اقتصاد سرآمد

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: فیروز اسماعیلی‌نژاد
قائم مقام مدیر مسئول: ولی یعقوبی
زیر نظر شورای سیاست گذاری

سردبیر: امید اسماعیلی
مدیر داخلی: محمد زنگنه
چاپ: کارگر
توزیع: کارو کارگر

عضو انجمن صنفی روزنامه‌های غیر دولتی
عضو انجمن مدیران نشریات ایران
عضو تعاونی مطبوعات کشور

پست الکترونیکی روزنامه (E-MAIL):
Eghtesadsaramad@gmail.com
نشانی سایت: Eghtesadsaramad.ir
کد پستی روزنامه اقتصاد سرآمد: ۱۵۵۱۷۱۶۱۱۸

دفتر مرکزی: سهروردی شمالی بین بهشتی
و هویزه پلاک ٤٥٦ واحد ۳
تلفن: ۸۸۷۶۹۲۲۷ - ۰۲۱ تلفکس: ۸۸۷۶۹۲۲۷ - ۰۲۱
سازمان آگهی ها: ۰۹۱۹۸۵٤۳۹۹٦

سازمان شهرستان‌ها:
تلفن تماس: ۰۲۱٦٦۹۷۳۷۱٤
٦٦٤٦۱۷۷۰-٦٦۳۷۳٦۷۸ داخلی ۱۰۳
ایمیل: saramadrezaee@yahoo.com
تلگرام: ۰۹۰۲۷۸۳۳٦۲۷

سه‌شنبه ۳۰ فروردین ۱۴۰۱ - شماره ۱۳۳۴

«سال تولید، دانش‌بنیان و اشتغال آفرین»

عباس جهانگیرزاده، نماینده مجلس یازدهم در گفت‌وگو با «اقتصاد سرآمد» مطرح کرد

غلبه نگاه دانش‌بنیانی شعار سال را محقق می‌کند

گروه تولید، دانش‌بنیان و اشتغال آفرین - محمد آیتی - یک ماه از سال جدید هم گذشت و همچنان «در به همان پاشنه» سنوات گذشته می‌چرخد. رهبر انقلاب، سه کلمه «تولید»، «دانش بنیان» و «اشتغال» را در شعار سال به کار بردند؛ سه کلمه‌ای که هر کدام به طور جداگانه به مدیریت استراتژیکی نیاز دارند. از طرفی، دولت سیزدهم که نهمین ماه از دوران کاری خود را سپری می‌کند، دیگر بهانه‌ای نمی‌تواند برای مشکلات گذشته به زبان بیاورد، زیرا سال ۱۴۰۱ با بودجه مدنظر آن‌ها که با همکاری مجلس یازدهم توام شد، نهایی و اکنون به اجرا درآمده است و همه مردم نگاه‌شان به خروجی کار و عبور از بحرانی است که به طور خاص، چهار سال زندگی‌ها را تحت تاثیر شدید خود قرار داده است.

عباس جهانگیرزاده، نماینده مردم پارس آباد در مجلس یازدهم در این باره به اقتصاد سرآمد، گفت: رهبری چند سالی است که به موضوع اشتغال آفرینی می‌پردازند، اما به نظر، امسال نگاه ایشان به این مهم، ویژه‌تر از همیشه است.

وی افزود: رسالت دولت‌ها، اشتغال‌زایی است و باید تمام تلاش خود را به کار ببندند که نرخ بیکاری به کمترین حد خود برسد، این یعنی رونق اقتصادی که در گرو بالا بردن سطح تولید است.

عضو کمیسیون کشاورزی مجلس تصریح کرد: به اعتقاد من، زمانی اشتغال آفرینی به منصه ظهور می‌رسد که نگاه به تولید، دانش بنیانی باشد. این رویکرد، یک مزیت ویژه دارد و آن هم، ایجاد شغل پایدار با هدف درآمد حداکثری برای کشور است.

جهانگیرزاده اظهار داشت: همه مسئولان ما باید دائماً این دغدغه را داشته باشند که چطور می‌توان، علم را به ثروت تبدیل کرد. برای تحقق یک امر مهم این‌چنینی باید افرادی در راس کار باشند که روزانه این فکر را در سر بپرورانند و از زیرمجموعه خود بخواهند پای کار بیایند و در عمل، خروجی کار را نشان دهند.

عضو مجمع نمایندگان استان اردبیل افزود: چند سالی است که با تحریم‌های سخت و ظالمانه معارضان نظام روبرو هستیم. علیرغم تلاش تیم دیپلماسی که هم در دولت گذشته فعال بودند و هم امروز، اما تحریم‌های حداکثری علیه ملت ایران جاری است، پس ما نباید اداره کشور را معطل مذاکرات بگذاریم و ضرورت دارد، کارهایی که ابتکار آن به دست خودمان است را با قدرت دنبال کنیم. یکی از این کارها، حمایت همه جانبه از شرکت‌های دانش بنیان است. اینکه جوانان و نخبگان را دور هم جمع کنیم و با حمایت از آن‌ها، مسیر تولید علم که به ثروت منتهی شود را در پیش بگیریم، کمترین کار، مخصوصاً در دوران سخت تحریم است.

وی با اشاره به اینکه تحقق شعارهای سال، انتظار همه مردم است، گفت: رهبر انقلاب، هر ساله شعاری را اعلام می‌کنند و معنی این رویکرد این است که مسئولان و مردم در این جهت حرکت کنند. طبیعتاً قدرت مسئولان در تحقق شعار بسیار بالاتر از مردم است، چون آن‌ها سیاست گذار هستند. متاسفانه با وجود شعارهای زیبا، اما به پایان سال که می‌رسیم، می‌بینیم که خیلی کار خروجی نداشته است و در اصلاح، شعار سال محقق نشد. از طرفی، یک ماه هم از سال جدید گذشت، ولی اثری از تحقق این شعار در حد یک ماه از سال را نمی‌بینیم. از این‌رو امیدوارم در ماه‌های بعدی شاهد تحرکات مثبتی در این رابطه باشیم.

جهانگیرزاده یادآور شد: زمانی می‌توانیم بگوییم که مسئولان حمایت‌شان از شرکت‌های دانش بنیان واقعی است که از روش‌های سنتی گذشته، فاصله بگیرند. دنیا، سال‌هاست به سمت استفاده حداکثری از تکنولوژی رفته است، چون چاره دیگری نیست. آیا ما هم اهمیت این موضوع را درک کرده‌ایم؟ اکنون که ۱۰ الی ۱۵ سال است که از ظهور و بروز شرکت‌های دانش بنیان در کشور می‌گذرد، باید بگوییم اعضای این شرکت‌ها، بسیار مظلوم واقع شدند.

عضو کمیسیون کشاورزی مجلس در پاسخ به اینکه چرا از ظرفیت شرکت‌های دانش بنیان آن‌طور که شایسته است، استفاده نمی‌شود؟ گفت: دلیل اصلی، باور نداشتن آن‌هاست. از طرفی، منافع عده‌ای به خطر می‌افتد، چون هر چه کارها سنتی باشد برای آن‌ها سود دارد. حتی کشورهای حوزه خلیج فارس هم به نقش و اهمیت این شرکت‌ها پی بردند و ما هم مجبوریم که خود را در این مسیر علمی قرار دهیم.

وی خاطرنشان کرد: شرکت‌های دانش بنیان، هم به حمایت مادی نیاز دارند و هم معنوی. دولت وظیفه دارد که تسهیلات لازم را به این عزیزان آن هم سر موقع، پرداخت کند. افرادی که علمی هستند تنها باید دغدغه تولید علم داشته باشند نه اینکه نگران تامین بودجه طرح خود باشند. اکثر شرکت‌های دانش بنیان از بنیه مالی خوبی برخوردار نیستند، اگر حمایت‌ها کافی و به موقع نباشد، طرح‌ها پا نمی‌گیرد و به مرور با بی‌رمقی نخبگان روبرو می‌شویم؛ موضوعی که گاهی در مهاجرت این افراد از کشور به چشم می‌آید.

نماینده پارس آباد در پایان گفت: تحقق شعار سال، کاری آسان نیست، بلکه به کلی تفکر توام با عمل نیاز دارد. اگر می‌خواهیم از این پیچ تاریخی به سلامت عبور کنیم، حتماً و باید بیشتر به شرکت‌های دانش بنیان بها دهیم.

«تجدید آگهی ارزیابی کیفی سازندگان تولیدکنندگان کالا» (نوبت دوم)

شناسه آگهی: ۱۲۹۹۷۴۱
شماره مجوز: ۲۸۲ - ۱۴۰۱

فراخوان ارزیابی کیفی جهت برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله‌ای شماره RND-۰۰۱۶۰۶۷-TW

شرکت پالایش نفت امام خمینی(ره) در نظر دارد فراخوان ارزیابی کیفی جهت برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله‌ای (ساخت سینی و ساپورت مربوط به V-۱۵۳۲) به شماره مناقصه (RND-۰۰۱۶۰۶۷-TW)و شماره فراخوان۲۰۰۱۰۹۲۴۴۷۰۰۰۰۰۷را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان ارزیابی کیفی از دریافت و تحویل اسناد استعلام ارزیابی کیفی تا ارسال دعوتنامه جهت سایر مراحل مناقصه، از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) به آدرس WWW.SETADIRAN.IR انجام خواهد شد. لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافتگواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار فراخوان در سامانه تاریخ۱۴۰۱/۰۱/۲۷می‌باشد. اطلاعات و اسناد مناقصه عمومی پس از برگزاری فرآیند ارزیابی کیفی و ارسال دعوتنامه از طریق سامانه ستاد برای مناقصه‌گران ارسال خواهد شد.

ردیف	شماره مناقصه	شرح مختصر کالا	مقدار/ تعداد	برآورد هزینه انجام موضوع مناقصه (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (ریال)
۱	RND-۰۰۱۶۰۶۷-TW	ساخت سینی و ساپورت برج V-۱۵۳۲	یک SET	۱۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۶۵۰/۰۰۰/۰۰۰

مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی: تا ساعت ۱۸:۰۰ روز یکشنبه۱۴۰۱/۰۲/۰۴
مهلت ارسال پاسخ استعلام ارزیابی کیفی: تا ساعت ۱۸:۰۰ روز دوشنبه ۱۴۰۱/۰۲/۱۹
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار:
آدرس : اراک، کیلومتر ۲۰ جاده بروجرد، سه راهی شازند، شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند، اداره تدارکات و امور کالا. تلفن: ۳۳۴۹۱۸۳۷-۰۸۶
اطلاعات تماس پشتیبانی سامانه ستاد:
مرکز تماس: ۱۴۵۶
آدرس اینترنتی: WWW.IKORC.IR
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۱/۲۷
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۱/۳۰

روابط عمومی شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت اول)

شناسه آگهی: ۱۳۰۴۳۰۳

شرکت پالایش گاز ایلام در نظر دارد موضوع ذیل را از طریق مناقصه عمومی به شرکتهایی که دارای گواهینامه صلاحیت معتبر از مراجع ذیربط و ذیصلاح در زمینه موضوع مناقصه می باشند ، واگذار نماید .

شماره مناقصه: ۱۴۰۱/ ۰۱۰
موضوع مناقصه : تأمین جرثقیل جهت تعویض یک دستگاه تیپ فلر
مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار (مناقصه) : ۶۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
نوع تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار (مناقصه) : ضمانتنامه بانکی
تاریخ آخرین مهلت دریافت اسناد از سامانه ستاد توسط مناقصه گران: ۱۴۰۱/۰۲/۰۸
تاریخ آخرین مهلت درج اسناد در سامانه ستاد توسط مناقصه گران: ۱۴۰۱/۰۲/۱۸
تاریخ گشایش پاکات: ۱۴۰۱/۰۲/۱۹ساعت ۱۰ صبح
آدرس دریافت اسناد الکترونیک : www.setadiran.ir
آدرس پستی مناقصه گزار : ایلام / بخش چوار / صندوق پستی ۱۴۴-۶۹۳۶۱ / کدپستی ۶۹۳۷۱۷۰۱۱۰ /دبیرخانه کمیسیون مناقصات
✔ مناقصه گران می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۲۰۷۷ و ۰۸۴-۳۲۹۱۲۸۵۰ (دبیرخانه کمیسیون مناقصات) تماس حاصل فرمایند.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۱/۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۱/۳۱

روابط عمومی شرکت پالایش گاز ایلام

دانشگاه علوم پزشکی مازندران در گزارشی اطلاع رسانی کرد؛

الزامات روزه‌داری بی‌خطر برای مصرف‌کنندگان دارو در ایام کرونایی

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در راستای اطلاع رسانی و ارتقاء سطح آگاهی مردم دیار همیشه سبز مازندران نسبت به میزان سلامتی خود و حفظ این گوهر ارزشمند دست به امری مهم زده وبا ترویج فرهنگ خود مراقبتی سعی بر بالابردن سطح سلامت مردم مازندران دارد. در گزارشی که می‌خوانید الزامات روزه داری بی‌خطر برای مصرف‌کنندگان دارو در ایام کرونایی مورد بررسی قرار گرفته است.

الزامات روزه‌داری بی‌خطر برای مصرف‌کنندگان دارو در ایام کرونایی

با آغاز ماه رمضان نکاتی آموزشی درباره اصول تغذیه به ویژه برای افراد دارای برخی بیماری‌های زمینه‌ای و افرادی که دارو مصرف می‌کنند مطرح می‌شود تا بدون آسیب دیدن سیستم ایمنی بدن در طول این ماه، با رعایت اصول درست تغذیه و توصیه‌های دارویی، افراد بتوانند اقدام به روزه‌داری کنند و از مزایای روحی و جسمی این فریضه دینی بهره‌مند شوند. اما شرایط کرونا سبب شده که توصیه‌های مرتبط با ماه رمضان برای روزه داران به ویژه برای افرادی که دارو مصرف می‌کنند متفاوت از گذشته باشد.

ضرورت مشورت دارویی با پزشک

معمولا در ماه رمضان برای افرادی که به دلیل ابتلا به بیماری دارو مصرف می‌کنند، این پرسش پیش می‌آید که شیوه درست مصرف داروها در هنگام روزه‌داری چگونه است و آیا قطع مصرف داروها یا تغییر زمان مصرف دارو به زمان‌های پیش از سحر یا بعد از افطار درست است؟

رئیس دفتر تحقیق و توسعه معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در این زمینه می‌گوید: بیماران نباید بدون مشورت با داروساز یا پزشک معالج خود، اقدام به قطع مصرف، تغییر یا کاهش دوز مصرفی و تغییر زمان مصرف دارو کنند. زیرا رعایت نکردن برخی اصول می‌تواند منجر به از بین رفتن اثربخشی دارو و حتی بروز اثرات جانبی و تشدید بیماری شود.

دکتر ''مینا امینی'' می‌افزاید: توصیه‌های بهداشتی مرتبط با روزه‌داری و مصرف دارو باید حتما جدی گرفته شود. در بارداری، شیردهی و برخی از بیماری‌ها مانند دیابت، فشارخون، روده تحریک‌پذیر، یبوست، زخم‌های گوارشی (معده و دوازدهم)، اختلالات کلیوی، اختلالات غده تیروئید، بیماری‌های اعصاب و روان و قلبی عروقی و تنفسی فرد ملزم است پیش از اقدام به روزه‌داری، با پزشک معالج خود در خصوص روزه‌داری مشورت کند.

این کارشناس مسئول خاطرنشان می‌کند: افراد مبتلا به بیماری در صورتی که با نظر پزشک مجاز به روزه‌داری باشند، باید به برخی نکات مهم توجه کنند. برای مثال بیماران مبتلا به صرع، در معرض خطر تغییر دوز دارو در ایام روزه داری هستند. همچنین پزشکان علاوه بر بیماران صرعی که با قطع دارو دچار بازگشت حملات تشنجی می‌شوند، باید به بیماران مبتلا به آسم که با قطع داروهای استنشاقی و افشانه‌های تنفسی دچار حملات آسمی می‌شوند مشاوره دقیق داده و توصیه‌های لازم را ارائه کنند.

رئیس دفتر تحقیق توسعه معاونت غذا و دارو درباره روزه‌داری برای مبتلایان به فشار خون می‌گوید: مطالعات به عمل آمده روی داروهای ضد فشارخون نشان می‌دهد که روزه‌داری تاثیر خاصی بر اثربخشی این داروها ندارد. البته گاهی اوقات لازم است در مورد داروهای مدر(دراورآور)، برای جلوگیری از کاهش آب بدن، پزشک اقدام به کاهش دوز این داروها در بیماران روزه‌دار کند.

چگونگی تغییر زمانی و شکل مصرف دارو

به گفته دبیر کمیته تجویز و مصرف منطقی دارو دانشگاه علوم پزشکی مازندران امکان کنترل مصرف دارو برای روزه‌دار با داروهایی که دو بار در شبانه‌روز باید مصرف شوند وجود دارد. وی می‌گوید: برخی از داروهای ضد التهاب این قابلیت را دارند که دوبار در طول روز مصرف شوند که مصرف این‌گونه داروها را می‌توان با مشورت پزشک و داروساز به زمان افطار و سحر موکول کرد. مصرف آنتی‌بیوتیک نیز برای برخی بیماران باید به طور مستمر انجام شود.

دکتر امینی می‌افزاید: پزشک معالج برای درمان عفونت در بیمار روزه‌دار، می‌تواند اقدام به تجویز آنتی‌بیوتیک‌هایی کند که به جای چند بار مصرف در طی روز، یک یا دو بار در روز مصرف شوند. برخی از داروها نیز به شکل آهسته رهش در بازار دارویی موجود هستند. در مورد این داروها به جای مصرف سه تا چهار بار در روز، پزشک می‌تواند داروی آهسته رهش که یک بار در روز تجویز می‌شود توصیه کند. تغییر نحوه مصرف برخی از داروها از شکل خوراکی به شکل پوستی در این ایام با تجویز پزشک نیز یکی دیگر از راه‌های کنترل مصرف دارو برای روزه‌دار است که به گفته امینی در صورت وجود این نوع از داروی مد نظر، به جای مصرف برخی از داروهای خوراکی، پزشک می‌تواند آنها را به شکل زیست‌چسب (چسب پوستی دارو در صورت موجود بودن) تجویز کند.

روزه‌دیابت، کرونا

رئیس دفتر تحقیق و توسعه معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی مازندران تصریح می‌کند: هرچند روزه‌داری برای برخی از مبتلایان به دیابت بنا بر تشخیص پزشک معالج می‌تواند مفید باشد، ولی تغییر خودسرانه دوز دارو و رژیم غذایی در برخی دیگر بسیار خطرناک است. بیمارانی که انسولین مصرف می‌کنند پیش از اقدام به روزه‌داری حتما باید با پزشک خود مشورت کنند. زیرا در تمام بیماران دیابتی، کنترل مرتب قند خون و تنظیم آن بسیار مهم است.

او می‌افزاید: هم بیماران و هم خانواده فرد مبتلا به دیابت باید در رابطه با خطرات احتمالی تهدیدکننده بیمار در ایام روزه‌داری مورد مشاوره قرار گیرند و در مورد علائم افزایش و کاهش قند خون، اندازه‌گیری قند خون، تنظیم وعده‌های غذایی، فعالیت بدنی و مصرف داروها در ماه مبارک باید آموزش لازم را دریافت کنند. علاوه بر این، روش درمان و اقدامات لازم در صورت بروز مشکل باید به همراه بیمار آموزش داده شود.

ممنوعیت مصرف داروهای ضد بارداری

دکتر امینی با اشاره به اقدام برخی بانوان به مصرف بعضی داروها برای به تأخیر انداختن دوران قاعدگی در ماه رمضان و با هدف روزه گرفتن، این اقدام را برای سلامت آن‌ها خطرناک توصیف می‌کند و می‌گوید: استفاده خودسرانه از داروهای ضد بارداری ترکیبی مانند LD برای قطع خونریزی دوران قاعدگی به منظور کامل کردن روزه در ماه رمضان علاوه بر این که چرخه هورمونی مصرف‌کننده را مختل خواهد کرد، پیامدهای خطرناکی مانند اشکالات انعقادی و ایجاد لخته در عروق اندام‌های تحتانی و حتی عروق مغزی به دنبال خواهد داشت. خصوصا که این عارضه با کاهش مصرف مایعات به دلیل روزه گرفتن ممکن است تشدید شود.

رئیس دفتر تحقیق و توسعه معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مازندران با اشاره به توصیه‌های نحوه مصرف داروها در ماه مبارک رمضان، با تأکید بر این که باید نحوه مصرف داروها در ماه رمضان با مشورت پزشک یا داروساز تعیین شود، خاطرنشان می‌کند: اثربخشی بسیاری از داروها، ارتباط مستقیمی با مصرف به موقع آنها در زمان معین دارد و نباید در ایام روزه‌داری خودسرانه قطع شود. قطع ناگهانی برخی از داروها به واسطه روزه‌داری بسیار خطرناک است و هرگونه اقدام در این خصوص باید با مشورت پزشک باشد.

چه افرادی نباید روزه بگیرند؟

همه افرادی که بنا به توصیه پزشک منع روزه گرفتن دارند و بیماران پیوند عضو به جز پیوند قرنیه مجاز به روزه گرفتن نیستند. بیمارانی هم که مبتلا به کووید۱۹ شده و بهبود یافته‌اند، بهتر است حداقل تا ۶ هفته پس از بیماری با نظر پزشک اقدام به روزه‌داری نکنند. افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای نظیر فشار خون بالا، بیماری قلبی عروقی، سرطان و دیابت که بیش از دیگران در معرض ابتلا به وضعیت شدید بیماری کووید۱۹ هستند برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری بهتر است اقدام به روزه‌داری نکنند. همچنین افرادی که مطمئن نیستند روزه برای آنها ضرر دارد بهتر است انجام این فریضه الهی را به پس از دوران همه‌گیری کووید۱۹ موکول کنند، مگر اینکه با نظر پزشک متخصص اطمینان از بی‌ضرر بودن روزه برای آنها حاصل شود.

منابع غذایی مهم برای تقویت سیستم ایمنی در ماه رمضان

مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین A شامل انواع سبزی‌ها و میوه‌های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوایی، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم‌مرغ، شیر و لبنیات، منابع غذایی ویتامین D مانند ماهی‌های چرب، لبنیات و زرده تخم‌مرغ، مواد غذایی حاوی ویتامین E به عنوان آنتی‌اکسیدان و کمک‌کننده به عملکرد سیستم ایمنی بدن از طریق استفاده از روغن‌های مایع مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت در پخت غذا و مصرف سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم‌پیچ، سویا و سیب‌زمینی در وعده‌های غذایی سحر، افطار یا انواع آجیل مانند فندق، بادام، گردو در فاصله وعده افطار تا شام در ماه رمضان توصیه می‌شود.

منابع غذایی حاوی ویتامین C شامل انواع میوه‌ها و سبزی‌ها از جمله سبزی‌های برگ‌سبز مانند سبزی خوردن و انواع کلم و گوجه‌فرنگی، جوانه‌های گندم، ماش و شبدر، انواع مرکبات مانند لیموترش، لیموشیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج و کیوی در هر سه وعده افطار، شام و سحر برای تقویت سیستم ایمنی بدن در ماه رمضان مفید است. منابع غذایی ویتامین‌های گروه B مانند انواع سبزی‌های برگ سبز و میوه‌ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت‌ها، زرده تخم‌مرغ، غلات سبوس‌دار، حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش، مغزها مانند پسته، گردو، بادام و فندق نیز در زمان روزه‌داری مفید است. برای پیشگیری از پیشرفت سریع عفونت‌های ویروسی، تامین ویتامین B۱۲ از پروتئین‌های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و مایگان، تخم‌مرغ و لبنیات حتما مفید است. دریافت آهن کافی از گوشت قرمز، مرغ و ماهی، سبزی‌ها، حبوبات، میوه‌های تازه و خشک شده و غلات کامل نیز در این ماه توصیه می‌شود.

روزه‌داری و دریافت واکسن کووید۱۹

دریافت واکسن کووید۱۹ منافاتی با روزه‌داری ندارد، اما رعایت چند نکته برای افرادی که در گروه اولویت برای دریافت واکسن کووید-۱۹ در ماه مبارک رمضان هستند، ضروری است.

- با توجه به همزمانی واکسیناسیون کرونا با روزه‌داری و احتمال بروز مواردی مانند ایجاد لخته در عروق (حوادث ترومبوآمبولیک، ترومبوز سینوس وریدی مغز) به ویژه در افراد جوان، توصیه می‌شود برای رفع خطرات قابل اصلاح برای مشکلات ایجاد لخته در عروق (ترومبوز)، به هیچ عنوان از داروهای هورمونی (داروهای ضدبارداری خوراکی، داروهای استروژنی، استرونیدهای آنابولیک و...) به صورت خودسرانه استفاده نشود.
- با توجه به احتمال بروز واکنش‌های ازدیاد حساسیت سریع بعد از تزریق هر واکسنی، توصیه می‌شود تا حد امکان فردی که واکسن کووید-۱۹ را دریافت می‌کند در روز تزریق واکسن دچار کمبود مایعات بدن نباشد و روزه‌دار ترجیحاً پیش از دریافت واکسن، وعده سحری را صرف کرده باشند.
- در صورت بروز واکنش‌های ازدیاد حساسیت سریع مانند سرگیجه، افت فشار، تورم صورت، گرفتگی صدا، بثورات پوستی خارش‌دار گسترده، بعد از تزریق واکسن حتما به مرکز درمانی مراجعه شود و تا زمان مراجعه بیمار به مرکز درمانی، برای حفظ مایع داخل عروقی، پاهای بیمار بالا نگه داشته شود.
- برای کنترل درد عضلانی و درد استخوانی و مفاصل (میالژی و آرترالژی) بعد از تزریق واکسن کووید۱۹، روزه‌داران می‌توانند از شیاف استامینوفن یا شیاف داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (تحت نظر پزشک) استفاده کنند.

وعده‌های غذایی در ماه رمضان

سحر: از غذاهای کم‌حجم و غنی از مواد مغذی که کم‌نمک، کم‌چرب و کم‌شیرین هستند استفاده شود. مقدار مناسبی از سبزی‌های مختلف (سبزی خوردن و سالاد) مصرف شود. مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی‌شود. چون با تحریک انسولین و ورود سریع قند خون به داخل سلول‌ها و در نتیجه افت قند خون، موجب گرسنگی زودرس می‌شود.

مصرف نوشیدنی‌های گازدار، شربت‌ها و چای خیلی شیرین موجب تشنگی و خشکی گلو می‌شود، چای پررنگ هم به دلیل مدر بودن و ایجاد کم‌آبی توصیه نمی‌شود.

افطار: برای آغاز افطار مصرف یک لیوان آب گرم، چای کمرنگ یا یک لیوان شیر گرم همراه با خرما یا عسل و استفاده از غذاهای سبک مثل فرنی، شیربرنج، نان و پنیر و سبزی توصیه می‌شود. انواع سوپ کم‌چرب، آش کم‌حبوبات و سبک، حلیم بدون روغن، سیب‌زمینی آب‌پز، سبزی‌های پخته مثل کدو، حلیم، گل کلم، هویج و نخود فرنگی، تخم‌مرغ آب‌پز، کره و عسل غذاهای مناسبی برای افطار هستند.

شام در روزه‌داری: شام در روزه‌داری یک وعده غذایی بسیار مهم است. بهتر است روزه‌داران حدود یک تا دو ساعت پس از صرف یک افطار بسیار ساده شام را صرف کنند. در وعده شام می‌توان از مرغ یا ماهی، حبوبات، نان یا برنج، به شکل پلو و خورش، کوکوها و کتلت کم‌روغن، خوراک‌های مختلف با نان سبوس‌دار همراه با سبزی و سالاد، ماست یا دوغ استفاده کرد. غذایی که در وعده شام مصرف می‌شود باید کم‌چرب و کم‌نمک باشد. پس از شام و تا پیش از خواب مصرف میوه و مایعات برای جبران کم‌آبی بدن و حفظ سلامت و ایمنی بدن توصیه می‌شود.

روزه‌داری در دوران بارداری، شیردهی و برخی از بیماری‌ها

در بارداری، شیردهی و برخی از بیماری‌ها مانند دیابت، فشارخون، روده تحریک پذیر، یبوست، زخم‌های گوارشی (معده و دوازدهم)، اختلالات کلیوی، اختلالات غده تیروئید، بیماری‌های اعصاب و روان، قلبی عروقی و تنفسی، فرد ملزم می‌باشد پیش از اقدام به روزه داری، با پزشک معالج خود در خصوص اقدام به روزه داری مشورت نماید.

- با قدردانی از روابط عمومی محترم دانشگاه علوم پزشکی مازندران که با تهیه محتوای آموزشی و انتشار آن ازطریق رسانه‌های گروهی استان تلاش می‌کند که گامی در زمینه ارتقاء سطح آگاهی جامعه در حوزه بردارد.

توصیه‌های مرتبط با روزه‌داری و مصرف داروها

۱. در خصوص اقدام به روزه داری و همچنین نحوه مصرف داروها با پزشک و داروساز مشورت نمایید.

۲. چنانچه مبتلا به بیماری خاصی هستید که مجبور به مصرف دارو در ایام مبارک رمضان می باشید، قبل از هر چیز با پزشک معالج خود مشورت نمایید.

۳. در زمان روزه داری هیچگاه وعده های دارو را خودسرانه حذف و یا به زمان دیگری موکول ننمایید.

۴. چنانچه مبتلا به بیماری مزمن مانند فشارخون، دیابت، بیماری های گوارشی، اعصاب و روان، قلبی عروقی، تنفسی و اختلالات کلیوی می باشید، در این خصوص که آیا روزه داری برای شما بدون اشکال است یا خیر و همچنین در صورت بی خطری، در مورد نحوه مصرف دارو و رژیم غذایی مناسب در ماه مبارک رمضان، با پزشک و داروساز مشورت نمایید.

۵. اثربخشی بسیاری از داروها، ارتباط مستقیمی با مصرف به موقع آنها در زمان معین دارد. در ایام روزه داری خودسرانه نوبت داروی خود را قطع ننمایید.

۶. قطع ناگهانی برخی از داروها به واسطه روزه داری بسیار خطرناک است. درباره قطع داروهای خود و نحوه استفاده آنها در ماه مبارک رمضان، با پزشک و یا داروساز خود مشورت نمایید.

۷. بیماران دیابتی باید پیش از شروع ماه مبارک تحت بررسی پزشکی قرار گیرند. بیماران باید از نظر سطح قند خون، فشار خون، چربی خون، انعقاد خون و بررسی های کلی وضعیت بیوشیمی خون بررسی گردند و بر این اساس رژیم غذایی و دارویی مختص هر بیمار قبل از شروع ماه مبارک تعیین گردد.

۸. هم بیماران و هم خانواده فرد مبتلا به دیابت باید در رابطه با خطرات احتمالی تهدید کننده بیمار در ایام روزه داری مورد مشاوره قرار گیرند.

۹. استفاده از داروهای ضد بارداری ترکیبی مانند LD در بانوان فقط می بایست طبق دستور پزشک معالج باشد و جهت قطع خونریزی دوران قاعدگی و به منظور کامل کردن روزه در ماه رمضان، نمی بایست مصرف شود چراکه تبعات خطرناکی مانند اختلالات انعقادی و ایجاد لخته در عروق اندامهای تحتانی و حتی عروق مغزی به دنبال خواهد داشت.

۱۰. دریافت واکسن کووید-۱۹ منافاتی با روزه داری ندارد اما رعایت چند نکته برای افرادی که قصد دریافت واکسن کووید-۱۹ در ماه مبارک رمضان را دارند، ضروری است:

ii با توجه به هم زمانی واکسیناسیون بیماری کووید-۱۹ با روزه داری و احتمال بروز مواردی مانند ایجاد لخته در عروق (حوادث ترومبوآمبولیک، ترومبوز سینوس وریدی مغز) به ویژه در افراد جوان، توصیه می شود جهت مرتفع گرداندن خطرات قابل اصلاح برای مشکلات ایجاد لخته در عروق (ترومبوز)، به هیچ عنوان از داروهای هورمونی (داروهای ضد بارداری خوراکی، داروهای استروژنی، استرونیدهای آنابولیک و ...) به صورت خودسرانه استفاده نشود.

ii با توجه به احتمال بروز واکنش های ازدیاد حساسیت سریع بعد از تزریق هر واکسنی، توصیه می شود حتی الامکان فردی که واکسن کووید-۱۹ را دریافت می نماید، در روز تزریق واکسن دچار کمبود مایعات بدن نباشد و روزه داران ترجیحا قبل از دریافت واکسن، سحری را میل کرده باشند.

ii در صورت بروز واکنش های ازدیاد حساسیت سریع (سرگیجه، افت فشار، تورم صورت، گرفتگی صدا، بثورات پوستی خارش دار گسترده) بعد از تزریق واکسن حتما به مرکز درمانی مراجعه شود. تا زمان مراجعه بیمار به مرکز درمانی، جهت حفظ مایع داخل عروقی، پاهای بیمار بالا نگاه داشته شود.

ii برای کنترل درد عضلانی و درد استخوانی و مفاصل (میالژی و آرترالژی) بعد از تزریق واکسن کووید-۱۹، روزه داران می توانند از شیاف استامینوفن و یا شیاف داروهای ضد التهاب غیر استرونیدی (تحت نظر پزشک) استفاده نمایند