

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ
هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ
فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ
وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ
يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ
وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ

وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ
سوره بقره آیه ۱۸۵

{ درهای آسمان در اولین شب ماه رمضان گشوده می شود و تا آخرین شب آن بسته نخواهد شد }

«شهر دعیتم فيه إلى ضیافه الله

و جعلتم فيه من أهل کرامه الله

أنفاسکم فيه تسبیح

و نومکم فيه عبادۀ

و عملکم فيه مقبول

و دعاؤکم فيه مستجاب

فاسألوا الله ربکم بنیات صادقۀ و قلوب طاهرۀ

أن یوفقکم لصیامه

و تلاؤه کتابه،

فإن الشقی من حرم من غفران الله فی هذا الشهر العظیم» {

(پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم)

وجه تسمیه رمضان

ماه رمضان نهمین ماه از ماه های قمری و بهترین ماه سال است. واژه **رمضان** از ریشه **رمض** و به معنای شدت تابش خورشید بر خاک یا سنگریزه است. می گویند چون به هنگام نامگذاری ماه های عربی، این ماه در فصل گرمای تابستان قرار داشت، ماه رمضان نامیده شد. اما از سوی دیگر، رمضان از اسماء الهی است. این ماه، ماه نزول قرآن و ماه خداوند است و شب های قدر در آن قرار دارند.

✓ **رمضان در کلام الله مجید فقط یک دفعه آمده است.**

✓ **فضیلت ماه رمضان بسیار زیاد و نامحدود است.**

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

- ۱- وفات حضرت خدیجه در دهم رمضان سال دهم بعثت
- ۲- ولادت امام حسن مجتبی علیه السلام نیمه رمضان سال دوم هجرت
- ۳- جنگ بدر در سال دوم هجرت
- ۴- فتح مکه در سال هشتم هجرت
- ۵- مراسم عقد اخوت و پیمان برادری میان مسلمان
- ۶- ایجاد اخوت اسلامی بین پیامبر(ص) و امام علی علیه السلام
- ۷- بیعت مردم به ولایت عهدی امام رضا علیه السلام در سال ۲۰۱ قمری.

مبدأ زمانی وجوب روزه:

در روز دوم شعبان سال دوم هجری، روزه ماه مبارک رمضان واجب شد.

وظایف مؤمنان در ماه مبارک رمضان:

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) بعد از ذکر ویژگی‌های ماه مبارک رمضان و میهمانی خدا، در ضمن خطبه‌ای که در جمعه‌ی آخر ماه شعبان ایراد کردند، به مطالبی اشاره فرمودند که وظایف ما را در این ماه ضیافت الهی با الهام از این دستورات سازنده، روشن می‌سازد:

- ۱- اولین دستور پیامبر خدا و در واقع، اولین قدم مؤمنان و انسان‌ها در این ماه مبارک این است که از خداوند متعال بخواهند و درخواست نمایند که "نیت صادق" و "قلب پاک و طاهر" داشته باشند: "فَأَسْأَلُ اللَّهَ بِكَمِّ بَنِيَاتٍ صَادِقَةٍ وَ قُلُوبٍ طَاهِرَةٍ"
- ۲- "يُؤْتِكُمْ لِيَاكُمُ" دومین دستور رسول خدا (ص) و وظیفه مؤمنان روزه‌دار این است که برای موفقیت در این امر الهی باید از درگاه الهی مسألت نماییم که "توفیق روزه گرفتن" را به ما عنایت فرماید.
- ۳- "تلاوه کتابه" یکی دیگر از چیزهایی که باید توفیقش را از درگاه الهی مسألت نماییم "مأنوس بودن با قرآن و خواندن آن و تأمل در آیات قرآن" است.
- ۴- پیامبر عظیم‌الشان در ادامه این خطبه می‌فرمایند: با گرسنگی و تشنگی خود در این ماه مبارک، "گرسنگی و تشنگی روز قیامت" را به یاد آورید.
- ۵- "تَصَدَّقُوا عَلَىٰ فُقَرَانِكُمْ وَ مَسَاكِينِكُمْ" دیگر وظیفه مهم مؤمنان در این ماه مبارک این است که به فقرا، محرومان و درماندگان رسیدگی شود. بنابراین، "کمک کردن و یاری نمودن مادی، معنوی و فکری نیازمندان" از وظایف مهم واردین به ماه مبارک رمضان است.
- ۶- "وَقَرُّوا كِبَارَكُمْ" احترام‌گزاردن و ادب‌ورزیدن در مقابل بزرگان، به ویژه نسبت به پدر و مادر، یک وظیفه ارزشمند برای انسان‌ها و مؤمنان در ماه مبارک رمضان است.
- ۷- "وَارْحَمُوا صِفَارَكُمْ" "ترحم نمودن بر کودکان و توجه خاص به فرزندان" از جمله دستوراتی است که پیامبر اکرم (ص) بر آن تأکید داشتند و مؤمنان باید توجه داشته باشند که در ماه مبارک رمضان آن‌را به نحو احسن اجرا نمایند.

۸- "و صلوا آرہامکم"

یکی دیگر از دستورات مکتد پیامبر عظیم الشان، "صلی رحم" و داشتن عنایت خاص به بستگان و رسیدگی همه جانبه به ایشان است.

۹- "واحفظوا آلنکم"

"حفظ زبان" از گناهان و استفاده صحیح از زبان در مسیر رضایت حق تعالی، یکی دیگر از فرمایشات رسول خداست که مؤمنان باید توجه دقیق داشته باشند.

۱۰- حضرت در ادامه فرمایشات خود در خطبه ماه شعبان می فرمایند: به درستی که شقی و بدبخت و دور از سعادت کسی است که در این ماه بزرگ از آموزش الهی محروم بماند.

توصیه های تغذیه ای - بهداشتی در ماه مبارک رمضان

✓ اگر به دلیل بیماری تحت نظر پزشک هستید، قبل از روزه گرفتن حتماً با پزشک معالج خود مشورت نمایید.

در ماه مبارک رمضان، رژیم غذایی ما نباید نسبت به قبل، خیلی تغییر کند. در صورت امکان رژیم غذایی باید ساده باشد. همچنین، رژیم غذایی باید طوری تنظیم شود که روی وزن بدن تأثیر زیادی نداشته باشد. البته، اگر فرد دچار اضافه وزن است، ماه رمضان فرصت مناسبی است تا وزن او به حالت طبیعی برگردد. با توجه به ساعات طولانی ناشتا بودن، باید غذاهایی را مصرف کنیم که به کندی هضم می شوند مثل غذاهای حاوی فیبر زیاد. غذاهای دیر هضم معمولاً چند ساعت در دستگاه گوارش می مانند در حالی که غذاهای سریع الهضم فقط ۱ تا ۲ ساعت در معده باقی می مانند.

غذاهای دیر هضم:

غذاهای دیر هضم عبارتند از: حبوبات و غلات مثل لوبیا، عدس، جو، جو دوسر، گندم، آرد غلات، برنج با پوست و ... (که در مجموع کربوهیدرات ها نامیده می شوند).

غذاهای سریع الهضم:

غذاهای سریع الهضم عبارتند از: غذاهای حاوی قند، آرد سفید و ... (که به این گروه، کربو هیدرات های تصفیه شده نیز گفته می شود).

غذاهای فیبر دار:

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

یکی از اصول اساسی یک تغذیه صحیح و سالم، "تعادل غذایی" است یعنی، غذاهای مصرفی باید در حالت تعادل با یکدیگر باشند. به عبارت دیگر، در رژیم غذایی باید از همه گروه های غذایی مثل میوه ها، سبزیجات، گوشت، مرغ، ماهی، نان، حبوبات و محصولات لبنی وجود داشته باشد.

■ غذاهای سرخ‌شده باید محدود شوند زیرا باعث عدم هضم، سوزش سر دل و اختلال در وزن می‌شوند.

از چه چیزهایی پرهیز کنیم؟

غذاهای سرخ‌کردنی و پرچرب
غذاهای حاوی قند زیاد
خوردن غذای زیاد به‌ویژه هنگام سحر
خوردن چای زیاد هنگام سحر (چای مدّر است یعنی باعث افزایش آدرال شده و از این طریق نمک‌های معدنی - که بدن در طول روز به آن‌ها نیاز دارد - دفع می‌شوند).
سیگار: از هفته‌های قبل از شروع ماه رمضان مصرف محدود شود.

چه غذاهایی را مصرف کنیم؟

مصرف کربوهیدرات‌های مرکّب در وعده سحری: چون دیر هضم هستند و باعث می‌شوند که کمتر گرسنه شوید.
حلیم یک منبع عالی پروتئین بوده و دیر هضم است.
خرما یک منبع عالی قند، فیبر، کربوهیدرات، پتاسیم و منیزیم است.
مغز بادام درختی غنی از پروتئین و فیبر بوده و کمترین میزان چربی را داراست.
موز یک منبع خوب پتاسیم، منیزیم و کربوهیدرات است.
مصرف زیاد آب یا آب میوه‌ی تازه در فاصله بین افطار و زمان خواب، باعث تأمین آب مورد نیاز بدن در طول روزه‌داری می‌شود.

■ مقادیر مجاز (مصرف) گروه‌های غذایی مختلف در ماه مبارک رمضان، (تا حدود زیادی) مشابه رژیم‌ها/برنامه‌های غذایی معمول است (به عبارت دیگر؛ غذای مصرفی در وعده سحری باید خصوصیات و ویژگی‌های وعده‌ی ناهار را داشته باشد تا از ایجاد گرسنگی در اثنای روز پیشگیری شود + وعده‌ی افطار هم معادل وعده‌ی صبحانه تلقی می‌شود)، با این تفاوت/ملاحظه که؛

هنگام افطار، از شروع (کردن) غذا با آب سرد، نوشابه و مانند این‌ها، جداً خودداری شود (به جای آب سرد، کمی آب گرم یا شیر گرم یا چایی کمرنگ میل نمایید).

■ افطار را با خرما، کشمش، عسل، و به‌طور کلی، با یک "قند طبیعی" آغاز کنید. به این ترتیب، اشتها کنترل می‌شود و پُرخوری کمتر پیش می‌آید.

خوردن چای شیرین کم رنگ، شیر گرم، فرنی، شیربرنج، حلیم کم (یا بدون) روغن یا شله‌زرد در وعده‌ی افطار مناسب است.
نان و پنیر و سبزی (شسته/ضد عفونی شده)، و یا نان و پنیر و مغز گردو برای وعده‌ی افطار یک غذای مناسب است. سوپ‌های ساده هم (برای وعده‌ی افطار) خوب هستند.

سبزی‌جات را (ترجیحاً) در وعده‌ی افطار میل کنید.

مصرف مقادیر کافی میوه‌ها، سبزیجات، آب همچنین، داشتن فعالیت بدنی، بهترین روش‌های پیشگیری از یبوست هستند.
در زمان‌های بین افطار تا سحر، آب کافی بنوشید (البته، با رعایت فاصله با غذا).

○ برای صرف سحری (حتماً) "به موقع" از خواب بیدار شوید و بدون عجله، و با آرامش کامل سحری بخورید. از خوردن تنقلات "زیاد" (انواع دسرها و شیرینی‌های دارای مقادیر بالای شکر)، در وعده‌های افطار و سحر خودداری کنید. بین وعده‌ی افطار تا قبل از خواب همچنین در وعده‌ی سحر، به تعداد واحدهای تعیین شده (در رژیم غذایی معمول خودتان)، میوه میل کنید.

علاوه بر میوه‌های فصل، از خیسانده‌ی برگه‌ی آلو/انجیر و مانند آنها (نیز) می‌توان استفاده کرد. در مدت زمان روزه (با دهان روزه) از رفتن به حمام آب داغ و انجام کارهایی که موجب ضعف و بی‌حالی می‌شوند، خودداری شود.

در صورت ابتلا به یبوست (در ماه رمضان)، علاوه بر مصرف میوه از خورش‌های ملین مثل خورش آلو و دیگر خورش‌های سبزی استفاده شود.

"تخم‌مرغ" به صورت آب‌پز سفت یا به صورت "نیم بند" (به شرط آن که سفیده منعقد شده باشد و زرده (هم) کمی حالت سفتی به خود گرفته باشد)، میل شود. تخم‌مرغ نیمرو دیر هضم‌تر از تخم‌مرغ آب‌پز است.

سالاد (البته، بدون پیاز)، مکمل خوبی برای غذاها در ماه مبارک رمضان است. مصرف بادمجان، فلفل و سایر ادویه‌ها به هنگام سحر، (گاهی) موجب احساس تشنگی در طول روز می‌شود. اگر به دلیل گرما (در فصول گرم سال) و یا انجام فعالیت‌های بدنی در طول ایام روزه داری زیاد عرق کردید، "نمک" از دست‌رفته از طریق عرق را، به صورت‌های مختلف در وعده‌های افطار و سحر جبران کنید.

○ از تغییرات شدید در عادات غذایی و نیز، خوردن غذاهای ناسازگار/نامأنوس و یا غذاهایی که موجب ناراحتی می‌شوند، خودداری شود.

کله‌پاچه (و سیرابی) موجب تشنگی زیاد می‌شود و بهتر است میل نشود. در صورت تمایل/علاقه، به صورت کم‌آب، کم‌نمک و تنها در وعده‌ی افطار (و البته، در دفعات و مقادیر اندک) میل شود. مصرف "نوشابه‌های گازدار" به طور کلی، و بالخصوص در ماه مبارک رمضان، ممکن است موجب "تحریک معده" به ویژه در افراد مبتلا به التهاب معده (گاستریت) شود. (بنابراین، خیلی محدود شود).

در ماه مبارک رمضان بیش از سایر اوقات به بهداشت دهان و دندان توجه شود. بعد از خوردن افطاری و سحری، حتماً دندان‌ها را به دقت مسواک کنید. (در ضمن، مسواک را طوری در لیوان قرار دهید که قسمت مویین آن بیرون باشد تا زود خشک شود).

اصلاح عادات غذایی نادرست در ایام روزه‌داری

○ یکی از عادات غذایی نادرست روزه‌داران این است که به دلیل تشنگی زیاد، افطار را با آب سرد و یا نوشیدنی‌های سرد شروع می‌کنند که اشتباه است و توصیه می‌شود افطار را با نوشیدنی‌های گرم و یا ولرم مانند آب ولرم، چای کم‌رنگ و شیر گرم آغاز کنند. پس از آن می‌توان از خرما یا کشمش استفاده کرد، برای این که خوردن خرما یا کشمش سبب کنترل اشتها می‌شود و از پُر خوری متعاقب افطار ممانعت می‌کند. علاوه بر آن، مصرف خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند

خون بسیار مفید است. بنابراین، در وعده‌ی افطار حتّی المقدور ۵-۳ عدد خرما مصرف شود (خرما منبع خوبی از مواد مغذّی، قند، فیبر و پتاسیم است امّا، از مصرف بیش از حدّ خرما نیز مانند سایر شیرینی‌ها باید پرهیز شود).

○ به‌جای مصرف انواع شیرینی‌ها مثل **زولبیا** و **بامیه** که فقط حاوی انرژی و فاقد مواد مغذّی (مثل ویتامین‌ها و مواد معدنی) هستند، از مواد غذایی طبیعی شیرین مثل خرما، کشمش و انواع میوه استفاده شود. طبعاً افراط در مصرف انواع شیرینی‌ها به هنگام افطار، اضافه وزن و چاقی را به دنبال خواهد داشت.

○ مصرف آب **زیاد** به‌هنگام صرف **افطار** سبب اختلال در هضم مواد غذایی می‌شود. بعد از صرف سحری نیز اغلب سحرخیزان از یبـــستم تشنـــگی در طول روز به‌مقدار فراوان آب می‌نوشند که یک عادت اشتباه است.

○ از نوشیدن **بیش از اندازه** چایی در وعده سحری اجتناب شود، چون چایی باعث افزایش دفع ادرار و ازدست‌دادن نمک‌های معدنی مورد نیاز بدن می‌شود.

○ روزه‌داران عزیز از مصرف تنقّلات **زیاد** در فاصله افطار تا سحر پرهیز کنند. این قبیل مواد دیر هضم هستند و سبب می‌شوند که به هنگام سحر به‌دلیل بُریِ معده، میل به خوردن غذا کاهشی پیدا کند.

○ مصرف مـــــــواد غذایی سنگین، دیر هضم، پُر چرب و سُرُخ شده موقع **افطار** مناسب نیست. به‌طور کلی توصیه می‌شود به‌جای غذاهای چرب و سُرُخ‌کرده از غذاهای آب‌پز و بخارپز استفاده شود.

روزه گرفتن بدون سحری (؟؟؟)

بهتر است بدون سحری روزه نگیریم. به خصوص در سنین نوجوانی و جوانی، روزه‌ی بدون سحری توصیه نمی‌شود، زیرا این امر سبب اُفت شدید قند خون و تحلیل عضلات می‌شود که بسیار زیان‌آور است. حتّی شامِ کامل در آخرِ شب نیز به‌هیچ‌عنوان نمی‌تواند جایگزین سحری شود.

***** التماس دعا *****

معاونت دانشجویی دانشگاه فرهنگیان

اداره کل برنامه‌ریزی، خدمات و رفاه دانشجویی

گروه امور تخریه دانشجویی