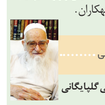
تاریخا

روزه داران حقیقی

دعای روز اول

"اللهم اجعل صیامی فیه صیام الصائمین، وقیامی فیه قیام القائمین، و تهجدی فیه تهجد غفلة الغافلین، وهب لی حرمی فیه یا اله العالمین، واعف عنی یا عافیا عن المجرمین."

خدایا روزه مرا در این روز مانند روزه داران حقیقی که مقبول توست قرار ده، واقامه نمازم را مانند نمازگزاران واقعی مقرر فرما، ومرا از خواب غافلان « از یاد تو » هوشیار وبیدار ساز وهم در این روز جرم و گناهم را ببخش ای خدای عالمیان واز زشتیهایم عفو فرما ای عفو کننده از گنهکاران.



یادداشت اختصاصی

آیت‌ا... صافی گلپایگانی

ماه رمضان، نمایشگاه عزت ایمان

درآمد بار دیگر ماه یزدان
به فر و شوکت و فیض فراوان
صباح مکرمت گردید طالع
مثور شد جهان از طلعت آن
بهار توبه و آمرزش آمد
مه ایمان و عید حق برستان
نسیم مغفرت هر سو وزان است
سحاب مرحمت باشد خروشان

حلول ماه مبارک رمضان و حضور مسلمانان را در ضیافت الله به آستان فرشته پاسبان حضرت بقیة‌ا... (عج) و عموم مسلمانان جهان، امت قرآن و روزه‌داران عزیز تبریک عرض می‌نمایم و این فرصت الهی را که از بزرگترین عطیات معنوی و نعمت‌های است که خداوند متعال مؤمنان را به آن سرافراز فرموده، گرامی می‌دارم.

ماه مبارک رمضان، عید اولیاء الله و میعاد اصفیاء الله، بهار قرآن کریم و موسم حضور در مساجد و بازگشایی یکی از بزرگترین دانشگاه‌های آموزشی تربیتی اسلامی است؛ دانشگاهی که کلاس‌های بزرگ آن مساجد، تمام جماعت و مجالس موعظه و تبلیغ معارف اهل بیت علیهم‌السلام است، و مردم در هر درجه‌ای از علم و معرفت که باشند در آن شرف حضور دارند؛ دانشگاهی که کتاب‌های درسی آن قرآن مجید، نهج‌البلاغه، صحیفه کامله، دعای افتتاح و دعای معرفت‌بخش اوحه‌مزه است.

در این دانشگاه است که شوکت اسلام، عزت ایمان و نفوذ امر الهی پس از چهارده قرن در معرض نمایش قرار می‌گیرد و وجود و حیات اسلامی جامعه بزرگ و جهانی مسلمین ظاهر می‌شود، و برکات الهی همه را غرق در وجد، سرور، نشاط و اقبال به خدا می‌نماید. باید این فرصت را غنیمت شمرد و از برنامه‌های انسان‌ساز و معرفت‌بخش آن استفاده کرد. راستی این ماه بزرگ که جام جامعی است. ما مسلمانان، باید خدا را از این برنامه‌ها و فرصت‌های خوب و سازنده‌ای که به امت اسلام موهبت شده است سپاسگزار باشیم. باید قدر این هدایت‌ها را بشناسیم و در حقایق آن تفکر و اندیشه داشته باشیم، در معانی دعاها تأمل کنیم، پیام‌هایی را که روزه و این دعاها به جامعه ما، به مسئولین امور، به افراد و اشخاص، به مقامات و به توانگران و به فقرا و به علماء و دانشمندان و نویسندگان و همه اقشار دارند به گوش جان بشنویم.

عزیزان، برادران و خواهران!

به این دین و به این افتخارات، به اسلام، به قرآن، به هویت اسلامی، به عزّت اسلامی خود، به ماه رمضان، به ولایت اهل بیت(ع)، ببالید.

در این ماه مبارک، با اسلام، با قرآن و با احکام خدا تجدید عهد نمایید؛ «العزة لله و لرسوله و للمؤمنین» عزت اسلامی، دین خدا و احکام و سنت‌های اسلامی را عزیز و گرامی بدارید. قاطل‌ترین اعمال در این ماه و در همه ماه‌ها، ترک گناه، ترک حرام و ترک معصیت است. مواظب و مراقب خود باشید، دشمنان اسلام برای ضربه‌زدن به حیثیت اسلامی ما کمین گرفته و دائما در توطئه هستند؛ به اسم آزادی، به اسم حقوق بشر، به اسم تساوی زن و مرد و به اسم‌های دیگر می‌خواهند ما را از اسلام جدا کنند و به شخصیت اسلامی ما ضربه بزنند. با ایادی خود، با قلم‌های مسموم، با تبلیغات، با اختلاط زن و مرد، با زیر سؤال بردن احکام خدا، معروف را منکر و منکر را معروف جلوه می‌دهند. دیگران اگر در تکنیک و صنعت و زور و استیلا و استکبار قدرت یافته‌اند و با این زور و قلدری می‌خواهند فرهنگ منحط و فاسد خود را بر دنیا حاکم کنند، در اخلاق، در انسانیت، در حیا و شرافت و وجدان و کرامت بشری بسیار پست و پوچ و بی محتوا و مصداق آیه شریفه « اُولئک کالانعام بل هم اضل » هستند. اینها فقط ظاهری از زندگی دنیا را می‌دانند، و از آخرت (و پایان کار) غافل‌اند؛ «یعلمون ظاهرا من الحیوة الدنیا و هم عن الآخرة هم غافلون» (سوره الروم، آیه ۷) و «... انها همچون چهارپایان‌اند، بلکه گمراه‌تر...» (سوره الأعراف، آیه ۱۷۹)، می‌باشند. ارزش‌هایشان ضد ارزش و هنرهایشان عیب است، در برابر چشم میلیاردها انسان، مظالمی که در تاریخ بشریت بی‌سابقه است، مرتکب می‌شوند و از کسی حیا نمی‌کنند و خود را متمدّن می‌شمارند؛ در چنین دنیایی مؤمنان به اسلام و احکام اسلام بیندیشند و در حفظ مواقف و مواضع اسلامی سستی نکنند؛ «و سست نشوید و غمگین نگردید و شما برترید اگر ایمان داشته باشید »(سوره آل عمران، آیه ۱۳۹)

گزارشی از یک ورود متفاوت به ماه خدا

فرصتی یک ماهه برای «شادی جمعی»

گروه معارف/ مجید مرادیان

مجید مرادیان

این روزها حال و هوای ماه رمضان و نقل هایش، نقل خانه و خیابان هاست. چنین روزهایی، جان می دهد تا همه ما با آغوشی شاد به استقبال آن برویم. دوست داشتنی نیست تا این ماه خدا را، سر در گریبان غم و غصه باشیم. به همین دلیل است که دوست دارم دراین ماه عزیز، از شادی بنویسم. گزینه ای که دوست دارم بیشتر از هر زمان دیگر روی میز سحر و افطار همه ما باشد.

سرش توی گوشیش بود. هدفون توی گوشش بود. گوشش اصلا صدای منو نمی شنید و کلا گوشش بدهکار نبود. تکنولوژی، گوش و هوش و حواسش رو برده بود.

«خوب که فکر می کنم می بینم تنهاتر شدم. درسته که از طریق شبکه های اجتماعی، رابطه ام خیلی خیلی بیشتر شده، اما حسش عمیق نیست. یعنی باصطلاح با تمام وجود اجتماعی و با دیگران نیستم. اینایی که می گم شعار نیست و برا دل شما نمی گم. می دونی! معتاد این وضعیت شدم. یعنی اگه یه لحظه از این دنیای لامصب بیرون بیام، گم می شم. مبهمی چی می گم؟ یعنی دیگه نمی دونم باید چی کار کنم.»

«شادی های افسار گسیخته

اینها حرف های سعید، دانشجوی رشته روانشناسی دانشگاه آزاد است. به کامپیوتر علاقه زیادی دارد. اما به خاطر اینکه دیرتر به سربازی برود، همه رشته های دانشگاهی را انتخاب کرده، تا به هر شکلی شده قبول بشود. پس مهم این بوده که قبول بشود و دیرتر به سربازی برود. به قول خودش، شاید موقعیت بهتری در زندگی به دست بیاورد. می گم آقا سعید موضوع گزارش من شادی در ماه رمضان است. شادی توی این دنیای دیجیتال تو چه جایگاهی داره، اصلا فرصت می کنی شاد باشی؟ وقتی بحثمون جدی شد. گفت چون خرما جدی هستن بهتره بشینیم توی پارک و صحبت کنیم؟ قبول کردم. پارک کوروش خیابون شریعتی. «اول باید بهتون بگم که شادی فقط برای ماه رمضان نیست. هر چند توی این ماه باید جدی برابر شاد باشیم. اما راستش شادی دیگه تنهایی نیست. یعنی با این وضعیت، من به تنهایی شاد نمی شم، یه گروه شاد می شیم. وقتی یه مطلب شاد رو به اشتراک می ذاریم، یه گروه و دسته شاد می شن. تا اینجاش عیبی نداره و خیلی هم خوبه. اما چون این نوع شادیها چفت و بست، با همون سانسور و نداره و باصطلاح بی دروبیکر هست، بنابراین ممکنه افسار گسیخته بشه و این صمیمیت و وقایعت رو نداشته باشه. نمی دونم منظورم رو درست گفتم یا نه. منظورم اینه که ارتباطاتی که توی این فضاها هست، اون ماندگاری و سلامتی رو نداره. یعنی به معنای واقعی سالم نیست. اینجور بگم که سلامت روانی و انسانی را ایجاد نمی کنه. گیرم از کار باز نمی کنه. وقتی توی تنهایی هستیم، نمی تونه شادی رو به اون تنهایی انتقال بده. در صورتی که من نیاز دارم تا اون فضای سالم روانی، توی اتاق کوچیک سه در چهار خونه هم هم‌راهم باشه. البته باید بگم که شادی گروهی خیلی خیلی عالیه. اصلا توی ایران ما خیلی به این شادی ها نیاز داریم».

«چهاردیواری ناشاد

زندگی دیجیتالی یا ماشینی، از ویژگی های جوامع شهری امروزی است. گسترش بی قاعده یا کم قاعده شهرنشینی، دسترسی بسیار بیشتر به فناوری، گرفتاری و مشغله های فراوان، وجود استرس های متنوع و متعدد در جامعه از عواملی است که هم‌اکنون باعث افت شادی در جامعه ایرانی شده است. در این موارد، از چه کسانی باید انتظار داشت تا به کمک مردم بیایند؟ می شود از دولت ها انتظار یاری داشت؟ آیا ایجاد فضای شاد نیاز به مقررات دارد؟

امیر هوشنگ مهریار، استاد دانشگاه و دکترای روانشناسی معتقد است، «شادی جمعی» ضرورت جامعه کنونی ماست. او تشویق مردم به شاد بودن را در تمام دنیا، امری متداول می داند: «تقسیم شادی با سایر شهروندان و ایجاد احساسات مثبت میان مردم موجب می شود تا همبستگی و همدلی میان مردم افزایش پیدا کند. به طور حتم ایجاد همدلی و همراهی در جامعه یعنی شکل گیری یا تقویت اعتماد اجتماعی که عنصر اصلی سرمایه اجتماعی و از شاخص های توسعه اجتماعی در هر کشور است. در ایران اما شادی های گروهی در مقایسه با جوامع دیگر کمتر است. در ایران، نگاه چندان مثبتی به این کنش های اجتماعی که اغلب محصول فعالیت های جوانان است به دلیل احتمال زیر پا گذاشتن یک سری هنجارها و آسیب به اموال عمومی، وجود ندارد. این عوامل موجب شده است تا بسیاری از مردم به ویژه جوانان ترجیح دهند شادی هایشان را به چهاردیواری خانه ها یا حوزه های خصوصی ببرند و از بروز آن در سطح جامعه خودداری کنند. این در حالی است که زمانی که شادی به حوزه خصوصی می رود می تواند موجب بروز آسیب هایی شود که زمینه شکل گیری آنها در سطح جامعه وجود ندارد».

دکتر مهریار توجه مسئولان به بحث ضرورت شادی بودن جامعه را مهم ارزیابی می کند و ایجاد موقعیت شادی های مثبت را با اهمیت می داند؛ «کم توجهی برخی مسئولان به ضرورت شاد بودن جامعه و غفلت از ایجاد محیط هایی با نشاط و فراهم ساختن بسترهایی برای بروز شادی و هیجان در جامعه در حالی است که در روانشناسی امروز، شاخه ای با عنوان روانشناسی مثبت که بیشتر تمرکز خود را بر مطالعه عوامل منجر به شادی و احساس خوش بینی و تاثیر آن بر سلامت روانی جامعه قرار داده است، در سال های اخیر به شدت مورد توجه کارشناسان روانی و اجتماعی کشورها قرار گرفته است. به عنوان یک روانشناس، ایجاد موقعیت‌هایی برای بروز شادی و بیان عواطف و احساسات و هیجانات مثبت در جامعه را نه تنها مفید بلکه، ضروری می‌دانم از این رو که ایجاد روحیه شاد و با نشاط در جامعه بر تمامی روابط و فعالیت‌های اجتماعی افراد تاثیرگذار است و می تواند منجر به تعالی جامعه و کاهش بروز برخی از آسیب‌های اجتماعی از جمله خشونت یا نامیدی و احساس ناکامی و افسردگی شود».

«شادی های مناسبتی!

در تعریف شادی می گویند، نوعی از هیجان است که در اثر محرک های درونی و بیرونی، ارگانیزم را در جهت انبساط عضلانی، انبساط و بهجت روحی سوق داده، به گونه ای که از تمایل تداومی برای ادامه چنین احساسی برخوردار است برعکس اندوه که تمایل انسان به عدم تداوم آن می باشد. شادی و نشاط مانند هر واقعیت اجتماعی دیگر، یک بعد فراگیر فیزولوژیک، روانشناختی و یک بعد اجتماعی دارند. به این معنا، با وجود تاثیر پذیری شادی و نشاط از ویژگی های درون فردی و روانی مشترک بین همه انسان ها، متاثر از اوضاع و شرایط جغرافیایی، سیاسی، اقتصادی و فرهنگی و ... برون فردی می‌باشند.

افسانه ۳۲ ساله روی یکی از نیمکت های پارک در فکر عمیق فرو رفته است. دیلم دارد. بنا به دلایل نوشتنی، ادامه تحصیل نداده است. کارمند چندین شرکت بوده و وضع مالی خوبی هم دارد. خانواده ای مهاجر از یکی از استان های ایران. اهل کتاب و مطالعه هم است. « بدون پس! می گم که شخصا ما رمضان خیلی شادتر هستم. اما در معنای کلی، هر کسی از شادی به تعریفی دارد. خود من زمانی که سر کار می رفتم، همه استراحت داد تا گرسنگی کاهش یابد و سپس افطار را با سوپ سبزیجات، خرما یا انجیر خشک ادامه داد.

نوشیدنی های خیلی شیرین و نوشابه های گازدار باید از برنامه غذایی ماه رمضان کنار گذاشته شود زیرا به خاطر افزایش ترشح انسولین در بدن باعث ایجاد احساس گرسنگی و تشنگی می شوند. در واقع، قندهای سریع به سرعت هضم می شوند و اشتها را کاهش می دهند به خصوص اگر در وعده سحر مصرف گردد. آب حتی نسبت به آبمیوه ها بهتر ارجحیت دارد.

نمک های معدنی؛ عناصر مؤثر در حفظ آب بدن

نمک های معدنی ۴% وزن بدن را تشکیل می دهند. بر خلاف بعضی از ویتامین ها بدن نمی تواند این نمک ها را خود بسازد. سدیم، پتاسیم، کلسیم، آهن، منیزیوم و فسفر جزء نمک های معدنی هستند که باید روزانه به بدن برسند. سدیم مهم ترین عنصر معدنی برای بدن است زیرا در تعادل قسمتهای درونی بدن نقش دارد. اصولا سدیم از نمک خوراکی تامین می شود اما بعضی از آب های معدنی، نان، شیر، تخم مرغ، پنیر و ... نیز وجود دارد.

نمک های معدنی به مقابله با از دست رفتن آب بدن کمک می کنند. در رابطه با تامین نیاز بدن در روزهای طولانی و گرم ماه رمضان توصیه می شود سوپ، آش یا آب معدنی غنی شده از نمک های معدنی در وعده سحر میل شود تا نیاز بدن کاملا برطرف گردد. البته مصرف این غذاها در وعده شام نیز به تامین آب بدن کمک می کند.

مواد معدنی انرژی زا نیستند اما برای عملکرد مطلوب همه فرایندهای حیاتی بدن ضروری اند. برای اینکه در ساعات روزه داری بدن دچار کمبود و عدم هماهنگی نشود لازم است تا در برنامه افطار، شام و سحری این مواد به اندازه کافی به بدن برسد.

نگاه جدی تر به برنامه غذایی

تغذیه متعادل شامل همه گروه های غذایی از جمله میوه ها و سبزیجات، گوشت ها، نان و غلات سبوس دار و لبنیات کم چرب است. متخصصان تغذیه توصیه می کنند خوراکی هایی نظیر کدو مسما، هندوانه، خربزه و گریپ فروت برای تامین آب بدن در ایام روزه داری بسیار عالی خواهد بود.

تغذیه صحیح و دریافت کافی آب در ماه مبارک رمضان به بدن اجازه می دهد تا چربی های بیهوده ذخیره شده در بدن که به راحتی از بین نمی روند، حذف گردد. در این باره آب نقش مهمی دارد زیرا می تواند به بدن برای دفع مواد زائد کمک کند.

شایان ذکر است تحلیل آب بدن موجب احساس تشنگی شدید، خشک پوست و مخاط ها می شود. در موارد حاد این مشکل ممکن است عدم فعالیت مغز(کما) و حتی فوت اتفاق بیفتد. پیشگیری از این مشکل برای افرادی که در محیط بسار کار می کنند اهمیت بیشتری خواهد داشت.

منابع: fr .Priorité Santé/ Katibîn. fr /Ajib.fr

نوشتنی، عالی برای مقاله‌نانشنگی

خاکشیر یخ مال

خاکشیر جزو آن دسته از دانه هایی است که خوردن آن باعث از بین رفتن عطش و تشنگی می‌شود. نوشیدنی حاوی آبلیمو، گلاب و خاکشیر برای رفع گرمازدگی و ایجاد شادابی در فصل گرما مناسب می‌باشد.

مواد لازم:

خاکشیر ۵۰ گرم

عسل یا شکر یا سنگجبین ۴ قاشق غذاخوری

یخ خرد شده به میزان لازم

آبلیمو و گلاب در صورت دلخواه

روش تهیه:

خاکشیر را با آب سرد خیس کنید سپس چند بار آن را شسته تا شن‌ریزه‌های آن از بین برود و خوب تمیز شود؛ سپس با عسل و یا سنگجبین یا شکر آن را کمی شیرین نمایید یخ را خرد کنید و داخل آن بریزید و میل کنید اگر از شکر و یا عسل استفاده می‌شود می‌توانید مقداری گلاب و آبلیمو به شربت اضافه نمایید.

کمک به رفع ضعف و گرسنگی

روزه داری در روزهای طولانی تابستان معمولا با احساس ضعف و گرسنگی همراه خواهد بود. برای پیشگیری از بروز این مشکل کافی است خاکشیر و آب عسل را با هم ترکیب کرده و میل کنید. برای تهیه آب عسل باید یک لیتر آب و یک کیلو عسل را با هم بجوشانید. بعد از مدتی که این ترکیب جوشید کفی روی آن تشکیل می‌شود که باید از دیگر مواد موجود در ظرف جدا شود. مایقی مواد همان ترکیبی است که برای بهبود ضعف و پیشگیری از بروز آن مصرف می‌شود. اگر چه عسل با حرارت، برخی از ویتامین‌ها و مواد مغذی خود را از دست می‌دهد اما در عین حال مواد مفیدی در آن باقی می‌ماند که برای درمان ضعف و گرسنگی بسیار مناسب است.

چگونه در ماه رمضان تشنه نشویم؟

محمدرضا آتشین صدف

یکی از چالش‌های مهمی که در ماه رمضان، روزه‌داران عزیز با آن مواجه می‌شوند و در به در به دنبال راهی برای عبور از آن می‌گردند، تشنگی است. راهکارهای فراوانی تاکنون در این زمینه بیان شده است که به نقل بعضی کارشناسان (یکیش خود بنده) نه عملی هستند و نه آسان. برای همین تصمیم گرفتم راهی آسان و عملیاتی و تجربه شده را خدمت شما ارائه کنم تا از این طریق در تولب روزهٔ شما سهیم باشم به نحو پنجاه پنجاه.

روش

سرشب کفش ورزشی خود را به پا کنید (اگر ندارید ما خودمان خوش را داریم که با تخفیف می‌توانیم برایتان ارسال کنیم) و کیلومتر شمار دستی روی خودتان نصب بفرمایید (دیجیتالی این دستگاه را هم ما خودمان داریم که...) و نیت کنید که ۴۲/۱۹۵ کیلومتر را روی جاده بدوید. گفتنی است باید مسیر رفت و برگشت را طوری تنظیم کنید که خط پایان دقیقاً دم در آشپزخانهٔ منزلتان باشد و پیش از اذان صبح آن جا باشید که سحری میل بفرمایید.

طول روز به این صورت است که شما با دویدن این مسافت، بعد از اینکه نماز صبحتان را خواندید، از روز خستگی به چنان خوب عمیقی فرو می‌روید که با روزه افطار هم با روز بیدارتان می‌کنند.

چند نکتهٔ راهبردی

پیش از آغاز دویدن حتماً وصیت نامهٔ خویش را تهیه و در جایی پیداشدنی قرار دهید. چون اولین کسی که این مسافت را بعد از نبرد ما رآتن دویده، جان به جان آفرین تسلیم کرد و هنوز که هنوز که ورنه‌اش در میراث با هم اختلاف دارند و تلفات می‌دهند. در انتخاب مسیر، دقت کنید که امنیت داشته باشد تا خدای نکرده کسی نصف شبی خفتتان ننماید از سوی دیگر توجه داشته باشید که محل عبور و مرور ماشین‌های سنگین هم نباشد تا یک وقت به خاطر زیرگرفتن‌شان، مزاحم خواب و استراحت بعضی از رانندگان عزیز نشوید. حتماً از لباس‌های دارای نوار شبرنگ استفاده کنید. برای این کار هم می‌توانید از شهرداری منطقهٔ خود درخواست همکاری کنید.

امیدوارم با بهتر بگویم مطمئن هستم با به کارگیری این روش ماه رمضانی بدون تشنگی را تجربه خواهید کرد. إن شاء الله.

سحری در مغرب

پنج اشتباه من در اولین ماه رمضان

احمد عبدالله‌زاده مهنه

«ترسا کوربین»، تازه‌مسلمان آمریکایی، درست یک روز پیش از شروع ماه رمضان مسلمان شد. حالا خاطرات خود را از اولین ماه رمضان عمرش بازگو می‌کند.

٭٭٭٭٭

«اشهد أن لا اله الا ا...، و اشهد انّ محمداً رسول ا...»؛ این جملات را اولین بار در ۱۶ نوامبر ۲۰۰۱ گفتم. فردای همان شب، ماه رمضان شروع می‌شد.

کسی که شهادتین را یادم داده بود و شاهد مسلمان‌شدنم بود، به‌هم گفت: «خب! ماه رمضان شروع شده و دیگه باید از فردا روزه بگیری.»

لابد در جواب او قبل از هر کلمهٔ دیگری گفته بودم: «چی‌ی‌ی‌ی؟!» چون یادم نمی‌آید که واکنش‌های بعدی‌ام در آن وحشت فزاینده چه بوده است. حالا که فکر می‌کنم، به نظرم برای مسلمانی یک‌روزه، این توصیهٔ جالبی نبود. روزهٔ ماه رمضان حتی برای پیامبر(ص) و اصحابش هم حدود ۱۴ سال بعد از بعثت واجب شد. بر سر آن احکام مخصوص مسلمان‌های نوپا چه آمده بود؟

ولی مسابقه داشت شروع می‌شد و من تصمیم گرفتم حداکثر تلاشم را به کار ببندم. تقریباً بدون جهت راهنمایی دربارهٔ چندچیز روزه‌داری، مثل قورباغه‌ای پریدم توی آب داغ. حالا که به آن روزها نگاه می‌کنم، «اشتباهاتی» که مرتکب شدم برایم کاملاً ابلهانه به نظر می‌رسد. ولی برای کسی که دربارهٔ دین خود اصلاً چیز زیادی نمی‌دانست، و دربارهٔ هیچ‌نخوردن در طول روز که تقریباً هیچ‌چیز نمی‌دانست، همان روزگرفتن هم کلی کار بود و زیاد است. حس کودکی را داشتم که در میان جنگل گم شده است.

۱

۱. دیر افطار خوردم

روز اول ماه رمضان، چنان از رقص روزانهٔ خورشید و ماه به‌خبر بودم که افطار را یک ساعت تمام دیرتر خوردم. می‌دانستم که تا غروب آفتاب نباید چیزی بخورم، بنابراین مرتب از پنجره نگاه می‌کردم ببینم هوا تاریک شده است یا نه. خیلی هیجان‌زده بود. تا تاریک شود و دیگر از وقت افطار خیلی گذشته بود.

اصلاً نمی‌دانستم که غروب وقتی است که قرص خورشید از سطح افق پایین‌تر برود. این را هم نمی‌دانستم که هرچند خورشید به خواب رفته، پرتوهایش همچنان دیده می‌شود. دست آخر یک ساعت بیشتر از حد لازم روزه گرفتم. می‌شود این یک ساعت اضافه را در حکم تاخیر تخفیف برای روزهای بعد استفاده کرد؟!

۲. سحری نخوردم

از آن‌طرف، هنگام خوردن سحری، وقت دقیق طلوع خورشید را نمی‌دانستم. حالا شاید با توجه به همان سردرگمی من در هنگام غروب، فکر کنید که صبر کردم تا هوا کاملاً روشن شود. ولی اشتباه می‌کنید.

چون نمی‌دانستم که کی باید از سحری‌خوردن دست بکشم، کلاً سحری نخوردم!

۳. افطار سنگین خوردم

ولی چون نزنید! تا چند خواهر خیلی خوب سردرگمی‌ام را دربارهٔ وقت افطار برطرف کردند، اقدام روی غلتک روزه‌داری را به‌آرامی‌بندی درست. با این که هیچوقت به‌جز فرار از آفتاب‌سوختگی، رابطه‌ای با خورشید نداشتم، شروع کردم به یادگیری حالت‌های مختلفش در طول روز.

قرآن می‌فرماید: «مسلماً در آفرینش آسمان‌ها و زمین و آمدورفت شب و روز، نشانه‌های (روشنی) برای خردمندان است.» (آل‌عمران-۱۹۰). گاهی خدا برای فهمیدن ما کلاس‌های فشرده برگزار می‌کند.

اما فهمیدن این‌که در ماه رمضان کی می‌توان و کی نباید غذا خورد، بار هم به آدم نمی‌فهماند که چطور باید خورد. من، مسلح به اندکی اطلاعات دربارهٔ علم تغذیه و معدهٔ روده‌دار، شکعم را پر از خوردنی‌های ناسالم و بی‌فایده می‌کردم که بدنم در طول روز میلش کشیده بود. با شکمی باد کرده از خوردنی‌های خالی از قوّت، زودتر گرسنه و ضعیف شدم.

هرکسی بعد از چند روز گذراندن با این وضعیت، درس مهمی دربارهٔ مواد مغذی، تأثیرات مثبت آنها و آثار مخرب نبودنشان بر بدن خواهد گرفت.

۴. آب کم آوردم

با همهٔ چیزهایی که طی چند روز دربارهٔ ماه رمضان و روزه‌داری یاد گرفته بودم، کاملاً به خودم می‌بالیدم. البته تا وقتی که متوجه تغییراتی در صورتم شدم. چشم‌هایم گود افتاد و رنگ بنفش دورشان قیافه‌ام را شبیه اُدم‌هایی کرد که مثلاً عضو باشگاه رزمی ماه رمضان‌اند! فکر کردم بی‌خوابی باعث این حالت شده است، تا این‌که لب‌هایم شروع کرد به ترک‌خوردن و خونریزی. متوجه شدم که در ایام روزه چقدر قیافه‌ام عوض شده و کم‌کم شک برم داشت که نکند روزه برای سلامتی‌ام ضرر دارد. این مشکل را با یکی از خواهران در میان گذاشتم. اِم پرسید: «خارج از ساعات روزه‌داری چی می‌خوری؟» و بعد خیلی واضح گفت: «آب بدنت کم شده. بیشتر آب بخور.» خیلی ساده بود. خبر نداشتم که عشق‌بازی همیشگی‌ام با لیموناد کافئین‌دار (که بعد از افطار با ولع تمام می‌خوردم)، بالاخره برایم دردسرساز می‌شود و جلوی موفقیتم را در ماه رمضان می‌گیرد. اصلاً نمی‌دانستم که آب این‌قدر مهم است. گمان می‌کردم که تا وقتی مایعات در بدنم داشته باشم، می‌توانم بدون آب سر کنم. ولی این فکر اشتباه بود، چون نزدیک بود بمیرم.

۵. نمی‌دانستم آسان می‌شود

با ردیف شدن وضعیت زمان‌بندی و تغذیه، اوضاع بهتر شد. بهتر که چه عرض کنم. از چاله درآمدم و به چساله افتادم؛ یعنی اوضاع به‌چندان بهتر نشد.

برای افراد آشنا به روزه‌داری که در کودکی روزهٔ گله‌گنجشکی گرفته و پس از بلوغ، به روزهٔ کامل رسیده‌اند، روزه‌گرفتن چندان سخت نیست. ولی برای کسی که در عمرش یک روز هم روزه نگرفته، کار سختی است. حتی زخم غذایی سفت‌وسختی که در دوران نوجوانی داشتم در ماه رمضان کمکم نکرد. گمان می‌کردم که بدنم کلاً به روزه حساس است و ماه رمضان هر سال با همین مشکل روبه‌رو خواهم شد.

تصور ناراحت‌کننده‌ای بود که با آن کلنجار می‌رفتم. اما با گذشت روزها و هفته‌ها، بدنم چنان به روزه عادت کرد که گویی از بچگی تمرین کرده بودم. بعضی از تازه‌مسلمانان ممکن است بعد از چند سال به‌آسانی به ماه رمضان عادت کنند. ولی بالاخره این اتفاق می‌افتد. آداب یادگرفتنی روزه بسیار بیشتر از جنبه‌های بدنی است. ولی همین مشکلات بدنی غالباً برای افراد ناآشنا با روزه مانعی بزرگ است. توصیهٔ من به کسانی که می‌خواهند روزه‌گرفتن را امتحان کنند: آرام قدم بردارید و خودتان را به‌خاطر دست‌اندازهای مسیر سرزنش نکنید. گذشته از این‌ها، دین یک‌روزه نازل نشده است.

دکتر غلامرضا باهر در گفتگو با قدس:

اختلالات دید در ماه رمضان را جدی بگیرید

شهرزاد حسینی

یکی از اختلالات مهمی که ممکن است در افراد به دلیل روزه داری به وجود بیاید اختلالات دید بوده و افراد به محض مشاهده برای تعیین تکلیف ادامه روزه داری باید به پزشک مراجعه شود. ایام ماه مبارک رمضان ایام ویژه ای برای مسلمانان است و اکثر مردم روزه دار بوده و به عبادت مشغول هستند چیزی که در این ماه بسیار مشهود است تغییر رژیم تغذیه ای افراد اعم از روزه دار و غیره به دلیل شرایط اجتماعی و جو معنوی حاکم تغییر می کند.

ولی بـه دلیل اینکه این ماه جندسالی است که در تابستان واقع شده اهمیت مباحث تغذیـه ای در آن دوچندان شده و به ویـژه موضوع آب و گرمای هوا نیز به اهمیت موضوع اضافه کرده است. به دلیل اهمیت این موضوعات به سراغ دکتر غلامرضا باهر(طبیب العلم) رفته و از او سوالاتی در مورد اقدامات لازم تغذیه ای و پزشکی ماه مبارک رمضان پرسیدیم که ادامه مطلب را درزیر می خوانید.

*به نظر شما مهم ترین نکته برای تغذیه در ماه مبارک رمضان چیست؟

مهم ترین موضوع این است که آب کافی را به بدن خود برسانند یعنی به دیلی کم آبی که فرد در طول روز به آن دچار می شود باید در فاصله میان افطار تا سحر حداقل به اندازه ۸ لیوان آب بنوشد و در این زمینه هیچ گونه خساسیتی به خرج ندهند؛ هندوانه، خربزه و گریپ فوروت برای تامین آب بـدن در ایام روزه داری بسیار عالی خواهد بود.

افراد باید به اندازه کافی میوه و سبزیجات استفاده کنند زیرا استفاده به اندازه از ویتامین ها و مواد معدنی موجود در آنها در شرایط روزه داری ضروری است بهتر است استفاده به اندازه کافی از سیب و هویج را در برنامه غذایی خود بگنجانند زیرا مواد معدنی از جمله بتا کاروتن که در هویج موجود است می تواند به کاهش عوارض روزه داری کمک کند.

مطلب دیگه که حتمـا باید مورد توجه قرار بگیرد نخوردن غذاهای پختنی در وعده افطار است این عمل فشار زیادی را به معده وارد می کند و باید کاملا جدی گرفته شود به ویژه مصرف بیش از حد چربی و کربوهیدرات ها در این وعده مشـکلات زیـادی را ایجاد می کند.

همچنین برای وعده سحر نیز نباید غذای سنگینی را مورد استـفاده قرار داد بهتر این است که در ساعات پایانی شب وعده غذایی کاملی با عنوان شام صرف شـود و افراد در وعده های افطار و سـحر غذاهای سبکی را صرف کنند تـا به عوارض پرخـوری دچار نشوند.

همچنین مصرف عسل و خرما و مصرف نکردن نمک نیز به روزه داران توصیه می شود زیرا هر گرم نمک اضافه ای که در غذا مصرف شود نیاز احساس به یک لیتر آب را در انسان به وجود می آورد.

*به چز موارد تغذیه ای توصیه پزشکی دیگری دارید که انجـام آن برای ماه رمضان لازم باشد؟

مهم ترین موضوعی که افـراد باید به آن توجه کنند بحث خواب شب است. دیده شده در سـال های اخیر به دلیل فاصله کمی که افطار تا سـحر با هم دارند افراد شب را بیدار مانده و دچار کم خوابی می شوند و بعد از آن دچار عوارضی می شوند که گاها ممکن است جبران آنها سخت باشد.

باید توجه داشت که در خواب هورمونی به نام ملاتونین ترشح می شود که به نوعی مادر هورمون های بدن بوده و در سلامت انسان نقش بسیار مهم و اسـاسی دارد ترشح کم این هورمون ممکن اسـت عوارض جسمی مانند اختلالات قاعدگی در بانوان، ضعف و بی حالی و یا عوارض روانی مانند بدخلقی، زودرنجی و یا افسـردگی را به همراه داشته باشـد به همین دلیل تأکید می شـود که مردم سـعی کنند در برنامه خود اختلالی ایجاد نکنند تا مشـکلات بعدی آن نیز رو به رو نشوند.

*با رویت چه نشـانه هایی افراد باید برای ادامه روزه داری با پزشک مشورت کنند؟

به طور کلی توصیه می شود افراد سالمند بالای ۶۰ سـال بـرای روزه داری حتما با پزشک خود مشورت کنند و از مایشات لازم به لحاظ سلامت جسمانی را انجام دهند.

اما در مورد افرادی که مـی توانند روزه داری کنند هر نوع اختـلال در دید، هر نوع درد و یا واکنش معده ای و گوارشی و هر نوع حالت غیر طبیعی در کلیه ها مـی توانند ادامه روزه داری را برای افـراد ممنوع کند بنابراین افراد به محض اینکه این نشـانه ها را در بدن خود مشاهده کردند باید به پزشک مراجعه کنند. به ویژه اختلال در دید موضعی اسـت که باید جدی گرفته شود ولی چون چشم جز دستگاه گوارش نیست و به ظاهر با روزه داری ارتباطی ندارد مردم تـا دیری دید این دوران را جدی نمی گیرند و ممکن است ادامه شرایط روزه داری به دید چشم آسیب برسـاند. باید افراد در نظـر بگیرند که ماه مبارک رمضان ماهی است که در آن باید در خوردن غذا امساک کنند تـا دستگاه گوارش آنها استراحت کند نه اینکه تغذیه به گونه ای باشد که به بدن فشار بیاید نخوردن غذاهای سـنگین در وعده های افطار و سحر یکی از اصول بسیار مهم است که باید حتما رعایت شود زیرا خوردن غذای سنگین در این وعده ها و خالی بودن معده در تمـام روز عواقب خوبی برای بدن به همراه ندارد.

این نیسـت که افراد نوجوان حجم بالایی از غذا را در هنگام افطار و یا سحر وارد بدن کنند.

خوردن قندهایی طبیعی مانند خرما یا عسل و یا میوه های شیرین برای تأمین قند مورد نیاز بدن برای فعالیت های روزانه یکی از اقدامات مناسـب در ماه مبارک رمضان است همچنین افراد باید به مصرف لبنیات و پروتئین نیز اهتمام ویژه ای داشته باشند.

*به چز موارد تغذیه ای توصیه پزشکی د