



تاریخ	۱۳
خرداد	۱۳۹۶
شنبه	

ماه رمضان
دعای روزه داران امام کاظم علیه السلام فرمود: دعای شخص روزه دار هنگام افطار مستجاب می شود.
 بکار آید، ج ۹۳، ص ۲۵۵، ح ۳۳
افطاری دادن امام صادق علیه السلام فرمود: هر کس روزه داری را افطار دهد، برای او هم مثل اجر روزه دار است.
 الکافی، ج ۴، ص ۶۸، ح ۱



صفحه	۵
شماره	۱۹۷۱
سال	
بیست و سوم	



بهترین زمان ورزش کردن روزه داران



سرپرست پژوهشگاه طب ورزشی با اشاره به اینکه در هر جلسه ورزشی حدود یک تا دو لیتر آب بدن به صورت تعریق دفع می شود، به روزه داران توصیه کرد که به هیچ وجه قبل از افطار ورزش نکنند. به گزارش جام جم آنلاین، دکتر سعید نقیبی گفت: برای ورزش و تحرک در ماه رمضان چند پیش فرض در نظر گرفته می شود اول اینکه باید مشخص شود که ماه رمضان در چه ماه های از سال قرار گرفته است و فاصله زمانی میان افطار تا شام چقدر است. وی خاطرنشان کرد: برای مثال اکنون که ماه رمضان در انتهای فصل بهار و اوایل فصل تابستان واقع شده است طول روز زیاد و فاصله بعد از افطار تا شام کوتاه است که این شرایط را برای ورزش کردن در ماه رمضان را محدود می کند. نقیبی گفت: اسامال با توجه به اینکه فاصله میان افطار تا انتهای شب زیاد نیست باید وعده افطاری را سبک انتخاب کرد تا بتوانیم بعد از افطار ورزش کنیم. وی خاطر نشان کرد: در اصول ورزش قید شده که هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در حین ورزش باید مایعات مصرف شود، بنابراین اگر بخواهیم در این هوای گرم ورزش کنیم و هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آب مصرف نکنیم فشار زیادی بر بدن وارد می شود که این موضوع ورزش کردن قبل از افطار را پر خطر می سازد زیرا کم آبی سلسله زیانهای گسترده ای به سلول های بدن می رساند. این عضو پژوهشگاه علوم ورزشی گفت: در ماه رمضان مهم ترین نکته ای که روزه داران باید به آن توجه کنند آب گیری مناسب بدن در فاصله ساعت های میان افطار تا سحر است

بهترین حالت برای ورزش کردن در ماه رمضان این است که نیم ساعت بعد از صرف یک وعده افطاری سبک از جمله یک یا دو لیوان شیر و چند دانه خرما، یک جلسه ۶۰ تا ۹۰ دقیقه ای ورزشی را که در طی روزها و ماه های گذشته انجام می دادیم، انجام دهیم. نقیبی افزود: همچنین یک ساعت بعد از ورزش نیز زمان مناسبی برای صرف یک وعده متعادل شام در ماه مبارک رمضان است. وی با اشاره به تفکر غلطی که وجود دارد مبنی براینکه در ماه رمضان برای داشتن انرژی کافی در طول روز باید شب زیاد غذا خورد، گفت: باید بدانیم که هر چه قدر غذا بخوریم انرژی آن ظرف چند ساعت اول بعد از تغذیه تمام می شود و بدن بعد از آن برای تأمین انرژی به سراغ ذخایر انرژی می رود که با صرف افطار و شام در حقیقت این ذخایر انرژی را تقویت می کنیم. این عضو پژوهشگاه علوم ورزشی گفت: مهم ترین ذخیره انرژی بدن منابع گلیکوژنی داخل کبد و سلول های عضلانی است که این منابع طی روز مصرف می شود و حال مهم ترین نکته این است که در فاصله سحر تا افطار این منابع را بازسازی کنیم. نقیبی ادامه داد: کل ذخایر گلیکوژن کبد و بدن انسان حدود ۵۰۰ گرم است که حدود ۴۵۰ گرم در کبد و حدود ۵۰ گرم در عضلات است. در صورتی که کل ۵۰۰ گرم گلیکوژن این ذخایر تخلیه شوند، با صرف دو هزار کیلو کالری می توان آن ها را بازسازی کرد؛ بنابراین برای بازسازی ذخایر انرژی بدن نیازی به پر خوری نیست.

در گفتگو با رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران مطرح شد: فوت و فن های روزه داری با طب سنتی برای رفع تشنگی «ماء الشعیر طبی» بنوشید

مقاومت به آن مصرف ماء الشعیر طبی توصیه می شود، گفت: البته در کسانی که مشکلات گوارشی مانند سوءهاضمه و نفخ دارند با احتیاط مصرف کنند ۱ لیوان جو پوست کنده با ۱۴ لیوان آب را بپزند (حدود ۵۰ دقیقه) سپس همانطور که گرم است صاف شود و سپس به مرور زمان استفاده شود. این ترکیب با رطوبت دهی به بدن مقاومت در برابر تشنگی را زیاد می کند. به گفته رئیس انجمن علمی طب سنتی، مصرف آب و نوشیدنی های گرم در روزهای بلند ماه رمضان از ورزش های شدید خودداری شود و نرمش های روزانه را در ساعات ابتدایی روز انجام دهید. عصبانیت و خشم باعث افزایش تشنگی می شود، آرامش و پرهیز از هیجانات در ماه مبارک رمضان بسیار موضوع جدی بوده، در صورتی که در ماه رمضان در شرایط پراسترس قرار گرفتید مصرف نوشیدنی های مقوی قلب مانند گل گاوزبان و سیب پادرنجیویه در زمان افطار و سحر مصرف کنید. رئیس انجمن علمی طب سنتی در پایان گفت: مانند تمام روزه های سال از قرار گرفتن در معرض هوای آلوده باید خودداری کرد. قرار گرفتن در هوای خنک به مقاومت بدن در مقابل تشنگی کمک می کند. اسپری کردن گلاب در هوای سوزش و درد معده دارند مصرف ترنجبین و خاکشیر همراه عرق نعنا با کمی نبات یا عسل موقع افطار می تواند کمک کننده باشد. در این ماه توصیه نمی شود.



طب سنتی ایران توصیه ها و تدابیر خود را جهت سبک زندگی صحیح در قالب ۶ اصل که به نام اصول ضروری شش گانه معروف است، بیان می کند. در گفتگو با رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران این نکات ضروری در ماه مبارک رمضان بیان شده است. نقیبی حسینی یکتا متخصص طب سنتی در گفتگو با جام جم آنلاین بیان کرد: در ماه مبارک رمضان در وعده سحر توصیه می شود از غذاهایی که دارای غلظت بیشتری هستند استفاده شود تا در طول روز انرژی بدن را تأمین کند. می توان این غذاها را با ادویه جاتی مانند رازیانه استفاده کرد. افرادی که با خوردن غذاهای غلیظ و دیرهضم در وعده سحر دچار نفخ می شوند می توانند از کمی رازیانه یا آویشن در غذای خود استفاده کنند. مصرف غذاهای خیلی چرب و شیرین در وعده سحر توصیه نمی شود. وی افزود: آب زیاد در سحر باعث نفخ می شود. مصرف موادی که ادرارآور هستند مثل هندوانه در سحر گزینه مناسبی نیست. شستشوی دهان با آب نمک بعد از مسواک سحرگاه جهت رفع بوی بد دهان بسیار موثر است. در وعده افطار بهتر است روزه را با خوردن یک نوشیدنی با دمای گرم مثل ترکیب خاکشیر و آبجوش یا عسل و آب گرم باز کنیم. مصرف آب و سایر نوشیدنی های سرد و در آغاز افطار اکیداً نهی می شود. شستشوی سر و گردن با گلاب خنک و روغن مالی سر و پیشانی و گوش با روغن بنفشه یا کدو و آب پادام شیرین در رفع تشنگی بسیار کمک کننده است. حسینی یکتا مصرف غذاهای غلیظ حجیم مثل آش رشته در افطار مناسب ندانست و گفت: مصرف سوپ های رقیق بهتر از نوع غلیظ آن است. وی با بیان اینکه برای رفع تشنگی و افزایش

سردرد می تواند علت های بسیاری داشته باشد



افزایش اسیدهای چرب آزاد خون شده و به طور مستقیم اثر شدیدی بر روی آزاد سازی کاته کولامین ها در عدم انجام فعالیت های شدید بدنی و ورزش در معرض نور خورشید ترک سیگار قبل از ماه مبارک یا به حداقل رساندن مصرف کم کردن مصرف قهوه و چای پررنگ قبل از ماه مبارک گاهی مصرف یک قرص مسکن در وعده های سحری، با مشورت پزشک می تواند کمک کننده باشد.

به گزارش جام جم آنلاین، سردرد می تواند علت های بسیاری داشته باشد. اما دلیل اساسی سردردهای مرتبط با روزه داری، ناشی از گرسنگی و افت قند خون، از دست دادن آب بدن، خواب ناکافی و قطع مصرف موادی که وابستگی ایجاد می کنند (مانند کافئین و نیکوتین) است. سردردهای میگرنی نیز در این دوران تشدید می شوند؛ چون در ماه رمضان غذاهای سرد، مصرف سبزیجات در وعده های سحری کمک کننده است.

به گزارش جام جم آنلاین، دکتر علی فاطمی، در خصوص مصرف دارو در ماه مبارک رمضان گفت: بیماری که قصد روزه داری دارند باید توجه داشته باشند که اثربخشی بعضی از داروها بستگی به زمان مصرف آن ها دارد و انتخاب اینکه دارو را در سحر استفاده کنند یا افطار، می تواند موضوع حائز اهمیت باشد که حتماً باید بر اساس نظر پزشک یا داروساز تعیین شود. وی ادامه داد: این اثر عمدتاً با تغییرات شبانه روزی PH معده و تغییرات الگو و کیفیت وعده غذایی در ماه رمضان توجیه می شود. به عنوان مثال داروهای مانند انالپریدل، پروپرانولول، نیفیدپین و دیگوکسین در صورتی که صبح ها مصرف شوند، اثربخشی بهتری دارند. به همین دلیل مصرف این داروها در سحرهای ماه رمضان ارجح است. اما داروهای مانند توفیلین، کورتیکواستروئیدها، H₂ بلوکرها و دیلتیازم در بعد از ظهرها اثربخشی بهتری دارند و بهتر است بعد از افطاری مصرف شوند.

چه «داروهایی» را سحر و چه «داروهایی» را افطار بخوریم؟

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
 برابر رأی شماره ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۰۱۲۴۵۳۵ هیأت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز - ناحیه ۱ تصرفات مالکانه و بلاعارض مناقضی خانم اشرف رنجبر فرزند حاجی به شماره شناسنامه ۹ صادره از شیراز در شش دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۶۷/۶۰ مترمربع پلاک ۵۱۱۷ فرعی از ۲۰۸۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۳۹ فرعی از ۲۰۸۶ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی آقای مهرداد محمدی راد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت مناقضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۴۹۹۴۳/م الف تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۶/۰۳/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۶/۰۳/۲۸ ۲۴۶۳۶/۱۲۳۸۷

حمید کشاورز - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
 برابر رأی شماره ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۰۱۲۱۲۵۰ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز - ناحیه ۱ تصرفات مالکانه و بلاعارض مناقضی آقای حجت اله مکاری پور فرزند بداله به شماره شناسنامه ۱۶۰ صادره از شا در شش دانگ یک باب خانه به مساحت ۲۱۵۶ مترمربع پلاک ۷۰۰ فرعی از ۲۱۵۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۱۵۶ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی آقای حاجی عزیز کشاورز محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت مناقضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۴۹۹۴۴/م الف تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۶/۰۳/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۶/۰۳/۲۸

حمید کشاورز - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
 برابر رأی شماره ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۰۱۲۱۱۷۱ هیأت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز - ناحیه ۱ تصرفات مالکانه و بلاعارض مناقضی آقای عبدالله امینی قلعه خلیلی فرزند وحید اله به شماره شناسنامه ۱۰۰ صادره از میدان دراعیانی شش دانگ یک باب خانه احدایی در یک قطعه زمین وقفی به مساحت ۱۱۴/۸۵ مترمربع پلاک ۵۶۴۴ فرعی از ۲۰۸۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۵۹ فرعی از ۲۰۸۲ اصلی واقع در بخش چهار شیراز اجاره عرصه از متولی موقوفه مجتهد شیرازی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت مناقضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۴۹۹۴۵/م الف تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۶/۰۳/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۶/۰۳/۲۸

حمید کشاورز - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

دوزها، هر دو تغییر خواهند کرد. این تغییرات می تواند وضعیت غلظت دارو در خون و در نتیجه اثربخشی و تحمل آن را تحت تأثیر قرار دهد. وی با اشاره به این موضوع که برخی داروها بهتر است قبل از غذا مصرف شوند، تصریح کرد: در صورتی که لازم است دارو یا معده خالی مصرف شود، بهترین زمان مصرف دارو برای بیمار، یک ساعت قبل از سحری و یا دو ساعت بعد از افطاری است. مانند داروهایی نظیر: Alendronate, Ampicillin, Astemizole, Bethanecol, Bisacodyl, Captopril, Ethidronate, Lansoprazole, Levofloxacin, Ipratrodine, Methoprexate, Mycophenolate, Omeprazole, Repaglinide, Rifampin, Naproxen, Nitrofurantoin, Niacin, Perphenazine, Pentoxifylline, Piroxicam, Prednisone, Procainamide, Spironolactone, Sulfasalazine, Ticlopidine, Tolmetin, Trazodone, Valproic acid

فاطمی در مورد داروهایی که بهتر است بعد یا به همراه غذا مصرف شوند نیز گفت: بعضی از این داروها عبارتند از: Allopurinol, Amoxicillin, Aspirin, Amiodarone, Baclofen, Bromocriptine, Carvedilol, Carbamazepine, Chloroquine, Cimetidine, Diclofenac, Doxycycline, Griseofulvin, Glibenclamide, Hydrocortisone