

پنج شنبه ۲۷ اردیبهشت۱۳۹۷. اول رمضان ۱۴۳۹. شماره ۲۷۱۵



## نوشیدنی‌هایی برای عطش افطار

•شربت آب لیمو اگر کم شیرین باشد سبب ترشح بزاق شده و احساس تشنگی را در روزه‌داران برطرف می‌کند.

•شربت خاکشیر و تخم شربتی بسیار خنک‌کننده و ضد عطش است چون تخم شربتی خاصیت نگهداری آب در دانه‌های خود را دارد و می‌تواند آب را به تدریج به بدن برساند در نتیجه نیاز بدن را به مدت طولانی‌تر نسبت به آب تأمین می‌کند. بهتر است آن را بدون شکر یا با شکر کم مصرف کرد.
•یکی دیگر از عرقیات خنک کاسنی است. از این رو پیشنهاد می‌شود نوشیدنی‌هایی مخصوص ماه رمضان مانند خاکشیر را با کمی کاسنی و گلاب مخلوط و سپس استفاده کنید.

•شربت سکنجبین به تنهایی یا با اضافه کردن سکنجبین به خاکشیر نیز می‌تواند به رفع عطش کمک کند و بهتر است این ترکیب را تهیه کنید و برای رفع تشنگی آن را بنوشید.

•نعناع از سبزی‌هایی است که طبع خنکی دارد، دم کرده برگ خشک نعناع یا مخلوط آن با عسل بین افطار تا سحر موجب رفع تشنگی می‌شود. مصرف شربت نعناع هم برای رفع تشنگی بسیار مفید است. این شربت نیز به میزان زیادی از عطش جلوگیری می‌کند و از نوشیدنی‌های خوب برای ماه رمضان است.

•گل گاوزبان را با لیمو عمانی و سنبل الطیب دم کنید و با کمی نبات بنوشید، هم به آرامش اعصاب کمک می‌کند و هم برای رفع تشنگی مفید است.

افطار خود را با آب جوش، شیر یا چای ولرم باز کنید. هنگام افطار از مواد قندی که به سرعت جذب می‌شود مانند خرما، کشمش، عسل یا نبات استفاده کنید و سعی کنید برای این وعده سوپ، فرنی یا آش رقیق بخورید.

نوع آش هم مهم است مثلاً اگر آش رشته در زمان افطار می‌خورید باید آن را به عنوان غذای کامل در نظر گرفت.

از مصرف زیاد مواد غذایی پر چرب در وعده افطار خودداری کنید. این مواد غذایی باعث بی‌اشتهایی در هنگام سحر می‌شود.

فاصله زمانی بین افطار و شام را رعایت کنید. زمان شام هم سعی کنید که با غذاهای سبک، کم‌قند و فیبردار مثل سوپ و سبزی‌ها یا سالاد که فشار چندان بی‌معدود نمی‌کند، شروع کرده و سپس به سراغ شام اصلی بروید.

شام بهتر است از منابع پروتئینی کم چرب باشد. به عنوان مثال، مصرف تکه‌ای ماهی یا سینه مرغ کبابی همراه با انواع سبزی‌های بخارپز شده مانند هویج، لوبیا سبز، نخودفرنگی و ذرت بسیار مفید و انرژی‌زا است. در زمان افطار به نکات زیادی باید دقت کنید مثلاً از آشامیدن آب یخ یا نوشابه خیلی

در صورت تشنگی در روزهای روزه، نوشیدن آب ولرم یا چای ولرم می‌تواند به رفع تشنگی کمک کند.

## چند پیشنهاد برای کاهش تشنگی روزه داری

•نوشیدن آب زیاد بین غذای سحری، به امید جلوگیری از تشنگی در طول روز اشتباه است، زیرا باعث رقیق شدن شیره معدده و در نتیجه نفخ و اختلال در هضم می‌شود.

•توصیه می‌شود برای تأمین آب لازم، از حدود یک ساعت بعد از افطار تا نیم ساعت قبل از سحر، حداقل شش لیوان آب بنوشید.

•مواد غذایی پر فیبر مانند سبزیجات و میوه‌ها آب زیادی را در خود جذب کرده و بدن می‌تواند آب را به آهستگی جذب کند و کمتر احساس تشنگی ایجاد می‌شود.

### این افراد روزه نگیرند

روزه گرفتن یکی از واجبات دینی مردم مسلمان است که اسلام تاکید ویژه‌ای بر روی آن دارد، اما آیا همه افراد باید روزه بگیرند؟ یا برخی به دلایلی در انجام این فریضه از سایرین مستثنی هستند؟ این در ست است که بیماری مانعی پیش روی روزه داری است، اما سوال این جاست که چه بیمارانی با چه نوع بیماری‌هایی از روزه گرفتن منع شده‌اند؟

# افطار چه بخوریم؟



سرپر هیز کنید. چای پر رنگ نخورید، مواد غذایی شیرین و چرب هنگام افطار، باعث تشنگی می‌شود و مصرف زیاد نوشیدنی‌ها، به‌ویژه مایعات خنک،

در وعده سحر از غذاهای پر چرب و مواد غذایی که

قند ساده دارند مانند قند، شکر، نوشابه، شیرینی، زولبیا، بامیه و شله‌زرد خودداری کنید.

•مصرف مواد غذایی مانند تخم مرغ، تن ماهی، غذاهای کنسروی، قهوه، کاکائو، چای پر رنگ، آب یخ و گوشت زیاد در وعده سحر می‌تواند موجب افزایش احساس تشنگی در طول مدت روزه داری شود.

•خوردن میوه‌های فصل مانند هندوانه، گilas و زردآلو در مدت افطار تا سحر می‌تواند تا حد زیادی از احساس تشنگی در طول مدت روزه‌داری جلوگیری کند.

•مصرف انواع خورش و به‌ویژه خورش سبزیجات مانند خورش کرفس و کدو در وعده سحر عامل موثری برای کاهش احساس تشنگی در طول مدت روزه‌داری است.

روزه گرفتن برای افرادی که مبتلا به دیابت نوع یک هستند ممنوع است، اما برای افرادی که مبتلا به دیابت نوع دو هستند و بدون دارومی‌توانند بیماری‌شان را کنترل کنند، هیچ‌منعی ندارد، کسانی هم که با مصرف یک یا دو قرص در طول روز قند خونشان کنترل می‌شود، می‌توانند داروی خود را زمان سحر و افطار میل کنند ولی اگر در طی روز دچار افت قند خون شدند بهتر است روزه خود را افطار کنند. آن دسته از مبتلایان به فشار خون بالا که با مصرف یک تا دو قرص در روز فشار خونشان تنظیم می‌شود، می‌توانند قرص‌های خود را هنگام سحر

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

## ۱۰ مزیت شگفت انگیز روزه

ماه رمضان ماه مهمانی خداست اما بعضی می‌گویند چرا

در این مهمانی باید برخی از ساعات را گر سنه و تشنه

باشیم؟ در پاسخ باید گفت که روزه گرفتن، علاوه

بر مزایای نفسانی، تاثیرات مفید بسیاری روی

جسم و سلامتی انسان دارد.

در این مطلب با ۱۰ مورد از مزایای روزه گرفتن آشنا می‌شوید.

•طبق مطالعات انجام‌شده روزه گرفتن یکی از ایمن‌ترین روش‌ها برای کاهش وزن است.

تحقیقات نشان داده که روزه گرفتن به صورت

دوره‌ای یا متناوب این امکان را برای بدن فراهم می‌کند تا سلول‌های چربی را بسیار موثرتر از رژیم‌های غذایی معمولی بسوزاند.

•تحقیقات نشان داده‌است که روزه گرفتن می‌تواند

تاثیرات مثبتی روی «حساسیت به انسولین» در بدن

انسان داشته باشد که در واقع به مقاومت بیشتر بدن در مقابل

کربوهیدرات‌ها و قندها منجر خواهد شد. منظور از «حساسیت به انسولین» میزان نیاز افراد به انسولین برای پایین آوردن سطح قند خون است.

•روزه گرفتن به سیستم گوارشی انسان فرصتی برای استراحت می‌دهد که این اتفاق باعث افزایش

فعالیت متابولیسمی برای سوزاندن کالری‌های بیشتر می‌شود. اگر سیستم هاضمه و گوارش ضعیفی دارید، باید بدانید که روزه گرفتن می‌تواند روی قابلیت متابولیزه کردن غذاها و سوزاندن چربی‌ها تاثیر بگذارد.

روزه گرفتن می‌تواند گوارش را تنظیم کند و عملکرد دوده را بهبود بخشد.

•باور کنید هر چقدر کمتر بخوریم، بیشتر عمر خواهیم کرد.

هر چه کمتر بخوریم، فشار کمتری بر روی

متابولیسم و سیستم گوارش وارد خواهد شد و تلفات ناشی از سیستم گوارشی نیز کاهش خواهد یافت.

•اگر شخصی هر ۲ یا ۴ ساعت یک بار یک وعده غذایی بخورد، آیا می‌تواند حس گرسنگی واقعی را تجربه

کند؟ روزه گرفتن سبب می‌شود که هورمون‌ها در بدن انسان تنظیم شود و این امکان را فراهم خواهد

ساخت تا انسان گرسنگی واقعی را تجربه کند و از گرسنگی‌های کاذب دور باشد.

•در واقع روزه گرفتن سبب می‌شود تا افراد بدون این که غذایی بخورند به فعالیت‌های روزانه خود بپردازند که می‌تواند تمرین بسیار خوبی برای افرادی که به پر خوری عادت دارند باشد و تبدیل به یک سبک زندگی جدید شود.

•تحقیقات نشان داده که روزه داری باعث بهبود عملکرد مغز می‌شود. در واقع روزه گرفتن سبب سرعت

بخشیدن به تولیدیک پروتئین به نام «فاکتور نورون زایی مشتق شده از مغز» می‌شود.

•روزه گرفتن شرایط التهابی بدن را تنظیم می‌کند و باعث توقف تشکیل سلول‌های سرطانی می‌شود.

•روزه گرفتن سبب می‌شود تا احساس بهتری از لحاظ فکری و فیزیکی به انسان دست دهد. به بیان دیگر

با یک بدن سبک‌تر و مغز و ذهنی پاک‌تر، افراد نسبت به محیط اطراف و نعمت‌هایی که در اختیارشان است آگاه‌تر و شکرگزارتر خواهند بود.

روزه گرفتن به پاک‌سازی پوست کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده که غذا نخوردن در طول یک روز (مثل

روزه گرفتن در ماه رمضان) کمک قابل توجهی به بدن در دفع سموم و تنظیم کردن عملکرد کبد، کلیه‌ها و سایر بخش‌های کند.

و افطار میل کنند و روزه بگیرند، افرادی هم که میزان فشار خون آن‌ها

هیچ‌گاه از ۱۶ پایین‌تر نمی‌آید حتما باید برای روزه گرفتن با پزشک خود مشورت کنند.

افرادی که سنگ کلیه آن‌ها بالای هشت میلی‌متر است یا در یک ماه

آخر سنگ کلیه دفع کرده‌اند یا این که در ماه مبارک رمضان گذشته‌ها

تیر روزه داری دچار سنگ کلیه یا عوارض ناشی از سنگ کلیه مانند نارسا

شدن یا بزرگ شدن آن شده‌اند گرفتن روزه برای آن‌ها ممنوع است.

اشخاصی که کلیه پلی کیستیک دارند هم نباید روزه بگیرند.

## مدیر کل دامپزشکی:

# آزمایشگاه تخصصی کشت سلولی خراسان جنوبی افتتاح می‌شود



بهداشتی داشت و ۱۲۳ هزار و ۲۲۸ کیلوگرم فراورده دامی ضبط شد و بر اساس ۱۲۱ نمونه برداری ۴۵ نفر به مراجع قضایی ارجاع شدند. وی با اشاره به این که زنجیره طيور استان كامل است و آینده خوبی از نظر سرمایه‌گذاری و اشتغال سال‌های آینده در این زمینه خواهیم داشت، گفت: باید با ایجاد زنجیره كامل صنعتی به جای خام‌فروشی، صنایع تبدیلی در استان ایجاد شود. در حال حاضر به دلیل نبود صنایع تبدیلی شیر شتر به استان‌های دیگر حمل می‌شود.

**اقدامات مقابله‌ای برای جلوگیری از تب کنگو**

مدیر کل دامپزشکی خراسان جنوبی با اعلام این که با گرم شدن هوا تب کنگو شیوع پیدا می‌کند، گفت: با هدف جلوگیری از شیوع این بیماری، دامداری‌ها سم‌پاشی و از کشتار غیر مجاز دام جلوگیری می‌شود و دام‌های ذبح شده در کشتارگاه نیز ۲۴ ساعت در پیش‌سرد نگهداری می‌شوند. برای جلوگیری از شیوع تب‌مالت نیز باید ۵ دقیقه شیر در دمای جوش جوشانده شود و مردم فراورده‌های دامی را از مراکز مجاز مورد تایید باید خریداری کنند. به گفته دکتر «اصغر زاده» سال گذشته ۴۲ میلیون و ۸۳۸ کیلوگرم خوراک طيور از استان صادر شد. همچنین سال گذشته ۳۹ هزار و ۴۷۸ قطعه مرغ زنده به ارزش ۲۷ هزار و ۵۰۰ دلار و ۲۵ هزار کیلوگرم مرغ متجمد به ارزش ۳ میلیون و ۶۱۰ هزار دلار صادر شد. علاوه بر این ۲ میلیون و ۱۲۸ هزار و ۴۴۰ قطعه جوجه یک‌روزه سال گذشته و امسال ۴۹۶ هزار و ۷۳۸ قطعه جوجه به خارج از استان حمل شد.

به گفته وی ۳۰ واحد مرغداری استان در زمینه پرورش مرغ بدون آنتی‌بیوتیک فعالیت می‌کنند و امسال ۷۲۴ قطعه مرغ در استان تولید شد که نسبت به سال گذشته ۴۰ درصد رشد دارد. برای واردات دام از افغانستان و پاکستان نیز مشکلی وجود ندارد و در حال حاضر از مرز دو کوهانه نهبندان این کار انجام می‌شود.

وی یادآور شد در ماه مبارک رمضان ۳۵ اکیپ ثابت و سیار با ۸۵ نفر با همکاری دیگر دستگاه‌های مربوط بر عرصه فراورده‌های دامی نظارت می‌کنند.