

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

# حفظ سلامت در روزه داری

گردآوری:

دانشین گوهرشاهی

۱۳۹۰

## به نام خدا

الهم صل علی محمد و آل محمد

مشخصات کتاب الکترونیکی:

گوهرشاهی ، راشین . ۱۳۵۴ -

عنوان کتاب: حفظ سلامت در روزه داری

تدوین : راشین گوهرشاهی

[rashinegoharshahi@yahoo.com](mailto:rashinegoharshahi@yahoo.com)

[www.rashingoharshahi.persianguig.com](http://www.rashingoharshahi.persianguig.com)

تهران : ۱۳۹۰ .

تعداد صفحه : ۶۰

## فهرست مطالب

۵	مقدمه
۷	آمادگی برای روزه داری
۸	چگونگی روزه گرفتن در ماه رمضان
۱۰	کیفیت تغذیه در سحر
۱۵	تغذیه در زمان افطار
۱۸	بایدها و نبایدهای روزه داری
۳۰	مشکلات جسمی ناشی از روزه داری ، علل و درمان آن
۳۶	نکته های مفید در روزه داری
۳۸	عطش در روزه داری
۳۹	روزه ماه رمضان و بیماریهای قلبی
۴۲	بیماری ام اس و روزه داری
۴۵	رژیم لاغری مناسب در ماه مبارک رمضان
۴۹	تغذیه صحیح در ماه رمضان
۵۲	توصیه های تکمیلی
۵۵	اهمیت مصرف خرما در روزه داری

اللهم صل على محمد  
و آل محمد

## مقدمه:

هدف از گردآوری این جزوه الکترونیکی راهنمایی روزه داران ؛ برای بهبودی سلامت و بهداشت در روزه داری، بر پایه ی دارا بودن اطلاعات پیش زمینه ای در حوزه سلامت فردی و تغذیه ای می باشد.

آشنایی با بعضی از مشکلات جسمی ناشی از روزه داری و نحوه ی رفع آنها با اقتباس از اطلاعات سایتهای رسمی کشور، آشنایی با مواد مغذی مناسب وعده های افطار و سحر؛ بخشهایی از این کتاب الکترونیکی را تشکیل می دهند. رسم بر این است که در کلیه کتابها منابع از داخل متن برداشته شده و در انتهای کتاب جمع آوری گردد؛ ولیکن در این جزوه؛ جهت امانت داری و حفظ مسئولیت منابع خبر گزار راجع به اطلاعاتی که در آن جمع آوری گردیده؛ از هر گونه ویرایش متون خبری خودداری شده و مطالب به صورت دست نخورده از منابع خبری در این کتاب ارائه گردیده است؛ لذا جهت دسترسی دقیق به منابع هر یک از مطالب این جزوه

الکترونیکی؛ در صورت عدم مشاهده ی خود منبع در ذیل مطلب؛  
کافیست که قسمتی از عبارت مربوطه در شبکه مجازی جستجو شده تا  
به تمام مطلب با ذکر منابع لازم دسترسی پیدا کنید. هدف از ارائه  
این کتاب کوچک تنها کمک به روزه داری شما عزیزان در ماههای  
گرم و روزهای طولانی این ماه مبارک است. امید که مورد استفاده  
شما و مورد رضایت حق قرار گیرد.  
در صورت داشتن هرگونه انتقاد یا پیشنهاد خواهشمند است از طریق  
آدرس ایمیل زیر گردآورنده را در بهبود هرچه بیشتر کتابهای آتی  
یاری فرمایید:

رشین گوهر شاهی

[rashinegoharshahi@yahoo.com](mailto:rashinegoharshahi@yahoo.com)

[www.rashingoharshahi.persianguig.com](http://www.rashingoharshahi.persianguig.com)

## آمادگی برای روزه داری:

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: افراد باید قبل از آغاز ماه مبارک رمضان، در مورد شرایط فردی و تاثیرات روزه بر سلامتی با پزشک خود مشورت کنند و برنامه ریزی مناسبی برای غذا و خواب داشته باشند و دست کم سعی کنند که برنامه غذایی جدید به گونه ای باشد که منجر به افزایش وزن نشود.



## چگ‌نگی روزه گرفت در ب‌رمضان:

روزه گرفتن در ب‌مبارک رمضان ب‌فـ قی، فیزیکی، روزی  
اخت‌ب‌فی ت‌ همراه‌ظارد، ض‌ ای‌ک‌ باید رعایت‌ک‌بت‌پزشکی س‌  
تغذیه نیز رد ت‌خ‌ قرار گیرد. بنابراین نیاز ت‌ ر‌ف‌ غذای زیاد  
ب‌گ‌ب‌افطار سحر نی‌ک‌، ت‌ک‌ آچ‌ ا‌قت‌ س‌ رژیم غذایی در این  
ب‌ا‌قت‌.

ت‌ع‌ مکانیسم نبی تنظیم ک‌ع‌ ای‌ظارد ک‌ در عی روزه داف‌ع‌ق‌ب‌ی  
ن‌ع‌ ق‌ض‌ت‌ ن‌ع‌ مؤثر چربی ت‌ع‌ در این ب‌رخ‌ ی‌ ظ‌ع‌. یک رژیم  
غذای‌ت‌ق‌ب‌ظ‌ی برای ز‌ف‌ظ‌ الت‌ فعالیت فرد در عی ب‌رمضان‌ب‌فی  
ا‌قت‌. ت‌ال‌الت‌ ت‌خ‌ظ‌ آ‌ع‌ در این ب‌ب‌بنی از ر‌ف‌ زی‌اظ‌م‌ از ز‌ع‌ غذا،  
ر‌ف‌ب‌ت‌ق‌ب‌ظ‌ی غذا ض‌ا‌ة‌ ک‌ا‌قت‌.

ت‌ع‌ب‌ در زمان‌افطار در زب‌ت‌ استرا‌ز‌ت‌ و ب‌ا‌قت‌ بنابراین ب‌گ‌ب‌افطار  
بایستی از مواد‌غذای‌ت‌لف‌ظ‌م‌ ن‌ظ‌ و ت‌طور ب‌گ‌ت‌ب‌ظ‌ت‌گ‌ب‌گ‌ار‌ش  
فشار آرد ه‌ظ‌ بنابراین ت‌وصیه کنیم در زمان‌افطار روزه‌ض‌ظ‌ ر‌ظ‌ب  
چ‌ع‌ظ‌ خرما همراه‌ب‌ ی‌ک‌ا‌قت‌ی‌ب‌ چ‌ب‌ یا شیر لرم باز کنید ب‌بن  
اف‌غ‌اری ن‌ب‌ض‌ظ‌ ف‌ب‌ی ا‌را‌ در نظر ب‌گیرید ت‌ال‌ در این ف‌ب‌ی  
توانید ض‌ن‌ گرفته نما‌ز‌تان را بخوانید و ت‌ا‌ة‌ نما‌ز‌ ای‌ لت‌ را  
برده ت‌ زرکات نم‌ل‌وب‌ف‌ت‌ ن‌ظ‌ت‌ع‌ت‌ب‌ و از زب‌ت‌ استرا‌ز‌ت‌ درآید.

توصیه کنظ ونب رتیب غذاهاى قجه، ولع فیبردار ت قپ  
سبزیبت یابالظ وفتشار چعأ ت قع آرد ووع شروع کرده  
قپف ت سراك نب ای بروید. چرا و رف بیش اززع موادغذایی  
شیرین پچرب گب افطار جر ت تگ کنظ رف  
نوشیدنیهای زیادبالضی مایعات ضرتب رقیق کردن اسید آنزیمهای  
ظقتگب گارش قجتاضالی در ض خذب موادغذایی کوظظ، این  
کأ پیام عب. چ درد نی فص پیش آرد.

## کیفیت تغذیه در سحر:

سحری یکی از وعده های غذایی اصلی در ماه مبارک رمضان است و بسیاری از پزشکان و متخصصان تاکید ویژه ای بر خوردن سحری دارند و برای این وعده غذایی بهتر است غذاهای حاوی قندها و کربوهیدرات های پیچیده، میوه، سبزی و آب کافی مصرف شود زیرا کربوهیدرات های پیچیده دیرهضم هستند بنابراین احساس گرسنگی کمتری در طول روز ایجاد می شود که شامل برنج، مرغ، ماهی، سویا، گوشت، تخم مرغ، میوه تازه و سبزی می شوند.

افراد باید هنگام سحر از مصرف غذاهای سرخ شده، چرب، ادویه دار و حاوی قند زیاد خودداری کرده و از خوردن

مواد غذایی در حجم زیاد پرهیزند. همچنین از نوشیدن چای زیاد اجتناب کنند، زیرا کافئین موجود در چای، باعث دفع مقادیر زیادی آب و نمک های معدنی مورد نیاز بدن می شود.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه، بهتر است هنگام سحر آب کافی نوشیده که نوشیدن دو لیوان آب توصیه می شود و از خوردن نمک، فلفل و ترشی خودداری شود.

خوردن چند خرما و یا کشمش و مقداری عسل در انتهای سحر بسیار مناسب است و پس از خوردن سحری نخ دندان و مسواک زدن فراموش نشود همچنین برای خوشبو ماندن دهان، قسمت داخلی لب ها، سقف دهان و زبان نیز باید مسواک شود.

## صرف میوه در سحری، از تہگی جلوگیری می‌وع:

رَف میوه یا آة میوتبزه گب سحر از تہگی در عی روز جلوگیری می‌وع. چنین برای جبر ا وَجظ میز ا آة الاح شغ در ب‌رمضان، می‌ت از قدری قپ یا آل گبافطون‌تفبظم کرد. در اظا ا ع ا ق ت : مایعات را می‌ت ا در عت زمان‌افطوب سحر قبتفبظم قرارظا. در این یزت گب سحر ضرورتی خظ ا ع ارد و از چ ع لیو ا آة یا از قدر زیاد ی چب برای رفع تہگی در عی روزه دار قبتفبظم کرد.

مینا ینایی و برشناس ارشد دفتر ش‌جظ تغذیه ا خبق قبت الت وزارت ش‌عانت درمان‌افزود: نیایدظق‌رها شیرینی ب را ک زب شکر فراو ا کت ع، ش قدر زیاد رف کرد بہتر ا ق ت ش خب آب از خرما نتت ک‌دارای لع ع جعی چنین الاح یتامین کت ع، قبتفبظم ظ

تیب بیان این و روزه دار ا باید از خوردن غذای شور گب سحر ض‌داری وع، زیرا تہگی را در عی روز افزایش می‌ظ ع، اظاظا: باید از خوردن غذای بسیار سرد یا بسیار گرم نیز از نوشیدن آة سرد در اثر ش‌ع ا فطار ض‌داری نظ در یزت رفع تہگی می‌ت ا از آگرم، چب یا شیر گقبتفبظم کرد.

چنین رف زیاد غذای ترش نر، شیر، میوه سبزیب‌تضب ا برنج نیز در ازدیاد ترنر اسید ق ع در نتیجه لیبظ ق‌ش درد ق ع اثنی عشظضبت‌ظارند.

ج‌تلیان ت‌زخم ق‌ع اثنی عشر ~ اراحتی روظم بهتر اقت از غذاهایی  
 ق‌تافبظ وع و ضُ نبُ اقْبُ ق‌بظم ت‌ظ ت‌بف ش‌فصطق ت‌گب  
 گارشُ هظ و از خُ این غذاها می ت‌ ا ت‌ غذاهای ج‌ببی ~  
 خورشتی، اَع ق‌پ و چرب، آه میوه ب، بُ، پنیر بقت ت‌ ق‌دار  
 و ل‌بره کرد.

اقت‌رس فشار ف‌بی رُوحی، ظان ت‌گروه ض‌تی O، خ‌ظ میکروب  
 هلیکوباکتریلوری، رُف ل‌ آ‌ی از ف ا ت‌ه‌دید وع زخم ق‌ع  
 اثنی عشر ک‌ت‌ع.

### خوردن غذاهای پُر ادویه در سحری، ته‌گی را افزایش می‌دهد

ت‌طَبُ تغذیه می‌گویند: رُف ت‌بظ د‌ب، ف‌ف‌ سایر ادویه ب در  
 گ‌ب سحر ت‌ دلیل ل‌بظ از ک‌ب- ته‌گی بیشتر، برای روزه‌دار ا  
 توصیه می‌ن‌ظ.

میترا زراتکی بر شناس‌ارن‌ع تغذیه در این ض‌گ‌فت: شایع‌ترین ه‌ک‌  
 گوارنی در روزه‌دار ت‌تال ت‌ بیوقت اقت ک‌ت‌ب رژیم غذایی بقت  
 می‌ت‌ ا از این ه‌ک‌ پیش‌گیری کرد.

آ‌افزود: بر این اق‌ب- خوردن میوه بخت، چُ خیس‌اند‌عی برگه آ،  
 ا‌جیر، انگور، ع‌ آ ~ رُف روغن زیتون ت‌ همراه غذا در  
 پیش‌گیری از بیوقت‌ت‌سیار موث‌رت.

زراتی ت‌ خُ ا‌ب روزه‌دار ک‌ تحرک بیشتر می‌ت‌ ک‌جت ت‌ سایرین ظارند،  
 توصیه کرد: خُ ا‌ب باید بین افطارت‌ب‌ق‌سر، زع ال 8 لیو ا آه ~

شیدھی تافب ظ کج، چرا ک در عی روز ث دلیل تحرک تعریق نییظ،  
آقت ع هب کبم ی یابد.  
ی در پایان تصریح کرد تافب ظی روز ای روزه دار ازم بدیر  
متنوع آجیل شع ک پکت تگردو ثب ظافعق ... (ک زبی چربی  
گیبی غیر اشباع مفید اقت، ضّ فع افزایش کلسترول ضّ، ث  
ب میز ا چربی بی اشباع، برای شع آرزی تامین ی کج.

پارسیه /گرد آوری: گروه آشپزی و تغذی ساحت تهن زنجان

**[http://www.tebyan-  
zn.ir/cooking\\_nutrition.html](http://www.tebyan-zn.ir/cooking_nutrition.html)**

## تغذیه در زمان افطار :

شروع افطار با یک لیوان شیر و یک یا چند عدد خرما بسیار

مفید است.

۱- در مقایسه افطار با وعده‌های معمول غذایی، افطار را می‌توان متناظر با صبحانه در نظر گرفت. لذا مواد غذایی مشابه صبحانه هنگام افطار توصیه می‌شود. شایان ذکر است ۱۵ تا ۲۰ درصد انرژی دریافتی طی روز را باید هنگام افطار مصرف کرد.

۲- پس از اذان مغرب بدون تاخیر طولانی روزه را باز نموده و ترجیحا از مواد غذایی مایع و سبک به همراه ترکیبی از غلات ترجیحا نان از نوع سبوس‌دار (به طور مثال: نان سنگک) در زمان افطار استفاده شود. توصیه می‌شود از مایعات گرم مانند آبجوش یا چای کم‌رنگ به جای آب سرد برای شروع افطار استفاده شود.



۳- داشتن مواد غذایی حاوی فیبر و قندهای پیچیده از قبیل **سبزیجات و نیز انواع میوه** به جای استفاده از ترکیبات حاوی قندهای ساده و چربی فراوان (از قبیل حلوا آن هم به میزان زیاد) توصیه می شود.

۴- استفاده فراوان از آب و نیز انواع شربت‌ها به بهانه کنترل تشنگی نه تنها باعث کنترل تشنگی نخواهد شد، بلکه به علت استفاده از حجم بالایی از مایعات و گنجاندن آن در معده‌ای که ساعت‌ها خالی بوده است، می تواند باعث **التهاب معده و دستگاه گوارش** شود، لذا پس از چند روز این افراد دچار درد در ناحیه فوقانی شکم شده و گاه باعث می شود که از ترس ناراحتی شدیدتر نتوانند به روزه‌داری ادامه دهند. در مورد مصرف فراوان شربت‌ها نیز با توجه به افزایش قند ناگهانی دریافتی و ترشح شدید هورمون انسولین برای تنظیم قند خون، در فاصله زمانی کمی فرد دچار گرسنگی و ضعف شده و مجدداً برای رفع آن به استفاده از مواد غذایی شیرین پرداخته و این سیکل تکرار می شود.

سرعت غذا خوردن را نیز در هنگام افطار بایستی کنترل کرد. پیشنهاد می‌شود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه را برای افطار باید اختصاص داد تا هم دستگاه گوارش بتواند خود را برای شروع مجدد هضم و جذب آماده نماید و هم طی این مدت تنظیم احساس سیری توسط مغز صورت پذیرد.

## بایدها و نبایدهای روزه داری: تأثیرات روزه داری بر زنان شیرده، بیماران و کودکان در حال رشد:

یک متخصص تغذیه تاکید کرد: « مادران شیرده در ۶ ماه اول شیردهی به دلیل نیاز شیرخوار به شیرمادر بایستی از روزه گرفتن خودداری کنند و در صورتی که به روزه گرفتن اصرار دارند می توانند از ۶ ماهه دوم به بعد روزه بگیرند اما توصیه بر این است که مادران شیرده از روزه داری خودداری کنند چرا که کاهش آب بدن مادر و کم آبی موجب تغلیظ شیر شده و حتی کم آبی بر حجم شیر مادر نیز تاثیر گذار است.»

ایرنا: یک فضیلت علمی ظاهر گویا، پزشکی قزوین گفت: روزه داری زنان شیراز در صورت رعایت برنامه تغذیه ای، در رشد و تطویر اضلالی لیبظ نمی و ع .

اب توصیه کرد و زنان در نم بای شیردهی روزه نگیرند زیرا وطن آشکت شیر بدر اقت گرسنگی النی عت بدر شیراز در رشد و تطویر اضلالی لیبظ می و ع .

"مریم خاظ" روز چهارشنبه گفت گناب ایرگفت اگر زد غذایی زد نیاز شغ بدر شیراز شضبی در قع بآغب، سحر میان

این ظرافت تقسیم نظ، آرامش بطن و بیض نع در بدر اثر مفیدی برای وطن ضاعظانت .

نگفت رژیم غذایی بدر شیرم باید از پروتئین، کلسیم، آیتامین ب غنی بنوع و در صورت سناظ نکردن این اظ غذایی ظچار و جظ ندید اظ مغذی نع رشد وطن الی بدر را ضطر می اعد .

خاظ اظ اظاظ اجات در صورتی و بدر ا از کب- کرظع روزه داری خت و بام شیر آب نع نباید روزه بگیرند .

فض هیات علمی ظاهگب ف پزشکی قزوینگفت: زنان شیرم باید گب افطار قحری از اظ غذایی سرشار از آگنت رجثبت ( کلسیم) شیر لبنیات (تافبظ وع از رف ادویه سیر در قحری ثفتتعت کردن شیر ض داری نمایند .

خاظت بربره ث اینکه "زنان شیرم روزه دار باید غذای باکیفیت ث طرندهگفت: رفق جزی، لبنیات و چرب، آجیلضب آع گنت در افزایش ترنر شیر موثر ضاعظ

- به گفته دکتر خدیجه رحمانی: «برای مادران باردار و یا شیرده روزه داری در ۳ ماهه اول و سوم به طور کلی ممنوع است و تنها روزه گرفتن در ۳ ماهه دوم مجاز است که بهتر است در این زمان نیز از روزه گرفتن خودداری کنند.

در مورد مادران شیرده باید گفت که مادران شیرده در ۶ ماه اول شیردهی به دلیل نیاز شیرخوار به شیرمادر بایستی از روزه گرفتن خودداری کنند و در صورتی که به روزه گرفتن اصرار دارند می

توانند از ۶ ماهه دوم به بعد روزه بگیرند اما توصیه بر این است که مادران شیرده از روزه داری خودداری کنند چرا که کاهش آب بدن مادر و کم آبی موجب تغلیظ شیر شده و حتی کم آبی بر حجم شیر مادر نیز تاثیرگذار است.»

وی ادامه داد: «بیمارانی که داروهایی باید استفاده کنند که نیاز است سرساعت مصرف شود نمی توانند روزه بگیرند اما اگر بتوانند ساعت آن را طوری **تنظیم** کنند که در وعده سحر و افطار آن را مصرف کنند روزه داری برای آنها اشکالی ندارد البته هر بیماری باید با نظر پزشک خود باید روزه بگیرد و نباید خودسرانه اقدام به روزه داری کند چرا که ممکن است موجب تشدید بیماری وی شود.»

این متخصص تغذیه گفت: «روزه داری در افراد بالغ به این صورت است که نهایتاً وزن کم کنند تا یک تعدیل متابولیکی در بدن آنها رخ داده و بدن آنها استراحت متابولیکی داشته باشد و چربی های مازاد بدن آنها تعدیل شود و کاهش پیدا کند و کاهش وزن با روزه داری طبیعی است و مطالعات نشان داده است که **کاهش وزن بین ۱/۵ تا ۶** کیلو در افراد روزه دار عادی است اما اگر افراد روزه دار دچار اضافه وزن شوند قطعاً برنامه غذایی نامناسبی داشته اند و پرخوری کرده اند که با فلسفه روزه داری نیز هماهنگ نیست و هم از نظر علم تغذیه مناسب نیست.»

افرادی که ضعیف هستند و وزن نرمالی ندارند باید طوری برنامه غذایی خود را تنظیم کنند که با کاهش وزن روبرو نشوند.»

دکتر خدیجه رحمانی در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: «همانطور که می دانید فلسفه روزه داری بر این اساس است که افراد روزه دار حال نیازمندان را دریابند بنابراین نباید به دنبال این بود که چه بخوریم تا گرسنه نشویم بلکه باید بدانیم که در ایام مبارک ماه رمضان چه برنامه غذایی داشته باشیم که سلامت ما آسیب نبیند».

وی ادامه داد: «یکی از مشکلاتی که افراد روزه دار بخصوص در هفته اول ماه رمضان ممکن است با آن روبرو شوند مشکل سردرد است (در افراد سالم) و افراد بایستی مصرف چای و کافئین خود را قبل از ماه رمضان کاهش دهند همچنین افرادی که سیگار استعمال می کنند بایستی میزان استعمال را کمتر کنند تا به هنگام روزه داری کمتر دچار سردرد شوند همچنین با توجه به اینکه روزها بلند است و افراد باید مدت زمان طولانی گرسنگی را تحمل کنند ممکن است گرسنگی طولانی موجب سردرد در آنها شود که باید متابولیسم بدن خود را تنظیم کنند که حدود یک هفته تطابق بدن با این وضعیت طول می کشد».

این عضو هیات علمی انستیتو تحقیقات تغذیه کشور افزود: «افراد روزه دار بایستی شرایط را طوری تنظیم کنند که به هنگام سحر و افطار مواد اصلی مورد نیاز بدن خود را به نحو صحیحی تامین کنند تا کمتر دچار مشکل شوند و به طور معمول در فلسفه روزه داری یک وعده غذای اصلی که همان ناهار است حذف می شود و افراد عادی معمولاً با مشکلی روبرو نمی شوند اما افراد آسیب پذیر مانند نوجوانان

و افرادی که در سن بلوغ و رشد هستند و یا سالمندان سالم که می توانند روزه بگیرند باید تمهیدات ویژه ای برای آنها در نظر گرفت.»

وی ادامه داد: «افراد باید توجه داشته باشند که در وعده افطار از مواد مغذی و زودهضم استفاده کنند تا گرسنگی طولانی مدت را جبران کند و در افطار بایستی مثل وعده صبحانه از گروه شیر و نان و غلات و سبزی ها و البته یک منبع پروتئینی علاوه بر شیر مثل تخم مرغ نیز استفاده کنند.»

در شروع افطار باید از یک مایع ولرم مطابق با دمای بدن و یک شیرینی طبیعی مثل خرما که قند بدن را در حد طبیعی می رساند استفاده کرد و از شیرینی های مخصوص این ماه نیز در حد ۱ تا ۲ عدد به همراه آب ولرم استفاده کنند و از نان به همراه یک منبع پروتئینی و نیز سبزیجات استفاده کرد و از مصرف غذاهای حجیم و سنگین و سرخ شده خودداری شود.»

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: «افراد آسیب پذیر بهتر است بعد از ۱ تا ۲ ساعت بعد از افطار یک شام سبک نیز میل کنند و غذای اصلی را در وعده سحر دریافت کنند تا گرسنگی طول روز را بهتر تحمل کنند و در وعده سحری بهتر است از انواع پلوهای مخلوط و در کنار آن سبزیجات به خصوص انواع سالادها و میوه ها و آب مصرف شود که بهتر است در بین وعده سحر یا افطار و بعد از هضم غذا مصرف کنند.»

وی ادامه داد: «در وعده سحر و افطار بایستی از ۴ گروه اصلی مواد غذایی استفاده کرد که یک گروه نان و غلات است و گروه دیگر را گروه گوشت ها تشکیل می دهند که بایستی تخم مرغ و پنیر را در

افطار و خود گوشت را در وعده سحر مصرف کرد و گروه سبزیجات را باید هم به صورت پخته در داخل غذا و هم به صورت خام به عنوان سالاد و سبزی خوردن مصرف کنند و گروه شیر هم ترجیحا در افطار مصرف شود البته برخی از افراد ممکن است در سحر از ماست استفاده کنند که ممکن است موجب تشنگی بیشتر شود و بهتر است ماست را به همراه سبزیجات و یا خیار مصرف کرد».

بسیاری از افرادی این به‌شاساظ تغذیه‌ظچارثع خوری یاپُرخوری نع در تغذیه افراطی کبع ث گای ک کاکت،زتی وزن فردی کبم یافته، اب میز ا چربی ضم افزایشیثع، بنابراین فیت ایی این هکالت افراط در رف شیرینی‌خبث اکت چ شیرینی‌خبث، اظلعی چربی نب، ث راحتی الت رف کبع‌گب رثب خطر اخ ی کبع. بنابراین باید از رف زیاد غذاهای چرب سرخ کرده ث نعت ض‌دداری‌کرد، چئض‌الف اچ ک ردم گب ی کبع کاعی ب رمضان ث اقغ روزه گرفتن وزن افراد ک ی گردد چنین افرادی کظچار چربی ضبال کتبع، چربی ض آب کبم یثع، در بسیاری از ارد هباع نع کپف از ب رمضان تبثبثبفث کبم وزن هع، ثک نخت افزایش وزن چربی ی نظ. رف زیاد اظ غذایی چرب گب‌افطوبفثثی اشتهایی در گب سحر ی نظ، چ ض چربی نب درثع نیازمند عت زمان الی تراقثق،تافبظم از خوراکی ب اظ غذایتب دیر لت ثت‌اخر اعاضت زمان ضاة، نخثثی اشتهایی تی زئیگی گب سحر ی نظ، بنابراین اگر فاع‌افطار ث یزت بقت رف نظ هکی برای فاع سحر ایبظ طاعنع.



اگر روزه نشیوه بقت ادب هظ یعنی رژیم غذایی ت گ اشن بن ع کنبلری بیش از زع ک آرد ش ع نظ، ت طور زت ت ش ع آسیب ی رسد. بنابراین اگر روزه داری ت شیوه صحیح ادب ن ع بن ع، ی تأشب کب کب لری در ش ع، نوع ضة کلسترول یا HDL را در ش ع افزایش ظا ظم تخت کبم کلسترول ش ع یا LDL نظ. در غیر این یزت کلسترول ش ع ض افزایش ی یابد.

تغذیه صحیح در ب رمضان ت بسیار اهمیت ظارد باید اظ غذایی ظیر گانت، مرغ، بی، لبنیات سبزی نب، ل کت اعظم رژیم غذایی نطی را در برگیرد.

رف تب اظ غذایی باید روی ایی برنام مبن ع مثال اگر ی گویم لبنیات ضة اقت، باید در نظر ظانت باشیم ک رفبال ی لبنیات ش ع رف آة ت میز لکفی، لیبظ قگ بی داری ادراری را ت بسیار افزایش ی ظع.

رف اظ پروتینی (گانت، مرغ، لبنیات بی) ت تنه لیبفی نیکت، شک در کنار آب باید از قج زیجت، قالظ، آة زج ثبقت فبظم ظب از بیوقت جلوگیری نظ باید در نظر ظانت ک رف زیاد غذاهای پروتینی ثبقت هگی ی نظ.

در ض وکتکب تخ آب ی ک برای اولین بار روزه ی گیرند، باید تب اظ مغذی در رژیم غذایی آب کدب ع نظ. این تخ آب باید در

قاع سحر ث فکلبفای غذا شطرنند آة میوه هایی ث هویج گنخ  
 فرنگی راثسیار ررف نمایند.

در عی روزه دار طق تگب گارش زعظ چ عی بفضبی یباع در  
 آل ایطق تگب ساییق تگب هایی ک ث سئی در ض خذب اظ  
 غذایضیبت ظارند استرازت یکیع شق ع از روزه داری ث س بهتری  
 افبیض ظ را ث ادب ی رقباع.

غقببت تق عظ مم موثر روزه داری را در ث جظ بیماری بی طت ف  
 هب ی طع . در اغت بیماری هایی ک فبظات غظ غذایی چبلی  
 افزایش وزن در بروز آبظضبت ظارند روزه داری مفید اقت.

غقببت هب ظاظ اقت روزه گرفتن برای ج تلایان ث چربی ضبال  
 ثسیار مفید اقت میز ا چربی بی ب غة خظ در ض را تنظیم  
 یکیع نخ افزایش میز ا چربی بی مفید ض ی نظ . ال بر  
 این جوی از بیمار اجاتال ث دیابت نوع ظ ث کک پزنک قباح  
 یکت طی تغذیه ث راحتی ی تأع در این ب روزه بگیرند از آثار  
 مفید آ نکوبفای رث ج رندت وصیه ی نظ افراد روزه دار تبع زمانی  
 ک روزه نیستند ق قاع غذا شطرنند ک قاع نبافغب، نب سحر  
 اقت، اب در ب مبارک رمضان سرو غذاظفوقبت کمتر برای ثبی ظ  
 بار در روز نیژن کبی عارد ث شرایط خ کی توانایی فرثک تگی  
 ظارد.

ق تافبظ از سبزی ب میوه ب در گب افطار چنن در فبی زمانی  
 بین افطوب سحر ث دلیل ای ک جضئی از فیبر کت ع، براظق تگب  
 گارش ثسیار مفید اقت ب بروز یبوقت ی نظت وصیه ی نظ در  
 قع قحری قدار بقجی سبزی بیگ بگ ررف نظ سبزی نبب

دارا تظ اظمغذی طتف آة، الّ بر تأمین یتامینب ّ الاح  
زد نیاز شغ، از تهگی فرد در عی روز جلوگیری یکع.

## افتعای در صرف شیرینی:

رَف اظ غذایی شیرین در قاع قحری توصیه می‌نظ. رَف اظ غذایی شیرین تثبت تحریک انسولین سخت رودل ع ضُ تثظاض قُیَب در نتیجه کبم لع ضُ می‌نظ. تث این ترتیب رَف اظ غذایی شیرین زبئی لع بی ق بظ تث شیرینی کالت در قاع قحری سخت می‌نظ نطی زودتر گرسنه نظ. أع میوه را ک زبئی اظ مغذی بسیار مفید برای الت تث اقت بهتر اقت در قاع افطار یا در فب و افطاب سحر رَف کرد.

از کربوهیدرات بی پیچید تث الت از خ گع، خ تث تثبت تث ف ع، لوبیا، بُبی ق جندار غذاهای زبئی فیبر تث سبزی، تث تثبت، الت، میوه بی تثب پقت، میوه بی ض هک بع التی، آ ا جبر تثبظا در قاع بی غذایی تث ضو قحری بیشتر تافب ظ کنید. این غذاهب فث می‌نظ از کب گرسنگی کمتری کنید، چ تث آکتگی ض می‌نظ.

توصیه می‌نظ برای تأمین آة زرد نیاز پف از سروافطار تثب ل ج از ضاة تثت در یج أع میوه، چبی کمرنگ سایر مایعات تث و یژ آة برای جبر آکاتی تث نوشید نظ.

در عی روزه دار طق تگب گارش زعظ چ عی ب فبض بی می‌نظ در ال- ایطق تگب سایر طق تگب هایی ک تث می‌نظ در ض خذب اظ غذایی تثب ظارند استراحت می‌کع تثق از روزه داری تث سببتری افبی ضظ را تث ادب می‌رقب ع.

برنامه غذایی ب در ب مبارک رمضان نباید کج ت ل ج خیلی تغییر ک ع  
 در یرت اکب بایق ب ظ بن ع. چنین باید طوری تنظیم ن ظ ک بر  
 روی وزن طبیعی تأثیر زیادی ع ان ت بن ع.

ث ب ت خ ق ب ف ب ت الی گرسنگی در روز، باید غذاهایی را ر ف  
 کنیم ک ت ک ع ی دیر ض ی ن ع ث غذاهای زبای فیبر زیاد .  
 غذاهای دیر هضم ق آل ه ب ف ت ن ط ق ت گ ب گارش ی ب ع، در  
 زبایکه غذاهای زود هضم ظ ب ب ب ف ت در ق ع ب ل ی ی ب ع فرد  
 خیلی زود از ک ب گرسنگی ض آ ع کرد.

غذاهای دیر هضم ج ارتند از ر ج ث ب ت ال ت ث خ ، گ ع ، خ  
 ظ سر ، لوبیا ، ف ع- ، آرد ق ج- دار ، برنج ب پ ق ت غیره ) ک  
 کربوهیدرات بی پیچید نامید ی ن ع .

غذاهای زود هضم ج ارتند از : غذاهایی ک زبای ل ع ، آرد سفید غیره  
 ک ت ع ) ک ت این گروه کربوهیدرات بی تصفیه ن گ ف ت ی ن ظ .  
 غذاهای زبای فیبر غذایی ج ارتند از : غذاهای زبای ق ج- ، گ ع  
 ق ج- دار ، ال ت ر ج ث ب ت ، أ ع سبزی ب ب ع لوبیای سبز ، ا ط ظ  
 ، غرت ل ق ف ب ج ، برگ چ غ در ، میوه ب ث ب پ ق ت ، میوه ه ک ن ع  
 ت بر گه زر ظ ا ، اجیر ، ا ه ک ث ب ظ ا غیره .

غذاهای مصرفی باید در زبای ب ظ ب ی ک دی گ ث ب ن ع از گروه بی  
 غذایی ث میوه ، سبزی ب ت ، گ ن ت مرغ ب ی ، ب ال ت گروه  
 شیر لبنیات باید در برنامه غذایی ب خ ظ ظ ان ت بن ع .

غذاهای سرخ ن ع باید ت ق دار ک ر ف ن ع ، زی ش اب ف ت ف ع ض ،  
 ق ر ش ق ر دل اضالی در وزن ب ق ت ی ن ع .

از چ غذاهایی پرهیز کنیم ؟

- 1- غذاهای سرخ‌کردنی چرب
- 2- غذاهای زبیدی زیاد
- 3- خوردن غذای زیاد شطو گب سحر
- 4- خوردن چربی زیاد گب سحر چب شبفت افزایش ادرار نع از این طریق ک نبی قعی ک در عی روز شع ث آب نیاز ظارد، ظف. ی نع.
- 5- سیگار: اگر نب یی توانید کشیدن سیگار را یکظف ق ل غ- کنید از ق ت نبی ل ج از ب رمضان ر ف آ را ش تدریج ک ب م دهید.

### چ غذاهایی را صرف کنیم؟

- 1- ر ف کربوهیدرات نبی مرکب در سحر ک عت الی تری ض ی نع شبفت ی نع ک کمتر گرسنه شوید
- 2- حلیم یک ج فبی پروتئین شظ از غذاهانی ا ق ت ک دیر ض ی ن ظ.
- 3- خرما ج فبی ل ع ، فیبر ، کربوهیدرات ، پتاسیم منیزیم شبن ع.
- 4- مغز بظا غی از الاح ض ی ب کلسیم فیبر شبن ع.
- 5- موز ج- غی پتاسیم ، منیزیم کربوهیدرات شبن ع.
- 6- ر ف زیاد آة یا آة میوه در فبی بین افطار زمان ض شبفت تأمین آة ر د نیاز شغ ی ن ظ

## هکالت خسمی ناشی از روزه داری ، فَاْ دَرِبْ اَ:

### بیوقت:

بیوقت ی تأخیر یافت لبیظ تا سیر بمبق نبی دردناک مقع ّ قء  
بض ّ ث همراقص نظر  
فَاْ : رّف کربوهیدرات نبی تصفیه نع ، رّف ک آة ّ فیبر  
غذایی.

درمان : رّف کربوهیدرات نبی تصفیه نع ، افزایش رّف آة ،  
قتافبظ از قج- درپطت ابققتافبظ از آرظبی لای ّ قج-  
دار

### قء نبض ّ قفص:

فَاْ : پرخوری ، رّف زیاد غذاهای چرب ّ سرخ نع ، غذاهای ّ  
ادویه ظار ، غذاهایی ک لبظص ی کع ّ تظ مرغ ، کُ ، لوبیا ،  
ف ع- ّ نب ّ بکب زدار  
درمان : پرخوری نکنید ، آة میوه یا آة ّ شید . از غذاهای سرخ  
کردنی اختبء کنید.

### ضقف (افتفشار ض):

الئ : افزایش تعریق ضقف فضكككگی ، كُ نَعُ ارژی ، قرگیجه  
 شطوُ كِب ضبقق ، ظاهر رنگ پریع ~ از كبلفتبظ ك این  
 الئ بیشتر كِبَق ع از ظلهتوفبق لفتع.  
 فآ : رَف كُ مایعات ~ كِبَم رَف كُ  
 درمان : ثُ كِبُ بی گرم نروید . رَف كُ مایعات را افزایش دهید

تخُ افتفشار ضُ بایثب گرفتنفشار ضُ در كِبُ بروز الئ  
 تأیید نظ . افراد داراؤفشار ضُبال كَ اقت در عئ ب رمضان  
 نیاز ثُ تنظیم د عظظاروهای ضظ تقظ پزنك ظانثبنع.

### سردرد:

فآ : فعَ رَهفبفنین تجبک ، أدب کار زیاد در عئ روز ، كُ  
 ضاثنئ ، گرسنگی كُ قَالُ در عئ روز بیشتر نع ~ درأتبی روز  
 شدتری نظ . سردردلثبافتفشار ضُ همراه نظ، ی تاع  
 جرثُ سردرد ندید ~ زبَّت تهوع لَج اذافطار نظ  
 درمان : در عئ یکتب ظقت لَج از ب رمضان ثكدریج رَف  
 كبفنین تجبک رالغ- كنید چبی سبز ~ نهفبفنین كَ اقت



جایگزین شکر و بنوع . چنین برنامه‌ها را در عیبه رمضان طوری ترتیب دهید تا بتوانید از آن‌ها استفاده کنید.

### کباب مع ض:

الیه ضقف ، قرگیجیضکتگی ، کباب تركز ، تعریق زیاد ، لرزش شغ ، فعتابیه برای ادب فعالیت بی‌شغی ، سردرد تپم لت . فادر افراد غیر دیابتی : رف زیاد مع ث کربوهیدرات بی تصفیه مع طیب در گب سخبفث ی نط کثغ قدار زیادی انسولین تولید کرده تا بفثافت مع ض نط . درمان : خوردن غذا گب سحر کباب رف شیدنی ب غذاهای زبای مع .

تخ : افراد دیابتی کاکت ث تنظیم دظظاروهای ضظ در ب رمضان از تیاج ظان شغ مع بایثب پزن کضظ هرت کع .

### أمج ب ضبت ضالی:

فای : رف ک غذاهای زبای کلسیم ، پتاسیم منیزیم درمان : خوردن غذاهای غی از الاحبال ث : سبزیبت ، میوخببت ، شیر لبنیات ، گنت خرما تخ : افراد داراؤ فشار ضبال کثسرت درمان کت مع افراد ظچار قگ کلیه ، بایثب پزن کضظ هرت کع .

## زخم قع ، قرش قردل ، آتبه قع:

افزایش قغر اسید در قهنبئی در بمرضقثفت تهدید زخم آتبه قعی نظکث یزت از کب. قرش در ناحیه قعی زیر ظعب ظاهر نع ی تأع بطرف زلگاکترش یابد. غذاهای تع ، لنبث نبی سیاه این زببت رلثدتر ی کع. درمان نبی پزشکی برای کنترل قغر اسید قعی خظظارند و افراد جتال، لج از روزه گرفتن باینب پزنکضظ هرت کع.

## قگ کلیه:

قگ کلیه کآقت در افرادی کث قدارک آعی نع ایبظ نظ. بنابراین رف زیاد مایعات برای جلوگیری از تهکیل قگ ضروری ثابنع.

## درد فبی:

فأ: در عي بـ رمضان كـ بزهاي بيشتريض أـ عـ يـ نـظـفـشار  
روي فـبـيـ زـ أـفـزايـشـ يـ يـاـبـدـ . در افراد كـ يا افراد ظـجـار أـتـبـة  
فـبـيـ اين كـفـبـفـثـ در دقـفـتـي ، تورم از كـبـ ناراحتـي يـ نـظـمـ  
درمان : وزن را كـ كـنـيـتـبـ زانوها مجبور جـبـنـعـ وزن زيادي را تسـ كـعـ  
. لـجـ از بـ رمضان بـتـبـيـ را ورزش دهيتـبـ بـرايـ فـشـطـنـبـفـيـ  
وارظـ، آب ظـبـنـعـ . آـبـگـيـثـ عـفـبـفـثـ يـ نـظـبـ نماز رازت ترض أـ عـ  
نظـمـ

جـ : [WWW.CRESCENTLIFE.COM](http://WWW.CRESCENTLIFE.COM)

كـبـرـشـناسـ تـغـذـيـهـ تـبـيان

## نکته های مفید در روزه داری:

- برای رفع یبوست ششوع ظنب، بهتر است میوه سبزی را در ق ف غذایی منظم منظور کنید. بهتر است ق از خوردن ق سری، 1-2 فعظ میوه قدری سبزی رُف کنید بقیه میوه سبزی را در زمان نب رُف کنید.
- 16- برنجوبت گظانت لع ض، شیرینی اظ غذایی ب ق ب را ق تافب ظ نکنید، شک خرما شطرد.
- 17- در افطار از غذاهای حجیتافب ظ نکنید، شک ا شظ را آرام آرام برای نب آب ظ کنید. در غیر این یت نب ظچار ااع بیماری نبی گوارنی از قبیل: ق ر ش ق ع فص ... ی گردید
- 18- آة را فراموش نکنید. آة در زعظ ظ ق وزن شغ رات همکیل ی ظع. بقبفت ق رجی ق ر عگی ی نظ چنن برای ر ق بع اظ غذایی ا ع نبی شغ لازم اقت. لذت و صیه ی نظ ک ش ق ع از افطار آة ششید .
- آة بهتر اقت لر بن عتب اظ قی را از راه ادرار تفف از شغ خارج کع چنن خی رود باکتری نبی مضر شغ را بگیرد.
- 19- برای خوردن ق حری کتفبی قرار دهید تب آرامش دور از اقت رس غذای منظم را شطرد .
- بهرت اقت در لت سحر از کربوهیدرات نبی پیچوق عتافب ظ کنید، 20- زیرا این گروهبب بفت در شغبل ی ی بع. این در زب ی اقت ک

کربوهیدرات نبوقبظ) بَاع: شکر (محمظ قب لبففت در ثع ی بَاع.  
 کربوهیدرات نبی پیچیدع نبأ: ب، ف، ع، خ، الت، برنج، سیب  
 زمینی، میوه، سبزیجات زنجشبت و شب نع.

بایع تخظانت و نطج بی رَف مواد غذایی پرچرب ظر ب ج برك  
 رمضان، تهگ ن دیدن بمرض نع بؤبفت لبظ هالت عدیدع ا  
 در این افراد گردد. از طرف دیگر فع ا اظلع راترجیح  
 ظع و ذکر این ی تضروری اقت و رَف اظ لع شیرینی ث  
 قدار زیاد در یک ق بؤبفت افزایش بگت هورمون انسولین در  
 ض نع تب تخ ث اینکه این هورمون بؤبفت و بام لع ض  
 گردد ی اقت عوارضی چ سرگیه د، ث زب، ضیب نگری،  
 عصبانیت ض ق ف بگت ث خظ آید. پف بهتر اقت در قاع غذایی  
 قحری از مواد غذایی تلفبظ ن ظ و ثت أع آرزی روز ا را تأمین  
 وع اذافت بگت لع ض جلوگیری وع مهمتر از اینکه  
 بؤبفت لبظ تهگ ن دیدن هظ.

آیا ن ظ قحری را ث طور و حذف ورد؟  
 بسیاری از افراد کت ع و قاع قحری را ث دلیل طت ف از خ فاع  
 توانایی در بیدار ن ج سگ با حذف وع. بایستی تخظانت و  
 در روزهای فبظ فبی زمانی بین ظ قاع غذایی نب ی ج سب روز  
 شق ع زعظ، قابففت اقت و تقریباً قابففت از ا در زبت ضاة  
 گذرد. در ب مبارك رمضان بایستی قق ن ظ همین حداکثر فبی  
 زمانی بین قاع نب غذایی رعایت ن ظ. در یزت فاع رَف  
 مواد غذایی در قحری حذف آ فبی بین قاع افطار ن بئب قاع  
 افطار شق ع زعظ ۲۰-۴ قابففت ن ظ و ضب بؤبفت گب گارش  
 عانت ج- آرزی برای این عت زمان الت سیار مضر اقت چرا  
 و کلیه فق فبق بالت ثع از خ روند ترنر اسید آنزیمهای  
 گوارن، فاع در طق ترس ثظ آة برای فق فبق بالت حیاتی اتب  
 آرزی ث فیت رَف یک قاع غذا ظچاراض الی نع فارض طت ف

چُ قَرشِ قَرْدَل، زخمِ قَع، فَع تَرکوهی رِی، بیخِ اَثُ عصبانیت  
دیعِ نَظ. چرا وُ در این زبَت در کمترین زمان فعالیت (نت)  
بیشترین غذا خورظِ نَظ در بیشترین زمان فعالیت (عِی روز) وُ  
شَعِب نیازمند ثُ قَتتِ سَفاقِ بی برای اَدبِ فعالیتها ی روزمره کت  
هیچ گَّ ج- آرزی در طق ترس نیکت این کَأق ج تافت در میز ا  
کیفیت فعالیتها ی رِد نیاز کُردد.

## عطش در روزه داری:

برای از بین بردن یا کمتر کردن فغم ندید در این بچ باید ورد؟

در بامبارك رمضان بايستی قععجبعي در ثعبثسازيم وئثانيم  
 آة موادغذایی را ودرقحری ررف کرده ایم ثا یزت یک طنت  
 ظائی در عی روزثا لکتتب طتف ثعب بقباع. این کار را  
 تانیثب ررف اظ غذایی پرفیبر (سبزیبت میوه ب) ادب دهیم.  
 این طقت از موادغذاییب ازبع سایر گروههای غذایی خورظ نع ال  
 ثبفت نظ آنزیمهای گوار نثا یزت آرام آرام روی موادغذایی  
 اثر و ثانیثب و کردن سرعت خذب اظ غذاییبفت نظ وئثع  
 ثا آکتگ در فراض لت الع ا ثا خذب اظ غذاییب ع و ظچار  
 ضکتگ کمتری نظ از اتقب لع انسولین بالثوقع از  
 آجلوگیری ووع بنابراین توصیه نظ درقحری از اظ غذایی  
 پرفیبر ثا سبزیبت بالضی میوه قیتافظم کنید چرا و میوه ب ال  
 ج. قرشاری از فیبر کتبع ثانیاً لع خظ در میوه ب درزبت  
 ضب ی ثع فیبر دیرتر از ل عبقبظم خذب گردد و این امر  
 قجت گردد فرد دیرتر از کب. گرسنگی نماید. اظ غذایی پرفیبر آة  
 زیادی را درضظ خذب کرده ثع تاع آرا ثا آکتگ خذب وع  
 از کب. تهگ دیرتوبرض گردد. یکی از مکانیسم ب از کب.  
 گرسنگی، ضب ثظ قع ا ق ت فیبرها سرعت حرکت اظ غذایی را نیز  
 وبم طع این لثابفت نظ و مکانیسم دکور دیرتر

شروع نظر. رُف آة ثُ قدار فراو ادر فاع قحری ببالضی ب  
 بین غذاتوصیه \* نظر چرا و عُنبره ا. و جال نغبفت رقت  
 اسید آنزیمهای گوار ن ن ع اضالی در روند ضُ شبفت رُ نظر.  
 از نظر تغذیه ا. روزه ثُ قحری توصیه \* نظر. در افرادی کُ ثُ  
 قحری روزه رُ گیرند، کجظ بیش از زرع آرژینینفت رُ نظر، شع از  
 بپ. چربی برای تامین آرژینینفت کج ع در اثر قنات بلی چربی  
 ب، ترکیبات قت در شع لیبظ رُ ن ع ک جرت لیبظ ثب ع  
 ظب، قردرد، در ظب ضال رُ ن ع فرد از کب. روع و ق ب  
 نیکت.

## روزه ب رمضان بیماریهای قلبی

اثرات الی روزه ب رمضان بر روی سیستم لیبی عروقی افراد ببال  
 آضر مثبتن ع. ف ا دیگری نیز روی سیستم لیبی عروقی اثرات جت  
 ظارند ک این ف ا نیز تست تأثیر روزه کت ع. در حقیقت روزه ب  
 رمضان اثرات مفیدی روی اکثریت ف ا اولیه ثبنویه لیبظ ک ع  
 بیماریهای لیبی ظارد. ق فاکتور اولیه خظ ظارد ک فرد راکت ع  
 بیماری عروق کرونر لیت می ک ع. این بکت زهف جارتند از افزایش فشار  
 ض، افزایش کلسترول ض ا قت ق بی ظخانیات ک روزه ب رمضان  
 اثر غبی روی هر ق ف ب ظارد.



در ریفشار ضُ بِلَّ هطی اقت کپرهیز کب از غذا برای زعظ ۱۴-۵ قبفت در هر روز در ب رمضان شبفت کبم ق غر سدیم ضُ ن ع در نتیجفبفت کبفشار ضُ کجت ثلج می نظ چ تمامی ظاروهای ضعفهارخون دارای فارض خببی طو ث طظ کت ع . بنابراین ثقُ ایکلوب باید زتی آم دور از روش ب غیردارونی برای کنترل فهارخون تافب ظم کرد در ایذب ام روزه ب رمضان بِلَّ هطی اقت .

ف ا غیردارونی مؤثر بر فهارخون فجارتنند از کنترل وزن ، ورزش ، فاع تافب ظم از اکا سیگار ، کبم رف گنت سألت زیوانی در رژیم غذایی کبم اقت رس .

روزه ب رمضان اثر ثجت بر روی تب ف ا فاق ظارد . چ در بیشترین افراد روزه کت ع در نتیجه در ب رمضان وزن کبم می یابد . رف اکا برای کبب نوع اقت ب رمضان دعظا این کت ثبثت می کع کپرهیز از این ق کیفیت زندگی را بهتر می کع . چنین کبم آشکار در رف سیگار رف غذا خظظارد .

از طرفی کبب در ب رمضان بدتر ثظ اقت رس کمتری ظارند . چ در این بضع اع بر فوج بظات سایر فبی ضة ) از خ روزه ( چندین مرتبه بیشتر بظال می ظع بنابراین یک نوع تکین تسلی روحی در افراد ثخظ می آید . این دیانت تم یک رضایت درونی ث آب مید ع کزع الهب زع تمایلات ظنیوی اضطراب را در آب کبم می ظع لبث ذکر اقت ک روزه ث ن ک روزه ب رمضان طی ب برای کنترل فهارخون خفیف ک ق آل از داروها برای کنترل ق تافب ظ نمی نظ مفید اقت . گزارشی از WHO ذکر می کع ک ک نم برای

کبفشار ضُ بوسيله تعديل روش زندگي قَالْ بايد لَجْ از هر گُ تصميم در رُد لزوم درمان داروئي فهدارخون خفيفتبنع .  
 اذ بين المللي فهدارخون توصيه مي كع كُ بيمار اجتال ثفهدارخون  
 ثطو نوع خفيف بايد رُف چربي ، اَكْ كُ را كبم طع .  
 اين بيمار اُ بايد سيگار را ترك کرده ثتمرينات رزشي قجك منظم  
 بپردازند . همانطور كُ اجال ذكر نع ب رمضان اذب تب اين افابي را  
 تضمين مي كع .

دومين فب اوليه كتق كع فرد براي بيماريهاي كرونر لت افزايش  
 چربي ضُ ميثبنع . ارتبط بين افزايش چربي ضُ بيماريهاي لبي  
 جالجت نع اقت . بال هطى اقت كُ روزه ب رمضان بفت  
 كبم ق غر كلسترول ضُ مي نظ .  
 بطورل غ- روزه ب رمضان غير از كبم ق غر كلسترول ضُ ، ق غر )  
**LDL** لبيوپروتئينت ب طانسيتة كُ ( كُ اثر طرب بر روي لت ظارد را  
 كبم مي طع .

در تبؤبي روزه ب رمضان ق غر ( **HDL** ) لبيوپروتئينت ب طانسيتة  
 بال را افزايش ميعع كُ اثر سافظتي بر روي لت ظارد . در يك غبق  
 ديع نع اقت كُ ق غر **HDL** كُ باني كُ در ب رمضان فمظ يك  
 قع غذا مي ضرنبدال مي رود وليثق ع از ب رمضان كُ آب ۳ يا ۴  
 قع غذا در روزه مي ضرنند ق غر **HDL** ب ۳۰ درصد كبم مي يابد .  
 بنابر اين مطرح نع اقت كُ روزه در طي روز صرف يك قع غذاي  
 كب در گب افطار براي التي لت مفيد اقت .  
 اهميت **HDL** ب اين حقيقت هطى مي نظ كُ كبم ق غر **HDL**  
 ضُ يك فب خطر براي بيماري كرونري لت سكة مي نظ .

در ایذب بوقت اقامت کت یک خج دیگر ب رمضان ظلت کنیم . دیع  
 ن ع ا ق ت ک ک کبب در تب دنیا در ب رمضان ت ک ج ت سایر ب ب  
 میوه بیشتری رف می کع .

میوه نبتزه یکی از اجزاء معمولی افطار میثبن ع . بنابراین چ  
 اکثریت میوه ب ب ب . غنی یتامین C س کة می ن ع . رف  
 یتامین C در طی ب رمضان ت میز لب ت الحظه ا افزایش می یابد  
 . غنقبت خدید هب ظا ظ ا ق ت ک یتامین C یک یتامینش ب فظت  
 کع لبی میثبن ع .

-----  
 -----  
 -----  
 -----

### بیماری اس و روزه داری:

#### روزه گرفتن فارض بیماری آ . ا ر ک ب م ی ظع:

تحقیقت یک گروه از پژوهشگر ا ایتالیایی هب ظا ظ ا ق ت ک روزه  
 گرفتن فارض بیماری آ . اسرا ک ب م ی ظع .  
 شرقی ل نبی ج ت ال ت قی بیماری ظیر بیماری MS هب ظا ظ ک  
 گرسنه گ ظان ت آب برای عت 48 ب ف ت ، قدر آ سیب بی مغزی را

کبم ی ظع این حیوانات ی تأع ثأس بهتتوقبظیضظ را  
گب راه رفتن زفظکع. چنین از نعت عوارضی ظیرفح نغ یا  
ضقف فای در آبقت ی نط.

نگفت رئیس گروه پ ژم، هر چع روزه گرفتن بیماری MS را  
درمان ی کع، ابقاتفبظ از این روش ث همراه دارو ی تأع  
فارض بیماری را کبم ظع. آجت بیمارانی ک لّع روزه گرفتن ظارند،  
باید از یک رژیم غذایی بقتتست نظر پزنک یا ت طی تغذیه  
قتاتفبظ کعب اظ لازم ثاع آب برسد.

براقب. نظریه بی خظ، بیماری MS زمانی بروز ی کع کف ا  
ظفبفی سیستم ایمنی ثع ثثبفت بی مغز نخاع نطی زور ی  
نعتبفت از بین رفتن آب نغ. این بیماری ث طور قی در  
سنین 20 ب 40 بگی دیع ی نط.

قی بی سیستم ایمنی ب زث قی بی فآجی بثظ کردن قع  
ظفبفی آب، ادب فعالیت هابی ث راه رفتن را برای نطی دشوار ی  
قبزند. چنین عوارضی ظیفکتگی، لرزش قح ثابفت ی نغ.  
تحقیبت خدید، تخظأ قع ارا ث هورمون لپتین که در کبم انتب  
مظارد، خت کرده اقت. این هورمون ی تأع سم فعالیت سیستم  
ایمنی را تغییر ظع.

سممب ایتالیایی درشررقیضظ هباع کرظع ک لج از بروز بیماری  
در لب، میز ا هورمون لپتین در ثع آب ث ظ برابر افزایشیفت،  
اب در لب هابی ک 48 بفت گرسنگی کشیع ثظع ( کقبظی هب  
10 روز روزه گرفتن در اکب اقت ( قدار هورمون لپتین کبم یافت.  
پی ننت:

**MULTIPLE SCLEROSIS : M.S** \* بیماری سیستم فاجی کتیب

تحلیل تدریدی افبۀ همراه اقت.

**LEPTIN** : \*\* لپتین پروتئینی کاً تقظ قی بی چربی در شع تولید

ی نظ در القب خظظارد.

ج. ا لینکظات آ ر جی

## رژیم لاغری بوقت در رب مبارک رمضان:

دکتر رضا امری نیا: بسیاری از افراد چاقی ناشی از منظور لاغر نغشست رژیم نب. درمانی که تعجب آخ رب مبارک رمضان ظچار قردرگمی ن. ثطوری و از يك طرف یکسری س دودیت نب. و یژ غذایی در سعظ نبض بو زمانی ظانتع زبی بیند و در رب مبارک این زمان شع نب ث ضرد. در این بیظظانت توضیح ضاظظ و هیچ نگر آج بشید؛ چرا و رژیم غذایی نثبب چع خبث جایی جزیی رعایت چع کئی هیچ تغییری یابد ث ب نتاید و مرر شظ برسید، ظقت خواهید یافت.

در روزهای فبظفبی زمانی بین ظ فاع غذایی نب یجسب روز شق ع زعظ ۰ قبفت اقت و تقریباً قاتقبفت از آدرزبت ضاة گذرد. در رب مبارک رمضان بایستی قق ن ظ همین فبی غذایی رعایت نظ. در یزت فاع رف اظ غذایی در قحری حذف آ فبی بین افطار نببب فاع افطار رو شق ع زعظ ۴ قبفت نظ وضبب بطقتگب گارش عانت ج. آرزی برای این عت الٹسیار مضر اقت. چرا و کلیه فق فق قبالت شع از خ روند ترن رسید آنزیم نب گوار ن، فاع درظقترس شظ آة برای فق قبقبالت ذکور انتب آرزی ث فیت رف یک فاع غذا ظچاراضالی نع فارض طت فآ چ قش قردل، زخم قع، فاع تركز فیری، شض اث عصبانیت دیع نظ. بنابراین توصیه نظ افرادی و از رژیم غذایی تافبظ وع، فاع بهار رژیم ضظ را ث خب قحری رف وعثب تخ ث اینک تافبظ از غذاهای فیبردار

تأ سبزیبیت و دارای زُد زیاد و بَلری و کتبع، در این گروه از افراد آزاد اقت. بنابراین توصیه نُ نظ از این گروه اظ غذایی بیشتر رَف نمایند؛ چرا و اظ پرفیبر آة زیادی را درضظ گُ ظارند و ثُ وع در عی روز آزاد و وع قجت نُ نَع و تهگفبرض هظ. از طرف دیگر میان قع هایی و قَالُ نب میوه نب اقت را تُت اُ در قع قحری و ثُق ع از نب رَف کردبب تخ ثُ اینکه لع میوه نب از نوع مرکب ثظ ثُ وع خذب ثع نُ نظ، توصیه نُ نظ برای اینکه قغر لع ضبببثُ را در عی روزظانتُ شبشید از این گروه غبف نشوید.

در افطار روزه دارانی و نَسِت رژیم غذایی کتبع، بایستی قع عی ج سبب رژیمضظ را ثُ فب اُفغاری در نظر گرفته روزهضظ رثبب اظ طقتگبب گارش رنستتفشار قرار عع، باز وع) ثُ طورثببب رَف آة، چبب یا شیر لرم همراه چععظ خرما(ثُق ع از لف ا ونبب بینافغاری و نب قع نب رژیم غذایی را ثُ فب اُ نب رَف وغبب اُ دب اینتوصیه ب نب خواهیبت اکت ب ب قداروبلری و در رژیم غذایی تب تجویز نع راظریافت کرده عچک ب برنامه وزن ضظرا و کنید. برای افرادی و نَسِت رژیم ب درمانی کتبع، قَالُ یک فعالیت ثع تُتوصیه نُ نظ. بهترین زمان برای اُ دب فعالیت ثع اُجت ثُ یرت اکت پیوسته قع از افطار اقت؛ چرا و اُ دب ورزش در عی روئب تخ ثُ از طقت ظاظ ارژی تعریق قجت اتب غخایر ارژی ثع تهگُ نع و ی اقتببفشضقف ثُ زب و قرگیجه نظبتوصیه نُ نظ قع از افطار پیاظ روی ثُ یرت اکت پیوسته اُ دب دهیبت حرکت اُ دب یافتهبفث از طقت ظاظ

وبلری نظ ۶ زرکات ضالت نوبت ث حرکت اظان نطق تگب  
 گارش در ض اظ غذایی رف ن ع وه وع

\* رژیم ۲۰۰ کب لری برای فرد بزرگسال تب فعالیت قجک

سحر: بُ قگک تیل ف ت ۴ کف ظقت ( یک کف ظقت = ۱۰ × ۱۰  
 قبّتی متر )

پنیر پاستوریزه ۳۰ گرم) ث اعازه یک لعی کبریت )  
 شیر یک ظلیو ا قی ک چرب  
 فعظ میوه بتقظ

فطار: ۱ لیو اشیر ک چرب ظاک + فعظ خرما  
 ۳ ثرش بُ قگک تیل ف ت ۱۰ × ۱۰ قبّتی متر + ۱۵ گرم پنیر ک  
 ک + فعظ گنخ فرنگی + فعظ میوه بتقظ



نَب:

یک یک قلیو ابرنج پطت + ۹۰ گرم گانت مرغ شَع پقت +  
۱ لیو ابالظ + فعظ میوه بتقظ  
یا یک ظلیو آة میوه پزه.

برای تهیه قفبالظ می توانید البنک مرباخوری روغن زیتون ریب  
کای سرکه یا آبلیمو طَظق تافبظ کنید.

شوع از نَب: فعظ میوه بتقظ + ۲ فعظ پکت یثبظا یافعق + ۲  
فعظ برگه.

## تغذیه صحیح در رجب برك رمضان:

از آشامیدن آه فراوان در قحط غذا ضدداری کنید. آه در قحط غذا قحط رقیق نع شیره گوارنی اضالی در ضی نظر.

در زمان بین افاطت بق سر، آجتب رعایت فب یبب غذا، وآب فای بیاشامید.

زتب برای صرفق سر، کمی زودتر از ضا قخرخیزیتب ض قناب ظ از شرکات قویب فبت سحر یخبب تبض ع، ش عف دب تب آرامش بطرق حری شطرنزتی اگر میل ث خوردن غذا در سحر عارید، آتجبی، شیر یب اینها را فراموش نکنید.

از خوردن مالیت فراوان ضدداری کنید.

زتب در غذای افطار ث ضو سحر میوه میل کنید. ال بر میوخبب فصل، از خیساندع برگه آ، زرد آ، آجیر یب اینها ی ت ا ث ف ا میوخبب ظ کرد. گنخ فرنگی ی تاع مم میوه را ظان تبب ع.

اگر در بام رمضان ظجاری بیوقت می‌شوید، البته بر میوه از ضرس نبی  
 ملین، ترش، آ، ضرس نبی سبزی‌دار بیشتر تافب ظم کنید.

در عین زمان (کبن) روزه (از رفتن تا زب ظاک، ض ظاظ و برهایی  
 و تختض قف تی زبی تی نظض دداری کنید.

قهن بی در گبافطار تس غذای قگین را ندارد، لذا خوردن  
 غذاهای ق آض تقریباً نرم برای افطار بقت تراق ت.

اگر تظمرغ میل می‌کنید در ظرجه آئی تا یزت آهیز قفت در ظرجه  
 ظ تا یزت نیثع) تا شرط آ و سفیع آ قمع نعبین ع زرده  
 وی زب قفتی تا ضظ گرفته بن ع (میل کنید. تظمرغ نیمرو زیات ظم  
 تا ظم چین دیر ضتر از تظمرغ آهیز ا ق ت.

بالظ) تا ع پیاز ( و صنتی برای غذاها در بام مبارک رمضان ا ق ت.

شب ظدب، فففاً سایر ادویه بگبی تخت از کب- تهگی در عین روز  
 تی نظم.

آشامیدن آه یخ یا نَبث خلی سرد برای قهش بئی زیانت طم اقت.

اگرالشتض بی ف گرما یا فعالیت بئی ثعی، در عی روزهداری زیاد  
عرق وردید، نمک از طقت رفته تقظ عرق را ث یزت بئی طت ف در  
افطار سحر جبر ا کنید.

از تغییرات ندید نفبظات غذایی خوردن غذاهای بئی یا غذاهایی  
و برای نب ناراحتی ث خظ ی آرد لا ال در ب رمضان ض داری  
کنید.

بویچه، سیرابی شیرد ا خت تهگی زیاد ی ن ظ. لذا بهتر اقت میل  
نکنید ی اگر مایید میل کنید ث یزت و آه، و ه ا درافطار  
میل کنید.

سبزی را درافطار میل کنید. چرا و خوردن سبزی در قحری ی اقت  
جر ث تهگی در عی روزت هظ.

باز کردن روزنهب مایعات گرم ا فص پف ازافطار پیشگیری میوع

## توصیه نبی تکمیلی:

فکلیفای آة بینافطار ۶ ضااة بثشیتب از کأثی جلوگیری نظر.  
 فکلوبفای سبزی نب در قاع نبی غذایی صرف نمایند. همینطور در  
 پایان هر قاع میوه را فراموش نکنید.

ازظریافت میز ابال ی لع نبی قبط ( لع زج شکر ) شیرینی خبت ۶  
 دیگلن کبی ( ا ) زولبیا ، آل ن زرد (اختبابة نمایند.

از ررف غذاهاى پرادویه ضدداری نمایند.

کبفائین مدر اقت یعنثبفتظف. آة از طریق ادرار ی نظ. پف از  
 ررف شیدنی نبکبفائین دار ث ل یاچبی ضدداری نمایند.  
 بطوریکه از تب ۵ روز باع ث ب رمضانثتدریج ظریافت این چنین  
 شیدنی ب را ک کنید زیرا کببگبکبفائین ، سردرد نبی فوری ،  
 قَبَبَتَضِك ۶ ض تحریکپذیری لببظ ی کع. بهتر اقت در یزت  
 ررفچبی ، کمرنگثبنع.

سیگار کشیدن فب خطربری التی سكة ی نظ اثرات فای  
 قرتافبظ از أع یتامین نب ، متابولیت نب سیستم نبی آنزیمی در  
 ثعظارد. لذا از کشیدن سیگار اختبابة نمایند. اگر ی توانید از کشیدن

سیگار طقبتشک شید آنرثتدریج از چ عقت لج از ب رمضان شروع ث  
ل غ- کردن نمایید.

کاک زدن را فراموش نکنید طع ا ب رازع ال لج از ضاة ثقوع از  
سحر بشونید ( کاک بزینید)

توصیه بر این اقت ک بیش از ۲ بار کاک بزینید.

در قع قحری از رف زولبیا بامیه ضدداری نظ، زیرا ثقت  
شیرینی بالی آ، لع ض رات سرعت افزایش ظاظم ق پفتبفت  
گرسنگی زودرس ق ربفبفت ابتدایی روزی نظ.

دراز کشیدن الفب یثقوع از افطار تخت تهدید فالوف قع می نظ  
: افرادی و اراحتی ب گوارشی ظارند نباید در زمان افطار آل رشته،  
حلیم ن بٹ گاز دار رف وع. ث دلیل اینکه این اظ غذایی سخت  
تهدید فالوف قع می نع.

: برای جلوگیری از تهگی در عی روز بهترین توصیه خوردن  
سبزی بتهزه میوه ب آدار ث نع انگور اقت.

: آکت غذا خوردن جوییدن کافی غذا طقت کشیدن از صرف غذا  
نگامی و سیری ث حداکثر رسید ازتوصیه ب ف تغذیه اقت.

آه را فراموش نکنید. آه در زعظ ظا ق وزن ثع رات هکیل ی طع.  
تقبفت قرحی ق رتگی ی نظ چچنین برای رقبغ اظ  
غذایی ث اع ابی ثع لازم اقت. لذاتوصیه ی نظ کثقوع از افطار  
آه بشید.

آه بهتر اوقت لر بن عتب اظ قای را از راه ادرار تفف از شع  
خارج کع چنن خی رود باکتری بی مضر شع را بگیرد.

ش توصیه تطصین گارش فاطوب مایعات گرم ب از بروز ظی درد  
در روزه دار امی نظ

## اهمیت مصرف خرما در روزه داری:

شروع افطار با یک لیوان شیر و یک یا چند عدد خرما بسیار

مفید است:

خرما ثابته در برظانته اعراض معدني، لع، يتامين ب، اسيد  
امينه از مغذي ترين اعراض غذايي ثابته شمار مي رود و در رونشپ سازي  
ضالته ثاع كنفرفشار ضبال تاثيرباليي ظارد.  
هر 10 ظ اخرما 305 بليري، هر 10 اعظ رعت 36 بليري ظارد ولي  
ثانظر مي رقع و رعت از ميز الع كمفري كجته ثا خرماث رخوردار  
اقت بنايرايثب ررف رعت مي ته اثا ثاب ميز لبليري ظقت يافت  
در تبوبلي لع كمفري نيز ارد ثاع مي نظ.  
ررف رعت اخرما در كبا فطار ارثي لازم را ثا سرعت در اختيار  
ثاع قرار مي ظع اعراض از ظقت رفته در عي روزه را جبر اميوع .



تَطْبُ تَغْذِيهِ بِرَاهِئَاتٍ فَب ظِّمْ وَبَّاز فَوَائِدُ خَرْمَتِ وَصِيهِ مِي وَعِ وَاز  
 خُورْدَنِ خَرَبِنَبِييِ وَثَّ أَبِ اَظْ دِيْغِرِي اَزِ خَّ اِلْتِ ثَّ اَبْلُضْبَفْ  
 نَعْرِهِيْزِ نَظِّ.  
 رَفَضْرَمَا، رُوشَنَبُضْتِ نَعِ اَبْرَايِ دَرْمَانِ قَرطَانِ سَايِرِ  
 بِيْمَارِي نَبَافْتِي اِقْتِ .

خَرْمَا مِي تَأْطِبِ مَهَارِ رَادِيْكَالِ نَبَّ اَزَادِ، اَزْتِ خَرِيْبِ مَوْلِكُولِي نَاشِي اَزِ اَيْنِ  
 رَادِيْكَالِ بَجُلُوْغِرِي وَعِ. ثَّ نَظْرِ مِي رَقْعِ فِيتِ اِتَالْتِ سِيَارِ وَ قَبُوبُ  
 نَجْ جَزِيْرَهِ عَرَبِسْتَانِ دَر زَمَانِ نَبَّ لَجْ ثَّ بِيْمَارِي نَبِييِ ظَيْرِ تَتِّ  
 شَرَايِيْنِ، مَرَضِ لَعِ قَرطَانِ وَ تَصُورِ مِي نَظْ نَاشِي اَزِ رَادِيْكَالِ نَبَّ اَزَادِ  
 كَتَعِ، رَفِ فَرَاوِ اُ خَرْمَتِ بِنَعِ .

تَرْكِيْبَاتِ خَظْ دَرِضْرَمَا، لَبْدَرِ ثَّ اَبْثَظْ وَبَّ رَادِيْكَالِ نَبَّ  
 سُوْپَرَاكْسِيْدَانْتِ كَتَعِ اَيْنِ عَنَاصِرِ وَ اَصْلِيْ تَرِيْنِ رَادِيْكَالِ نَبَّ اَزَادِ دَرِ  
 بِيْشْتَرِ سِيْسْتَمِ نَبَّ زِيْسْتِي كَتَعِ، مِي تَأَعِ دَر ثَعِ ثَّ كَّ نَبَّ فَعَالِي،  
 ظَيْرِ رَادِيْكَالِ هِيْدِرُوْكَسِيْلِ، پَرُوْكَسِيْلِ اَلْكُوْكَسِيْلِ تَبْدِيْلِ نَعِ . شِيْرَهِ خَرْمَا  
 زْتِي رَادِيْكَالِ نَبَّ هِيْدِرُوْكَسِيْلِ رَا نِيْزُ بْثَظْ مِي وَعِ.

.....  
 .....  
 .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

