

سلامت در ضیافت

www.ketab.ir



معاونت امور اجتماعی و فرهنگی
اداره کل سلامت



کتابخانه ملی

سلامت و رفاهیت

تالیف و گردآوری: مهدی امیری، فاطمه مرادی
ویر نظر: سمانه زمانی گرمسیری، مدیرکل سلامت
معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران
به سفارش اداره کل سلامت شهرداری تهران
نشر: کتاب جمهور

سامانه هم نشر: اندیشه سرای شهر
صفحه آرائی و طراحی جلد: زانه میلادی
شابک: ۸-۳-۹۷۸-۶۰۰۰-۳۸۱

قیمت: ۱۵۰۰۰ ریال

چاپ اول: بهار ۳۹۵

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، بزرگراه شهید گمنام، ابتدای بزرگراه کردستان،
معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران، طبقه سوم، اداره کل سلامت

تلفن: ۹۶۰۲۱۶۵۱ دورنگار: ۸۴۳۱۲۴۰۵

پست الکترونیک: alamat-ejtemaei@Tehran.ir

کتاب جمهور: میدان ۷ تیر، خیابان سلیمان خاطر، کوچه آیرم لویی، پلاک ۱

تلفن: ۰۹۱۲۵۴۴۳۶۱۶ دورنگار: ۸۸۳۴۹۳۵۴

پست الکترونیک: Andishesara.puya@gmail.com

کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ و استفاده از مطالب با ذکر منبع بلا اشکال است.

مرشنامه: آری، مهدی
عنوان: پدید آور: سلامت در ضیافت/ تالیف و گردآوری مهدی امیری
فایده مراد: به امیرام سمانه زمانی گرمسیری؛
[به سدره] اداره کل سلامت معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری
تهران.

مشخصات نشر: تهران: کتاب جمعه، ۱۳۹۵.

شناسه افزوده: مرادی، طمه

شناسه افزوده: زمانی گرمسیری، سمانه

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۸۵-۰۲-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: روزه (اسلام)

Fasting-- Religious aspects-- Islam موضوع:

موضوع: روزه و تغذیه

Fasting and nutrition موضوع:

موضوع: روزه (اسلام) -- خواص درمانی

Fasting-- Religious aspects-- Islam -- Therapeutic use موضوع:

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۸ س ۸۳ الف / BP۱۸۸

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۳۵۴

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۳۹۴۶۳

فهرست

۷	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۳	فلسفه روزه داری
۱۹	روزه داری و سلامت اجتماعی
۲۹	روزه داری و سلامت روان
۳۷	روزه داری و سلامت جسمی
۴۳	روزه داری و سلامت جنسی
۵۵	روزه داری و تغذیه
۶۵	روزه داری در گروه های مختلف
۸۱	روزه داری و ورزش
۸۷	مشکلات رایج روزه داری و راه حل آن ها
۹۵	روزه داری و مصرف داروها
۹۹	اهدای خون در روزه داری
۱۰۳	احادیث مربوط به روزه داری
۱۰۷	پاسخ به برخی سوالات مرتبط با سلامتی در خصوص روزه
۱۱۵	منابع

پیشگفتار

طبیعتاً یکی از خطرناک‌ترین ایام در طول هر سال برای مومنان ایام ماه مبارک رمضان است که زمینه تقوی و رشد و تعالی معنوی و همچنین سلامت اجتماعی، روانی و جسمی را برای انسان فراهم می‌سازد. به همین منظور آگاهی از فواید روزه‌داری و آشنایی با جنبه‌های مختلف آن برای ترویج زندگی فردی و اجتماعی هر انسانی می‌تواند زمینه بهره‌مندی از فیوضات این ماه، دوچندان نماید. با توجه به رسالت اجتماعی شهرداری تهران و به تبع آن اداره کل سلامت و نگاه همه‌جانبه به سلامت در تمامی ابعاد آن (اجتماعی، روانی، جسمی و معنوی) تولید نشر محتوای آموزشی در راستای ارتقای سطح سلامت شهروندان در دستور کار اداره کل سلامت قرار دارد. امید است مطالب این کتاب که به همت همکاران این اداره کل تدوین و گردآوری شده است، مورد استفاده و بهره‌برداری روزه‌داران عزیز قرار گیرد.

سمانه زمانی گرمسیری
مدیرکل سلامت شهرداری تهران

❖ مقدمه

ماه مبارک رمضان، ماه مهمانی خدا و نزول برکات بی پایان خداوندی است. ماه رمضان، فرصت مناسبی برای انسان‌هاست تا از بندگی نفس رها شده و با خویشتن‌داری در سایه‌ی این تمرین انسان‌ساز به جایگاه‌های بالاتر بندگی خدا دست پیدا کنند.

روزه‌داری در ماه رمضان یکی از فرایض واجب در اسلام است و قصور در انجام آن به شدت نهی شده است. این فریضه دینی در سیر ادیان الهی نیز در روزهای خاصی از سال بر پیروان آن واجب می‌باشد. به طور مثال یهودیان در نیمه آخر (روزی که معبد معبد اورشالیم دوبار و در سال‌های ۵۸۶ قبل از میلاد و ۷۰ میلادی تخریب شد) و مسیحیان (آیین مورمن) در اولین یکشنبه هر ماه روزه می‌گیرند.

روزه گرفتن در ماه مبارک رمضان، منافع معنوی، جسمی، روحی و اجتماعی فراوانی به همراه دارد. در ارتباط با فواید جسمانی و روانی روزه‌داری احادیث فراوانی ذکر شده که از جمله می‌توان به حدیثی از پیامبر اکرم (ص) اشاره کرد که فرمودند: صُومُوا تَصِحُّوا



عنی روزه بگیرید تا صحت و سلامتی خویش را تضمین کنید.^۱ بیمارانی که روزه‌داری موجب ضرر و تشدید بیماری در آنها گردد، از روزه گرفتن معاف شده‌اند. بنابراین از دیدگاه دین، گرچه روزه‌داری می‌تواند موجب ارتقاء سطح سلامت افراد سالم گردد، در عین حال می‌تواند باعث تشدید بیماری در افراد بیمار نیز گردد که این امر نشان‌دهنده لزوم به‌نامهریزی برای روزه گرفتن در افراد بیمار می‌باشد.

طالعات متعددی نقش مؤثر روزه‌داری را بر سلامت جسمی، به خصوص بر روی تنظیم فشارخون، کاهش سطوح چربی‌های خون، کنترل وزن و بهبود بیماری‌های مختلف نشان داده‌اند. همچنین این ماه با قرار دادن فرد در یک فضای معنوی، به کسب آرامش، دور شدن از اضطراب‌ها، عصبانیت‌ها و فشارهای روانی وی نیز کمک می‌کند. ماه مبارک رمضان با برکت فراوانی که دارد علاوه بر بهبود سلامت جسمی و روانی، موجب ارتقاء سلامت اجتماعی نیز می‌گردد. به طوری که براساس تحقیقات انجام شده، میزان جرم و جنایت در این ماه نسبت به ماه‌های دیگر سال به حداقل می‌رسد.

در بعد معنوی نیز در این ماه عزیز رابطه انسان با خداوند متعال هم از لحاظ کمی و هم از لحاظ کیفی در سطح ویژه‌ای قرار گرفته و توفیق الهی انسان بیش از پیش فراهم می‌گردد. به همین منظور برای ورود به این ماه مبارک می‌بایست آمادگی و آگاهی لازم را کسب نمود تا با معرفت بیشتری از فیوضات این ماه بهره‌مند گردیم. در این مجموعه سعی شده است اطلاعات مورد نیاز در ابعاد مختلف سلامت به صورت ساده و مفید در اختیار خوانندگان عزیز قرار گیرد. امید اینکه مورد رضای حق تعالی و پسند مخاطبان محترم واقع گردد. در پایان بر خود فرض می‌دانیم از کلیه همکارانی که در تهیه این مجموعه یاور ما بوده‌اند قدردانی نماییم.

مهدی امیری، فاطمه مرادی