

## سرنوشت بیماران غیر کرونایی

در روزهایی که کووید-۱۹ و بیماران مبتلا در کانون تمام توجهات قرار دارند، افراد دیگری که درخطرند، بیمارانی هستند که به علل دیگر مجبور می‌شوند به مراکز درمانی مراجعه کنند، درست است که همچنان بیشتر مراجعان به اورژانس‌ها و درمانگاه‌ها را مبتلایان به کووید-۱۹ تشکیل می‌دهند، ولی نباید از یاد برد که بیماری‌های مزمن قلبی، ریوی و دیابت و مانند اینها کماکان در جامعه وجود دارد و با توجه به این‌که نگرانی از ابتلا به کرونا باعث شده کمتر پیگیر امور درمانی خود باشند، بیماری‌های زمینه‌ای آنها از کنترل خارج‌شده و هرروز بیش‌ازپیش با عوارض آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند.



به همین دلیل بیمارستان‌ها با بیماران بدحال‌تری روبه‌رو هستند و همچنین با توجه به اشغال تخت‌ها از سوی بیماران مبتلایه کووید-۱۹، جایی برای خدمات‌رسانی به این بیماران ندارند. باید توجه داشت این بیماران در صورت ابتلا به کووید-۱۹ با بیماری سخت‌تر و کشنده‌تری روبه‌رو خواهند بود. بنابراین بهترین توصیه به این بیماران، رعایت بسیار سختگیرانه دستورالعمل‌ها برای کاهش ابتلا به کووید-۱۹ و همچنین مراجعه مرتب به پزشک مربوط برای کنترل پهنه بیماری زمینه‌ای است تا کمتر نیازمند بستری در بیمارستان‌ها باشند.



### دست‌ها را در سینک ظرفشویی نشوید

دانشمندان کشف کردند که شستن دست‌ها در سینک ظرفشویی موجب شکل دادن به میکروارگانیسم‌هایی می‌شود که در لوله‌کشی فاضلاب سینک خانگی ساکن هستند و آنها را توسعه می‌دهند. دانشمندان در بزرگ‌ترین بررسی میکروارگانیسم‌ها در خارج از بیمارستان‌ها و سینک ظرفشویی خانگی



باید نوشیدنی‌ها و خوراکی‌هایی در وعده سحر بخوریم که باکم‌آبی بدن طی روزه‌داری مقابله کند تا مقاومت بدن در برابر کووید -۱۹ آسیب نبیند

# روزه‌داری در دومین سال کرونایی

روزه‌داری فریضه‌ای است که بار مثبت معنوی زیادی برای روزه‌داران به‌همراه دارد. از نظر فیزیکی هم روزه‌داری درست، برای افراد سالم که مشکل زمینه‌ای یا بیماری و عارضه خاصی ندارند، می‌تواند سبب تقویت ایمنی بدن شود. متخصصان، اثرات مثبت روزه‌داری در بهبود سلامت بدن را ناشی از آن می‌دانند که روزه سبب کاهش ترشح برخی هورمون‌ها در بدن می‌شود و می‌تواند پاسخ‌های التهابی زیانبار بدن را در برابر استرس‌ها کاهش دهد. با این حال عجین شدن ماه مهمانی خدا برای دومین سال متوالی با همه‌گیری کووید -۱۹، پرسش‌ها و نگرانی‌هایی را در ذهن بسیاری از ما ایجاد کرده‌است. برای دریافت پاسخ این سوالات با دکتر محمد هاشمی، دبیر انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی ایران گفت‌وگو کرد‌ه‌ایم.



سلامت

**❗️ دوران همه‌گیری کرونا با تبعاتی مثل افزایش وزن اکثر افراد، کم‌تحرکی، اختلالات خواب، بدخوی‌ها و به‌هم ریختن زمان وعده‌های غذایی همراه شده‌است، با این تفاسیر، روزه‌داری در شرایط همه‌گیری کرونا باید با چه ملاحظات تغذیه‌ای از سوی روزه‌داران همراه باشد تا آسیب‌های ذکر شده مضاعف نشود و بتوان به‌نوعی نظم تغذیه‌ای نیز در این ماه دست‌یافت؟**

میکروارگانیسم‌های قابل مقایسه‌ای را یافتند که پس از شستن دست تا حد زیادی در سیستم تخلیه باقی می‌مانند. محققان کشف کردند که تفاوت‌های حیاتی بین خانوارهای موجود میکروارگانیسم غالب براساس نوع لوله‌کشی‌ها، بهترین محیط‌ها را برای رشد میکروارگانیسم‌ها فراهم می‌کنند. فضای لوله‌کشی

فرسوده بدن استفاده می‌شود. کار ویژه‌ای که در حین روزه‌داری می‌کنیم این است که به شکل هنرمندانه‌ای این نیازمندی‌ها را بین وعده افطار تا سحر تقسیم کنیم تا به سلامت بدن‌مان آسیبی وارد نشود. به عبارت دیگر همان هرم و گروه‌های متنوع غذایی را باید بین وعده‌های افطار تا سحر تقسیم کنیم. **❗️ چه توصیه‌های تغذیه‌ای برای وعده سحر به‌ویژه از حیث دچار نشدن به خطرات ناشی از کم‌آب شدن بدن در دوران همه‌گیری کرونا دارید؟**

سحری، وعده اصلی در روزه‌داری و چیزی معادل وعده غذایی ناهار است. اما باید خوراکی‌هایی در این وعده بخوریم که باکم‌آبی بدن طی روزه‌داری به‌ویژه در شش ماهه اول سال بتوانند مقابله در خوراکی‌هایی مثل انواع سالادها گزینه مناسبی در کنار وعده سحری است. همین‌طور نوشیدن مقادیر مناسبی آب و کمی میوه بسیار ضروری است. اشتباهی که برخی افراد می‌کنند این است که هنگام سحر حجم زیادی آب می‌نوشند که این اقدام باعث می‌شود شیره گوارشی رقیق شود و مشکلاتی مثل سوءهاضمه و افت فشار خون طی روز بروز کند.

اشتباه دیگر، مصرف غذاهای حجیم و پرکالری مثل کله پاچه و حلیم است. در حالی که وقتی غذای پرانرژی می‌خوریم، قند خون‌مان به‌سرعت بالا می‌رود و بدن در مقابل آن انسولین ترشح می‌کند و موجب افت قند خون می‌شود. چنین افرادی از ابتدای صبح تا ظهر دچار ضعف و سرگیجه و گرسنگی می‌شوند. وعده سحری را باید مشابه وعده ناهار همراه با سالاد در نظر گرفت. همچنین مصرف نوشیدنی‌های همراه با خاکشیر و تخم شربتی که به احتباس آب کمک می‌کنند برای کمک به کاهش اثرات کم‌آبی در طول روز توصیه می‌شود.

**❗️ میزان نوع تحرک در فاصله سحر تا افطار چگونه باشد؟**

از آنجا که روزها در شش ماه اول سال طولانی‌تر و دما بالاتر است، تحرک زیاد باعث می‌شود بدن آب زیادی از دست دهد و دچار کم‌آبی شویم. به افراد توصیه می‌شود قدری از تحرک روزانه خود کم کنند و این تحرک زیر نور آفتاب و در هوای آزاد نباشد زیرا باعث کم‌آبی می‌شود. اما افراد باید فعالیت‌های معمول روزانه را طی روزه‌داری داشته باشند زیرا کم‌تحرکی باعث اضافه وزن و تحلیل عضلات می‌شود. رخت و استراحت طولانی برای روزه‌داران توصیه نمی‌شود.

**❗️ برای شروع وعده افطار و نیز وعده شام به‌ویژه با توجه به استفاده از ماسک(در صورت تردد در خارج از خانه) و خشک‌تر شدن مجاری تنفسی و حلق و دهان، مصرف چه مواد غذایی را توصیه می‌کنید؟**

افطار وعده‌ای است که پس از ساعات طولانی تشنگی و گرسنگی خورده می‌شود. در این ساعات، مصرف مایعات با شیرینی محدود، هم می‌تواند تا حدی جبران کم‌آبی ساعات روزه‌داری و هم جبران افت قند خون را بکند. نوشیدن چای شیرین، شیر، سوپ‌ها و آش‌های سبک برای آغاز وعده افطار توصیه می‌شود.

وعده شام سبک هم بهتر است با فاصله‌ای از افطار خورده شود. فاصله بین افطار تا سحر زمان خوبی است که بتوان آب مورد نیاز بدن را تامین کرد. روزه‌داران باید مراقب باشند تشنگی زیاد آنان را به مصرف زیاد آب و مایعات شیرین فراوان ترغیب نکند، زیرا باعث افت فشار خون و

لختی و بی‌حالی بعد از افطار می‌شود. برای جبران کم‌آبی بدن بهتر است از آبمیوه و میوه‌ها در فاصله افطار تا سحر استفاده

کشف شده در زیر سینک‌ها، جوامع میکروبی را نشان می‌دهد که تحت سلطه گروهی از میکروارگانیسم‌هایی هستند که به آنها پروتئوباکتریا گفته می‌شود. این شاخه شامل نمونه‌های سالمونلا و اشریشیا کلی است که ممکن است باعث بیماری‌های مهمی شوند. / ایسنا

شود و مصرف آب هم باید به‌تدریج صورت بگیرد.

**❗️ برای مراقبت از افزایش وزن مکرر در ماه رمضان، روزه‌داران چه موارد تغذیه‌ای را رعایت کنند؟**

اشتباهی که به‌طور رایج در بسیاری از روزه‌داران مشاهده می‌شود این است که به بهانه روزه‌داری، خوراکی‌هایی را مصرف می‌کنند که در طول سال استفاده نمی‌کنند. خوردن حلیم در وعده شام، مصرف بالای زولبیا بامیه، کاجی، شیربرنج و خوراکی‌هایی از این دست در وعده افطار به‌طور غیرمعمول در عادات غذایی روزه‌داران رخ می‌دهد و با خوابیدن بیشتر طی ساعات روز به اضافه وزن در پایان ماه مبارک رمضان منجر می‌شود. در حالی که اگر به‌نحوی رفتار کنیم که تغذیه متعادلی داشته باشیم، وزن ما در پایان ماه رمضان نباید با ابتدای آن متفاوت باشد. برعکس این ماجرا هم صدق می‌کند که برخی روزه‌داری را روشی برای کاهش وزن در نظر می‌گیرند و به‌کم‌خوری‌های افراطی رو می‌آورند که باعث می‌شود نیازهای بدن برطرف نشود و کاهش وزن‌مان توأم با سلامتی نباشد.

**❗️ برای پیشگیری از تشدید اختلال خواب طی روزه‌داری چه راهکارهایی را توصیه می‌کنید؟**

بیدار شدن در نیمه‌های شب برای خوردن وعده سحری می‌تواند خواب را به‌هم بزند. توصیه ما این است که تا دیر وقت بیدار نمانید، زیرا وقتی در کنار بیداری سحر قرار بگیرد به بر هم خوردن ریتم خواب منجر می‌شود. افراد سعی کنند ساعات خواب متعادل خود را داشته باشند.

البته خوابیدن طی روز برای روزه‌داران در این فصل برای مقابله با کم‌خوابی و جبران کم‌خوابی نیمه شب، بهتر است کمی (۱-۲درصد) بیشتر باشد. ]

شرکت «تولیدی بازرگانی شکوه فکر فردا» اسباب بازی و بازی‌های فکری متنوعی را تحت عنوان «فکرآذین» برای گروه‌های سنی مختلف ارائه می‌دهد

# بازی‌های فکرآذین مناسب همه سنین

اسباب بازی‌ها و بازی‌های فکری حساسیت زیادی دارند زیرا خودشان این حقیقت را تجربه کرده‌اند که وسایل بازی در کودکی تا چه حد می‌تواند فکر کودک را رشد دهد و تا مدت‌ها در ذهنش باقی بماند. اما اسباب بازی خوب واقعاً چه ویژگی‌هایی دارد و چطور می‌شود این نیاز مهم و ضروری کودکان را به خوبی تأمین کرد؟ شرکت «شکوه فکر فردا» با شناسایی این نیاز کودکان و خانواده‌هایشان، تلاش کرده محصولات را روانه بازار کند که هم سرگرم‌کننده و هم آموزنده باشند.

شکوه فکر فردا، تهیه و تولید شده است شامل «شرطنج جیبی مغناطیسی (فرزین)» و «راز جنگل» و بازی «هزارسازه» بوده که هر سه بازی جزو خاطره‌انگیزترین بازی‌های فکری دوره خودش به حساب می‌آید و اکنون هم طرفداران زیادی دارد. کودکان و نوجوانان متولد دهه شصت و هفتاد، خاطرات زیادی از بازی راز جنگل دارند؛ بازی ساده‌ای که هم برای تقویت حافظه و مهارت به یادسپاری خوب است و هم برای تفریح و سرگرمی. این بازی برای گروه سنی بالای ۶ سال طراحی شده و يك بازی ۲ تا ۴ نفره است که با گذشت سه دهه از زمان ساختش هنوز هم فروش دارد و حتی بزرگ‌ترها هم دوست دارند در اوقات فراغت با آن بازی کنند.

### انواع بازی‌های ایرانی فکرآذین

محمد ابراهیم پور، مدیر فروش این شرکت می‌گوید: یکی از بازی‌های جدیدی که فکرآذین به شکل رومیزی (ژدگیم) طراحی کرده، بازی «گنج آیدانا» است این بازی براساس گنج‌هایی که در آیدانا (تخت جمشید) وجود داشته، ساخته شده است و به تقویت حافظه کمک می‌کند. گنج آیدانا بازی ۵ تا ۲ نفره است و برای افراد بالای هفت سال مناسب است. دیگر بازی رومیزی فکرآذین، «فینال» است که برای علاقه‌مندان به فوتبال احتمالاً جالب و جذاب خواهد بود. فینال یک بازی دو نفره سریع و سرگرم‌کننده است. بازی‌های کمک آموزشی کودکان مثل «راه ریاضی»، «ABC دان» و «معمای سودوکو» هم اخیراً به محصولات فکرآذین اضافه شده است.



## فکرآذین



همراه بودن والدین با کودکان و حضور همبازی برای آن‌ها هم اشتیاق بچه را به بازی بیشتر خواهد کرد و هم تأثیرات مثبت و تقویت‌کننده آن سرگرمی برای کودکان بارزتر خواهد شد.» ]

### راه‌های ارتباط با فکرآذین

@fekrazin



۰۹۱۹۳۵۴۶۲۶



نشانی کارخانه: اتوبان تهران-قم،

شهرک صنعتی شکوهیه، میدان

مخابرات، خیابان لاله، واحد ۵۳



برای ورود به  
اینستاگرام  
فکرآذین این  
کیوآرکد را با دوربین  
گوشی اسکن کنید

**❗️ چالش‌های مسیر تولید اسباب بازی در ایران**

محمد ابراهیم پور، مدیر فروش این شرکت درباره چالش‌ها و مشکلات کارش می‌گوید: «معمولاً با شدت یافتن فشارهای اقتصادی بسیاری از کالاها از سبد خانوار حذف می‌شود. یکی از آن کالاها هم اسباب‌بازی بچه‌هاست و این مسئله‌ای است که باعث کاهش تقاضا شده و مستقیماً در بازار فروش اسباب‌بازی تأثیر می‌گذارد. مسئله‌ای دیگر واردات اسباب‌بازی‌های خارجی است که محدودیت‌هایی در سال‌های اخیر برای آن اعمال می‌شود و واردکردن محصولات با ارز آزاد بسیار پرهزینه است.

کاهش واردات زمینه‌ای را فراهم کرد که خیلی از شرکت‌ها وارد حوزه‌ی تولید اسباب بازی شوند تا تنوع و تعداد تولید را افزایش دهند و این خلاء را پرکنند. این نکته مهمی است که خانواده‌ها هنگام خرید اسباب‌بازی شناخت درستی درباره محصولات و انتخاب خود داشته باشند و برندها را بشناسند و به علائم استاندارد روی محصول توجه کنند.

است و هم تمامی مجوزهای ثبتی و صنعتی و قانونی مربوطه را دارد.

### ❗️ تنوع زیاد و به روز بودن بازی‌ها

به‌روز بودن در تولید اسباب بازی و بازی‌های فکری از مسائل مهمی است که فکرآذین سعی کرده در آن هم پیشرو باشد. به طوری که در هر سال ۴ یا ۵ بازی جدید را طراحی و تولید می‌کند تا بازی‌های متنوع به بازی‌های خاطره‌انگیز و محبوب قبلی اضافه شود و مخاطبان را با سلیقه‌های مختلف راضی نگه دارد. اصلاحات و بازتولید محصولات قدیمی مورد تقاضای بازار هم در برنامه‌ی تولید این شرکت وجود دارد.

**❗️ توجه به گروه سنی کودک و نوجوان**  
با توجه به اینکه اخیراً اغلب شرکت‌هایی که بازی ایرانی طراحی می‌کنند بیشتر به فکر مخاطب بزرگسال هستند و جوان‌ها به عنوان جامعه هدفشان تعریف می‌شوند، فکرآذین تلاش کرده با وجود تولید محصول برای جوانان، کودکان و نوجوانان را از یاد نبرد و برای آنها هم محصولات مختلفی شامل اسباب‌بازی و بازی فکری تولیدکند.