



تاریخ	۲۰
اسفند	
۱۴۰۳	
دوشنبه	

# هر شماره؛ معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

## از جنبه‌های مختلف

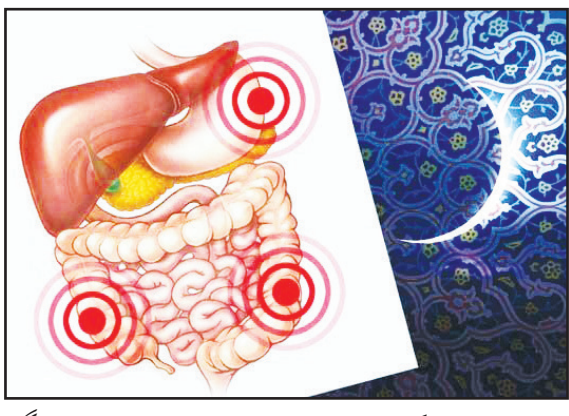
### این شماره: فواید روزه داری

صفحه	۶
شماره	
۴۱۵۸	
سال	سی ام

## سلامت



### غلبه بر معضلات کبد چرب با روزه‌داری



در ماه رمضان، میلیون‌ها نفر در سراسر جهان از طلوع تا غروب خورشید روزه می‌گیرند و در این مدت از خوردن و آشامیدن پرهیز می‌کنند. این تغییر در الگوی غذایی می‌تواند تأثیراتی بر بدن داشته باشد که یکی از مهم‌ترین آن‌ها تغییرات احتمالی در دستگاه گوارش است. پژوهشگران برای بررسی علمی این موضوع، مطالعه‌ای را انجام داده‌اند.

به گزارش ایسنا، ماه رمضان یکی از مهم‌ترین ایام مذهبی مسلمانان است که در آن افراد به مدت یک ماه روزه می‌گیرند. روزه‌داری به معنای پرهیز از خوردن و آشامیدن در طول روز است و تنها در ساعات شبانه، افراد می‌توانند غذا و مایعات مصرف کنند. این تغییر در عادات غذایی، متابولیسم بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد و می‌تواند روی عملکرد اندام‌های داخلی تأثیر بگذارد. از آنجا که معده، روده و کبد از مهم‌ترین اعضای بدن در فرآیند هضم و جذب مواد غذایی هستند، بسیاری از پژوهشگران تلاش کرده‌اند تأثیر روزه‌داری بر این اندام‌ها را بررسی کنند.

در سال‌های اخیر، برخی مطالعات نشان داده‌اند که روزه‌داری ممکن است باعث افزایش اسیدیته معده و سطح آنزیم‌های گوارشی شود، در حالی که برخی دیگر تأثیر منفی خاصی را گزارش نکرده‌اند. برخی افراد در طول روزه‌داری دچار مشکلاتی مانند سوزش معده، سوءهاضمه یا یبوست می‌شوند، در حالی که برخی دیگر معتقدند که این تغییر در الگوی غذایی باعث بهبود عملکرد گوارشی آن‌ها شده است. بنابراین، جمع‌بندی علمی در این زمینه می‌تواند به درک بهتر تأثیرات روزه در دستگاه گوارش کمک کند.

در همین راستا، زینب نیک‌نواز و همکارانش از دانشگاه علوم پزشکی تبریز پژوهشی را انجام داده‌اند تا تأثیر روزه‌داری در ماه رمضان بر سلامت دستگاه گوارش را مورد بررسی قرار دهند. این تیم تحقیقاتی، مطالعات علمی مختلفی را که تاکنون در این زمینه انجام شده بود، مرور کرده و یافته‌های آن‌ها را مورد تجزیه و تحلیل قرار داده است.

برای انجام این پژوهش، محققان پایگاه‌های علمی معتبر را بررسی کردند و مقالاتی را که به تأثیر روزه‌داری بر علائم و بیماری‌های گوارشی پرداخته بودند، انتخاب کردند.

در مجموع، ۳۷ مقاله علمی که دارای معیارهای پژوهشی لازم بودند، در این مطالعه مورد بررسی قرار گرفتند. هدف این پژوهش، جمع‌بندی اطلاعات علمی موجود و ارائه تصویری جامع از تأثیر روزه‌داری بر دستگاه گوارش بود.

نتایج این تحقیق نشان دادند که روزه‌داری در برخی موارد می‌تواند تأثیراتی بر دستگاه گوارش داشته باشد. برای مثال، در افرادی که به زخم معده یا زخم اثنی‌عشر مبتلا هستند، احتمال خونریزی گوارشی در ماه رمضان افزایش پیدا می‌کند. همچنین مشخص شد که در بیماران

یکی از واجبات هر مسلمان، روزه داری است. مسلمانان جهان در ماه رمضان، اعمال خاصی را رعایت می‌کنند که روزه نامیده می‌شود. روزه، از جمله اعمالی است که هم در ذهن و هم در جسم انسان، تأثیر بسیاری دارد. روزه داری، فواید مختلفی را برای جسم و روح انسان دارد.

روزه به معنای خودداری از خوردن، نوشیدن و انجام مواردی است که موجب باطل شدن روزه می‌شوند. روزه داران از اذان صبح تا اذان مغرب (طبق دستور خداوند)، از خوردن، نوشیدن و انجام اموری که موجب باطل شدن روزه می‌شوند، پرهیز می‌کنند.

به گزارش فیت کلاب، روزه جزء پنج رکن اصلی دین بوده و انجام آن از واجبات است. در اکثر ادیان، اعمالی مشابه با اعمال روزه مسلمانان وجود دارد. تقریباً پیروان تمامی ادیان، از روزه برای پاک سازی روح و جسم خود استفاده می‌کنند.

تأثیر روزه در بدن

روزه گرفتن، باعث پاک سازی بدن از سموم می‌شود. با روزه گرفتن، میزان گلوکز که به شکل روزهانه وارد خون می‌شود، تغییر یافته و کاهش می‌یابد. در این صورت، بدن برای تأمین انرژی روزهانه مورد نیاز خود، اقدام به مصرف ترکیبات و مواد ذخیره شده در بدن می‌کند.

روزه داری جدا از تأثیری که از نظر معنوی بر افراد دارد، اگر به شکل اصولی و درست انجام شود، می‌تواند یک روش بسیار عالی برای پاک‌سازی بدن باشد.

**فواید روزه**

همان‌طور که ذکر شد، روزه داری فواید بسیار زیادی برای بدن انسان دارد. در این بخش، برخی از مهم‌ترین فواید روزه داری مورد بررسی قرار می‌گیرد.

**پاک سازی دستگاه گوارش**

دستگاه گوارش انسان از بدو تولد، مشغول به فعالیت است. حتی هنگام خواب نیز سیستم پاراسمپاتیک، سیستم گوارش بدن شما را فعال نگه می‌دارد. با انجام این امر، مواد غذایی مصرف شده در طول روز، توسط سیستم گوارش، هضم شده و مقدار مشخصی از مواد مورد نیاز بدن نیز در بخش‌های مختلف بدن ذخیره می‌شوند.

با روزه گرفتن، برای مدت زمان زیادی (از اذان صبح تا اذان مغرب) هیچ ماده خوراکی وارد بدن نمی‌شود. این امر موجب می‌شود سیستم گوارش فرصت بازسازی و استراحت بیشتری پیدا کند.

**کاهش چربی خون**

به دلیل عدم مصرف مواد غذایی در مدت زمان روزه، از ورود چربی‌های غیرضروری به بدن جلوگیری می‌شود. در این صورت، میزان چربی خون در رگ‌های بدن نیز کاهش پیدا می‌کند.

کاهش چربی‌های غیرضروری بدن، از سوی دیگر موجب می‌شود میزان چربی‌های مورد نیاز بدن نیز به سطح مورد نیاز خود برسد. کاهش

### چند مورد از مهم‌ترین فواید روزه داری

چربی‌های غیرضروری، باعث می‌شود چربی اضافه‌ای در بدن وجود نداشته باشد. این نوع از چربی‌ها، در اطراف شکم و پهلو ذخیره شده و باعث چاقی و افزایش وزن می‌شوند.

**سم زدایی بدن**

مواد خوراکی که امروزه به شکل روزهانه مصرف می‌کنیم، حاوی مقدار زیادی مواد نگهدارنده و شیمیایی هستند. تمامی این مواد مضر وارد شده به بدن، می‌تواند به سموم مختلف تبدیل شوند. این امر در دراز مدت، تأثیرات منفی بر بدن خواهد گذاشت.

روزه با کاهش وعده‌های غذایی، از ورود مواد شیمیایی بیشتر به بدن جلوگیری می‌کند. این امر موجب می‌شود ارگان‌های موثر بدن (مانند کبد و کلیه) در امر خنثی سازی سموم مختلف، پس از مدتی استراحت، بتوانند به شکل قوی‌تری فعالیت خود را از سر بگیرند.

**کاهش وزن**

مهم‌ترین و واضح‌ترین تأثیری که روزه در بدن دارد، کاهش وزن است. بدن در زمان روزه داری نیز باید انرژی روزهانه مورد نیاز خود را تأمین کند. با عدم وجود مواد غذایی درون سیستم گوارش، بدن اقدام به مصرف ذخایر چربی خود می‌کند. اگر به مدت مشخصی روزه بگیرید؛ بدنتان از چربی‌های ذخیره شده در ناحیه شکم و پهلو استفاده می‌کند و شاهد کاهش وزن خود خواهید بود.

**درمان اعتیادهای غذایی**

افراد زیادی در سراسر جهان، نسبت به مصرف مواد غذایی مختلف (به ویژه انواع فست فود)، دچار افراط می‌شوند. می‌توان گفت این دسته از افراد، به مصرف بیش از حد یک ماده غذایی، عادت کرده‌اند. این عادت اشتباه، نوعی اعتیاد محسوب می‌شود.

قهوه، نوشیدنی‌های حاوی کافئین و نوشیدنی‌های الکلی، از مهم‌ترین نوشیدنی‌های اعتیاد آور هستند. افرادی که روزه می‌گیرند، دیگر قادر نیستند به شکل افراطی از این مواد غذایی مصرف کنند. این وقفه، موجب می‌شود عادت بد غذایی اشخاص کاهش یافته و وابستگی آن‌ها به مواد غذایی مختلف از بین برود.

**کاهش ریسک بروز بیماری‌های قلبی**

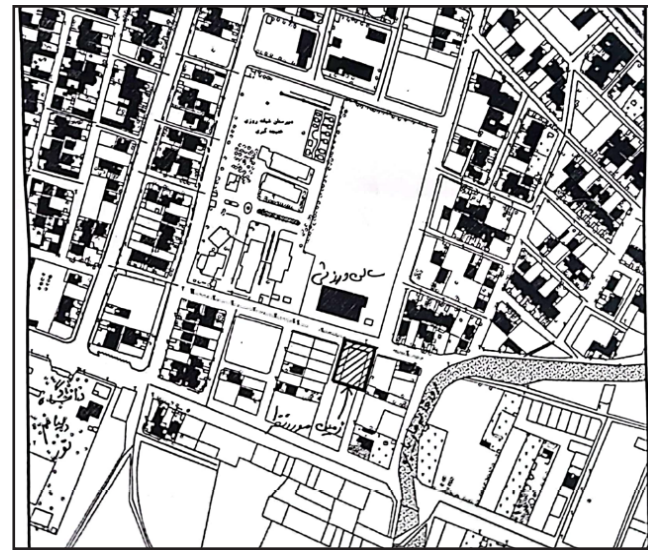
روزه به شکل مستقیم تأثیری بر سلامت قلب ندارد، اما با تأثیر بر فشار خون، چربی خون، می‌تواند ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. همچنین روزه با تعدیل فشار خون، موجب بهبود عملکرد قلب می‌شود.

**کاهش قند خون**

با تجزیه ذخایر چربی بدن در طول روزه، مقدار انرژی روزهانه مورد نیاز بدن، تأمین می‌شود، اما قند اضافه‌تری وارد خون نمی‌شود. این امر برای افراد دیابتی (که بدن آن‌ها به طور طبیعی قادر به مدیریت قند خون نیست)، امری بسیار مهم و حیاتی است. کاهش قند ورودی به بدن، موجب تأثیر هرچه بیشتر انسولین می‌شود.

### آگهی تأیید نقشه قطعه بندی زمین

نظر به اینکه آقای حسین باقرزاده فرزند اسمعیل قصد تأیید نقشه قطعه بندی زمین مورد ادعای خود به مساحت تقریبی ۱۷۷۲/۶۲ مترمربع واقع در جنوب محله کریم آباد (شرق دانشگاه پیام نور، جنوب سان ورزشی) مطابق کروکی و مختصات جغرافیایی ذیل را دارد لذا چنانچه اشخاص حقیقی یا حقوقی مدعی مالکیت زمین مذکور می باشند یا قبلاً زمین مورد نظر را خریداری



نموده اند حداکثر ظرف مدت پانزده روز از تاریخ انتشار این آگهی، نسبت به صدور دستور توقیف موقت از مراجع ذی صلاح قضائی اقدام نموده و گواهی آن را به شهرداری لامرد تحویل نمایند. بدیهی است پس از پایان مهلت مذکور مراحل قانونی تأیید نقشه قطعه بندی زمین انجام خواهد شد و شهرداری هیچگونه مسئولیتی در قبال ادعای احتمالی اشخاص نخواهد داشت.

۴۶۳۳۰

علی محمودی - شهردار لامرد

Point 1: X=718868.6075 Y=3024247.1247  
Point 2: X=718902.5277 Y=3024237.5768  
Point 3: X=718888.6482 Y=3024188.9242  
Point 4: X=718854.6461 Y=3024199.7281

### آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۳ فرعی از ۲۳۸۱ اصلی واقع در قطعه ۱ بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

نظر به اینکه فاطمه کشاورز فرزند امامقلی با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۳۰۹ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک سند مالکیت مربوط به شش‌دانگ یک باب آپارتمان به پلاک ۳ فرعی از ۲۳۸۱ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۷ فارس که ذیل ثبت ۱۴۰۲/۰۳/۳۱۱۰۲۰۰۷۸۵۱ ثبت و سند مالکیت به شماره جایی ۸۳۲۰۷۲ سری الف ۹۷ صادر گردیده و برابر سند شماره ۷۰۸۸-۱۴۰۲/۰۳/۳۱۱۰۲۰۰۷۸۵۱ نفع آقای ایرج رضائی در قید اجاره می باشد و نامبرده برابر درخواست وارده شماره ۲۳۸۳۷/۰۰۲۳۸۳۷ اعلام نموده که سند مالکیت به علت سهل انگاری مفقود گردیده است لذا نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۱۲/۲۰ ۴۶۳۲۵/۱۹۷۳۵۴۵ ۱۳۱۳ م الف

رضا رجیبی زاده - رئیس ثبت اسناد و املاک کازرون

### آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۸۱۵ فرعی از ۵۲۱ اصلی واقع در قطعه ۲ بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

نظر به اینکه فرامرز فرمزی فرزند خلیفه با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۹ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک سند مالکیت مربوط به شش‌دانگ یک باب خانه به پلاک ۸۱۵ فرعی از ۵۲۱ اصلی واقع در قطعه ۲ بخش ۷ فارس که ذیل ثبت املاک الکترونیکی شماره ۱۴۰۱۲۰۳۱۱۰۰۸۷۳۳ ثبت و سند مالکیت به شماره جایی ۵۷۸۳/۰۰۵۶۰۵۷۸۳ صادر گردیده نامبرده برابر درخواست وارده شماره ۲۲۴۶۲۶-۱۴۰۳/۱۱/۰۱-۲۰۲۲۴۶۲۶ اعلام نموده که سند مالکیت به علت سهل انگاری مفقود گردیده است لذا نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۱۲/۲۰ ۴۶۲۹۶ ۱۲۹۷ م الف

رضا رجیبی زاده - رئیس ثبت اسناد و املاک کازرون



فرماندهی انتظامی استان فارس  
معاونت فرهنگی و اجتماعی



اداره مشاوره و مددکاری اجتماعی  
سامانه صدای مشاور ۰۹۶۵۸۰

### روش‌های غلط

گشتن در شبکه‌های اجتماعی

سوءمصرف الکل و موادمخدر

خرید آنلاین بیش از حد

استفاده بیش از حد از بازی‌های ویدیویی

درگیر شدن در روابط بی‌معنی و بی‌هدف

خوردن خوراکی‌ها و غذاهای ناسالم



Dopamine

### روش‌های صحیح

یاد گرفتن مطالب جدید

ورزش و تمرین کردن منظم

انجام دادن یک کار خلاقانه

تعیین کردن هدف‌های قابل دستیابی

تجربه‌های جدید سفر

جشن گرفتن موفقیت‌های کوچک

**روش‌های افزایش دوپامین**

**مرکز مشاوره فرهنگی و اجتماعی فرماندهی انتظامی استان فارس**

**آدرس: بل حر-روبروی کلاکتری ۱۱ زند**

**۰۷۱۳۲۲۲۷۰۰۶**