

دانلود مقاله ماه رمضان

جهت مشاهده [دانلود مقاله ماه رمضان](#) به پایین همین صفحه مراجعه نمایید
تعداد صفحات : 24 صفحه

برای دریافت اینجا کلیک کنید

فرمت WORD قابل ویرایش



ماه رمضان

ماه رمضان نهمین ماه از ماههای قمری و بهترین ماه سال است. واژه رمضان از ریشه «رمض» و به معنای شدت تابش خورشید بر سنگریزه است. می‌گویند چون به هنگام نامگذاری ماه‌های عربی، این ماه در فصل گرمای تابستان قرار داشت، ماه «رمضان» نامیده شد، ولی از سوی دیگر، «رمضان» از اسماء الهی است. این ماه ماه نزول قرآن و ماه خداوند است و شب‌های قدر در آن قرار دارد. فضیلت ماه رمضان بسیار زیاد و نامحدود است.

به برخی از حوادث و رویدادهای مهم این ماه اشاره می‌شود:

وفات حضرت خدیجه در دهم رمضان سال دهم بعثت.

ولادت امام حسن مجتبی علیه السلام نیمه رمضان سال دوم هجرت.

جنگ بدر در سال دوم هجرت.

فتح مکه در سال هشتم هجرت.

مراسم عقد اخوت و پیمان برادری میان مسلمان، و ایجاد اخوت اسلامی بین پیامبر و امام علی علیه السلام.

بیعت مردم به ولایت‌عهدی امام رضا علیه السلام در سال ۲۰۱ قمری.

توصیه‌های بهداشتی در ماه رمضان

مقدمه

در ماه مبارک رمضان، رژیم غذایی ما نباید به نسبت قبل خیلی تغییر کند و در صورت امکان باید ساده باشد. رژیم غذایی همچنین باید طوری تنظیم شود که بر روی وزن تأثیر زیادی نداشته باشد. البته اگر فرد دچار اضافه وزن می‌باشد، ماه رمضان فرصت مناسبی است تا وزن به حالت طبیعی برگردد.

با توجه به ساعات طولانی ناشتا بودن، باید غذاهایی را مصرف کنیم که به کندی هضم می‌شوند مثل غذاهای حاوی فیبر زیاد. غذاهای دیرهضم معمولاً چند ساعت در دستگاه گوارش می‌مانند در حالیکه غذاهای سریع‌الهضم فقط ۱ تا ۲ ساعت در معده باقی می‌مانند.

غذاهای دیر هضم

• غذاهای دیر هضم عبارتند از : حبوبات و غلات مثل جو ، گندم ، جو دوسر ، لوبیا ، عدس ، آرد ، غلات برنج با پوست و غیره (که کربوهیدراتها نامیده می شوند) .

غذاهای سریع الهضم

• غذاهای سریع الهضم عبارتند از : غذاهایی که حاوی قند ، آرد سفید و غیره هستند (که به این گروه کربو هیدراتهای تصفیه شده گفته می شود) .

غذاهای فیبردار

• غذاهای حاوی فیبر عبارتند از : غذاهای حاوی سبوس ، گندم سبوس دار ، غلات و حبوبات ، سبزیها مانند لوبیای سبز ، نخود ، ذرت ، اسفناج ، برگ چغندر ، میوه های با پوست ، میوه خشک شده مثل برگه زردآلو ، انجیر ، آلو خشک ، بادام و غیره .

• غذاهای مصرفی باید در حالت تعادل با یکدیگر باشند . و از همه گروههای غذایی مثل میوه ، سبزیجات ، گوشت ، مرغ ، ماهی ، نان ، حبوبات و محصولات لبنی در رژیم غذایی باید وجود داشته باشد . غذاهای سرخ شده باید محدود شوند زیرا باعث عدم هضم ، سوزش سردل و اختلال در وزن می شوند .

از چه چیزهایی پرهیز کنیم ؟

- ۱- غذاهای سرخ کردنی و چرب
- ۲- غذاهای حاوی قند زیاد
- ۳- خوردن غذای زیاد بخصوص هنگام سحر
- ۴- خوردن چای زیاد هنگام سحر ، چای باعث افزایش ادرار شده و از این طریق نمک های معدنی که در طول روز بدن به آنها نیاز دارد دفع می شوند .
- ۵- سیگار : اگر شما نمی توانید سیگار را به یکباره قطع کنید از هفته های قبل از ماه رمضان شروع به مصرف کم آن کنید .

چه غذاهایی را مصرف کنیم ؟

- ۱- مصرف کربوهیدراتهای مرکب در سحر که مدت طولانی تری هضم می شوند و باعث می شوند که شما کمتر گرسنه شوید .
- ۲- حلیم یک منبع عالی پروتئین بوده و از غذاهائی است که دیر هضم می شود .
- ۳- خرما یک منبع عالی قند ، فیبر ، کربوهیدرات ، پتاسیم و منیزیوم می باشد .
- ۴- مغز بادام غنی از پروتئین و فیبر بوده و حداقل چربی را دارا می باشد .
- ۵- موز یک منبع خوب پتاسیم ، منیزیوم و کربو هیدرات می باشد .
- ۶- مصرف زیاد آب یا آب میوه در صورت امکان در فاصله بین افطار و زمان خواب باعث تأمین آب مورد نیاز بدن می شود .

یبوست

- یبوست می تواند باعث ایجاد بواسیر و شقاق های دردناک مقعد شود و باعث سوء هاضمه به همراه نفخ می شود .
- علل یبوست : مصرف کربوهیدراتهای تصفیه شده ، مصرف کم آب و میزان ناکافی فیبر در غذا از علل عمده یبوست می باشند .
- درمان : اجتناب از مصرف زیاد کربوهیدراتهای تصفیه شده ، افزایش مصرف آب ، استفاده از سبوس در نانها ، استفاده از آردهای قهوه ای .

سوء هاضمه و نفخ

- علل : پرخوری ، مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده ، غذاهای تند و غذاهایی که ایجاد نفخ می کنند مثل تخم مرغ ، کلم ، عدس ، نوشابه های گازدار
- درمان : از پرخوری اجتناب کنید ، آب میوه یا آب بنوشید . از غذاهای سرخ کردنی اجتناب کنید .

ضعف (افت فشار خون)

- علائم : افزایش تعریق ، ضعف ، خستگی ، کم شدن انرژی ، سرگیجه بخصوص هنگام برخاستن ، ظاهر رنگ پریده و احساس افتادن علائم افت فشار خون می باشند که بیشتر هنگام بعد از ظهر اتفاق می افتد .
- علل : مصرف کمتر مایعات و کاهش مصرف نمک
- درمان : به مکانهای گرم بروید و مصرف نمک و مایعات را افزایش دهید .
- توجه : افت فشار خون باید با گرفتن فشار خون در هنگام بروز علائم تأیید شود . افراد دارای فشار خون بالا ممکن است در طول ماه رمضان نیاز به تنظیم مجدد داروهای خود توسط پزشک داشته باشند .

سردرد

- علل : عدم مصرف کافئین و تنباکو ، انجام کار زیاد در طول روز ، کم خوابی و گرسنگی که معمولاً در طول روز بیشتر شده و در انتهای روز بدتر می شود . سردرد وقتی با افت فشار خون همراه شود می تواند منجر به سردرد شدید و حالت تهوع قبل از افطار شود .
- درمان : در طول یکی دو هفته قبل از ماه رمضان بصورت تدریجی کافئین و تنباکو را قطع کنید . چای سبز و بدون کافئین ممکن است جایگزین خوبی باشد . همچنین برنامه خود را در طول ماه رمضان طوری ترتیب دهید تا خواب کافی داشته باشید .

کاهش قند خون

- ضعف ، سرگیجه ، خستگی ، کاهش تمرکز ، تعریق زیاد ، احساس لرز ، عدم توانایی برای فعالیت های فیزیکی ، سردرد ، تپش قلب از علائم کاهش قند خون می باشند .
- علل در افراد غیر دیابتی : خوردن مقدار زیاد قند مثل کربوهیدراتهای تصفیه شده مخصوصاً در هنگام سحر باعث می شود که بدن مقدار زیادی انسولین تولید کرده و باعث افت قند خون بشود .
- درمان : خوردن غذا هنگام سحر و محدود کردن نوشیدنی ها و غذاهای حاوی قند .
- توجه : افراد دیابتی ممکن است به تنظیم مجدد داروهای خود در ماه رمضان احتیاج داشته باشند و باید با پزشک خود مشورت کنند .

انقباضات عضلانی

- علل : مصرف ناکافی غذاهای حاوی کلسیم ، پتاسیم و منیزیم
- درمان : خوردن غذاهای غنی از مواد معدنی فوق برای مثال : سبزیجات ، میوه جات ، محصولات لبنی ، گوشت ، خرما
- توجه : افراد تحت درمان فشار خون بالا و افراد دچار سنگ کلیه باید با پزشک خود مشورت کنند .

زخم معده ، سوزش سردل ، التهاب معده

- افزایش سطح اسید در معده خالی در ماه رمضان باعث تشدید مسائل فوق می شود . این شکل بصورت احساس سوزش در ناحیه معده و زیر دنده ها ظاهر شده و می تواند بطرف حلق گسترش یابد . غذاهای تند ، قهوه و کواکولا این حالت را بدتر می کنند .
- درمانهای طبی برای کنترل سطح اسید در معده وجود دارند و افراد مبتلا قبل از روزه گرفتن باید با پزشک خود مشورت کنند .

سنگ کلیه

- سنگ کلیه ممکن است در افرادی که آب کم می نوشند ایجاد شود . بنابراین مصرف زیاد مایعات برای جلوگیری از تشکیل سنگ ضروری می باشد .

درد مفاصل

- علل : در طول ماه رمضان که نمازهای بیشتری خوانده می شود فشار روی مفاصل زانو افزایش می یابد . در افراد مسن و یا افراد دچار التهاب مفاصل این مسئله باعث درد ، سفتی ، تورم و احساس ناراحتی می شود .
- درمان : وزن را کم کنید تا زانوها مجبور نباشند وزن بیشتری را تحمل کنند . قبل از ماه رمضان اندام تحتانی را ورزش دهید تا برای فشار اضافی وارده آماده باشند . آمادگی بدنی باعث می شود تا نماز راحت تر خوانده شود

• پیامبر اکرم (ص)

• فضیلت رمضان.

شهر رمضان شهر الله عزوجل و هو شهر یضاعف فيه الحسنات و یمحو فيه السيئات و هو شهر البرکه و هو شهر الانابه و هو شهر التوبه و هو شهر المغفره و هو شهر العتق من النار والفوز بالجنة , الا فاجتنبوا فيه كل حرام و اکثروا فيه من تلاوه القران ... (۱۲) ماه رمضان ماه خداوند عزیز و جلیل است , و آن ماهی است که در آن نیکبها دوچندان و بدیها محو میشود , ماه برکت و ماه بازگشت به خدا و توبه از گناه و ماه آمرزش و ماه آزادی از آتش دوزخ و کامیابی به بهشت است .

• روزه واقعی.

الصائم فی عباده و ان كان فی فراشه ما لم یغتب مسلما.

(۱۱) روزه دار - مادامی که غیبت مسلمانی را نکرده باشد - همواره در عبادت است , اگر چه در رختخواب خود باشد

سکوت امام سجاد علیه السلام در ماه رمضان

حضرت امام سجاد علیه السلام در ماه مبارک رمضان از هر کاری جز عبادت و یاد پروردگار کناره می گرفت و حتی از سخن گفتن نیز خودداری می فرمود.

« حصین بن نمیر | حصین » از امام صادق علیه السلام نقل می کند که فرمود:

هر گاه ماه رمضان فرا می رسد، امام سجاد علیه السلام جز به دعا و تسبیح و استغفار و تکبیر، زبان به چیز دیگری باز نمی فرمود و هر گاه افطار می کرد، می فرمود: « اللهم إن شئت ان تفعل فعلت » (خداوندا تو اگر بخواهی کاری را انجام دهی، انجام خواهی داد.)

منابع:

• بحارالانوار، ج ۴۶، ص ۶۵، حدیث ۳۵ به نقل از اصول کافی

رژیم غذایی مناسب در ماه رمضان

وعده سحری را به هیچ وجه فراموش نکنید، زیرا سحری در ماه رمضان همانند صبحانه در روزهای عادی، مهمترین وعده ی غذایی است این وعده ی غذایی، مواد مغذی لازم و انرژی مورد نیاز برای تمرکز و فعالیت روزمره را تامین می کند و سوخت و ساز پایه ی بدن را بالا نگه می دارد.

اشخاصی که بدون سحری اقدام به روزه گرفتن می کنند در طول روز دچار افت قند خون، کاهش تمرکز و توان کاری می شوند این عوارض هیچ ارتباطی به روزه گرفتن ندارد و نتیجه تغذیه ی نامناسب است. در هنگام سحر سعی کنید از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات های پیچیده و دارای فیبر مانند غلات کامل، حبوبات و سبزیجات به جای کربوهیدرات های ساده مثل قند، مربا، برنج و نان های بدون سبوس استفاده کنید؛ چرا که کربوهیدرات های پیچیده سرعت هضم کم و خاصیت سیر کنندگی بیشتری دارند و به حفظ قند خون در محدوده ی طبیعی و تاخیر در ایجاد حس گرسنگی کمک می کنند. به هر میزان که سحری سبک تر باشد، احساس سنگینی، کسالت و خواب آلودگی کمتر بروز کرده و شخص فعالیت روزانه را با نشاط بیشتری آغاز می کند.

مثال هایی از انتخاب های غذایی در هنگام سحر:

۲- تا ۳ تکه نان (ترجیحاً نان سنگگ) به همراه پنیر و خرما یک وعده ی سبک و مناسب برای سحر است.
- یک بشقاب سالاد همراه با یک تکه مرغ یا ماهی را می توان به عنوان سحری میل کرد (همراه با سالاد می توانید از ۲ تا ۳ قاشق مربا خوری روغن زیتون استفاده کنید).
- حلیم یک منبع غذایی غنی از پروتئین با سرعت هضم کم برای وعده ی سحری مناسب می باشد.

افطار

بهتر است روزه را با شیر یا آب ولرم، خرما و چای کم رنگ باز کرده و به تدریج از مواد غذایی سبک مانند نان و پنیر، گردو و سوپ که فشار چندانی به معده وارد نمی کنند استفاده کنیم. همچنین بهتر است بین افطار و صرف شام یک فاصله ی زمانی کم در نظر گرفته شود تا بدن بتواند خود را آماده ی قبول غذاهای پرحجم تر کند.

مصرف مواد غذایی شیرین، اما با شیرینی طبیعی در هنگام افطار بسیار ضروری است چرا که بدن به خصوص سلول های مغز نیاز مبرمی به دریافت منابع انرژی به شکل گلوکز دارد. بنابراین مصرف خرما، کشمش و یا افزودن یک قاشق چای خوری شکر به شیر یا چای خوری شکر به شیر یا چای کاری عاقلانه است.

پرخوری و مصرف بیش از حد غذاهای پرچرب و شیرین چون نان خامه ای، زولبیا، بامیه، حلوا، شله زرد و... توصیه نمی شود؛ زیرا این خوراکی ها باعث تحریک معده، اضافه وزن و نیز عطش شدید می شوند که اغلب این تشنگی را با نوشیدن مقادیر زیاد عطش شدید می شوند که اغلب این تشنگی را با نوشیدن مقادیر زیاد نوشیدنی های سرد جبران می کنند. نوشیدن آب زیاد همراه با غذا باعث رقیق شدن شیره ی معده و تاخیر هضم غذا می شود، بنابراین این افراد دچار نفخ شکم و سایر ناراحتی های گوارشی خواهند شد.

مصرف مواد غذایی از کلیه ی گروه های غذایی به صورت متعادل برای وعده ی شام توصیه می شود. البته مصرف انواع میوه پس از شام تا هنگام خواب را فراموش نکنید.

توصیه های تغذیه ای

- مصرف مقادیر کافی آب بین افطار و هنگام خواب برای پیشگیری از کم آبی بدن
- مصرف مقادیر کافی از سبزیجات در وعده ی غذایی و مصرف میوه در پایان وعده ی غذایی
- اجتناب از مصرف مواد غذایی پر ادویه
- اجتناب از زیاده روی در مصرف مواد غذایی حاوی قند بالا مانند شیرینی و شکلات به ویژه در سحر
- توصیه به مصرف کربوهیدرات های پیچیده برای سحر

- اجتناب از مصرف مقادیر زیاد نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه، چای و نوشابه به خصوص در هنگام سحر.

کافئین موجود در این نوشیدنی ها باعث دفع زیاد ادرار و در نتیجه کم آبی و از دست دادن مواد معدنی مورد نیاز بدن در طول روز می شود، بنابراین سه تا پنج روز قبل از ماه رمضان به تدریج دریافت این نوشیدنی ها را کاهش دهید. البته به خاطر داشته باشید که کاهش ناگهانی کافئین منجر به سردرد، تغییرات رفتاری و تحریک پذیری می شود.

- اجتناب از پرخوری به ویژه در سحر

- پرهیز از مصرف غذاهای چرب و سرخ شده، غذاهای چرب باعث سوزش سر دل سوء هاضمه و اضافه وزن می شوند.

- سیگار یک عامل خطر برای سلامتی است اگر نمی توانید یکدفعه سیگار را ترک کنید چند هفته قبل از ماه رمضان به تدریج شروع به کاهش استعمال سیگار نمایید.

- تهیه انواع و اقسام خوراکی ها در مهمانی های افطار موجب از بین بردن اثرات معنوی روزه و منجر به پرخوری و اسراف می شود.

روزه گرفتن در ماه مبارک رمضان علاوه بر آثار روحی و معنوی، اثرات جسمانی بسیار ارزشمندی دارد. اما بدون شک زمانی می توان از تاثیرات مثبت روزه بهره مند شد که تغذیه در هنگام افطار و سحر منطبق با یک رژیم متعادل و متنوع باشد. در طول این ماه نیازی به پرخوری نیست؛ زیرا در طول روزه داری بدن مکانیسم های تنظیمی خود را از قبیل مصرف بهینه ی ذخیره ی چربی و کاهش سوخت و ساز بدن باعث حالت هایی چون کرختی، بی حالی و کاهش دمای بدن می شود که این امر در روزه های طبیعی است و جای نگرانی ندارد.

روزه به درمان برخی از بیماری سم زدایی بدن و استراحت دستگاه گوارش کمک می کند و به منظور کاهش وزن کاهش چربی خون و کنترل قند خون به افراد جامعه توصیه می شود .

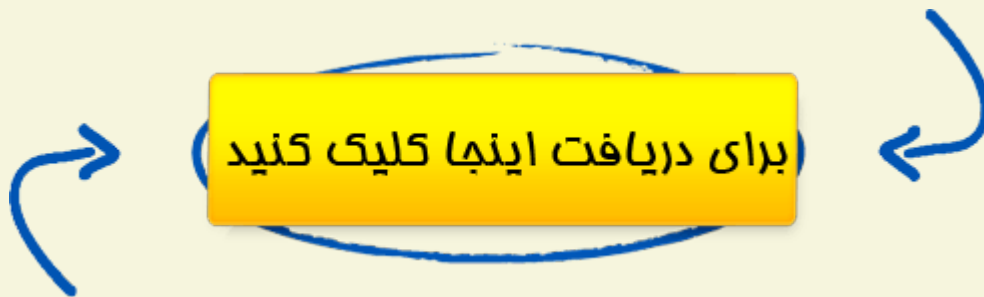
این مقاله توصیه هایی را در رابطه با تغذیه ی مناسب و پیشگیری از بروز مشکلات رایج در طول ماه رمضان در اختیار شما قرار می دهد با رعایت این نکات شما قادر خواهید بود به راحتی روزه بگیرید و به طور کامل از فواید معنوی و جسمانی ماه رمضان بهره مند شوید .

آداب روزه داری

حضرت صادق (علیه السلام) می فرمایند: به درستیکه روزه تنها نخوردن و نیاشامیدن نیست بلکه شرطی دارد که تا آن شرط حفظ نشود روزه کامل نیست و آن عبارت است از «سکوت درون» (طهارت باطن). آیا نشنیده اید کلام مریم بیت عمران (علیها سلام) را که: «أُنِی نَدَرْتُ لِرَحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أَكَلِمَ الْيَوْمَ إِنْسِيَا» یعنی من نذر کرده ام برای خداوند متعال روزه بگیرم و با هیچ انسانی سخن نمی گویم. پس هنگامی که روزه گرفتید زبانتان را از دروغ حفظ کنید، چشمهایتان را از حرام ببندید، نزاع و حسادت را ترک کنید، از غیب و جدال پرهیزید، همدیگر را تکذیب نکنید، (با همسرانتان) مباشرت و مخالفت نکنید، به همدیگر غضب نکنید، همدیگر را لعن و نفرین نکنید، به همدیگر فحش ندهید، کشمکش و اذیت و ظلم به همدیگر نکنید، کار

ابلهانه نکنید، به همدیگر زجر ندهید، از ذکر خداوند و نماز غافل نشوید، وقتی روزه اید به سکوت درونی و بیرونی ملزم شوید، حلم و صبر و صدق و دوری از اهل شر را ملزم شوید، نسبت به یکدیگر دشمنی نکنید، شك نورزید، غیبت و خبر چینی نکنید، و حال شما حال کسی باشد که کانه مشرف به آخرتید (از آخرت به دنیا می نگرید) روی يك بلندی ایستاده اید و منتظر هستید ایام شما طی شود و وعده ی الهی سر برسد، در حالی که شما برای ملاقات خداوند (جل جلاله) توشه ی لازم را بر داشته اید. بر شما باد که ملزم وید به سکینه (آرامش و

وقار (خشوع و خضوع (ادب درونی و بیرونی) همچون بندگانی باشید که ترسان و ذلیل در دست مولای خود هستند. نیکو کار باشید و خود را بین خوف و رجاء قرار دهید، در حالی که قلبهایتان را از عیوب ظاهر و باطن هایتان را از چرکیها پاک و جسم و بدن هایتان را از کثافات نظیف کرده اید، از دشمنان خداوند تبارک و تعالی تبری و دوری گزینید و محبت و ولایت الهی را در روزه ی خود از جمیع جهات نمایان کنید. (روزه را نسبت به امر الهی در تمامی اعضا و جوارحتان محقق کنید) و از چیز هائی که خداوند تبارک و تعالی شما را در آشکار و نهان از آن نهی کرده بهره‌ییزید و حق خشیت الهی را به جای آورید، آنچنان از خدای تعالی بترسید که شایسته ی دائی اوست خود را در ایامی که روزه هستید به خداوند هدیه کنید، قلبتان را از غیر، فارغ کرده و به دای واگذارید و جان خود را وقف اوامر و نواهی الهی قرار دهید (چنانچه حضرت فاطمه (سلام الله علیها) در خطبه ای که در مسجد حضرت رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) بیان کرده است فرمود: «...أنتم عباد الله نصب أمره ونهیه...» ای مردم! شما تابلوئی هستید که نصب شده اید تا از جانب خدای تعالی اوامر و نواهی بر روی شما نوشته شود، یعنی هم خود عمل کنید هم دیگران شما را چنین ببینند و چنین عمل کنند) اگر همه ی این کارها را انجام دادید، واقعاً به حقیقت روزه ی لله تبارک و تعالی رسیده اید و آنچه را امر فرموده است محقق کرده اید. به درستی که هر اندازه از این اوامر الهی که برایتان بیان کردم بکاهید، به همان مقدار از ارزش روزه ی خود کاسته اید.



مقالات مرتبط

- [دانلود مقاله گزارش کارورزی اداره مالیات](#)
- [تحقیق در مورد دیزرائلی، تمایل به شک پوشی و انحطاط](#)
- [مقاله در مورد فضایل رسول الله \(ص\)](#)

از این سایت ها نیز دیدن نمایید

- [ترنس لاین ، مرجع مقالات تخصصی فارسی ایران](#)
- [گت پیپر ، منبع مقالات انگلیسی و فارسی](#)
- [دانش رسان ، بیش از 1.5 میلیون مقاله فارسی](#)