاری سیار علی دوست نصب چهارپایه کولرسایبان برای ماشین کولر انباری نصب نرده بروی درب وپنجره وراه پله بالکن ساخت سردری وتعمیرات وتغییرات.ساخت حفاظ درب اپارتمان(دربهای اکاردونی)تعویض قسمتهای پوسیده درب وپنجره نصب قفل وغیره ۰۹۱۵۸۶۰۰۷۹۹

کلیدسازی توفیقی باز کردن قفل انواع درب منازل و .... تعویض انواع مغزی درب ها و ماشین ها. ساخت انواع کلیدوریموت کددار آدرس خ مطهری نبش مسجد ۳۲۲۲۱۴۳۴ ۰۹۱۵۱۶۱۱۸۳۵

قاین - اژانس شهرما ویژه بیمارستان بطور۲۴ ساعته درخدمت همشهریان عزیزمی باشد سرویس دهی به تمام نقاط کشور هرجا سخن از اعتماد است نام شهرما می درخشد مژده مژده- هر ۱۰ سرویس ۱ سرویس رایگان از انتخاب شما متشکریم مدیریت شرافتی ۰۹۹۱۷۹۷۰۰۸۲ ۰۹۳۹۴۷۴۹۰۸۶ ۰۵۶۳۲۵۲۲۷۲۸ ۰۵۶۳۲۴۹۷۰۳۰ انتقادات وپیشنهادات ۰۹۱۵۱۶۴۵۵۶۰

انواع دوچرخه مستعمل خریداریم ۰۹۱۵۳۶۳۳۴۶۹توفیقی

امداد برق ساختمان تعمیرات تخصصی انواع آیفون و رفع اتصالات برق و تلفن نور پردازی با LED(روان وثابت نصب دوربین مدار بسته نصب دزدگیر و سیستم اعلام حریق ابراهیمی ۰۹۳۸۷۵۲۲۱۲۱

حمل بار و اثاثیه منزل با قیمت مناسب به داخل شهر و تمام نقاط کشور با کامیون مسقف جک ۸ تن اتاق۶ متر جابجایی داخلشهراز۵۰تا۷۰هزار ۰۹۱۵۲۶۷۲۵۴۵-۰۹۱۵۷۲۰۴۴۱۰

امیران ســـــازه نمایندگی کولرهای ابی وگازی شرکت های الکترواستیل اران گرمان مهراذر اذرطلایی ووو سرویس ونصب کولرها با گارانتی فصلی ۰۹۱۵۱۶۰۸۵۳۶ ۰۹۱۵۹۶۲۷۵۳۷رمضانی

رنگ امیزی ساختمان با نازلترین قیمت انواع رنگهای روغنی پلاستیک اکرلیک پلیستروطرح کاغذ دیواری وغیره...پذیرفته میشود ۰۹۱۵۳۶۲۱۴۶۶ خوشخو

نقاشی ساختمان مجری انواع رنگهای ساختمانی با قیمت عالی رنگ پلاستیک رنگ اکرلیک در وپنجره با مصالح درجه یک رنگهای برجسته طرح کاغذ با رنگ ۰۹۳۷۱۵۰۲۸۶۹ ۰۹۱۵۱۶۳۴۲۰۷

خان نشین نارین عرضه انواع پشتی های سنتی، ترمه،رومیزی، پشتی سه گوش، مبل و نگین و... بیرجند -خیابان مدرس ۲۰متری دوم شرقی سمت پاسداران-پلاک۱۸ ۰۹۳۸۹۰۹۱۴۴۰ ۰۹۱۵۸۶۴۳۲۱۲

کسب وکار اعطای نمایندگی انحصاری وجذب همکار فروش قطعات یدکی بصورت محدوددر خراسان جنوبی شماره تماس ۰۹۱۲۹۴۱۲۹۸۶لطفی

نقاشی و رنگ کاری ساختمان در اسرع وقت پذیرفته می شود برادران خسروی چشمه رج ۰۹۱۵۰۶۱۷۶۶۵

آرایش بردیا- اصلاح با تخفیف ۵هزارتومان-غفاری-روبروی شهرداری ۰۹۱۵۶۶۶۴۹۶۸

حکاکی علی نژاد جنب غسالخانه باپیشرفته ترین دستگاه های روز ۰۹۱۵۳۶۱۱۵۸۶

مژده مژده ازدواج آسان تشریفات عروسی بابهترین کیفیت .... با قیمت استثنایی ۱میلیون وپانصد ۰۹۱۵۶۰۴۷۳۰۵ ادرس نبش طالقانی۵ مزون ترمه طبقه فوقانی اتلیه افرودیت

گچ خاک و گچ کاری ساختمان پذیرفته میشود همراه با مدرن ترین طرح ها اعم از ابزار اوین نور مخفی و... دارای گواهینامه مهارت ۰۹۱۵۸۶۱۲۵۵۰-۰۹۱۲۴۳۱۲۴۵۱

رنگ آمیزی ساختمان اجرا رنگ ها پلاستیک،روغنی، آکرلیک.شابلون.خمیر شابلون. انواع طرحی دیوار. هر ۲۰۰مترکار۲۰مترکار رایگان. سرعت کاربالا ۰۹۱۵۳۶۳۳۶۴۵ ۰۹۹۰۹۲۷۰۹۵۷

نقاشان به روز باکادری مجرب کیفیت عالی ۰۹۹۰۹۲۷۰۹۵۷ ۰۹۱۵۳۶۳۳۶۴۵

نقاشی ساختمان-مجری انواع رنگهای ساختمانی با قیمت عالی ۰۹۲۱۵۲۰۶۳۲۱

نقاشی ساختمان پذیرفته میشود اجرای انواع رنگ درجه یک و... ۰۹۱۵۳۶۳۳۶۴۵

نقاشی به روز با کادری مجرب کیفیت عالی سرعت کار اجرت توافقی ۰۹۹۰۹۲۷۰۹۵۷

نصب سرویس تعمیر صداگیری هر مدل کولر آبی ۰۹۱۵۶۶۸۴۱۸۳

سرویس کولرتعمیرانواع کولرهای آبی دراسرع وقت ۰۹۱۵۸۶۷۲۱۵۸

متفرقه

تعدادی تانکر هزارلیتری و دوهزار لیتری کتابی فروشی نصف قیمت نو ۰۹۱۰۵۴۵۱۵۳۰

با درج آگهی رنگی و طراحی شده در روزنامه خراسان جنوبی از تخفیف ویژه برخوردار شوید

تلفن دفتر مرکزی: ۳۲۴۴۵۰۹۰

ارسال پیامک ۳۰۰۰۴۹۳۴۹۳

املاک خودرو لوازم منزل لوازم مستعمل