



پیام تندرستی / شماره چهارم
بهداشت روزه‌داری

دکتر ناصر رضایی‌پور

پستد

سرشناسه: رضایی پور، ناصر، ۱۳۵۸ -

عنوان و نام پدیدآور: بهداشت روزه داری / ناصر رضایی پور؛ دیباچه محمود خدادوست؛ ویراستار فاطمه وحدت

مشخصات نشر: تهران: ترنجان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۸۱ ص.

فهرست: پیام تندرستی: شماره چهارم.

شابک: ۶-۴-۹۶۷۸۰-۶۲۲-۹۷۸۰-۱-۵ دوره: نور: ۹۷۸۰-۶۲۲-۹۶۷۸۰-۱-۵ - ۲۵۰,۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: روزه و تغذیه

Fasting and nutrition: موضوع

موضوع: روزه (اسلام) - جنبه های بهداشتی

موضوع: Fasting - Religious aspects - Islam - Health aspects

موضوع: سلامتی

Health: موضوع

شناسه افزوده: خدادوست محمود ۱۳۳۵ - مقدمه نویس

شناسه افزوده: Khodadust, Mahmoud

رده بندی کنگره: RA۷۸۴

رده بندی دیویی: ۶۱۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۸۳۳۵

وضعیت رکورد: فیا



نشر ترنجان



toranjpub

www.ketab.ir

عنوان: بهداشت روزه داری

نویسنده: دکتر ناصر رضایی پور

پاسپاس از: زینب عباسی

دیباچه: دکتر محمود خدادوست

ویراستار: فاطمه وحدت

مدیر هنری، طراح جلد و صفحه‌آرا: حمیدرضا مسیبی

ناظر چاپ: دکتر ناصر رضایی پور

ناشر: انتشارات ترنجان

نوبت و تاریخ چاپ: اول / ۱۴۰۰

قیمت: ۲۵۰,۰۰۰ ریال

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۶-۴-۹۶۷۸۰-۶۲۲-۹۷۸۰

شابک دوره: ۹۷۸۰-۶۲۲-۹۶۷۸۰-۱-۵

همه حقوق محفوظ است.



انتشارات ترنجان: تهران، خیابان دماوندی، پایین‌تر از چهارراه خاقانی، نبش کوچه
عنصری، شماره ۱۷، طبقه ۵، واحد ۱۵، تلفن: ۷۷۴۳۰۰۳۱ - ۰۹۳۸۴۸۱۵۹۰۶

.....	دییاجه ناشر ۸
.....	دییاجه استاد ۹
.....	روزه‌داری، سبک درست‌زیستن ۱۰
.....	تأثیرهای روزه‌داری بر بدن ما ۱۰
.....	روزه‌درمانی از نگاه اندیشمندان غیرمسلمان ۱۲
.....	روزه باید کامل باشد! ۱۲
.....	سحری خوردن لازم است ۱۳
.....	با تشنگی چه کنیم؟ ۱۴
.....	کاهش تشنگی در طول روز! ۱۵
.....	کوتاه درباره تشنگی کاذب ۱۶
.....	دوغ بنوشیم یا جای؟ ۱۷
.....	اندر فضایل کاهوه در رمضان بهاره ۱۸
.....	کوتاه درباره سالادها ۱۹
.....	چند نکته هم در باره ماست ۱۹
.....	جایگاه بلند سبزی خوردن در سفره ایرانی ۲۰
.....	کی و چگونه میوه بخوریم؟ ۲۱
.....	ورزش کنیم یا نه؟! ۲۲
.....	خواب در رمضان ۲۳
.....	غذای سنگین ممنوع! ۲۴
.....	چگونه روزه را باز کنیم؟ ۲۵
.....	یک افطاری پُرویمان! ۲۶
.....	خودتان را غرق نکنید! ۲۸
.....	خرما، سیاه‌رنگِ روسفید ۲۹
.....	زولبیا و بامیه، پای ثابت سفره‌های افطار ۳۰
.....	روزه‌اولی‌ها دقت کنند ۳۱

- سالمندان و روزه‌داری ۳۲
- جوان‌ترها بخوانند ۳۳
- روزه در بارداری و شیردهی ۳۴
- نفخ، شایع و آزارنده ۳۴
- یبوست در روزه‌داری، بایدها و نبایدها ۳۵
- آیا سوزش کلیه و ادرار، مانع روزه‌داری است؟ ۳۶
- بیماران دیابتی و روزه‌داری ۳۸
- سبک زندگی درست برپایه آموزه‌های رضائی ۴۰
- سفره ایرانی، مائده رضائی ۴۲
- شیربرنج ۴۲
- حلوائی هویج ۴۳
- فالوده سب ۴۴
- حریره بادام ۴۵
- سکنجبین ساده ۴۶
- ماءالشعیر طبی ۴۷
- منابع ۴۸

برپایه دیدگاه حکمی دانشمندان خردورز پزشکی پارسی، نگاهداشت تندرستی و پیشگیری از بیماری، جوهره این دانش و مهم‌ترین رسالت آن است؛ و این مهم، با توجه به شش پایه تندرستی، یعنی آب‌وهوا، خوردن و آشامیدن، خواب و بیداری، ورزش و استراحت، شرایط روحی و روانی، و پاک‌سازی بدن از مواد زائد، به‌دست‌می‌آید.

نشر تَرَنجان در نظر دارد با انتشار مجموعه‌ای از کتب خوش‌خوان، با زبانی ساده و به‌دور از افراط و تفریط، مهم‌ترین تدابیر تندرستی را در راستای اصلاح سبک زندگی و بهبود شیوه‌های رفتاری و تغذیه‌ای، تقدیم هم‌میهنان عزیز نماید؛ به این امید که با گسترش تندرستی و بهبود سطح سلامتی عمومی و کاهش هزینه‌های بهداشت و درمان، مردم و کشور عزیزمان به پیشرفت‌ها و پیروزی‌های شایسته خود دست‌یابند.

تلاش ما بر این است که این مجموعه کتاب، از متنی ساده و روان برخوردار بوده و با عنایت به رسالت دانش طب ایرانی در تأمین تندرستی برای همه و تقدّم پیشگیری بر درمان، برای گروه‌های مختلف مردم جامعه که تحصیلات تخصصی پزشکی ندارند، مفید و کاربردی باشند.

کتاب پیش‌رو، چهارمین گام از راهی است که با عنوان «پیام تندرستی» آغاز کرده‌ایم و امیدواریم به یاری خدا و همراهی و هم‌دلی اساتید و دوستان، تا شماره‌های زیادی ادامه‌یابد. این شماره با توجه به اهمیت پاک‌سازی جسم و جان از فضولات مادی و معنوی در دستیابی به تندرستی از یک‌سو و لزوم توجه به سلامتی در روزه‌داری از دیگر سو و همچنین اهمیت دستیابی به بهترین شرایط جسمی و روحی در طول روزه‌داری برای همه روزه‌داران و عبادت‌کنندگان، به بهداشت روزه‌داری و بایدها و نبایدهای آن اختصاص یافت.

امید است با عمل به توصیه‌های طب ایرانی، بتوانیم بیشتر و بهتر از خیرات و برکات این ماه مبارک بهره‌بگیریم.

دکتر ناصر رضایی‌پور
نشر تَرَنجان