

## بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

### تیر پیشنهادی

به مناسب آغاز ماه مهمانی خدا

باید و نبایدهای غذایی ماه رمضان در طب سنتی ایرانی / برنامه جامع و کامل غذایی برای ۳۰ روز ماه رمضان / ماه رمضان و توصیه های برای مزاج های گوناگون / روزه اولی ها بخوانند

### تصویر پیشنهادی



### کلیدواژه

روزه، ماه رمضان، تغذیه سالم، سبک زندگی اسلامی

### مقدمه

خدای تعالی را سپاسگزاریم که بار دیگر؛ شرف درک «ماه مبارک رمضان» را به ما عنایت فرمود تا در پناه این ایام شریف، بار سنگین گناهان خویش را در جاری رحمت واسعه او، به مدد صلوة و صیام و در زلال استغفار فرو شویم. روزه تمرینی

است برای «نه» گفتن به خواهش های نامطلوب نفسانی و این نه گفتن هم باید در برابر خواهش های روحی نازیبا باشد (گناهان چشم و گوش و فکر و ...) و هم در برابر درخواست های جسمانی غلط (پرخوری، پرنوشی، پرخوابی و ...); به عبارت ساده تر، ماه صیام، دوره پرهیز و رژیم است، پرهیز روحی و جسمی.

در واقع، جسم که در مسیر طاعت و عبادت، مرکب روح است، باید به سلامت باشد تا هم حظّ خویش را از این پرهیز یک ماهه، برگیرد و سلامتی اش افزون شود؛ و هم، یاریگر روح باشد در قیام به وظایف عبادی و دینی. اما متأسفانه در عمل، برای خیلی از ما اتفاقات دیگری می افتد؛ گذشته از این که به لحاظ روحی در این ماه پیشرفت می کنیم یا پسرفت؟؛ اما در بعد جسمانی، در طول ماه مبارک، بیشتر می خوریم، بیشتر می نوشیم، بیشتر می خوابیم و ...؛ به نظر می رسد که این نکته های بدیهی در مورد ضرورت تقوای جسمی و روحی در ماه مبارک، نیاز به تذکر مکرر دارند تا برای ما تبدیل به رفتاری دائمی شوند.

الصِّيَامُ أَحَدُ الصَّحَّتَيْنِ  
امام علی (علیه السلام)



روزه، یکی از دو [طریق] سلامت است  
غرر الحکم، ج ۱، ص ۱۲۸

گفتار حاضر، که به زبانی ساده و از منظر «طبّ اسلامی و طبّ سنتی ایران» به رشته تحریر درآمده است، با این هدف و برای پاسخگویی به سؤالات عمده ای که در مورد مسائل بهداشتی و تغذیه ای ماه مبارک، به ذهن روزه داران گرامی خطور می کند، تهیه شده است.

اگر به آنچه که ذکر می شود، پایبند و ملتزم شوید، به شما تضمین داده می شود که طبق حدیث "صُومُوا تَصِحُّوا"، در پایان ماه مبارک رمضان، جسم سالم تری، خواهید داشت ان شاء الله.

۱. خوردن سحری، در ماه رمضان، مستحب و ترک آن در امت اسلامی، توسط پیامبر، نهی گردیده است. و البته خوردن سحری برای افراد لاغر و گرم مزاج صفاوی، می توان گفت، اجباری است! چون گرسنگی زیاد، باعث گرمی بیشتر بدن می شود و این گرما، معده را مجبور می کند که رطوبت و چربی های بدن را بیشتر جذب کند! از اینرو، خوردن سحری برای افراد گرم مزاج و لاغر، واجب و ضروری می باشد. زیرا، در طی روز و روزه داری به علت گرسنگی، "حرارت بدن"، بالا می رود (به علت خالی بودن شکم، حرارت به خارج بدن و پوست، کشیده می شود) و این حرارت در ذوب چربیها، بسیار مفید و دواي درد چاقهاست! اما برای لاغرها، شرایط متفاوت است؛ زیرا چربی ناشی از چاقی، وجود ندارد؛ از اینرو، بدن فرد لاغر از رطوبت مفید، بهره برده و شخص بتدریج به خشکی مزاج و عوارض ناشی از غلبه صفا و گرمی، دچار می گردد. از اینرو، نخوردن سحری بویژه برای افراد لاغر، زیانبار خواهد بود.

۲. عمده در آداب قبل از سحری، چنین است که: در فاصله مناسب و حدود "یک و نیم ساعت" قبل از آغاز اذان صبح، بیدار شوید. خداوند متعال را برای زندگی و حیات دوباره، سپاسگذاری کرده و سجده شکر کنید. آنگاه دهان را شستشو داده (مضمضه و استنشاق) و نیز بهداشت دهان و مسواک، فراموش نشود. بعد مقداری نمک طبیعی (نک سنگ معدن یا نمک دریا مطمئن) را مزه مزه کرده و در سرتاسر فضای دهان، بچرخانید تا بدن آماده دریافت غذا گردد. آنگاه، ضمن حمد و ثنای الهی و گفتن "بسم الله الرحمن الرحيم"، سوره "قدر" را تلاوت کنید، که طبق حدیث امام صادق، هر شخصی، قبل از سحر و افطار، سوره انا انزلناه، را قرائت کند، ثواب و پاداش شهید را دارد.

۳. سپس حتما نیم ساعت قبل از غذای سحر، آب و شربت های مخصوص سحر، از جمله شربت ابلیمو عسل، شربت خاکشیر و تخم شربتی با گلاب، شربت سکنجبین و ... و یا در فصل سرد سال دمنوش های گرم مثل چای به و سیب را میل بفرمائید.



۴. آنگاه غذای سحری همچون: برنج با خورش گوشت قیمه و سبزی، نان سبوس دار کامل با تخم مرغ طبخ شده در روغن زیتون، تلبینه، برنج و فسنجان، کوبیده آبگوشت، کله پاچه (به هنگام مصرف کله پاچه، حتما پاچه گوسفندی، را نیز خریداری نمائید. زیرا به تجربه شده است که پاچه گوسفند، به دلیل تولید ژله فراوان، از کم آبی بدن در طول روز جلوگیری می کند)، آش سبزی حبوبات، برنج با خورش آلو و خورش کدو، حلیم، را همراه با مصلحات این غذاها، میل نمائید و از خوردن غذاهای ممنوعه و نیز غذاهای ناسازگار با هم، نیز پرهیز شود. در کنار وعده سحری، بهتر است از ترکیب سویق با خرما، نیز غافل نشوید.
۵. در وعده سحری، باید سعی شود از سبزیجات تند با مزاج گرم مانند ترخون، تره و ... استفاده نگردد و بهتر است به جای آن در وعده سحری، ترشیجات طبیعی مثل: رب انار، آبلیموی تازه طبیعی و زیتون پرورده، میل شود. و نیز اگر قرار است سالاد به همراه وعده سحری، میل شود، حتما سالادی از ترکیب (خیار بوته ای، کاهو، هویج زرد، جوانه گندم و روغن زیتون به همراه آبلیمو)، باشد.
۶. بعد از پایان خوردن وعده سحری، ابتدا با نخ دندان و خلال، دندان ها را تمییز و سپس فضای دهان را با محلول آب و سرکه یا آب و آبلیمو، غرغره کرده تا از احساس تشنگی در طول روز، جلوگیری شود؛ آنگاه چند دقیقه مانده به اذان صبح، احتیاط نموده و از خوردن و آشامیدن دست بکشید.

## سحر تا افطار

۷. عمده در فاصله بین سحر تا افطار: نخوابیدن بعد از سحری، و رعایت حداقل "دوساعت" فاصله بین سحری و خواب، می باشد. و اگر به دلیل بیداری شب، قصد استراحت دارید، لاقط سعی نمائید، بعد از طلوع آفتاب، بخوابید.

زیرا طبق احادیث، برکت، رزق و روزی، در بیداری مابین الطلوعین است؛ به طور کلی توصیه میشود، استراحت و خواب روزانه را به یک ساعت به اذان ظهر و یا به بعد از نماز عصر، منتقل کنید. و در فاصله بین سحری و طلوع آفتاب، تلاوت قرآن، خواندن ادعیه ماه مبارک رمضان و ادعیه دیگر چون دعای عهد، زیارت آل یاسین، زیارت عاشورا و ... فراموش نشود. آنگاه، کار و تلاش و انجام امور روزمره، را آغاز کنید.



۸. بهتر است در طول روز، برای قوت جسمی، از ابتدای روز تا نزدیکی های افطار، از استعمال عطر، استنشام بوی خوش و اسپری گلاب، غافل نباشید؛ برای تجدید قوا بویژه در روزه اولی ها، در کنار خوردن سحری و استفاده از عطر طبیعی، خواب قیلولة یک ساعت قبل از نماز ظهر، نیز حتما توصیه می شود.
۹. مردان و زنان روزه دار، از انجام آنچه که موجب ضعف، سستی (همچون حجامت در روز، حمام، سونا) و احیانا عوامل احتمال ابطال روزه می شود (همچون معاشقه و لمس زناشویی و ...) پرهیز نمایند.

## افطار

۱۰. و اما افطار، رعایت نکات گفته شده، بسیار مهم است. زیرا عمده خواص دارویی ماه رمضان در وعده افطار، نهفته است. طبق احادیث و روایات اسلامی، بعد از چند دقیقه از اتمام اذان مغرب و قبل از شروع افطار، ابتدا دعا کنید که دعای روزه دار هنگام اذان و قبل از افطار، "دعای مستجاب" است؛ سپس "ادعیه هنگام افطار" را در دقایقی کوتاه، به همراه خانواده و فرزندان بلند زمزمه کنید تا برای کودکان و دیگر اعضای خانواده، نیز جنبه آموزشی و معنوی پیدا کند: **(بِسْمِ اللّٰهِ، اللّٰهُمَّ لَكَ صَمْنَا و عَلٰی رِزْقِكَ اَفْطَرْنَا، فَتَقَبَّلْ مِنَّا اِنَّكَ اَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِیْمُ؛ اللّٰهُمَّ لَكَ صُمْتُ و عَلٰی رِزْقِكَ اَفْطَرْتُ و عَلَیْكَ تَوَكَّلْتُ)**، سپس سوره قدر (اِنَّا اَنْزَلْنَاهُ) را تلاوت نمائید که ثواب و پاداش

شهید را خواهید داشت ان شاء الله. و آنگاه در هنگام خوردن اولین لقمه افطار، این ذکر را نیز بگوئید: **(بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ يَا وَاسِعَ الْمَغْفِرَةِ اغْفِرْ لِي)**.

۱۱. بعد از خواندن ادعیه، افطار را با آب جوشیده ولرم شده و شیرین های طبیعی مثل خرما، مویز، انجیر، عسل و ... شروع کنید. طبق احادیث، آغاز افطار با خرما به تعداد سه، پنج یا هفت عدد، ثواب نماز را چهارصد برابر می کند. این مقدار ثواب، نشانگر مهربانی و حکمت خدای متعال در حفظ سلامتی جسمی روزه داران و مهمانان حریم الهی، دارد تا حتی شده به انگیزه ثواب فراوان نیز، جسم مهمانان درگاه الهی، سالم تر، شود. بنابراین، اولین گزینه افطار، آب ولرم به همراه شیرین های طبیعی مثل عسل، خرما، کشمش و مویز، شکر سرخ نیشکر و حلوا، باشد. اگر گلاب اصیل و ناب محمدی، هم به ترکیب آب ولرم و عسل، افزوده شود، خاصیت سم زدایی افطار، بیش از پیش تکمیل میشود و این نوشیدنی شفا بخش هنگام افطار (آب ولرم، گلاب با عسل و خرما)، موجب درمان غلبه صفراء، سوداء و بلغم، خواهد بود **(يُسْكِنُ الْعُرُوقَ الْهَائِجَةَ وَالْمِرَّةَ الْغَالِبَةَ وَيَقْطَعُ الْبَلْغَمَ)**.

## روزه را با چی باز کنیم؟

حلوای سنتی و خرما از جهات زیادی برای بازکردن روزه مناسب هستند. خرما قوت را به تن روزه دار بر میگردداند و معده را پاک می کند. پیامبر خدا (ص) فرمود: بهترین چیزی که روزه دار با آن افطار میکند، کشمش و خرما و یا یک چیز شیرین است.

(طب النبوی و طب الصادق (روش تندرستی در اسلام)؛ ص ۳۹)

طبایع، طب سنتی برای همه!



۱۲. حکمت آغاز افطار با آب گرم، این است که در اثر گرسنگی و تشنگی در طول روز، معده دچار افزایش حرارت می شود و گرمای آن، موجب هجوم و سرازیر شدن مواد رطوبی و فضولات سایر اندامها به معده، میگردد. از اینرو، توصیه شده است ابتدا و هنگام افطار، حتما آب گرم، میل شود تا این فضولات را شسته و از معده و بدن، دفع و خارج شود؛ در غیر اینصورت، با توجه به تجمع فضولات از سایر اندامها در معده در هنگام افطار، اگر بلافاصله، به جای آب ولرم، آب سرد، غذای سنگین در افطار و شام و یا حتی غذای سبکی مثل پنیر و سبزی، میل شود، غذا با آن سموم و فضولات جمع شده در معده، ترکیب شده و مجدداً به سایر اندامها، بازگشت داده میشود و زمینه ساز و تشدید کننده بیماریها، است. بنابراین، بیهوده نیست که بیان میشود: "خاصیت دارویی روزه، در افطاری، نهفته

است." پس حتما ابتدا آب ولرم با هفت عدد خرما یا دو قاشق عسل، افطار را آغاز کنید و حداقل تا نیم ساعت چیزی، میل نفرمائید تا بدن به پاکسازی معده توسط روزه، اقدام نماید تا فضولات و مواد زائد تجمع یافته در معده را به خارج از بدن هدایت کند. (برای تقریب به ذهن، دیدید وقتی جایی میگرد و راه آن بند میآید، گفته میشود آب داغ و گرم بریزید تا باز بشود. حکمت آب گرم در افطار نیز اینگونه است، زیرا در اثر روزه، سموم بدن در معده جمع میشوند و آماده خروج از بدن. حال اگر در ابتدای افطار، آب گرم بنوشد باعث میشود تا این سموم از بدن خارج شود اما اگر همان لحظه افطار، آب سرد یا غذا بخورید، باعث میشود این فضولات بدن با غذا در معده ترکیب و مجددا وارد اندام ها شود).



۱۳. همچنین شروع افطار با آب سرد، نیز بسیار مضر و حتی خطرناک است. زیرا در این حالت ممکن است، بعد از یک دوره گرسنگی و افزایش حرارت معده، با خوردن آب سرد، دچار "انقباض شدید معده" شوید که این امر، ضعف و درد معده و بروز مشکلات مختلف گوارشی را در پی دارد. زیرا در واقع، وقتی که شما افطار را با آب سرد، شروع می کنید، مثل آن است که روی یک "ظرف چینی" داغ، آب سرد بریزید. ظرف چینی، ترک میخورد. مشابه همان بلایی که سر "ظرف چینی" می آید، بر سر معده شما نیز خواهد آمد.

## هرگز افطار را با آب یخ شروع نکنید...

مصرف آب یخ هنگام افطار می‌تواند موجب بروز ایست قلبی شود. در مورد تغذیه همیشه باید یک اصل مدنظر باشد و آن این است که به دنبال یک گرسنگی دراز مدت مثلاً صبح ناشتا و یا زمان افطار چون معده فعالیت نداشته بهتر است با یک نوشیدنی یا غذای آبی به معده لطافت ببخشیم. دلیل حرارت بالای معده در اثر گرسنگی زیاد، وارد نمودن آب یخ و سرد در ابتدا باعث تغییر ناگهانی حرارت معده و قبض یکباره معده و سردی شدید و ضعف معده می‌شود، همچنین مصرف آب خیلی گرم و جوش هم می‌تواند موجب افزایش حرارت معده شود. بهترین وجه شروع، با آب ولرم است و غذاهای سهل الهضم و شیرین، چراکه به علت نیاز کبد، طبیعت بدن تمایل زیادی به جذب فوری شیرینی دارد.

طبايع، طب سنتی برای همه!



۱۴. و اما آنچه امروزه، مرسوم است بلافاصله بعد از اذان مغرب، به جای آب ولرم و خرما، پنیر و سبزی، سوپ میل میشود، نیز ناصحیح بوده و باعث بازگشت مواد زائد جمع شده در معده به خون می‌شود. زیرا معده مجبور میشود به جای شستن مواد زائد جمع شده در اثر روزه داری، وارد فرایند هضم غذای جدید می‌شود. از اینرو، حتما ابتدا با آب ولرم و خرما و عسل، افطاری را باز کرده، و حداقل نیم الی یک ساعت بعد، می‌توانید پنیر و سبزی، سوپ، فرنی، شله زرد و ... را میل نمائید.

۱۵. همچنین، در ابتدای افطار، از مصرف "شیرینی های مصنوعی" مانند زولبیا و بامیه، خودداری کنید. زیرا از روغن های جامد و مایع و شکر سفید، تولید می‌شود. کدبانوی منزل، روش تهیه زولبیا و بامیه سالم (با شکر سرخ و روغن طبیعی)، را آموزش ببیند تا در صورت تمایل، از خرید آن در بازار خودداری کرده و ماه رمضان شیرین، را تجربه کنید همچنین "آش رشته" نیز که این روزها، معمول است، غذای مناسبی برای افطار، نیست. و از دیگر غذاهای ممنوعه در افطار، غذاهای با مزاج سرد، همچون: هنداونه، لبنیات مثل دوغ و ماست، می‌باشد. زیرا مزاج غذایی دوغ و ماست، سرد است و برای مغز به دلیل افت قند خون ناشی از روزه داری در هنگام گرسنگی، مضر بوده و چه بسا احساس کسالت به انسان دست دهد. و بهتر است لبنیات به زمان بین شام و سحری موکول شود.



## غذا و نوشیدنی روزه دار در هنگام افطار

غذا یا نوشیدنی روزه دار در ابتدای افطار باید ویژگی‌های زیر را داشته باشد: از نظر دمایی معتدل باشد، پاک‌کننده معده باشد (مانند شربت عسل، آب ولرم و خرما)، مقوی و خونساز باشد (شیرینی‌های سنتی که با شکر سرخ، عسل، خرما، شیره انگور یا توت تهیه شده باشند)، موجب باقی ماندن مواد زائد در معده و روده نشوند (مصرف پنیر و سبزی، زولبیا و بامیه بازار، غذای سرخ شده در روغن و برخی میوه‌ها مانند هندوانه از این جهت مضر هستند) با توجه به نکات ذکر شده، مصرف شربت عسل ولرم، آب ولرم یا خرما، آش‌های سبک، حلوهای سنتی، شربت‌های معتدل مانند ماء‌الشعیر طبی و شربت خاکشیر و ... برای باز کردن روزه بسیار مناسب هستند...



۱۶. همواره و حتی در عصر امامان معصوم، نیز این دغدغه و سوال، مطرح بوده است که، اول افطار میل شود و یا ابتدا نماز خوانده شود؟ برای روزه دار، نماز مغرب، بر افطار مقدم است و مستحب است که اگر توان جسمی و روحی داشته باشد، پیش از افطار، نماز بخواند. اما اگر گروهی منتظر وی بودند و یا توان جسمی شخص، بسیار ضعیف شده بود، می تواند ابتدا افطار را میل کند، مشروط بر اینکه، از وقت نماز نگذرد. بنابراین، اگر جزو این دسته از افراد هستید، بهتر است ابتدا شروع افطار با "آب ولرم با عسل و خرما"، باشد و بعد نماز را بخوانید، آنگاه حداقل نیم ساعت بعد، افطاری را با غذای "لطیف و سریع الهضم"، مثل پنیر و گردو، کره و عسل، شله زرد، فرنی، حریره بادام، و ... میل کنید.

## شام

۱۷. اگر به خوردن شام، عادت دارید سعی کنید اولاً، فاصله بین افطار و شام را زیاد کنید (حداقل یک ساعت بعد از افطار، شام بخورید)؛ ثانیاً، فاصله بین شام و خواب هم حداقل "دو ساعت" باشد تا غذای شام در معده به آسانی هضم شده و دچار مشکلات گوارشی نشوید. از بهترین و کاملترین غذاها برای وعده شام می توان از حلیم، آب گوشت، کله پاچه، برنج و فسنجون نام برد.

۱۸. و در صورت تمایل به خوردن ماست یا دوغ در وعده شام، مشروط بر اینکه در غذای شام، گوشت نباشد، حتماً با مصلحات لبنیات مصرف شود. می توانید دوغ یا ماست را با گل سرخ محمدی که ترکیبات ملینی دارد، طعم‌دار کنید. البته می توانید در کنار وعده شام، زیتون نیز استفاده نمائید. زیتون پرورده و سبزی خوردن، تنها مواردی هستند که مصرف آنها کنار غذا، به‌طور عمومی منعی ندارد.

## شام تا سحر

۱۹. بعد تناول وعده غذایی افطار و یا شام، برای تامین آب و رفع تشنگی در روز آینده، حداقل "دو ساعت" بعد از صرف غذای افطار و شام، باید از "شربت های خنک" "دمنوش های گرم" و "میوه های آبدار" استفاده کنید. از اینرو بهترین زمان برای جبران آب بدن، فاصله بین افطار تا سحر، است و اصلا روی تامین آب بدن در هنگام سحر، حساب باز نکنید. میتوانید، دمنوش های گرم مثل چای به و سیب را میل کرده و یا نوشیدنی های خنک برای تقویت قلب و اعصاب در شب های ماه رمضان مثل شربت آبلیمو عسل، شربت "گلاب بیدمشک زعفرانی"، شربت "خاکشیر و تخم شربتی با گلاب"، شربت آلبالو، شربت گیلاس، شربت سکنجبین و شربت ماء الشعیر طبی، استفاده نمائید.

۲۰. میوه های آب دار، در فاصله افطار تا سحر قبل از خواب، نیز فراموش نشود. میوه ای آبدار، حرکات دودی روده را تقویت کرده و خشکی مزاج و یبوست دستگاه گوارش، را بر طرف می کند. میوه هایی مثل: هندوانه، طالبی، خربزه، زردآلو، گیلاس، شاه توت، هلو، قیسی، شلیل قرمز، موز، سیب، گلابی، انار شیرین و ...، از میوه های بسیار مفید در فاصله بین شام تا سحری، می باشند. همچنین از دو میوه قرآنی انجیر و زیتون که خداوند به آن قسم یاد کرده است (وَالتَّيْنِ وَ الزَّيْتُونِ)، نیز در وعده سحر، افطار و شام، غافل نشوید. در وعده سحری و شام، حتما از روغن زیتون و انجیر، برای جبران کم خونی و کاهش قند خون، استفاده کنید.



۲۱. و اما این که فاصله بین افطار و شام تا زمان خواب، چقدر باشد؟، بستگی به نوع غذای مصرفی دارد؛ البته خواب با شکم پر و بلافاصله پس از افطار و شام، توصیه نمی شود. از دیدگاه طب سنتی اسلامی، بهترین وقت خواب، زمانی است که غذا در معده، کاملا هضم شده و از معده خارج و به روده وارد شود. زیرا معده انسان در طی خواب، تقریبا

فعالیت ندارد، ولی روده در طی خواب نیز به فعالیت خود ادامه می دهد؛ بنابراین، زمان مناسب برای خواب، حداقل دو ساعت بعد از اتمام افطار یا شام، می باشد. هنگام خواب باید نور و روشنایی، در اتاق وجود نداشته باشد، حتی اگر برخی از افراد عادت به استفاده از "چراغ خواب" دارند، باید نور آن بسیار کم باشد. و بهتر است، یک و نیم ساعت مانده به اذان صبح، بیدار شوید.

۲۲. اما آنچه که امروزه معمول است، در شب های ماه مبارک رمضان، تا سحری بیدار می مانند، خلاف قاعده عمومی و اصل آرامش خواب شبانه است؛ لکن می توان شب زنده داری در ماه رمضان، اگر برای مطالعه علمی، عبادت و تلاوت قرآن باشد، مستند به حدیثی باشد که بیداری شب برای این امور، را جایز می داند.

۲۳. اما اگر بتوانید غذای سحری را در طول روز، آماده و تهیه کنید و شب های ماه مبارک رمضان را دو ساعت بعد از افطار بخوابید، و یک ساعت قبل از سحری، نیز بیدار شوید، برای سلامتی جسم و روح، خیلی مفیدتر خواهد بود و تمرینی برای یازده ماه دیگر سال نیز خواهد بود. چراکه، ماه مبارک رمضان، الگویی برای دیگر اوقات می باشد.

۲۴. و البته روزه داران محترم، برای جبران کم خوابی شبانه در ماه رمضان، از خواب قیلوله و خوابیدن بعد از نماز ظهر و عصر، به عنوان بهترین گزینه برای استراحت و تجدید قوا، بهره گیرند.

### **توصیه های مشترک در ماه رمضان**

۲۵. مصرف غذاهای ممنوعه را برای همیشه، ممنوع کنید. از مصرف ماکارونی، سویا، سوسیس، کالباس، چیپس، پفک، فست فودها، نوشابه ها و نوشیدنی های صنعتی، آب میوه های بسته بندی و کنسروها، روغن های جامد و مایع نباتی، مرغ های ماشینی، غذاهای کنسروی با نمک فراوان، لبنیات پاستوریزه (تنها پنیر پاستوریزه مصرف کنید و بقیه لبنیات را طبیعی، خرید نمائید)، از خوردن گوشت گاو که مولد "خون غلیظ" و غلبه خلط سوداء، می باشد، در ماه رمضان، بویژه در وعده افطار و شام، حتما پرهیز کنید تا به یکی از اهداف این ماه، که همانا، سلامتی جسم، است، دست یابید.



۲۶. لازم به ذکر است، غذاهای وعده سحری و افطاری، با روغن های طبیعی همچون: روغن شحم گاوی، روغن زیتون، روغن زرد حیوانی، روغن دنبه گوسفندی و روغن ارده کنجد، طبخ شود؛ و از روغن های صنعتی "مایع و جامد" با برندها و مارک های مختلف در طول ایام ماه مبارک رمضان، بشدت پرهیز شود. حداقل در این ۳۰ روز ماه رمضان به خاطر سلامت جسم خود، روغن طبیعی مصرف کنید و فریب تبلیغات تلویزیونی را نخورید.

۲۷. بهتر است، غذای سحری و افطاری، در ظروف شیشه ای و ظروف چینی و ظرف سنگی، طبخ و پخته شود. و در استفاده از ظروف مضر همچون ظروف آلومینیوم، رویی، استیل و حتی ظرف مسی، تجدیدنظر نمائید؛ به طور کلی، ظرفی که در آن غذا پخته می شود، باید حاوی چند ویژگی مهم باشد: مواد مضر از ظرف به غذا وارد نشود، همچنین در ظرف حرارت یکنواخت و یکسان پخش گردد و نیز شستن ظرف، آسان باشد؛ این ویژگی ها ر ظروف شیشه ای، سنگی وجود دارد.

۲۸. همیشه و بخصوص در شب های ماه مبارک رمضان، آب و مایعات را در حالت ایستاده، مصرف نکنید، بلکه بنشینید و بنوشید. همچنین، آب و مایعات را یکباره و با یک نفس، سر نکشید؛ بلکه، جرعه جرعه و آرام آرام، میل بفرمائید. لقمه های غذا را کوچک بردارید. و حداقل ۴۰ مرتبه خوب بجوید؛ آری، باید تغییر سبک زندگی را از ماه رمضان آغاز نمائید.

## سخن پایانی

روزه، فرمان خدا و تمرینی برای زندگی سالم و با معنویت و تلاشی برای نزدیکی به خدا و دستیابی به مراحل تقواست. این تمرین یک ماهه می تواند انسان را برای بهتر زیستن در یازده ماه دیگر سال آماده کند و چه خوب است که انسان از همان آغاز روزه داری تصمیم بگیرد، معنویت این ریاضت سازنده را همواره حفظ کند. در این میان انتخاب روش های بهداشتی و تغذیه ای مناسب می تواند با تامین سلامت افزون تر، انسان را برای بهره گیری بیشتر از برکات این ماه خدا یاری کند.

در پایان، سخن پیامبر گرامی اسلام، زینت بخش، این نوشتار، خواهد بود که در وصف ماه "مهمانی خدا" و ماه مبارک رمضان، به بهترین وجه، توصیف و بیان شده است:

إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ خَطَبَنَا ذَاتَ يَوْمٍ فَقَالَ: أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّهُ قَدْ أَقْبَلَ إِلَيْكُمْ شَهْرُ اللَّهِ بِالْبَرَكَةِ وَالرَّحْمَةِ وَالْمَغْفِرَةِ، شَهْرٌ هُوَ عِنْدَ اللَّهِ أَفْضَلُ الشُّهُورِ، وَأَيَّامُهُ أَفْضَلُ الْأَيَّامِ، وَلَيَالِيهِ أَفْضَلُ اللَّيَالِي، وَسَاعَاتُهُ أَفْضَلُ السَّاعَاتِ، هُوَ شَهْرٌ دُعِيتُمْ فِيهِ إِلَى ضِيَاةِ اللَّهِ وَجُعِلْتُمْ فِيهِ مِنْ أَهْلِ كَرَامَةِ اللَّهِ، أَنْفَاسُكُمْ فِيهِ تَسْبِيحٌ، وَنَوْمُكُمْ فِيهِ عِبَادَةٌ، وَعَمَلُكُمْ فِيهِ مَقْبُولٌ، وَدُعَاؤُكُمْ فِيهِ مُسْتَجَابٌ ... فَقَمْتُ فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، مَا أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ فِي هَذَا الشَّهْرِ؟ فَقَالَ: يَا أَبَا الْحَسَنِ، أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ فِي هَذَا الشَّهْرِ الْوَرَعُ عَنِ مَحَارِمِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ. (شيخ صدوق، الإِمَالِي، ص ٨٤).

امام علی علیه السلام: روزی رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم برای ما خطبه ای ایراد کرد و فرمود: ای مردم! همانا ماه با برکت و رحمت و آمرزش به شما روی آورده است. این ماه نزد خدا برترین ماه است و روزهایش برترین روزها و شبهایش برترین شبها و ساعتهاش برترین ساعات. در این ماه شما به میهمانی خدا دعوت شده اید و در زمره بهره مندان از کرامت خداوند قرار گرفته اید. در این ماه نفس های شما تسبیح خداست و خواب شما، عبادت است و اعمال شما پذیرفته و دعایتان به اجابت می رسد ... من برخاستم و عرض کردم: یا رسول خدا! برترین کارها در این ماه چیست؟ پیامبر فرمود: ابوالحسن! برترین کارها در این ماه، تقوا، ورع و خویشترداری از حرامهای خداوند و پرهیز از محرمات الهی است.

\*مصطفی امیری، دانش آموخته حوزه علمیه قم