

رئیس دانشکده علوم پزشکی بابل در گفت‌وگو با ایسکانیوز:

## روزه بهترین راه معالجه و تندرستی است

رئیس دانشکده علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل گفت: همان گونه که جسم برای ادامه حیات به غذا نیاز دارد، معنویت روح هم نیاز اساسی برای انسان است.

سعید علی نژاد معلم در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری ایسکانیوز در بابل در پاسخ به این سؤال که روزه گرفتن برای انسان چه فوایدی دارد، عنوان کرد: فواید و آثار روزه گرفتن بر سلامتی انسان یک امر مهم ضروریست، با عنایت به اینکه لزوم روزه داری در تمام ادیان تأکید شده است.

عضو هیأت علمی واحد بابل افزود: یکی از فایده‌های بزرگ کم خوردن و پرهیز نمودن از غذاها در یک مدت کوتاه، آن است که چون معده در طول مدت یازده ماه مرتب پر از غذا بوده و دائماً در حال فعالیت است در مدت یک ماه روزه داری، مواد غذایی خود را دفع می‌کند و وارد فاز استراحت می‌شود که بسیار برای معده مهم است.

وی تصریح کرد: کبد، که برای حل و هضم غذا مجبور است دائماً صفرای خود را مصرف کند، در مدت سی روز ترشحات صفراوی را صرف حل کردن باقیمانده غذای جمع‌آوری شده خواهد کرد. دستگاه هاضمه در نتیجه کم خوردن غذا اندکی استراحت کرده و رفع خستگی می‌نماید.

متخصص علوم آزمایشگاهی ادامه داد: روزه یعنی کم خوردن و کم آشامیدن در مدت معینی از سال و این بهترین راه معالجه و حفظ تندرستی است که طب قدیم و جدید را از این حیث متوجه خود ساخته است تا جایی که دکتر کارلو (محقق بزرگ آمریکایی) می‌گوید روزه ای که اسلام واجب کرده، بزرگترین ضامن سلامتی بدن است.

علی نژاد معلم تحت تاثیر قراردادن میزان متابولیسم افزایش یافته و سوخت و ساز بدن را مهمترین فواید روزه داری دانست و افزود: جلوگیری از ابتلا شدن به بیماری‌های آلزایمر و پارکینسون، کاهش فشار خون و بهبود تپش قلب و بیماری‌های قلبی، سم زدایی بدن، درمان سریع‌تر بیماری‌های پوستی همانند کهیر، کاهش رسوبات چربی در شریان‌ها و پیش‌گیری از تصلب شرایین و کاهش قند خون از فواید روزه داری است.

عضو هیأت علمی واحد بابل با اشاره به اینکه روزه ای که خداوند متعال برای انسان واجب کرده است، نه تنها به لحاظ جسمی، بلکه به لحاظ روحی هم فواید و برکاتی دارد، گفت: روزه گرفتن در ماه رمضان سبب رهایی از هرگونه افکار شیطانی، رهایی از تجملات دنیوی، غلبه کردن بر نفس خود را امکان‌پذیر می‌کند و سبب آرامش قلبی، تقویت اراده در انسان، صبر و تحمل و آمادگی انسان برای سایر عبادت‌ها را فراهم می‌کند که نتیجه این ارتقا روح انسان کاهش شدید اضطراب و افسردگی می‌باشد.

علی نژاد معلم بیان کرد: با توجه به اهمیت موضوع و آثار جسمانی و روحانی روزه داری ضروری است همه مومنان، فرهیختگان، دانشگاهیان و بویژه اساتید و معلمان در تبیین این فریضه مهم و الهی تلاش کنند و در ترویج آن از هیچ گونه تلاشی دریغ نکنند چرا که

رشد و تعالی معنوی یک جامعه آثار بسیار مطلوبی در جامعه ایجاد خواهد کرد و سبب کاهش چشمگیر جرم و جنایت و بزه کاری خواهد شد.

انتهای پیام /