



امروز	امروز	فردا	فردا
۰۳:۵۸	اذان صبح ۰۳:۵۷	
۰۵:۲۹	طلوع آفتاب ۵:۲۸	
۱۲:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳	
۱۹:۱۸	غروب آفتاب ۱۹:۱۸	
۱۹:۳۶	اذان مغرب ۱۹:۳۷	

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

گروه جامعه- سختی روزه گرفتن در فصل گرما آن هم در استان های گرمسیری مانند سیستان و بلوچستان بر کسی پوشیده نیست اما در چند سال اخیر با وجود این سختی افراد بسیاری به این واجب الهی جامه عمل می پوشانند. در کنار این سختی ها روزه داری فواید بسیاری نیز برای سلامت جسم دارد که این موضوع در تحقیقات پزشکی نیز به اثبات رسیده است. تعادل وزن و تناسب اندام از جمله مواردی است که امروزه توجه بخش عمده ای از جامعه را به خود جلب کرده و گاهی افراد را برای دستیابی به وزن و اندامی مناسب به مطب های رژیم درمانی می کشاند این درحالی است که پزشکان معتقدند روزه به راحتی می تواند برای رسیدن به این هدف به افراد کمک کند.

ایجاد تعادل در انرژی در ریاضتی

یک پزشک عمومی در این باره می گوید: روزه داری می تواند بر تعادل انرژی بدن موثر باشد. منظور از تعادل انرژی در بدن این است که انرژی دریاضتی فرد یا کالری دریاضتی انرژی است که از طریق خوردن موادغذایی وارد بدن می شود و تحت تاثیر عادات غذایی فرد، سطح گرسنگی او و میزان دسترسی به مواد غذایی قرار دارد. «زهره مطهری» ادامه می دهد: انرژی مصرف شده در بدن نیز به مقدار انرژی لازم برای سوخت و ساز سلولی و انجام کارهای طبیعی بدن مانند تنفس، ضربان قلب، هضم و جذب غذای خورده شده و فعالیت های روزانه مانند راه رفتن، نشستن و ورزش کردن گهته می شود. وی تصریح می کند: زمانی که انرژی دریاضتی فردی با انرژی مصرف شده در بدن او برابر باشد، می توان گفت در بدن وی تعادل انرژی وجود دارد که در این حالت فرد نه جای تر می شود و نه لاغرتر، بلکه وزن او ثابت می ماند. اما اگر میزان دریافت انرژی از طریق موادغذایی بیشتر از انرژی مورد نیاز بدن باشد، وزن افزایش و در صورتی که انرژی دریاضتی کمتر از انرژی مورد نیاز باشد، وزن کاهش می یابد. وی عنوان می کند: تغییرات میزان آب و مایعات بدن نیز می تواند به طور موقت روی وزن بدن اثر بگذارد. به این صورت که اگر به دلیل کاهش مصرف آب و مایعات در طول روز و تعریق زیاد آب بدن کاهش یابد، وزن نیز به طور مختصر کاهش می یابد. وی تاکید می کند: با توجه به اینکه تغییرات وزن بدن به عوامل مختلفی بستگی دارد، نمی توان به سادگی در مورد اثر روزه داری بر تعادل انرژی و وزن اظهار نظر کرد. به همین

دلیل عواملی همچون تغییر در انرژی دریاضتی، تغییر در انرژی مصرفی بدن و تغییر در میزان آب بدن از جمله عوامل موثر بر وزن در ماه رمضان است. وی درباره تغییر در انرژی دریاضتی می گوید: تغییر مقدار غذای مصرفی در ماه رمضان در مقایسه با سایر روزهای سال می تواند بر وزن بدن اثر بگذارد. اگر کالری دریاضتی روزانه افزایش یابد، می تواند منجر به افزایش وزن شود و اگر کاهش یابد، می تواند وزن بدن را کاهش دهد. به عنوان نمونه، پر خوری در مصرف غذاهای شیرین و چرب که کالری بالایی دارد و در ماه رمضان معمول است، می تواند وزن بدن را افزایش دهد. وی همچنین درباره تغییر در انرژی مصرفی بدن در این ماه تصریح می کند: فعالیت های روزانه انرژی مصرفی بدن را افزایش می دهند در مقابل کاهش فعالیت بدنی در ماه رمضان در مقایسه با قبل از این ماه، نیاز بدن به انرژی را تا حدودی کاهش می دهد پس اگر حتی انرژی دریاضتی ثابت بماند و فعالیت بدنی کاهش یابد، می تواند منجر به افزایش وزن شود. وی یادآور می شود: اگر در ماه رمضان مصرف مایعات و آب در فاصله افطار تا سحر کافی نباشد، به خصوص اگر روزه داری ماه رمضان در ماه های گرم سال واقع شود، این احتمال وجود دارد که در اثر تعریق زیاد و از دست دادن آب بدن، وزن به طور موقت کاهش یابد.وی ادامه می دهد: تغییرات برنامه غذایی و شیوه زندگی در ماه رمضان اغلب با کاهش دریافت غذا و کاهش وزن به میزان ۲ تا چهار کیلو گرم همراه است و به طور معمول کاهش وزن حدود ۲ کیلو یا کمتر طی این ماه ایجاد می شود. علاوه بر این افراد دارای اضافه وزن نسبت به افراد با وزن طبیعی با کم وزن، بیشتر دچار کاهش وزن می شوند. البته این مورد در مورد همه افراد صادق نیست چراکه ممکن است برخی به دلیل پر خوری در ماه رمضان دچار افزایش وزن شوند.

کاهش ذخایر غیر مفید چربی در بدن

وی ادامه می دهد: پس از مصرف غذا در حالت سیری، نیاز بدن به انرژی از طریق سوختن موادغذایی دریاضتی انرژی را شامل کربوهیدرات مانند نشاسته یا قند و چربی های موجود در برنامه غذایی تامین می شود. اما پس از اتمام هضم و جذب غذا حدود پنج ساعت پس از مصرف یک وعده غذا بدن وارد مرحله گرسنگی می شود. در این مرحله تامین انرژی به ذخایر انرژی بدن وابسته است. به این ترتیب که ابتدا ذخایر گلیکوژن که در کبد و عضلات ذخیره می شود، مورد استفاده قرار می گیرد.وی خاطر نشان می کند:



در حالت ناشتایی و گرسنگی پنج ساعت پس از صرف غذا، کاهش مختصر قندخون از طریق افزایش ترشح برخی هورمون ها، تجزیه ذخایر قندی موجود در کبد و عضلات را تحریک می کند. ذخایر قند موجود در کبد تقریباً معادل ۴۰۰ کیلو کالری است که نیاز بدن را به مدت پنج تا ۶ ساعت تامین می کند. به عبارت دیگر در کبد گلیکوژن شکسته، گلوکز آزاد شده و وارد خون می شود. به این صورت در حالت گرسنگی یا ناشتایی قندخون در محدود طبیعی حفظ می شود. حفظ قندخون در محدوده طبیعی برای اعمال حیاتی مغز و سیستم عصبی ضروری است. ذخایر قندی عضلات بیشتر از ذخایر کبدی است، اما در تنظیم قندخون نقشی ندارد زیرا عضلات فاقد آنزیم لازم برای آزادسازی گلوکز از شکل ذخیره شده آن هستند و قند حاصل از تجزیه ذخایر عضلات تنها می تواند به عنوان منبع سوخت خود عضلات عمل کند و نمی تواند وارد خون شود. وی تصریح می کند: در صورت ادامه گرسنگی، ذخایر قند کبد تخلیه می شود و تولید آن از ترکیبات پیش ساز دیگر صورت می گیرد. در این مرحله بدن انرژی مورد نیاز خود را از تجزیه چربی های ذخیره شده و سپس تجزیه پروتئین های عضلانی تامین می کند که این مرحله با کاهش وزن و لاغر شدن همراه است.

کاهش احتمال ابتلا به بیماری ها

این پزشک عنوان می کند: کاهش دریافت کالری

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱



برای افراد چاق و غیرچاق فواید زیادی دارد. تحقیقات نشان داده است محدودیت رژیمی یعنی کاهش کالری با گرسنگی متناوب مانند روزه داری منجر به افزایش طول عمر یا مهار فرایندهای مربوط به بیماری هایی مانند بیماری های قلبی عروقی، سرطان، دیابت و بیماری های سیستم عصبی می شود.

محدودیت های غذایی خود سرانه مضر

مطهری اظهار می کند: به طور کلی، محدودیت های غذایی شدید و غیرعملی که برخی افراد به خصوص نوجوانان برای تناسب اندام به طور خودسرانه اعمال می کنند، یک عامل خطر بروز اختلالات خوردن مانند بی اشتهاهی عصبی در برخی از آن ها و پر خوری عصبی به شعار می رود. وی ادامه می دهد: از جمله عوارض رژیم گرفتن غیرعلمی سخت و محدودیت دریافت غذا، می توان به پر خوری عصبی اشاره کرد. در ارزیابی تاثیر روزه داری در ماه رمضان بر رفتارهای غذایی نوجوانان که آسیب پذیرترین گروه در اختلالات خوردن تلقی می شوند، شواهدی مبنی بر اینکه محدودیت های اعمال شده در روزه داری ماه رمضان موجب به خطر افتادن رفتارهای غذایی دختران و پسران جوان شود، دیده نشده است. به عبارت دیگر روزه داری ماه رمضان خطر بروز بی اشتهاهی یا پر خوری عصبی را افزایش نمی دهد.

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۳۹	۲۱	۳۹	۲۱

فشار آب در برخی محلات زاهدان افتاد

ارباب افشلی- قطعی آب و افت فشار که از مشکلات همیشگی مردم زاهدان در فصل های گرم سال است، امسال در روزهای ابتدایی ماه مبارک رمضان خود را بیشتر نشان داد به طوری که شهروندان در برخی از مناطق زاهدان با ۱۴ ساعت قطعی آب به استقبال ماه رمضان رفتند.

بر اساس گزارش های مردمی ارسال شده به دفتر روزنامه سیستان و بلوچستان شهروندان ساکن

ماجرای سرگردانی شبانه گاندو

ماجرای سرگردانی

گروه جامعه- شبیه شب گذشته خبری از تعلل در تحویل تمساح پوزه کوتاه (گاندو) از سوی محیط زیست سرسبز در رسانه های محلی منتشر شد که انتشار این خبر سبب شد روز گذشته کارگروه استانی حفاظت و مدیریت تمساح گاندو در اداره کل محیط زیست سیستان و بلوچستان با هدف راه های حفاظت، مدیریت و بهبود وضعیت زیستی این گونه تشکیل شود. به گزارش «سیستان و بلوچستان»

شبیه شب گذشته خبری در مورد نجات نادرترین تمساح ایرانی توسط خبرنگاری در سرسبز و همچنین کوتاهی محیط زیست سرسبز در تحویل گرفتن آن در رسانه های محلی استان منتشر شد. این خبرنگار در گفت و گو با «سیستان و بلوچستان» می گوید: دقیقاً هنگام اذان مغرب با تماسی از سوی شهروندان سرسبز از وجود یک تمساح در شهر آگاه شدم. «حبیب پیران» با بیان این که خوشبختانه این تمساح به کسی آسیب نزده است تصریح می کند: با توجه به این که رودخانه از کنار شهر می گذرد حضور تمساح را به این محل شایع است. وی ادامه می دهد: زمانی که به محل رسیدم متوجه شدم چند نفر می خواهند این تمساح را معامله کنند. با اصرار فراوان