

تحقیق و بررسی روزه

از نظر

علمی و طبی

جمع آوری

محمد رئوف قاسمی

شعبان ۱۴۳۴ ق

فهرست مطالب

عنوان.....	صفحه.....
مقدمه.....	1.....
روزه.....	3.....
فلسفه روزه داری.....	9.....
فضیلت ماه مبارک رمضان.....	15.....
سنت های روزه.....	22.....
فواید روزه از دیدگاه دانشمندان و پزشکان.....	24.....
فواید روزه از دیدگاه علم تغذیه.....	42.....
بهداشت روزه داری.....	44.....
رابطه گرسنگی (ام - اس).....	58.....
روزه داری اسلامی و کاهش استرس.....	60.....

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

وبعد: انسان طبيعتاً کنجکاو است و با هر چیزی روبرو شود، می خواهد چون و چرا آن را بداند و تا حدی که در قلمرو فهم و درک وی باشد، از چند و چون آن سر در بیاورد، و بداند، کاری که خود یا دیگران می کنند هدف از آن چیست؟! آیا هدفمند است یا خیر؟ به ویژه در باره مسائل عقیدتی و دینی و اخلاقی، حتی احکام تعبُدی دین، که آیا هدفمندند یا خیر؟ بدیهی است احکام و دستورات شریعت اسلام که از جانب خدا و پیامبرش است دارای حکمت و فلسفه و اهداف بسیار عمیق و ژرفناکند. اما ممکن است همگان متوجه هدفمند بودن آن ها نشوند، اگر چه بسیاری از اهداف بزرگ دینی و اخلاقی و اجتماعی و غیر آن، در نصوص و متون قرآن کریم و سنت شریف نبوی، آشکارا یا نهان، آمده اند و لفظاً یا مفهوماً به صورت اشاری بیان شده اند.

قبل از پرداختن به بحث روزه در مقدمه این رساله چند مورد رو الزامی دانستم که به آن اشاره شود. افرادی که در زمان روزه داری به آرامش روحی و روانی می رسند، پژوهشگران مسلمان و حتی غیرمسلمان را بر آن داشته که به تحقیقات علمی در این زمینه دست بزنند. سالها است دانشمندان به دنبال ریشه های علمی روزه می گردند و تاکنون موفق شده اند به نتایج حائز اهمیتی دست یابند که به فواید روزه تاکید می کند. بسیاری از ادیان به فریضه روزه تاکید کرده اند. از این رو، بسیاری از دانشمندان سالها است به دنبال ریشه های علمی این باور دینی می گردند و تاکنون به نتایج قابل توجهی دست یافته اند که همگی مهر تأییدی بر فواید روزه داری است.

بزرگان و پزشکان مسلمان و حتی غیرمسلمان هم در فواید طبی روزه کتابها نوشته و مقالات فراوانی را به چاپ رسانده اند و به این نتیجه رسیده اند که هیچ دارویی برای بهبود مزاج انسان بهتر از

روزه گرفتن نیست. زیرا پیامبر (ص) فرمود: معده خانه هر دردی است و بسیاری از مرضها ناشی از پرخوری می‌باشد و پرهیز کردن و کم‌خوردن سرآمد هر دارویی خواهد بود. با توجه به کشفیات دانشمندان و تجربه پزشکان امروزه درباره ی فواید روزه، به این نتیجه می‌رسیم اگر ما بعد اخروی و روحانی روزه را در نظر نگیریم و فقط بعد دنیوی و جسمی را در نظر داشته باشیم؛ استفاده ی فراوانی از روزه در این دنیا نموده ایم. وسلامتی خود را تضمین کرده ایم. چون روزه بهترین و بالاترین دارو و وسیله برای پیشگیری امراض و درمان بیماری های متعدد وزیادی است.

روزه اثرات زیادی بر روی ارکان بدن دارد که باید اطبا و پزشکان کتابها و مقاله‌ها در مورد آن بنویسند اما در یک کلام می‌توان گفت روزه، حلول تندرستی در بدن انسان می‌باشد.

امروزه با پیشرفت علم و تکنولوژی و پژوهشی در مسأله ی روزه، به این نتیجه رسیده اند که ۱۴۰۰ سال پیش، این نتیجه ثبت و ضبط شده بود. این وقائق نتیجه مقام و منزلت و علم رسول خدا است. با این مقدمه باید ذکر کنیم که درباره فواید روزه‌داری از نظر علم پزشکی بحث‌های زیادی شده است و امروزه با پیشرفت تکنولوژی و تحقیقات وسیع و عمیق ثابت شده است که روزه‌داری، در مجموع برای سلامت بدن ضروری است، و حتی در کشورهایی که اعتقادی به این مسأله ندارند، پزشکان برای درمان بعضی از بیماران از رژیم غذایی "چند ساعت ناشتا بودن" برای مدت محدودی استفاده می‌کنند.

وقبل از اینکه روزه را از بُعد پزشکی بررسی کنیم لازم بذکراست به یک نکته مهم اشاره شود و آن اینکه روزه در قرآن یک عبادت است و باید به فرمان الهی در این رابطه گردن نهاد. ونباید فقط از دیدگاه یافته های علمی به آن نگرست زیرا علم ودانش به هر اندازه هم پیشرفت کرده باشد. باز محدود است وگنجایش حکمت های الهی را ندارد. البته این امر باعث نمی شود که در باره ی دست آوردهای علمی که گوشه هایی از حکمت های الهی را روشن می سازند سخن نگوئیم.

تنها به خاطر فواید پزشکی روزه، روزه نگیرید بلکه فقط برای رضای خداوند روزه بگیرید زمانی این گفته برای شما ثابت می شود که در این مسیر قرار گیرید. این مطلب را از آن جهت آماده کردیم

که کسانی که روزه را میگیرند و یا نمی گیرند بدانند که همه ی کارهای خداوند دارای هدفی واقعی است و امکان ندارد که خداوند متعال امری بفرماید و حکمت و هدفی والا در آن نباشد. هدف ما در این نوشتار اندک و خلاصه وار بررسی فواید بهداشتی روزه برای سلامتی بدن انسان؛ تاثیر روزه بر روح و روان و جسم، تاثیر روزه بر رام کردن نفس اماره و موارد علمی دیگر در رابطه با روزه است با این امید که به حکمت دستورات الهی پی ببریم. ان شاء الله تعالی

روزه

روزه در لغت به معنای امساک و ترک مطلق چیزها اعم از خوردنی و آشامیدنی یا هر عمل ناپسند است. این فریضه از نظر جسمی، روحی، معنوی، اخلاقی، اجتماعی، اقتصادی، روانی، بهداشتی و... فضایل فراوان دارد.

روزه تنفس تازه کردن هواست - روزه تازه کردن غذاست".

تنفس عمیق سبب تغییر هوای داخل ریه ها می گردد و روزه گرفتن موجب تغییر الکترولیت ها و مواد غذایی بین بافتی و خروج کلیه سموم از مجاری و فضاهای بین سلولی بافتی می گردد. مکانیسم روزه به این صورت است که اندوخته های اضافی که بسیاری از آنها برای اعضاء بدن مسمومیت نسبی دارد از بدن خارج می شود و جای آنها را مواد غذای تازه جذب شده می گیرد. پس از این بدن سر شار از آب و الکترولیت ها و عناصر تازه خواهد شد.

در آیه های مختلف قرآن کریم، «شهر رمضان» یک بار و از ماده ی «صوم» یا روزه با ۷ اشتقاق ۱۴ بار یاد شده است که تنها ۴ آیه ی ۱۸۳ تا ۱۸۷ سوره ی بقره در ارتباط با ماه روزه و احکام روزه داری بوده و در بقیه ی آیه ها، روزه بیشتر به عنوان کفاره ی گناهان یا اوامر مفید دیگری مطرح و پیشنهاد شده است.

با مطالعه و بررسی آیات شریفه ی قرآن کریم به خوبی می توان دریافت فلسفه و حکمتی که برای روزه داری و امساک از غذا در قرآن ذکر شد برای دستیابی و مسلح شدن به سلاح تقواست که خود آثار و فواید فراوانی برای حیات آدمی می تواند همراه داشته باشد.

تقوا که از ماده ی «وقی» و به معنای «وقایه یا سپر گیری» است به مفهوم فراهم آوردن حفاظ و وسیله ای است که برای مبارزه با آفات نفسانی "اعم از روحانی و جسمانی" آدمی از آن بهره می جوید. در حقیقت، تقوا در فرهنگ قرآنی یک هدف اوسط و میانه، در طی مراحل تکامل نفسانی آدمی، برای رسیدن به مقام قرب و فنای الهی است و نه هدف نهایی و تامه، زیرا آدمی رعایت بهداشت و تغذیه، از یک هدف میانه به یک هدف والاتر که آن سلامتی است دست می یابد روزه داری یا امساک از غذا در این زمینه می تواند مصداق بارزی از بهداشت تغذیه و پرهیزگاری به شمار رود. روزه یکی از واجبات الهی است، که ادای درست این فریضه به تنهایی می تواند نتایج بهداشتی را در تمام ابعاد خود به نمود آورده و روزه داران واقعی را، از ثمرات سودمند سالم سازی جسم و روان و تامین بهداشت معنوی اقتصادی و اجتماعی برخورداری دهد.

روزه یکی از احکام انسان ساز است که آگاهی از همه فواید و پوی بردن به فلسفه کامل آن همچون سایر احکام الهی برای انسان عادی به طور تمام و کمال نیست. دانش محدود بشر نمی تواند راه گشای همه اسرار نهفته باشد و اندیشه را به مجهولات رهنمون شود. شاید روزی دانش انسان به حد از کمال برسد که دریچه تازه ای به روی بشر بگشاید و حکمت های دستورات اسلام را باز شناسند. بنابراین ندانستن فلسفه احکام الهی، نباید ما را از انجام آنها باز دارد و موجب نافرمانی و عصیان شد. این اطاعت کور کورانه نیست بلکه بر علم و یقین تکیه دارد. زیرا مسلمان می داند که خدای مهربان بر همه چیز آگاه است و نقص و نیازی در ذات مقدس او نیست که اعمال ما سودی بخواهد یا از زیانی بهرآسد. خدای مهربان خیر محض است و برای بندگان خود جز خیر و مصلحت چیزی نمی خواهد پس اگر به چیزی فرمان می دهد خیر و سعادت ما در آن است و کمال و تعالی ما به آن بستگی دارد و هر چیزی را نهی می فرماید برای ما زیان بخش است و بر مصالح مادی و معنوی ما لطمه میزند.

روزه از برنامه های مترقی و متعالی دین مبین اسلام و ضامن سعادت دنیا و آخرت و بهداشت جسم و جان و تزکیه نفس و اخلاق است.

خداوند متعال بر بندگانش منت نهاد و روزه را به عنوان یک فریضه که ضامن صحت و سلامت و عافیت جسم و علاج بیماری های فراوانی است برآنان فرض و واجب نمود. اطبا و دانشمندان بزرگ دنیا امساک و پرهیز از خوردن و آشامیدن را برای دورانی در عمر تجویز و تأیید کرده اند. روزه عالی ترین داروی شفابخشی است که هرکس می تواند در هر موقعیت اجتماعی که باشد با کمترین دخل و خرجی از آن بهره ببرد.

«روزه و امساک»، در بیمارستان های آمریکا و انگلیس، آلمان و سوئیس معمول است و بیماران را از طریق روزه گرفتن درمان می کنند. اکثر کتاب هایی که در باره تندرستی به رشته تحریر در آمده اند به مسئله روزه به عنوان یکی از دارو های شفا بخش بیماری های مختلف اشاره می کند. در گذشته، اثرات مفید روزه درمانی را به علت شناخته نشدن ترکیبات مواد غذایی به خوبی نمی دانستند. اما پس از آشنایی با بیوشیمی غذایی اهمیت روزه درمانی برای همگان آشکار شد. امروزه بسیار از مردم آمریکا و اروپا متوجه فواید بی شمار امساک و روزه داری شده اند و شخصیت های علمی و دینی آنها در سخنرانی ها و کتب و مقالات متعدد، به دفاع از روزه داری و فواید بسیار آن بر روی جسم و روان اشاره نموده اند. روزه گرفتن یعنی پیکاری درونی جهت آماده شدن برای پیکارهای سخت بیرونی.

رمضان کلاس آموختن است؛ کلاسی در قلب اجتماع و معلمانش همه پیامبران خدا هستند؛ از حضرت ابراهیم علیه السلام تا پیام آور نور و رحمت حضرت خاتم الأنبیاء محمد المصطفی صلی الله علیه و آله و صحبه و سلم و همه رهبران و بزرگان دینی به حق مردم، از آغاز تا به امروز و تا همیشه تاریخ. و کتابش قرآن است سخن خدای مردم برای رهایی و نجات مردم. مردمی که باید آگاه و از بند جهالت ها آزاد شوند. رمضان اردوگاه مهیا شدن است برای پیکار رهایی بخش از ستمگران و بیدادگران.

اردوگاه آموزش پیکار است. سربازانش توده مردم و افسران، بهترین فرزندان مردم هستند. رمضان ماه وحی است برای آگاهی مردم. رمضان ماه فروردین است برای اندیشه های مردم و عید فطرش سال تازه در بیدار شدن مردم. پس رمضان را خدا آفرید تا انسان را زنده کند. خدایی که فروردین را آفرید تا طبیعت را زنده کند. آنجا نور آفتاب است که خاک مرده را بیدار می کند و این جا، تابش وحی است که انسان در بند را آگاه می کند.

رمضان ماه بازگشت پیامبران است. ماه باز آمدن ابراهیم، زنده شدن موسی علیه السلام، ماه برانگیخته شدن حضرت محمد المصطفی صلی الله علیه وسلم و ماه بازگشت خورشید و ماه تایید آفتاب بر گورستان سرما و سکون است.

برنامه معین و مشخص سالیانه ای که اسلام تحت عنوان «روزه و روزه داری» برای پیروان خود، جزء اهم وظایف و افضل فرایض قرار داده است. و اصولی که از جهات مختلف برای تامین سلامت بشر مفید و ضروری است.

روزه داری با اصول و روشی که اسلام توصیه نموده، نه تنها از نظر تامین سلامت جسمی حائز اهمیت است. بلکه از نظر تامین سلامت روحی نیز قابل توجه می باشد. در حقیقت روزه داری عبارت است از اجرای یک برنامه بهداشتی کامل در ابعاد روانی و جسمی که امنیت فردی و اجتماعی را بخصوص وقتی که به موازات سایر تعالیم عالیه اسلامی اجرا شود. به معنای کاملی تامین خواهد کرد.

روزه چه ماه و سالی واجب شد؟

واجب شدن روزه در ماه شعبان، سال دوم هجری می باشد.

روزه داری، از آغاز تا امروز

روزه داری سابقه و قدمتی همپای تاریخ عصر بشر دارد؛ و تمام اقوام و ادیان مختلف روی زمین در طی قرون و اعصار هر یک به نحوی به آن توجه داشته و بنا به انگیزه و با مراسم خاصی بیش یا کم که آن را پذیرا شده و عمل می کردند، لذا برخی معتقدند که روزه قبل از وجوب در ادیان الهی انگیزه ی فطری داشته است. زمان و دستوراتی که در آیین روزه داری باید رعایت گردد در ادیان مختلف

متفاوت است به این ترتیب که، در روزه داری میان مسلمانان، افراد به مدت یک ماه البته هر روزه از طلوع تا غرب آفتاب از خوردنی و یا نوشیدنی امساک می کنند، در حالی که در آیین مسیحیت در روزهای مشخصی از خوردن هر نوع گوشت خودداری کرده و می توانند از سبزیجات و میوه جات استفاده نمایند. در آیین یهودیت هم یهودیان به مدت ۲۴ ساعت از خوردن هر نوع غذایی پرهیز می کنند. روزه هم در ادیان شرقی وجود دارد و هم در ادیان غربی. در میان طرفداران مذاهب شرقی، هندوان، پیروان کنفوسوئیس، تائوئیست ها و بودائیان بخصوص در تبت روزه گرفتن رواج دارد. از دیدگاه بودائیان تبت، روزه باید منجر به شرایط بی حرکتی شود که نمادی است از مرگ یا حالت قبل از تولد. گاهی هدف از روزه داری آن است که رهبر روحانی را آماده سازد تا شایستگی آن را بیابد تا به خداوند نزدیک تر گردد.

مثلاً در بین بودائیان، گاهی روزه به منظوری خاص قبل و بعد از انجام مراسمی مقدس گرفته می شود. به علاوه، راهبان بودائی در بسیاری از مناطق در روزهای معینی روزه می گیرند و با لحنی آهسته و زمزمه وار به گناهان خود اعتراف می کنند. سادوها (روحانیون هند)، به بهانه های مختلف چه در دوران های خوشی و چه ناخوشی، روزه می گیرند و بدین وسیله برای خود کسب اعتبار می کنند.

یهودیان هم از دیرباز، بخصوص در روزهای متعدد بخاطر یاد آوری فجایعی که بر قوم یهود رفته است، روزه می گرفتند. در موارد معینی شاهان بنی اسرائیل نیز فرمان روزه را صادر می کردند. هدف دیگر روزه در بین یهودیان، تزکیه نفس، توبه و انابت است که بخاطر این موضوع در روزهای معینی به ویژه روز «یام کیپور» روزه می گیرند. روزه داری ابتدا در بین مسیحیان از اهمیت چندانی برخوردار نبود اما از قرن سوم میلادی مسیحیان بر اهمیت روزه داری تاکید نمودند.

در این قرن، شمار زیادی از مسیحیان، روزه هفتم هر هفته را روزه می گرفتند. در سال ۸۱۳ میلادی کلیسای رومن کاتولیک فرمان داد که کاتولیک ها هفته دوم ژوئن، هفته سوم سپتامبر و یک هفته ی کامل قبل از کریسمس روزه بگیرند.

کاتولیک ها بیش از چهل روز در سال روزه می گرفتند . جالب تر آنکه ، کلیسای کاتولیک رم مصرف گوشت را در روزهای روزه داری به عنوان نمادی از گناه دانسته و آن را منع کرده بود. البته عرفی شدن هر چه بیشتر جوامع غربی، کلیسا را مجبور ساخت که بخاطر بقای خود هم که شده خود را با ضرورت های جامعه مدرن هماهنگ سازد. نتیجه کلی این که روزه منحصر به ادیان الهی نیست و شاید بتوان گفت از ابتدا انسان ها این نکته را دریافته بودند که امساک از خوردن و نوشیدن، نوعی حالت معنوی در انسان ایجاد می کند.

برهمنی ها در روزهای اول و چهاردهم هر ماه و در روز اول هر یک از فصول اربعه روزه می گرفتند

۱- مانوی ها یک ماه در سال روزه می گرفتند

۲- بودایی ها اول ، نهم، پانزدهم و بیستم و دوم هر ماه را روزه می گرفتند

۳- در میان قوم یهود و مسیح روزه داری های پراکنده معمول بوده است، در تورات و انجیل هم هر چند نسبت به وجوب روزه و حدود آن حکم روشنی بیان نشده ولی روزه داری ستوده شده است

۴- یهودیان جمعا ۲۵ روز در طول سال و روزهای مختلف از غذا خوردن امساک می کنند کاتولیک ها به یاد روزه چهل روز حضرت عیسی علیه السلام روزه می گیرند.

در شریعت مقدس اسلام نیز روزه داری به عنوان یکی از فرایض دین مورد توجه و تاکید قرار گرفته و بر هر فرد مسلمان بالغ و غیر مسافری واجب است که در شرایطی خاص و رعایت مسائل و آدابی معین به عنوان عبادت و با قصد قربت جلب رضایت الهی هر ساله در ماه مبارک رمضان روزه داری کند. ماهی که می توان آن را آغاز ارتباط بین ساکنین این سیاره کوچک با خالق تمام عالم دانست. حکمت واقعی واجب تشریحی روزه را می توان رسیدن به مقام صبر و تقوا دانست و غالب اندیشمندان

وتحلیل گران مسائل دینی، حکمت اصلی فریضه ی روزه داری را آن می دانند که بشر به خاطر احساس برتری و تعالی طلبی نمی خواسته است پیوسته محکوم تمایلات و شهوات نفسانی بوده و خود را به زندگی حیوانی دل خوش کند، بلکه بیشتر طالب آن بود که به نحوی جنبه های ارادی و اختیار خود را در زمینه های مختلف بیازماید و به نمود علمی آورد لذا روزه را به عنوان وسیله ای برای مقاومت در برابر این گونه تمایلات برگزیده تا شخصیت انسانی خویش را نشان دهد و در این مسیر آنچه برای روزه داری از نظر سلامت و جسم و روح و اثرات اجتماعی آن حاصل می شود می تواند به عنوان اثرات ضمنی و جنبی هدف روزه که صبر و تقوا باشد محسوب گردد.

این برداشت ناشی از آن است که در اولین آیه ی مربوط به وجوب روزه یعنی آیه ی ۱۸۳ سوره ی مبارکه بقره خداوند می فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (۱۸۳) «ای اهل ایمان بر شما هم مثل اُمم گذشته روزه داشتن فرض شد تا شاید پرهیزگار شوید». روزه برای اخلاص مردم است. و جالب آنکه تنها عبادت مخفی انسان روزه است. روزه برنامه ای است برای نظام بخشیدن به ابعاد مختلف زندگی به صورت ادواری که در آن انسان های مؤمن خود را ملزم می دانند سالی یک ماه به آن عمل کنند و این کار تأثیر عمیقی بر روح و جسم آنها برجای می گذارد. روزه یک تدبیر وقائی و یک روش درمانی برای بسیاری از حالات مریضان است.

فلسفه روزه داری

فلسفه روزه داری، تکامل جسم و جان است، چرا گفته اند: عقل سالم در بدن سالم است. دانشمندان اسلامی و غیر اسلامی در این باره جزوه ها و کتاب های زیادی نوشته اند و برخی از آثار آن را بیان کرده اند؛ از جمله: رفع سوء هاضمه، تقویت بهداشت عمومی، جلوگیری از آپاندیس، پاک سازی مجاری ادرار، رفع بیماری ها و امراض جلدی و دفع چربی های زاید. روزه در درمان بسیاری از

بیماری های غیر قابل علاج مؤثر است. به هر حال نقش روزه داری در سلامت تن و تکامل روح غیر قابل انکار است.

یکی از دستورات خدوند به انسان ها، روزه داری است تا در سایه آن، بتواند از هر گونه فساد و بیماری مصون بماند و با رهانیدن خود از دام های شیاطین، خود را در مسیر انبیاء و اولیاء الله قرار دهد. قرآن این دستور را این گونه بیان می فرماید: " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ" {سوره مبارکه بقره آیه ۱۸۳}

«هان کسانی که ایمان آورده اید، روزه بر شما واجب شد و این دستور نه تنها درباره شما بلکه یک سنت الهی است که به پیامبران گذشته و پیروان آنان نیز ابلاغ شده پس روزه بگیریید امید است بدین سبب متقی گردید.»

کارشناسان مسایل اسلامی بر این باوراند که تمام دستورات قرآنی و قوانین الهی بر اساس مصالح و مفاسد نازل شده اند و هر یکی از آنها فلسفه و حکمتی دارد که آفریدگار یکتا بر پایه ی آن بندگانش را مکلف به پیروی از آن نموده است. اکنون این پرسش به میان می آید که: در گرفتن روزه چه فلسفه ای نهفته است؟ در صورت بی توجهی به این فریضه چه فواید و ارزش هایی از دست می رود؟ روزه چه خلأی را در زندگی انسان پر می کند؟ آیا در جهان متمدن امروز و پیشرفته ترین دانش و فناوری بهره منداند، طرح چنین مسایل متافیزیکی و عمل به این امور عبادی چه پیامدهای مثبتی دارد؟

این نوشته، با بهره گیری از دیدگاه ها و اندیشه های فرهیختگان می کوشد پاسخ های مناسب، خرد پذیر و مستندی را تقدیم نماید.

نقش روزه در تندرستی انسان:

در میان کتاب های پزشکی (قدیم و جدید) کمتر کتابی یافت می شود که درباره ی روزه و نقش آن در تندرستی انسان، سخنی به میان نیامده باشد. پزشکان بر این باوراند که روزه می تواند بسیاری از

بیماری‌ها را درمان نماید و حتی در موارد متعدد از آن به عنوان تنها راه درمان برخی از بیماری‌ها یاد کرده‌اند.

دکتر کارلو (پزشک آمریکایی) در این زمینه می‌گوید: روزه‌ای که دین اسلام واجب کرده است، بزرگترین ضامن سلامتی انسان است. وی برای درمان بیست و نه مورد از بیماری‌های صعب‌العلاج گرفتن روزه را شدیداً تجویز می‌کند که جهت اختصار، تنها به برخی از آنها اشاره می‌کنیم: سرطان خون، بیماری‌های عصبی، یبوست مزمن، ناراحتی‌گرده و مثانه، گرفتگی مجاری خون، فشار خون بالا، بیماری‌های معده و روده، امراض چشمی مثل آب چشم، افسردگی، ضعف جنسی، ورم کیسه‌ی صفراء و غیره.

دکتر آلکسی سوفورین (پزشک روسی) می‌گوید: تنها راه برای قطع ریشه‌ی سرطان، روزه است و بس. وی می‌افزاید: درمان از طریق روزه فایده‌ی ویژه‌ای در بیماری‌های کم‌خونی، ضعف روده‌ها، التهاب بسیط و مزمن، سل، بیماری‌های شکر جلدی و مانند آن دارد.

دیدگاه کوپل‌پا (فرانسوی) می‌گوید: بیشتر بیماری‌ها ناشی از تخمیر یافتن غذا در روده‌ها است که همه با روزه اصلاح می‌گردد.

دکتر پاک‌نژاد (پزشک ایرانی) بر این باور است که: در مدت یک ماه روزه‌داری، انسان دارای یک بدن تازه، تغیر یافته و آزاد گردیده و از قید و بند سموم‌رهایی می‌یابد.

دکتر اوتوبو خنگر می‌گوید: در مدت پنجاه سال که از تاسیس در مانگاه (کلینک) من می‌گذرد، بیش از پنجاه هزار بیمار در این درمانگاه توسط روزه درمان شده‌اند.

اخیراً در اروپا و بسیاری کشورهای دیگر بیمارستان‌هایی افتتاح شده که از طریق روزه، بسیاری از بیماری‌ها و مرض‌ها را معالجه می‌کنند. وقتی ماه رمضان فرا می‌رسد برنامه‌های زندگی عوض می‌گردد و همین تغیر برنامه، روح انسان را تازه می‌کند و به انسان نشاط می‌دهد، زیرا روح انسان، تغیر برنامه‌های خوراک و خواب و امثال آن را درک می‌کند. این مطلبی است که تجربه و روان‌شناسی آن را روشن ساخته است. به روزه‌داران در هنگام افطار نشاطی دست می‌دهد که با هیچ

نوع نشاط دیگری برابری نمی کند، زیرا شخصی که در طول روز، بایستی بعضی از مسائل را رعایت می کرده (خوردن - آشامیدن) هنگام افطار احساس می کند از این قید و بندها رهایی یافته و همین درک آزادی، یک نوع خرسندی برای انسان به ارمغان می آورد، در روایت وارد شده است که برای روزه دار، دو خرسندی وجود دارد: یک خرسندی به هنگام افطار و دیگری با روزه داری با خدای جهان و آفریننده خود رابطه پیدا کرده است. قرآن کریم می فرماید: "الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" «آگاه باشید که با ذکر خدا قلب انسان اطمینان پیدا می کند» وبدون تردید، اطمینان، از بهترین وسایل دفع کننده اضطراب و وحشت و ترس است.

{سوره مبارکه رعد آیه ۲۸}

چرا سی روز روزه می گیریم؟

بدن انسان مانند حوضی است که غذا از طرفی وارد و از طرف دیگر خارج می شود، مثلاً مواد قندی از جانبی وارد شده و از جانب دیگر به مصرف سوختن رسیده دفع می گردد که آن را حوضچه متابولیسمی (metabolic pool) نامیده اند.

آنچه وارد می شود تازه است و باید تازه هم باشد و آنچه خاج می شود ازمانده ها و کهنه هاست و باید خارج شود. اکسیژنی که امروزه وارد بدن می شود ۶ ماه بعد خارج می شود و کلسیم امروزه ۱۸۰ روز بعد مصرف می گردد. اگر ازت رادیو اکتیو در غذا باشد چند هفته بعد آن در ادرار مورد دید قرار می گیرد؛ بنابراین فکر می کنید آیا کافی است با چند روز روزه داری، توقع داشت که همه مواد غذایی فاسد جای خود را به مواد غذایی تازه بدهند یا باید با روزه های متوالی به چنین نتیجه و مقصودی رسید؟

درحالت عادی، ورود مواد غذایی تازه به بدن از قاعده و نظم خاصی پیروی نمی کند و برعکس خروج مواد غذایی فاسد از بدن دارای نظم می باشد. بنابراین انبارها ذخیره مواد غذایی در بدن، درست و مرتب پرنمی شوند و متابولیسم مواد غذایی ممکن است به صورت کامل صورت نگیرد و فرد

دچار بیماری های ناگوار گردد. روزه گرفتن موجب پیدایش نظم و ذخائر بدنی می گردد و از پیدایش بسیاری از بیماری های ناگوار جلوگیری می کند (این خود دلیلی نیز بر اثبات وجوب روزه داری است)

دکتر الکسیس کارل: درباره روزه مطلبی دارد تا آنجا که می گوید باروزه داری، قند خون وارد کبد می شود و چربی هایی که در زیر پوست ذخیره شده اند آزاد می شوند و به مصرف تغذیه می رسند که با سخن «ژان فرموزان» که می گوید بعضی عناصر ذخیره ای بدن برای سی روز کافی است، وقتی در کنار یکدیگر قرار داده می شود نتیجه می گیریم که در پایان یک ماه روزه داری، انسان دارای یک بدن آزاد گردیده از قید و بند سموم خواهد.

آنچه از دیدگاه های برخی از پزشکان مسلمان و غیر مسلمان در باره ی نقش روزه در بهداشت و سلامتی جسم، نقل کردیم تنها مثنی از عقائد و نظرات است که دکتران قدیم و جدید ابراز نموده اند و ذکر تمام آنها از حوصله این نوشته بیرون است؛ از این جهت، بخش نقل اقوال را با سخنان زیبا و دلنشین دکتر تومانیاس به پایان می بریم.

فایده ی بزرگ کم خوردن و پرهیز کردن از غذاها در یک مدت کوتاه آن است که چون معده در طول یازده ماه، مرتب پر غذا بوده، در طی یک ماه روزه داری مواد غذای خود را دفع می کند و همین طور جگر که برای حل و هضم غذا مجبور است دائماً صفرای خود را مصرف کند در مدت سی روز (یک ماه روزه داری) ترشحات صفرائی را صرف حل کردن باقیمانده ی غذای جمع آوری شده خواهد کرد. دستگاه هاضمه در نتیجه کم خوردن غذا، اندک فراغت حاصل نموده و خستگی را از خود دور می نماید. روزه یعنی کم خوردن و کم آشامیدن در مدت معین از سال. این بهترین راه درمان و حفظ تندرستی است که طب قدیم و جدید را از این جهت متوجه خود ساخته است. مخصوصاً بیماری هایی که بر دستگاه های هاضمه، به خصوص گرده و جگر عارض می گردد و توسط دوا نمی توان آنها را درمان کرد، روزه به خوبی معالجه می نماید.

همه این دیدگاه ها در دو جمله کوتاه حضرت رسول اکرم صلی الله علیه وآله و صحبه وسلم خلاصه می شود:

اول) معده مرکز تمام بیماری ها و پرهیز بهترین راه برای درمان آنهاست.
دوم) روزه بگیریید تا تندرست بمانید.

خلاصه آن که معده کانون انواع بیماری ها است و راه حل معالجه ی آنها روزه گرفتن می باشد زیرا عامل بسیاری از مرض ها افراط و زیاده روی در خوردن غذاهای گوناگون است، چون مواد اضافی و جذب نشده به صورت چربی های مزاحم در نقاط مختلف بدن و یا به صورت چربی و قند اضافی در خون باقی می ماند. این مواد اضافی در لابلای عضلات بدن، در حقیقت لجن زارهای متعفن برای پرورش انواع میکروب ها و بیماری های عفونی قرار می گیرد در این حال بهترین راه مبارزه با این نوع بیماری ها و نابود کردن این لجن زارها، امساک (روزه گرفتن) است.

همانطور که در مطلب قبلی اشاره شد پیامبر صلی الله علیه وسلم فرموده اند: «روزه بگیریید تا سلامت شما تضمین شود» شاید به همین دلیل باشد که قضای روزه واجب است. حتی زن حائض که قضای نمازهایش بر او واجب نیست اما قضای روزه های نگرفته بر او واجب است.

روزه تمام دستگاه های بدن، بافت ها، رگ ها، غده ها، اعصاب، اجزای بدن، روده ها و شرابین را از خستگی بیرون می آورد، زیرا در اثر عملیات مداوم و شبانه روزی، قسمت های مختلف بدن، سست و ضعیف می گردد. اشتباه نشود این که بدن در اثر روزه گرفتن استراحت می کند، معنای آن این نیست که عمل باز می ماند، بلکه معنای آن این است که از سرعت عمل خود می کاهد تا استراحت کند و خستگی خود را بگیرد و بدین ترتیب روزه، ضعف، احتقان (بند آمدن بول)، چاقی بدن، تصلب شرابین، زخم معده و امتلای آن را برطرف می سازد. درست به همین دلیل است می گوئیم، روزه عمر را طولانی می کند، به جسم نشاط می دهد و انسان را از کسلی و سستی نجات می بخشد و از مرض ها و دردها آزاد می کند.

فضیلت ماه مبارک رمضان

«رمضان» در لغت از رمضاء- به معنای شدت حرارت گرفته شده و به معنای سوزانیدن می باشد. چون در این ماه مبارک گناهان انسان بخشیده می شود به این ماه مبارک رمضان گفته اند. ماه رمضان به این نام خوانده شده است زیرا گناهان و یا اثرات به جا مانده گناه را می سوزاند.

رمضان نام یکی از ماه های قمری است که نامش در قرآن آمده است و یکی از چهار ماهی است که خداوند متعال جنگ را در آن حرام کرده است. (مگر جنبه دفاع داشته باشد) و در این ماه کتاب های آسمانی قرآن کریم، انجیل، تورات، صُحُف و زبور نازل شده است. این ماه در روایات اسلامی ماه خدا و میهمانی امت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و صحبه وسلم خوانده شده و خداوند متعال از بندگان خود در این ماه در نهایت کرامت و مهربانی پذیرای می کند؛ حضرت محمد مصطفی صلی الله علیه و سلم می فرمایند: «ماه رجب ماه خدا و ماه شعبان ماه من و ماه رمضان، ماه امت من است، هرکس همه این ماه را روزه بگیرد بر خدا واجب است که همه گناهانش را ببخشد، بقیه عمرش را تضمین کند و او را از تشنگی و عطش دردناک روز قیامت امان دهد».

ماه مبارک رمضان: ماه نزول قرآن کریم، و بعثت پیامبر اسلام است. ماه مغفرت و آمرزش، ماه جود و کرم و بخشش، ماه عبادت و آبادی مساجد و منابر، ماه صبر و استقامت، ماه ایثار و از خود گذشتگی، ماه سازندگی و تهذیب نفس که مسلمان می تواند در پرتو قرآن، کلام الله مجید، و درسایه عبادات صیام و قیام به معنویات و الطاف ربانی دست یابد و خود را مهذب و مصفی سازد و چنانکه سزاوار بندگان شایسته نیکو کار خداست، تقصیر و نقص گذشته خود را جبران نماید. چنین ماهی فرصتی است بسیار ارزشمند که نباید لحظه ای از آن را در غفلت گذراند.

این ماه، در میان مسلمانان از احترام، اهمیت و جایگاه ویژه ای برخوردار و ماه سلوک روحی آنان است و مؤمنان با مقدمه سازی و فراهم کردن زمینه های معنوی در ماه های رجب و شعبان هر سال خود را برای ورود به این ماه شریف و پربرکت آماده می کنند، و با حلول این ماه با شور و اشتیاق و دادن اطعام و افطاری به نیازمندان، شب زنده داری و عبادت، تلاوت قرآن، دعا استغفار، دادن صدقه،

روزه داری و غیره روح و جان خود را از سرچشمه فیض الهی سیراب می کنند.
گرچه ذکر تمام فضائل ماه مبارک رمضان از حوصله این رساله خارج است؛ ولی پرداختن و ذکر
برخی از فضائل آن از نظر قرآن و روایات اسلامی خالی از لطف نیست.

(۱) برترین ماه سال: ماه مبارک رمضان به جهت نزول قرآن کریم و ویژگی های منحصری که دارد
در میان ماه های سال قمری برترین است؛ قرآن کریم می فرماید: "شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ
الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ..." «ماه مبارک رمضان ماهی است که قرآن برای هدایت انسان ها در آن نازل
شده است» {سوره مبارکه بقره آیه ۱۸۵}. ماه مبارک رمضان نزد باری تعالی از همه ماه ها برتر
و روزهایش بر همه روزها و شب هایش بر همه شب ها و ساعاتش بر همه ساعات و عباداتش بر همه
عبادت های ماه های دیگر و حسناتش بر همه حسنات برتر است، ماهی است که فرد مسلمان در آن به
میهمانی خدا دعوت شده و مورد لطف او قرار می گیرد؛ نفس های مسلمان در آن تسبیح و خوابش
در آن عبادت، عملش در آن مقبول و دعایش در آن مستجاب است. بهترین ساعاتی است که خداوند
به بندگانش نظر رحمت می کند.

(۲) نزول کتب آسمانی در این ماه: تمام کتب بزرگ آسمانی مانند: قرآن کریم، تورات، انجیل، زبور
و صحف در این ماه نازل شده است.

(۳) توفیق روزه: در ماه مبارک رمضان خداوند متعال توفیق روزه داری را به بندگانش داده است؛
فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ" {سوره مبارکه بقره آیه ۱۸۵} «پس هر که ماه رمضان را درک
کرد، و مسافر نباشد، باید روزه بگیرد...». انسان افزون بر جنبه مادی و جسمی، دارای بُعد معنوی و
روحی هم هست و هر کدام در رسیدن به کمال مطلوب خود، برنامه های ویژه را نیاز دارند. یکی از
برنامه ها برای تقویت و رشد بُعد معنوی، تقوا و پرهیزگاری است؛ یعنی اگر انسان بخواهد خودش را
از جنبه معنوی رشد و پرورش دهد و به طهارت و کمال مطلوب برسد، باید هوای نفس خود را مهار
کند و موانع رشد را یکی پس از دیگری بردارد و خود را سرگرم لذت ها و شهوات جسمی نکند.

یکی از اعمال که در این راستا موثر و مفید است روزه داری است. قرآن کریم می فرماید " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ {سوره مبارکه بقره آیه ۱۸۵} «.....ای افرادی که ایمان آورده اید روزه بر شما نوشته شد، همان گونه که بر پیشینیان از شما نوشته شده، تا پرهیزگار شوید».

برخی از فواید و فضایل روزه:

- (a) تقویت تقوا، پرهیزگاری و اخلاص: خداوند روزه را استواری اخلاص، واجب فرمود.
- (b) مانع عذاب دنیوی و اخروی: روزه روده باریک می کند گوشت را می ریزد واز گرمای سوزان دوزخ دور می گرداند. پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله وصحبه وسلم می فرماید: «روزه سپری در برابر آتش است».
- (c) آرامش روان و جسم: روزه داری، روح و روان، قلب و دل و نیز جسم را آرامش داده و باعث سلامتی روح و تندرستی جسم می شود. رسول الله می فرماید: «روزه بگیرد تا سالم بماند». معده خانه تمام دردها و امساک (روزه) بالاترین داروهاست. روزه آرام بخش دلهاست.
- امروزه در علم پزشکی واز نظر بهداشت و تندرستی نیز در جای خود ثابت شده که روزه داری تاثیر های فراوانی بر آرامش روح و روان و سلامتی جسم و بدن دارد،
- دفع چربی های مزاحم، تنظیم فشار، قند خون و غیره نمونه آن است که قبلا تا حدودی شرح داده شده است ودر ادامه به طور مفصل تر بحث خواهیم کرد.
- (d) مانع نفوذ شیطان و شیاطین: روزه مانع نفوذ شیطان و شیاطین جنی و انسی شده و وسوسه های آنان را خنثی می کند.
- (e) مساوات بین غنی و فقیر: انسان روزه دار در هنگام گرسنگی و تشنگی، فقرا و بینوایان را یاد می کند ودر نتیجه به کمک آن ها می شتابد. یکی از علل وجوب روزه این است که توانگر درد گرسنگی را بچشد و در نتیجه به نیازمند کمک کند.
- (t) احیاء فضائل اخلاقی: همانطور که گفته شد یکی از علل وجوب روزه این است تا مردم رنج

گرسنگی و تشنگی را بچشد و به نیازمندی خود در آخرت پی ببرند و روزه دار بر اثر گرسنگی و تشنگی خاشع، متواضع و فروتن، مأجور و طالب رضا و ثواب خدا و عارف و صابر باشد و بدین سبب مستحق ثواب شود. روزه موجب خودداری از شهوات مادی و جسمی و سائر موارد دیگر است. روزه در دنیا نصیحت گر انسان است و ما را در راه انجام تکالیفمان رام و ورزیده می کند و راهنمای ما در رسیدن به اجر است و به اندازه سختی تشنگی و گرسنگی که نیازمندان و مستمندان در دنیا می چشند پی می بریم و در نتیجه، حقوقی که خداوند در دارایی هایمان واجب فرموده است، به ایشان می پردازیم.

بارزترین حکمت روزه، نوع دوستی است تا به فکر تهیدستان و بینوایان و محتاجان و یتیمان و گرسنگان باشد. و برای نیازشان بکوشد. این تشنگی و گرسنگی مسلمانان فلسطین، میانمار، عراق و سوریه و سایر کشورهای مسلمان، مادران و پدران و برادران و خواهران ما و آن بچه های معصوم و مظلوم را که بارنج و آزار تاحد مرگ میبرند. درحالتی که آنان در شکنجه و درد هستن و صدای گریه و زاری آنان زمین و آسمان را فرا گرفته. نیازمند به کمک و طلب دعای خیراند. از شما تمنا دارم از آنچه در توان دارید دریغ نکنید. حتی طلب دعای خیر برای آنان خصوصا در این ماه مبارک بر ما لازم است.

۴) وجود شب قدر در این ماه: لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ (۳) تَنْزَلُ الْمَلَائِكَةُ وَالرُّوحُ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ مِنْ كُلِّ أَمْرٍ (۴) {سوره مبارک قدر آیات ۳ الی ۴} «شب قدر از شب هایی که برتر از هزار ماه است و فرشتگان در این شب به اذن خدا فرود می آیند و جمیع مقدرات بندگان را در طول سال تعیین می کنند.» و وجود این شب در این ماه مبارک نعمت و موهبتی الهی بر امت پیامبرگرامی اسلام صلی الله علیه وسلم است و مقدرات یک سال انسان ها (حیات، مرگ، رزق و غیره) براساس لیاقت ها و زمینه هایی که خود آنها وجود آورده اند تعیین می شود و انسان در چنین شبی با تفکر و تدبر می تواند به خود آید و اعمال یک سال خود را ارزیابی کند و با فراهم آوردن زمینه مناسب بهترین سرنوشت را برای خود رقم زند.

۵) بهار قرآن: نظر به این که قرآن کریم در ماه مبارک رمضان نازل شده و تلاوت آیات در این ماه فضیلت بسیاری دارد، در روایات اسلامی، از ماه مبارک رمضان به عنوان بهار قرآن یاد شده است؛ چنان که می دانیم هر چیزی بهاری دارد و بهار قرآن ماه مبارک رمضان است.

۶) فضیلت روزه. از کلام رسول الله صلی الله علیه وآله و صحبه وسلم
- وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: « قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ، فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزَى بِهِ. وَالصِّيَامُ جُنَّةٌ فَإِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمٍ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرُفُثُ وَلَا يَصْحَبُ، فَإِنْ سَابَهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ، فَلْيُقِلْ: إِنِّي صَائِمٌ. وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ لَخُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ. لِلصَّائِمِ فَرَحَتَانِ يَفْرَحُهُمَا: إِذَا أَفْطَرَ فَرِحَ بِفِطْرِهِ، وَإِذَا لَقِيَ رَبَّهُ فَرِحَ بِصَوْمِهِ » متفقٌ عليه.

و هذا لفظ رواية البُخارى. وفي رواية له: « يتركُ طعامه، وشرابه، وشهوته، من أجلِ، الصيامِ لي وأنا أجزي به، والحسنةُ بعشرِ أمثالها » .

وفي رواية لمسلم: « كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ يُضَاعَفُ الْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا إِلَى سَبْعِمِائَةِ ضِعْفٍ. قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: « إِلَّا الصَّوْمَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزَى بِهِ: يَدْعُ شَهْوَتَهُ وَطَعَامَهُ مِنْ أَجْلِ. لِلصَّائِمِ فَرَحَتَانِ: فَرِحَةٌ عِنْدَ فِطْرِهِ، فَرِحَةٌ عِنْدَ لِقَاءِ رَبِّهِ. وَلَخُلُوفُ فِيهِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ » .

از ابو هريره رضي الله عنه روايت شده كه: رسول الله صلي الله عليه وسلم فرمود: خدای عزوجل می فرماید: هر عمل فرزند آدم برای اوست، غیر از روزه که برای من است و من پاداش آن را می دهم و روزه سپری است (در مقابل دوزخ یا گناهان) و چون روز روزهء یکی از شما باشد، باید ناسزا نگوید، و فریاد نکشد و با کسی درگیر نشود و اگر کسی او را دشنام داد یا با او جنگ کرد، باید بگوید: من روزه دارم و سوگند به ذاتی که جان محمد در دست اوست، همان بوی دهان روزه دار در نزد خداوند از بوی مشک نیکوتر است. و برای روزه دار دو شادی است که بدان شاد می شود، یکی که چون افطار کند شاد می شود و دیگری که چون پروردگارش را ملاقات کند به روزه اش شاد می گردد.

و این لفظ بخاری است و در روایتی از او آمده که روزه دار طعام و آشامیدنی و شهوت خود را از جهت من ترک می کند. روزه از برای من است و من بدان پاداش می دهم و حسنه به ده برابرش. و در روایتی از مسلم آمده که هر عمل فرزند آدم، چند برابر می شود، نیکی به ده برابرش تا هفتصد برابرش. الله تعالی فرمود: مگر روزه که همانا از برای من است و من بدان پاداش می دهم، شهوت و طعام خود را به دستور من می گذارد و برای روزه دار دو شادی است: یک شادی در وقت افطارش و یک شادی در وقت ملاقات با پروردگارش و بوی دهن روزه دار در نزد خدای متعال از بوی مشک بهتر است.

- وعن سهل بن سعدٍ رضی الله عنه عن النبیِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: «إِنَّ فِي الْجَنَّةِ بَاباً يُقَالُ لَهُ: الرَّيَّانُ، يَدْخُلُ مِنْهُ الصَّائِمُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ، يُقَالُ: أَيْنَ الصَّائِمُونَ؟ فَيَقُومُونَ لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ، فَإِذَا دَخَلُوا أُغْلِقَ فَلَمْ يَدْخُلْ مِنْهُ أَحَدٌ» متفقٌ عليه.

از سهل بن سعد رضی الله عنه روایت است که: پیامبر صلی الله علیه وسلم فرمود: هر آینه در بهشت دری است که به آن ریان گفته می شود و روزه داران در روز قیامت از آن داخل می گردند که هیچکس غیر از ایشان از آن داخل نمی گردد. گفته می شود: روزه داران کجایند! پس ایستاده می شوند و از آن کسی غیر از ایشان داخل نمی گردد و چون داخل شوند بسته می شود و هیچکس از آن وارد نمی شود.

- وعن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: «مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ» متفقٌ عليه.

از ابو هریره رضی الله عنه روایت است که: رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمود: کسی که رمضان را از روی ایمان و اخلاص روزه گیرد، گناه گذشته اش آمرزیده می شود.

- وعنهُ رضي الله عنه، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِذَا جَاءَ رَمَضَانُ، فَتَحَّتْ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ، وَغُلِّقَتْ أَبْوَابُ النَّارِ، وَصُفِّدَتِ الشَّيَاطِينُ» متفقٌ عليه.

از ابو هریره رضی الله عنه روایت است که: رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمود: چون رمضان آید، درهای بهشت باز شده و درهای دوزخ بسته گشته و شیاطین به زنجیر کشیده می شوند.

- وعن أبي سعيد، رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « ما من عبد يصوم يوماً في سبيل الله إلا باعد الله بذلك اليوم وجهه عن النار سبعين خريفاً » متفق عليه.

از ابو سعید رضی الله عنه روایت است که: رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمود: هیچ بنده ای نیست که روزی را در راه خدا روزه گیرد، مگر اینکه خداوند به آن روز او هفتاد سال از جهنم دور می کند.

یک نکته:

بدیهی است فضائل و ثواب هایی که برای ماه مبارک رمضان و روزه داری ذکر شده و به برخی از آن ها اشاره شده، از آن کسانی است که حقیقت آن را درک کنند و به محتوای آن عمل و درگفتار و کردار به کار گیرند و به آن ها جامه عمل ببوشانند. چنان که در روایات اسلامی برای روزه داری آدابی ذکر شده و کسانی که صرفاً تلاوت قرآن می کنند، ولی به آیات و احکام آن عمل نمی کنند و یا آن که از روزه داری تنها رنج گرسنگی و تشنگی را می کشند و بوسیله گناه، تأثیر روزه را از بین می برند و ماه مبارک رمضان و فضای معنوی آن تأثیر بر اشخاصی برجای نمی گذارد، مورد نکوهش قرار گرفته اند. روزه فقط خود داری از خوردن و آشامیدن نیست، بلکه خداوند آن را علاوه بر این دو، مانع کارها و سخنان زشت که روزه را بی اثر می کنند قرار داده است، چه اندک هست روزه داران و چه بسیارند کسانی که گرسنگی می کشند.

دعای فرد مسلمان در ماه مبارک رمضان به درگاه خداوند متعال باید این باشد که: به وسیله روزه این ماه یاریمان ده تا اندام های خود را از معاصی تو نگه داریم و آن ها را به کارهای گیریم که خشنودی تو را فراهم آورد، تا باگوش های خود سخنان بیهوده نشنویم و باچشمانمان به لهو لعب نشتاییم و تا دستانمان را به سوی حرام نگشاییم و با پاهایمان جز به سوی آن چه تو منع شده ره نسپاریم و تا شکم هایمان جز آن چه را تو حلال کرده ای در خود جای ندهد زبان هایمان جز به آن چه تو خبر داده ای و بیان فرموده ای گویا نشود. آمین

ودعاهای دیگر در این مفهوم ومعنی.

بنابراین، در این ماه مبارک باید تمام اعضا و جوارح را از حرام دور نگه داشت و با اخلاص، توکل و توسل و عمل به دستورها و احکام قرآن کریم و دوری از گناهان، انجام توبه نصوح و واقعی، عبادت، شب زنده داری، درک فضیلت شب قدر و غیره فضیلت ماه مبارک رمضان را درک کرد و از آن در راستای رسیدن به کمال حرکت کرد و باید در این ماه به گونه ای خود سازی کرد که با اتمام ماه مبارک تأثیر و فواید آن در روح و جان افراد باقی باشد. و اثر آن تا ماه رمضان سال بعد ماندگار باشد. إن شاء الله تعالی

سنت های روزه

در فضیلت سحری نمودن و تأخیر آن مادامی که از طلوع صبح بیمی نباشد.

– عن أنس رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السُّحُورِ بَرَكَةً» متفق عليه. از انس رضی الله عنه روایت است که: رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمود: سحری کنید، زیرا در سحری ها برکت است.

تأخیر در سحر؛ هر چند دیرتر باشد بهتر است تا میان سحری و اذان صبح فاصله زیاد نباشد که بخواب رود و از نماز جماعت صبح محروم گردد.

تعجیل در فطر و شتابیدن برای افطار بعد از غروب کامل آفتاب.

-و عن سلمان بن عامر رضی الله عنه، عن النبی صلی الله علیه وسلم قال: « إِذَا أَفْطَرَ أَحَدُكُمْ فَلْيُفْطِرْ عَلَى تَمْرٍ، فَإِنَّهُ بَرَكَةٌ، فَإِنْ لَمْ يَجِدْ تَمْرًا، فَالْمَاءُ، فَإِنَّهُ طُهُورٌ » وقال: « الصَّدَقَةُ عَلَى الْمِسْكِينِ صَدَقَةٌ، وَعَلَى ذِي الرَّحِمِ ثِنْتَانِ: صَدَقَةٌ وَصِلَةٌ ». رواه الترمذی. وقال: حدیث حسن. ریاض الصالحین از سلمان بن عامر رضی الله عنه روایت است که: پیامبر صلی الله علیه وسلم فرمود: هرگاه کسی از شما می خواست روزه اش را افطار کند، بهتر است که آنرا به خرما افطار کند، چون در آن برکت است، و اگر خرما نیافت به آب افطار نماید، زیرا آب پاک است. و فرمود: صدقه بر مسکین صدقه است، اگر برای قرابت دهد هم صدقه است، و هم صلهء رحم.

افطار کردن بر چند دانه رطب یا خرما.

طلب دعا قبل از افطار.

احسان و نیکو کاری و صدقه دادن به خویشاوندان مستحق و همسایگان، فقراء و مسکینان و... مشغولیت به کارهای نیک، دانش اندوزی، تلاوت قرآن، یاد خدا و صلوات بر پیامبر و آل اطهار و یاران برگزیده و راستینش.

اعتکاف یا ماندن در مسجد به قصد طاعت و عبادت.

دوری جستن از اسباب ابطال ثواب روزه:

یکی از عوامل کاهش ابهت روزه، مردم آزاری است. دردیدگاه اسلام مردم باید از یکدیگر خیر و نیکی ببینند نه شر و بدی. هر انسان با ایمانی موظف است، آئینه انسان مؤمن دیگر باشد و فقر و کاستی های زندگی او را رفع کند و وی را بیاراید. بر این اساس هر گونه مردم آزاری باعث سقوط آبروی روزه دار می باشد، اعم از آزار افراد داخل منزل، داخل کوچه، همسایگان، داخل شهر و غیره. روزه داشتن مسأله مهمی است، ولی مهمتر از آن، انجام روزه برتر است.

-پرهیز از چیزهایی که با اهداف روزه مغایرت دارد مانند: غیبت، خیرچینی، سخن بیهوده و... زیرا این اعمال در همه حالت حرام است و شایسته نیست شخص روزه دار ثواب عبادت روزه اش را با دروغ، غیبت، و غیره باطل و ناقص سازد.

فوائد روزه از دیدگاه دانشمندان و پزشکان

روزه از نظر بهداشت جسم و سلامت بدن داری فواید فراوانی است. این عمل در سلامت معده و پاکسازی آن از انواع غذاها که موجب بیماری هستند اثرات فوق العاده دارد.

دکتر کارل (آمریکایی) در کتاب انسان موجود ناشناخته می نویسد: با روزه داری، قند خون در کبد می ریزد و چربی هایی که در زیر پوست ذخیره شده اند و پروتئین های عضلات و غدد و سلول های کبدی آزاد می شوند و به مصرف تغذیه می رسند.

دکتر (کارل) می گوید: لزوم روزه داری در تمام ادیان تأکید شده است. در روزه، ابتدا گرسنگی و گاهی نوعی تحریک عصبی و بعد ضعفی احساس می شود، ولی در عین حال، کیفیات پوشیده ای که اهمیت زیادی دارند، به فعالیت می افتند و بالاخره تمام اعضا، مواد خاص خود را برای نگه داری و تعادل محیط داخلی و قلب، قربانی می کنند و به این ترتیب روزه تمام بافت های بدنی را می شوید و آن ها را تازه می کند.

دکتر (ژان فروموزان) روش معالجه با روزه را، شست و شوی اعضای بدن تعبیر می کند، که در آغاز روزه داری، عرق بدن زیاد است، دهان بدبو است و گاه آب از بینی راه می افتد، که همه این اینها علامت شروع شست و شوی کمال بدن است. پس از سه چهار روز به برطرف می شود. اسیداوریک ادرار کاهش می یابد و شخص احساس سبکی و خوشی خارق العاده ای می کند. در این حال اعضا هم استراحتی کافی دارند.

دکتر (تومانیانس) راجع به فواید روزه داری می نویسد: فایده بزرگ کم خوردن و پرهیز نمودن از غذاها در یک مدت کوتاه آن است که چون معده در طول مدت یازده ماه مرتب پر از غذا بوده، در مدت یک ماه روزه داری مواد غذای خود را دفع می کند و همین طور کبد که برای حل و هضم غذا مجبور است دائماً صفرای خود را مصرف کند، در مدت سی روز ترشحات صفراوی را صرف حل کردن باقی مانده غذای جمع شده خواهد کرد. دستگاه هاضمه در نتیجه کم خوردن غذا، اندکی فراغت حاصل نموده و رفع خستگی می نماید. روزه یعنی کم خوردن و کم آشامیدن در مدت معینی

از سال و این بهترین راه معالجه و حفظ سلامتی و تندرستی است، که طب قدیم و جدید را از این حدیث متوجه خود ساخته. مخصوصاً امراضی را که بر دستگاه هاضمه، به خصوص کلیه و کبد عارض می شود و به توسط دارو نمی توان آن ها را علاج نمود، روزه به خوبی معالجه می نماید.

چنان چه بهترین دارو برای برطرف ساختن سوء هاضمه نیز روزه گرفتن است.

مرض مخصوص کبد هم که موجب یرقان می گردد، بهترین طریق معالجه اش همانا روزه گرفتن است، چه آن که ایجاد این مرض اغلب اوقات به خستگی کبد است که در موقع زیادی عمل و فعالیت، نمی توان صرفاً را از خود گیرد.

دکتر (گوئل پا) فرانسوی میگوید: چهار پنجم بیماری از تخمیر غذا در روده ها ناشی می شود که همه با روزه اصلاح می گردد.

دکتر (آلکسی سوفورین) در کتاب خود می نویسد: جسم به هنگام روزه به جای غذا از مواد باقی مانده در بدن استفاده کرده و آن ها را مصرف می نماید و بدین وسیله مواد کثیف و عفونی ای که در جسم هست و ریشه و خمیره بیماری ها از آن ها است، از بین می رود. روزه سبب بهبودی همه بیماری ها است. بنا براین شایسته است که جسم خود را به وسیله روزه، نظیف و پاکیزه کنید. بیماری هایی را که این دانشمندان توانسته اند به وسیله روزه معالجه کنند به قرار ذیل است: نورااستنی، التهاب معده، التهاب حنجره، سفلیس، سل، درد چشم، زکام مزمن، درد مزمن سینه، نفخ و ورم ریه ها، بیماری های عصبی، لرزش اندام، استسقا، فلج، کم خونی، اضطراب روحی، ضعف عمومی بدن، بیماری کبد و بالاخره تضعیف غده های سرطانی و ترک اعتیاد.

دکتر (کاریو) امریکای می نویسد: هر شخص بیمار باید در سال مدتی از غذا پرهیز کند، زیرا مادامی که غذا به تن می رسد میکروب ها در حال رشدند، ولی هنگامی که از غذا پرهیز می کند، میکروب ها رو به ضعف می روند. وی چنین می افزاید: روزه ای که اسلام واجب کرده، بزرگ ترین ضامن سلامتی تن می باشد.

روزه باعث می شود که آدمی بر نفس سرکش خویش لجام زند و تمایلات و خواهش های نامشروع

و نا معقول نفس را تحت کنترل در آورد. ما وقتی به نقش خاص روزه در تهذیب نفس واقف می گردیم که بدانیم تمام آن چه را که برخلاف مقام انسانیت در چهار گوشه جهان واقع می شود، ناشی از خود خواهی ها و هواهای نفسانی و تمایلات شیطنانی است و تا انسان از این امیال و شهوات رهای نیابد، ظلم و ستم و فساد و قتل و غارت و گناه کاری ادامه خواهد داشت.

روزه عاملی است که انسان با استفاده از آن می تواند بر خواهش های نفسانی غلبه کند و بر تمام اعضا و جوارح خویش حکومت براند و هوا و هوس هایش را تحت کنترل در آورد. انسان تا اسیر تمایلات نفسانی است، هرگز روی سعادت و فلاح را نخواهد دید، چون هوا و هوس ها و دل بستگی ها و وابستگی ها، زنجیرهای ثقیل و سهمگینی هستند که روح آدمی را به اسارت خود در می آورند و تا این زنجیرها از هم جدانشن روح انسان از قید و بندهای بردگی و اسارت رهای نخواهد یافت. تمایلات نفسانی، دشمن (درون) انسان اند و غلبه بر این دشمنان سرکش، بسیار مشکل تر از غلبه بر دشمن (برون) است.

اخیراً «ولا دیمیرنیکی تین» استاد بیوشیمی، با سال ها آزمایش و تجربه و تحقیق بر روی موش های صحرائی به اثبات رساند که به وسیله گرسنه نگه داشتن موش ها با متد مخصوص می توان عمر متوسط ۲/۵ ساله آنها را به چهار سال ونیم رساند، وی معتقد است که اگر غدد فوق کلیوی مدت گرسنگی بکشند: به این نتایج رسیده، از این رو:

(۱) روزه داری حتی در کسانی که لاغر یا دارای وزن طبیعی هستند، باعث می شود بدن چربی های قبلی را بسوزاند و پس از پایان دوره روزه داری، به جای آنها چربی تازه و مناسب تری را جایگزین نماید.

(۲) یکی از مهم ترین فواید روزه داری بهبود وضعیت بدن و تناسب اندام است که با سوخت بافت چربی و کاهش انرژی دریافتی میسر می شود. در طی روزه داری برای افرادی که چربی ذخیره ای زیادی در بدن خود دارند، فرصت مغتنمی فراهم می شود تا مقداری از آنها را برای تولید انرژی به مصرف رسانده و از اضافه وزن خود بکاهند. بنابراین در صورتی که فرد روزه دار توصیه های

بهداشتی را رعایت کند به طور طبیعی بعد از ماه مبارک رمضان، به دلیل کاهش چربی های بدن باید تا چند کیلو گرم کاهش وزن پیدا کند. در سال های اخیر به دلیل عادات و رفتارهای اشتباه غذایی روزه داری نه تنها موجب کاهش وزن نمی شود بلکه تهیه انواع واقسام خوراکی ها و شیرینی های مختلف در مهمانی های افطار نه تنها موجب از بین بردن اثرات معنوی روزه شده بلکه با اسراف پرخوری سرانجام اضافه وزن و چاقی را به همراه دارد.

۳) اثر روزه در ازدیاد حافظه یک تأثیر فیزیولوژیک است که در نتیجه رسیدن غذای پاک به سلول های مغز بعد از چند ساعت بی غذایی رخ می دهد. روانشناسان عصر حاضر دستوراتی برای تقویت حافظه می دهند؛ اما کسانی که روزه می گیرند نیازی به تمرینات تقویت حافظه ندارند؛ زیرا یکی از فواید روزه تقویت حافظه است.

روزه و تقویت حافظه

روان شناسان عصر حاضر دستوراتی برای تقویت حافظه می دهند؛ اما کسانی که روزه می گیرند نیازی به تمرینات تقویت حافظه ندارند؛ زیرا یکی از فواید روزه ، تقویت حافظه است. طبق روایات اسلامی سه چیز حافظه را تقویت می کند:

۱. مسواک کردن دندانها (سیواک)

۲. روزه داشتن.

۳. خواندن قرآن.

اثر روزه در ازدیاد حافظه یک تأثیر فیزیولوژیک است که در نتیجه رسیدن غذای پاک به سلول های مغز بعد از چند ساعت بی غذایی رخ می دهد.

کودکان و روزه : اثبات شده که روزه از نظر بهداشت جسم در تمام سنین با توجه به حالات مختلف و با رعایت بعضی بیماری ها و ناتوانی ها بسیار مفید و نافع است؛ حتی کودکان از این منافع بی بهره نیستند؛ و با شرایط ویژه خود می توانند روزه بگیرند.

۴) روزه درمانی درمورد اکثر بیماری های حاد و مزمن توصیه می شود؛ از جمله : فشارخون زیاد،

گرفتگی عروق خونی و لنف، آنژین قلبی، سرطان خون، چاقی، دیابت کنترل شده، ورم مفاصل، انواع روماتیسم، بیماری های کبدی، ورم کیسه صفرا، بیماری های معده و روده، یبوست مزمن، ورم لوزهای مزمن، زکام های حلق و بینی، ناراحتی های کلیه و مثانه، بیماریهای زنان، بیماریهای مزمن پوستی، اختلالات عصبی و روانی (میگرن، افسردگی و وسواس)

۵) روزه دارای صحیح باعث افزایش مقاومت بدن در مقابل بیماری ها به جهت تقویت سیستم ایمنی بدن می گردد. جمله معرف یک روز میهمان و صد سال دعاگو بجاست که: روزه دار یک ماه میهمان است و یازده ماه دعاگو.

روزه از نظر علمی

ارتباط بین دین با علم، ارتباطی ناگسستنی است. چرا که خداوند متعال پدید آورنده آن می باشد و با آفرینش کون و مکان، ظهور و بروز علم در کنار دین نیز ضروری می نماید. بنابراین هم دین و هم علم، دو حقیقتی هستند که به ثبوت آفرینش منجر می شوند. البته وقتی یک انسان موحد روزه می گیرد، منظور و مقصود او جز طاعت امر الهی نیست که از آن می توان به ایمان وفاداری و ایمان فرمانبرداری یاد کرد. یعنی صداقت و ثبات قدم در انجام واجبات الهی. همچنین شاید این وهم در برخی حاصل شود که چرا روزه داری؟

ما می توانیم با استفاده از دارو و مراجعه به پزشک به درمان خود پردازیم. آنچه که در اینجا قابل تأمل است اینکه تندرستی آدمی به دو قسم می باشد: طبیعی و مصنوعی.

تندرستی طبیعی را که از مقاومت بافتها در برابر بیماریهای عفونی و تعادل دستگاه عصبی ناشی می شود گرامی می داریم، نه سلامتی مصنوعی را که بر رژیم غذایی، تزریق واکسنها، سرم ها، محصولات غدد، داخلی، ویتامینها، آزمایشهای مکرر پرداخته شود که به این پرستاری ها نیازمند نباشد. علم طب، به بزرگترین پیروزی خود، روزی نائل خواهد شد که بتواند آثار بیماری و خستگی و ترس را از میان بردارد، تا آدمیان از آزادی و مسرتی که محصول تکامل اعمال بدنی و روانی است، برخوردار شوند. اما خداوند متعال با امر به بندگان خود، به روزه داری، مسرت

روحی و فیزیکی را به آنها اعطا نموده است. این امر هیچ گونه دخالت غیر طبیعی و مصنوعی در کارکرد صحیح و مرتب بافتها و اندامهای بدن آدمی ندارد. بلکه روزه داری همان کمال مطلوب رسیدن به اعمال مرتب و صحیح تمام اجزا و اندام آدمی و نیز کمال روحانی او است. آنچه مهم است اینکه، سلامت مصنوعی موجبات ارضای روحی و روانی انسانی امروزی نیست و اغلب آزمایشهای مکرر طبی بعضاً باعث خستگی روان انسان ها گردیده است. اکثر داروها و درمان ها گران تمام می شود و نتایج زیادی هم به بار نمی آورد. جامعه صنعتی امروز علاوه بر ازدیاد امراض فیزیکی و روحی آدمی، موجبات سلب نشاط، آرامش و قدرت جسمی و روحی او را فراهم نموده است: و این همه معضلات و مشکلات جز با روی آوردن به انجام امور دینی در کنار علم میسر نمی گردد.

نکته دیگر اینکه بین روزه داری با خودداری از تغذیه، تفاوت است. روزه داری در معنای علمی آن رعایت کلیه اصول اساسی مربوط به تغذیه صحیح در زمانی خاص و پرهیز و دوری از خوردن و آشامیدن در یک فاصله زمانی خاص دیگر می باشد که هیچ تأثیری بر کم شدن فهم و قوای شعوری انسان ندارد ولی خودداری از تغذیه یا به عبارتی گرسنگی در انسان، موجب پائین آوردن راندمان ذهنی و عقلی او می شود. چون گرسنگی و خودداری از تغذیه در ساعات شبانه روز به صورت نامنظم و غیراصولی ممکن است انجام پذیرد.

پژوهش های وسیع یک کلینیک روزه گیری نشان می دهد که بیماری «پارادنتوز» به هنگام گرسنگی بسیار، وخیم می شود ولی در موقع روزه خوب می شود. همچنین آسیب «میوکاردا» را می توان در اثر افزایش جریان خون و منبع اکسیژن ماهیچه قلب تسکین داد. این موضوع را می توان با گرفتن نوار قلب به نحو آشکار نشان داد.

از دیگر فواید روزه داری (همانگونه که در قبل آمد) هضم چربی های ذخیره بدن، دفع سموم فلزی وارد شده به بدن از محیط اطراف، برقراری اعتدال بیولوژیکی و شیمیایی در بدن و ... می باشد، که اختصاراً به بیان هر یک از آنها می پردازند.

همانگونه که می دانید مواد غذایی که در طی شبانه روز وارد بدن می گردد، دو وظیفه اصلی در بدن دارد: یکی تأمین احتیاجات بیولوژیکی و شیمیایی بدن است که بر اثر فعالیت های روزانه در بدن به مصرف رسیده و دیگری تأمین دمای غریزی بدن و ایجاد نیروی محرک لازم برای فعالیتهای درونی و بیرونی آن است.

پس، هر فردی به دو منظور فوق نیاز به مصرف مقداری معین پروتئین، چربی، مواد قندی، ویتامین ها، کربوهیدراتها و آب دارد ولی در عمل آدمی نمی تواند مطابق نیازهای بدن خویش مواد غذایی مورد نیاز روزانه را استفاده نماید. چرا که برخی از فعالیتهای روزانه وی از قبل غیر قابل پیش بینی می باشد. بنابراین امکان زیاده یا نقصان وجود مواد آلی و معدنی در بدن می باشد که هر کدام موجب ایجاد خلل در بافتها می شود. ولی آنچه بعضاً در مصرف مواد غذایی روزانه در اکثر قریب به اتفاق افراد اتفاق می افتد،

ورود مواد غذایی مازاد بر احتیاج در بدن است که به صورت قند و چربی در بافت های مختلف بدن جمع و ذخیره می شود. قند در بدن یا به صورت قند فعال (گلوکز) است که آماده احتراق و ایجاد نیرو است و یا اینکه به شکل غیر فعال و ذخیره ای (گلیکوژن) می باشد که به صورت مولکولهای درشت تری در بدن ذخیره شده و در صورت لزوم تبدیل به گلوکز می شود. تنها عضوی از اعضای بدن که بیشتر از سایر اعضا اقدام به ذخیره سازی مواد زاید می نماید، کبد است. در مواقعی که بدن نیاز به گلوکز داشته باشد قند ذخیره در کبد به گلوکز تبدیل شده و وارد خون می شود تا پس از سوختن، انرژی لازم را در بدن ایجاد نماید. البته باید توجه داشت که قند مازاد بر نیاز بدن، پس از تغییرات چندی در بافتها تبدیل به چربی شده و ذخیره می شود، از طرفی به علت اینکه قند ذخیره شده در بدن کودکان و افراد مسن کمتر از افراد جوان و بالغ می باشد و باعث بروز زودرس گرسنگی و پائین آمدن مقاومت بدن آنها می شود بدین خاطر در دین مبین اسلام روزه بر این قشر واجب نیست. {وَ اِنْ تَصُوْمُوا خَيْرٌ لَّكُمْ اِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُوْنَ} « اگر روزه بگیرید به نفع شما است، چنانچه آن را درک کنید» (سوره بقره، آیه ۱۸۴)

اسرار و فواید علمی روزه بر روح و جسم انسان

روزه در روایات اسلامی: در احادیث نبی مکرم اسلام صلی الله علیه وسلم بر آثار روزه به ویژه آثار معنوی آن تأکید شده است. روزه بدن و روح انسان را آباد می سازد، همانطور که در بحث های این مطلب بیان شد روزه فواید جسمی و روحی فراوان دارد، شفا بخش جسم و توان بخش جان است، پاک کننده آدمی از رذایل حیوانی است، در ساختی فرد صالح و اجتماع بسامان بسیار موثر بوده و در تهذیب و تزکیه نفس و رهاندن انسان از روزمره پگی و واماندگی در نیاز های تن تأثیر بسزایی دارد. فواید طبی و بهداشتی روزه که از سودمندی های کوچک این فریضه انسان ساز است به حدی است که شاید نیاز به توضیح و تکرار نداشته باشد و بیشتر مردم کم و بیش از آن آگاهند. ما به اختصار به گوشه ای از این فواید انسان ساز اشاره می کنیم: معده و دستگاه گوارش از اندام پرکار بدن آدمی است، با سه وعده غذا که معمول مردم است؛ تقریباً در همه ساعات دستگاه گوارش به هضم و تحلیل و جذب و دفع مشغول است. روزه باعث می شود از یک سو این اعضا استراحت کنند و از فرسودگی مصون بمانند و نیروی تازه ای بگیرند و از سوی دیگر ذخایر چربی که زیان های مهلکی دارند تحلیل رفته و کاسته شوند.

با پیشرفت دانش پزشکی ، برخی از پزشکان و متخصصان در یافته اند که امساک از خوردن و آشامیدن ، عالی ترین روش درمانی است، یکی از پزشکان می گوید: طرح درمان به وسیله روزه بسیار چنان معجزه آساست که بکار بستن آن مسیر، طرح ها و برنامه های طب عملی و جراحی را تغییر خواهد داد، زیرا روزه راه تازه ای به روی دانش پزشکی می گشاید.

افراد سالم باید بدانند که روزه نه تنها زیانی برایشان ندارد بلکه چنان که گفتیم، موجب تندرستی و صحت مزاج است و به گفته برخی شکم پرستان که خود روزه نمی گیرند و دیگران را نیز از روزه باز می دارند و تلقین می کنند که روزه موجب زخم معده می شود، نباید اعتنا کرد، اینگونه دروغ ها تنها بهانه افراد سست عنصری است که اسیر شکم خویش اند و از عزم و اراده انسانی در آنان خبری نیست.

روزه باعث استراحت معده است و در حال روزه اسید معده بجای غذا به وسیله صفر ا خنثی می شود و زخم ایجاد نمی گردد.

گفتوگو با دکتر محمد رضا خدایی (روان پزشک)

روان شناسان معتقدند روزه برای سلامت روان مفید است و موجب افزایش خود باوری و اعتماد به نفس می شود و توان مقاومت افراد رادر برابر مشکلات و ناملایمات زندگی بیشتر می کند. اما پیش از آغاز ماه مبارک رمضان، در کنار کسب آمادگی های جسمی لازم، باید برای آمادگی های روانی هم برنامه ریزی کنیم. از دکتر محمد رضا خدایی، روان پزشک و عضو هیات علمی دانشکده علوم بهزیستی و توانبخشی، راهنمایی هایی در همین زمینه خواسته ایم.

آقای دکتر: چگونه می توانیم از نظر روانی، آمادگی ورود به ماه رمضان را پیدا کنیم؟

ما اول باید این نکته را بررسی کنیم که چگونه یک نیت، انگیزه و در نتیجه، یک عمل متناسب با آن شکل می گیرد. برای انجام گرفتن هر عملی لازم است که فرد انگیزه لازم برای آن را داشته باشد. دارا بودن انگیزه هم به دیدگاه هر فرد و روشن شدن علت انجام دادن عمل توسط او بستگی دارد. پس باید انگیزه و علت مشخص باشند تا اراده و پذیرش عمل صورت گیرد.

برای عملی مثل روزه هم این موضوع صدق می کند؛ یعنی شما باید دیدگاه خود نسبت به روزه گرفتن و علت انجام دادن این عمل را به خوبی شناخته و بعد آن را به راحتی بپذیرید. شما ممکن است تصمیم داشته باشید که روزه بگیرید تا به سلامت جسم خود کمک کنید؛ با این که روزه را تسکین دهنده روح و روان خود بدانید و احساس کنید با پیروی کردن از فرمان آفریدگارتان و کسب رضایت او به آرامش وصف ناپذیری می رسید چون خیلی وقت ها بعضی از کارها فقط نتیجه مادی و جسمانی ندارد. بعد از اینکه شما انگیزه و علت درستی را برای انجام دادن عمل روزه پیدا کردید، آن گاه می توانید با میل و اشتیاق به سمت این عمل الهی پیش بروید. اما نکته مهم اینجاست که اگر شما در چند روز مانده به ماه مبارک رمضان نتوانید انگیزه و علت خوبی برای انجام این فریضه الهی پیدا کنید، آن وقت است که روزه گرفتن برای شما تبدیل به امری اجباری و از سر

ناچاری و همراه با زجر می شود، پس جستوجوی علت ها را فراموش نکنید. از نتایج روانی روزه گرفتن برایمان بگویید. آیا ممکن است دانستن این نتایج به تقویت انگیزه های روزه داران منجر شود؟

حتما همین طور است. ما در کنار علت ها، باید فواید کاری را هم که انجام می دهیم بدانیم. افراد باید بدانند که هرچند روزه باعث گرسنگی، تشنگی یا به هم خوردن نظم خواب در طول روز می گردد. اما مشکلات ذکر شده در برابر آثار روانی مطلوبی که روزه در فرد به جای می گذارد، هیچ است.

یک ماه روزه گرفتن سبب بالا رفتن روحیه فرد می شود. مقاومت او را در برابر مشکلات بالا می برد و با افزایش مکانیسم انطباقی فرد موجب می شود که اعتماد به نفس او افزایش پیدا کند. زیرا وقتی فردی می تواند یک ماه روش جدید و متنوعی از زندگی را تجربه کند، حتما می تواند بعدها در برابر مشکلات و فشارهای زندگی مقاومت کند. روزه گرفتن باعث می شود که فرد به توانایی های ذاتی خود پی ببرد. وحس «خواستن توانستن است» را در خود بارورتر کند. در نتیجه روزه گرفتن، دفاع روانی افراد در برابر مشکلات بیشتر می شود و در نتیجه آن تحمل پذیری افراد افزایش می یابد.

آیا بهم خوردن نظم خواب یا تغذیه موجب تحریک پذیری نمی شود؟

این یک حقیقت کتمان ناپذیر است که روزه گرفتن در کنار همه خوبی هایش، رنج هایی را در پی دارد. اختلال در خواب یا تغذیه باعث می شود که فرد از نظر روانی تحریک پذیر و زود رنج شود و واکنش سریعی نسبت به کارها از خود نشان دهد و هر چه زمان بیشتر می گذرد و به ساعات افطار نزدیک ترمی شود، افراد توجه و تمرکز خود را بیشتر از دست می دهند و گرسنگی و تشنگی باعث خستگی، ضعف و کج خلقی آنها می شود. همه اینها درست؛ اما کسی که هدفی والا را در پی می گیرد. به سادگی و با یک برنامه ریزی جامع می تواند هدفش را دنبال کند. بهتر است در این جا مثالی برایتان بیاورم. شاید باران بهاری سبب آب گرفتگی معابر و کمی ترافیک شود. ولی هیچ کس

از آن بدش نمی آید زیرا همه بخوبی می دانند که نتیجه این باران، آبادانی، سبزی و رهایی از قحطی است. روزه هم مثل باران بهاری می ماند و اگر برای رسیدن به برکات این ماه مبارک برنامه ریزی خوبی داشته باشی، می توانیم به آبادانی روح خود کمک کنیم.

نقش روزه در سلامتی روان

نقش روزه در سلامتی روان و طهارت روح، به مراتب افزون تر از نقش آن در سلامتی جسم است؛ زیرا گفتن روزه- بر اساس گفته ی روان شناسان و روان پزشکان- هم باعث کاهش بیماری های روانی (حتی در بعضی موارد سبب درمان قطعی آنها) می شود و هم تقویت، پاکی و بزرگی روح را در پی دارد. از این رو به برخی از موارد بسیار مهم و اساسی آثار روحی و روانی روزه به طور گذرا اشاره می کنیم:

(۱) تقویت اراده:

انسان موجودی است دارای اراده و اختیار، لذا هم می توان بر کارهای زشت و غیر قانونی دست زند و هم قادر است کارهای خوب و پسندیده انجام دهد.

به بیان دیگر؛ انسان هم دارای شهوت، هوس و نفس سرکش است که او را به سوی زشتی و بدبختی می کشاند و هم از نیروی خرد و عقل بهرمنند است که وی را به جانب سعادت و نیک بختی هدایت می کند.

برسر این دو راهی آنچه وی را در پیروی از فرمان خرد و فطرت پاک انسانی و پاگذاری روی خواست های نفس سرکشیده و هواهای لجام گسیخته ی شهوت حیوانی، توانمند می سازد، شناخت آفریدگار یکتا و پیروی از دستوره های نجات بخش اوست و بدون شک یکی از مهم ترین دستورا العمل های خداوند بزرگ، فریضه روزه است.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و صحبه وسلم می فرماین: «روزه آرزوهای نامشروع نفس را از بین می برد و نیروی شهوات را کنترل می کند».

(۲) پاکیزه گی روح:

پس از آنکه انسان روزه دار، نفس را در دست گرفت و غریزه های گوناگون خود را تعدیل و اداره نمود، زمینه را برای انجام واجبات و ترک محرمات آماده می سازد؛ برای چنین انسانی از هر لحاظ، شرایط برای توبه و بازگشت به خدا بخشایشگر فراهم است و با یک توبه حقیقی و پشیمانی واقعی، می توان خانه خاک آلود و دود زده ی دل را تکان داده و آینه گرد آلود و غبار گرفته عقل را پاک و مصفا سازد تا از یک روح پاک و روان سالم بهره مند گردد. روزه، قلب را مصفا و نورانی می کند. (۳) نزدیکی به خداوند:

انسانی که مطیع الهی است هیچگاه به سوی حرام دست دراز نمی کند و به کارهای واجب، پشت نمی کند، بدون شک چنین فردی، بنده مقرب درگاه حضرت حق می باشد، به کوی او راه می یابد و در وادی امن او گام می نهد. اینگونه بنده ای است که حتی شایستگی هم سخن شدن با حضرت حق را پیدا می کند و می تواند از فرشته ها هم پیشی گیرد.

سرانجام، به جایگاهی تکیه می زند که آخرین آرزوی انسان های خداجو و نهایی ترین هدف بندگان خداپرست بوده است زیرا بالاتر از آن، مقام دیگری وارزشمند تر از آن، جایگاهی وجود ندارد و اگر وجود دارد، آن جایگاه معبود است، نه جایگاه عبد، مقام خالق است، نه مقام مخلوق و مرتبه علت العلل است نه درجه معلول.

نتیجه آنکه: دین اسلام - از آنجا که دین کامل و جامع است - به تمام ابعاد وجودی انسان و به همه ی زوایای زندگی او عنایت تام دارد؛ از این جهت آفریدگار هستی با وضع قوانین جاویدانه و با تسریع دستورات عادلانه، هم نیازمندی های جسمی او را برطرف می سازد و هم به ضرورت های روحی او پاسخ می دهد؛ اگر از این سو با تسریع عبادات به پرورش و پالایش روح او می پردازد از سوی دیگر همین عبادات را دوا برای درمان مرض های بدنی او نیز قرار می دهد. اگر روزه را برای تقویت اراده و بالا بردن عزت نفس بنده اش واجب می کند، از جانب دیگر آن را به عنوان بهترین داروی شفابخش برای کاهش اختلالات عصبی و اضطراب های روحی او نیز معرفی می کند.

امروزه میلیون ها انسان در دنیا - به ویژه در کشورهای توسعه یافته و متمدن - از بیماری های روانی

و از نبود آرامگاه روحی به شدت رنج می برند و ده ها انسان در روز در سرتاسر جهان به خاطر اضطراب های روحی و فقدان پناهگاه معنوی، یوچ انگاری این عالم و به بن بست دیدن این جهان طبیعت، دست به خودکشی می زنند. اگر به این گفته، کوچکترین شکی دارید می توانید به روزنامه ها و شبکه های تلویزیونی رجوع کنید تا به این واقعیت غیر قابل انکار دنیای امروزی پی ببرید.

توجه به مسائل عبادی و امور ماوراء طبیعی - به گفته روان شناسان - بهترین درمان این بیماری ها است و روزه که از مهمترین عبادات و از اساسی ترین فرایض دینی به شمار می رود، شایسته ترین درمان برای فشارهای روحی و بیماری های روانی دانسته شده است، زیرا انسان روزه دار، خود را در جهانی می بیند که از خود حساب و کتاب دقیق دارد و گرداننده آن، نیروی است که فناپذیری و نیستی در وجودش راه ندارد. اوست که به همه، هستی داده و از همه، هستی را می گیرد و هیچ حرکتی بدون توفیق و مشیت او به جریان نمی افتد. او خالق این جهان و اداره کننده ی جهان پس از مرگ است. انسان روزه دار نیک می داند که زندگی انسان هیچگاه پایان ندارد بلکه فقط چهره می گرداند و در کیفیت آن، دگرگونی پیش می آید.

اینگونه انسان همواره به زندگی خویش لبخند زده و فردای خویش را درخشان می بیند؛ بندی روزه دار هرگز خویش را تنها تصور نمی کند، بلکه خود را تحت نظارت دقیق و همیشگی نیروی قدرت مند و جاوید می بیند و در همه حالات کمک عای نهانی و امدادهای غیبی آفریدگار خویش را در لحظه لحظه حیات خویش تجربه می نماید.

از این رو، بر ما لازم است که درباره مسائل عبادی و ارزش های دینی که یگانه راه و ضامن سلامت فرد و جامعه است خوب توجه و تأمل کنیم و هیچگاه تحت تأثیر فضای موجود و رخدادهای غم انگیز عصر حاضر و پیش از آن قرار نگیریم، زیرا الگوی زندگی ما، در درجه اول پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله و صحبه وسلم و در درجه دوم بزرگان دینی ما هستند. عمل به سخنان آن بزرگان، چراغ راه زندگی است.

باید هوشیار باشیم که صنعت و فناوری پیشرفته چند قرن اخیر، گر چند در بسیاری از ابعاد زندگی

مادی انسان، نیازمندی های انسان را به حداقل رسانده ولی بی توجهی به مسایل متافیزیکی و پشت کردن به ارزش های معنوی، خسارت جبران ناپذیری در بُعد روحی و روانی بشر به وجود آورده است .

این نکته را نیز نباید فراموش کرد که تنها راه برون رفت از این بحران حیرت آور، برگشت به امور معنوی مطابق دستورات الهی است. ولی باید افزود که «بی علم نتوان خدا را شناخت»؛ زیرا عبادت جاهلانه و خالی از معرفت از پروردگار، «همان راهی است که به ترکستان منتهی شود».

پس تنها در سایه شناخت صحیح و معرفت درست است که امور معنوی و عبادت می تواند خلأهای موجود در جوامع صنعتی و علمی را پر نماید؛ در غیر این صورت، بدون شک به همان سرنوشتی دچار می شویم که بدعتی ها و انسان های خطاکار مبتلا شده اند. زیرا عبادت کورکورانه و عاری از معرفت و عقلانیت، نه تنها باعث رشد و پیشرفت فرد جامعه نمی گردد، بلکه به عامل ویرانی و پس ماندگی مردم تبدیل می شود.

در ماه مبارک رمضان بخاطر مراقبت انسان از خود، روح، آرامش بیشتری دارد، به خداوند نزدیک تر است. وقتی نفس گرسنگی و تشنگی این دنیا را چشید، گرسنگی و تشنگی قیامت را به یاد می آورد. و یقیناً یاد قیامت انسان را وادار می کند که در تدارک توشه آخرت باشد.

واعظ همیشه روزه دار. روزه دار همواره یک واعظ با خود دارد و آن روزه اش است که او را به یاد حق تعالی، قیامت و مراقبت از نفس می اندازد. این واعظ او راهم به آخرت تذکر می دهد و هم به دنیا، این که در دنیا هم خود و هم دیگران، اعم از غنی و فقیر را از یاد نبرد؛ زیرا آغیا اگر چه به کمک های مالی نیاز ندارند؛ اما از دعای روزه داران بی نیاز نیستند.

کنترل شهوت: یکی دیگر از اثرات روزه، کنترل نفس اماره است. شهوت اگر تعدیل و مهار نشود مانع بزرگی برای اعتلای روح است. بهترین زمان تعدیل و مهار آن، ماه مبارک رمضان است. در سایه این ماه می توان به تصفیه نفس از رذایل اخلاقی پرداخت و آن را از مرحله حیوانی به مراحل عالی الهی اعتلا بخشید.

انسان همواره از ناحیه دو شهوت در خطر است: شهوت جنسی و شهوت شکم. شهوت جنسی نیز از

شهوة شکمی ناشی می شود. زیرا وقتی شکم از حرام و غذای شبهه ناک پر شد خواهش ها باطل و تخیلات عاطل در نفس ظهور می کند. پس عفت در شهوت شکم، عفت در شهوت جنسی رانیز به دنبال دارد، و اگر این دوشهوة عقیف شوند، دل با صفا گشته و برای تجلی الهی آماده می گردد. روزه و آرامش اعضای بدن: کوشش در گرفتن روزه در روزه های واجب، برای آرام ماندن دست، پا و اندام دیگر از معصیت و نافرمانی است.

مشقت تکلیف از سختی عذاب اخروی آسان تر است: به یکی گفتند تو ضعیف و ناتوان هستی، پس روزه گرفتن، تو را ضعیف تر و ناتوان تر می کند. گفت: من ثواب روزه را برای جلوگیری از سختی روز رستاخیز آماده می کنم، چون تحمل طاعت و فرمانبرداری خدا آسان تر از عذاب اوست. آیا این جواب بجانیست؟

دفع یک شبهه: برخی معتقدند به جهت نکاستن از نیروی کار باید روزه را تعطیل کرد اما مگر بشر فقط باید کار بکند، مگر بشر یک ماشین است که حداکثر استحصال را باید ازین ماشین کرد؟ مگر حیوان بارکش است؟ مگر بشر دل ندارد؟ مگر بشر روح ندارد؟ مگر بشر احتیاج به تقوا، آدمیت، رام کردن طبیعت سرکش، شکستن شهوات، تقویت اراده عقلانی و انسانی خود ندارد. از راهنمای و رانندگی وسائر کسان دیگر بپرسید که چقدر آمار جرم و جنایت در ماه مبارک رمضان کاهش می یابد. در ماه رمضان چاقوکشی، آدم کشی، خرابکاری و قماربازی چقدر کمتر می شود و در مقابل، اعمال انسانی چقدر مضاعف می گردد؛ انسانیت چقدر بالا می رود.

اگر از خلاف کارترین فرد جامعه در این ماه مبارک در رابطه با این موضوع سوال کنید بدون شک خواهید شنید که حسی در این ماه حاکم بر ما و نفسمان خواهد شد که انسان را از هرکار خلافی دور خواهد ساخت. فرموده ی نبی اکرم صلی الله علیه وسلم است که می فرمایند در اول این ماه و تا آخر ماه شیاطین به زنجیر کشیده می شوند.

در روزه آن قدر فایده هست که قابل شمارش نیست.

۱- روزه موجب تقویت اراده و قوای روحی انسان: در این رابطه برخی از پزشکان می نویسند: از

طرفی دیگر روزه می توان تأثیرات نیکویی بر روح انسان نیز داشته باشد که بصورت رقت احساس و عواطف، خیر خواهی، دوری از جدل و درگیری و دشمنی با دیگران ظاهر می شود. روزه دار احساس می کند روحی متعالی و فکری بلند دارد.

۲- تأثیر مثبت روزه بر بیماری ها: برخی از پزشکان نوشته اند: خلاصه اینکه امروزه تأثیر مثبت روزه بر بسیاری از بیماری های به اثبات رسیده است. مهمترین این بیماری ها عبارتند از: دستگاه گوارش از قبیل التهاب حاد معده، چاقی، تصلب شرایین، بالا رفتن فشار خون و خناق سینه، آسم، اختلالات روانی و اخلاقی.

روزه از برنامه های مترقی و متعالی دین مبین اسلام و ضامن سعادت دنیا و آخرت، بهداشت جسم، و تزکیه نفس و اخلاق است.

۳- روزه داری وضعیت سلامتی بدن را به خطر نمی اندازد

در سال ۱۹۹۴ در نخستین کنگره "سلامتی و رمضان" که در کازابلانکا برگزار شد، ۵۰ مقاله تحقیقاتی از سراسر دنیا از سوی محققان مسلمان و غیر مسلمانی ارائه شد که تحقیقات جامعی درباره ابعاد پزشکی روزه داری انجام داده بودند. در این مقالات علاوه بر اینکه بهبود شرایط پزشکی بسیاری برای بدن مورد استناد قرار گرفته بود این مسئله مورد تأکید قرار گرفته بود که روزه داری براساس سنت اسلامی به هیچ وجه وضعیت سلامتی هیچ بیماری را به خطر نیانداخته و شرایط پزشکی وی را تشدید نکرده است.

۴- تأثیر روزه پیشگیری از بیماریها: برخی از پزشکان می نویسند: روزه برنامه ای است برای نظام بخشیدن به ابعاد مختلف زندگی به صورت ادواری که در آن انسان های مومن خود را ملزوم می دانند سالی یک ماه به آن عمل کنند و این کار تأثیر عمیقی بر روح و جسم آنها بر جای می گذارد. پزشک اتریشی به نام بارسیلوس می گوید: ممکن است فایده گرسنگی در معالجه، برتر از کاربرد دارو باشد. پزشک دیگری به نام دکتر (هلبا) بیماران خود را چند روز از غذا خوردن منع می کرد و سپس برای آنها غذای سبک تجویز می نمود.

ملاحظه می‌کنیم که درمان با روزه، برای از بین بردن بافت‌های مریض و از کار افتاده تکیه دارد که بعد از روزه مجدداً ترمیم خواهد شد. شاید به همین دلیل باشد که عده‌ای واز جمله دکتر "باشوتین" معتقد باشند که روزه می‌تواند جوانی را به انسان بازگرداند.

برای اینکه از روزه بهره کامل بگیریم، لازم است آداب آن را به طور صحیح بجا آوریم از جمله تأخیر در خوردن افطار و تعجیل در خوردن سحری و عدم اصرار ف در خوردن غذا هم از نظر کمیت و هم از لحاظ کیفیت.

۱- لزوم روزه داری برای انسان یک هدیه الهی است که از طرف انبیاء به بشر ابلاغ شده است. آثار مفید روحی و بهداشتی روزه و اسرار آن کاملاً روشن است و این یک مطلب علمی است که در ادیان الهی وجود دارد. (هرچند که مقدار و شرایط روزه ممکن است در ادیان دیگر متفاوت بوده و یا در غیر اسلام در طول اعصار دگرگون یا تحریف شده باشد) با توجه به اینکه در اعصار گذشته بعضی اسرار علمی روزه را نمی‌دانستند و آن را اجباراً انجام می‌دادند و بشریت در عصر حاضر به فواید پزشکی روزه پی برده است.

حکم روزه داری یکی از معجزات علمی ادیان الهی است، البته این احتمال هم هست که گفته شود اصل پرهیز از غذا در بیماری‌ها، از دیر زمان مورد توجه پزشکان بوده است و روزه نوعی تأیید این دستور پزشکی است، اما می‌توان به این احتمال پاسخ داد که روزه در ادیان الهی، مخصوص انسان‌های سالم است، اما پرهیز پزشکی ویژه انسان‌های بیمار است.

۲- روزه در اصل یک عبادت است که برای نزدیکی انسان به خدا و تعالی روحی و معنوی او قرار داده شده است پس اگر چه روزه فواید بهداشتی و درمانی دارد، ولی نباید آن را در حد یک دستور رژیم غذایی پایین آورد واز فواید عظیم معنوی آن غافل و محروم شویم.

۳- اسرار پزشکی که در مورد روزه گفته شد جزئی از فلسفه و حکمت حکم و جوب روزه است و این مطلب ثابت نمی‌کند که علت تامه و منحصر صدور این حکم همین فواید پزشکی است، بلکه ممکن است مصالح و مفاسد دیگری نیز مورد نظر شارع بوده است.

۴- تأثیر روزه در برخی از بیماری‌ها که نام برده شد "مثل امراض دستگاه گوارش" ممکن است در برخی موارد و با نظر پزشک معالج قابل اجرا و مفید باشد و چه بسا که طبق تشخیص پزشکان روزه برای برخی از این افراد مضر باشد که در آن صورت روزه حرام است. پس این آثار فی الجمله "در برخی موارد" صحیح است.

تناسب اندام با روزه

یکی از مهم‌ترین فواید روزه داری بهبود وضعیت بدن تناسب اندام است که با سوخت بافت چربی و کاهش انرژی دریافتی میسر شود. به طور کلی، بدن با دریافت غذای مازاد بر نیاز در حال ذخیره انرژی است که در حالت عادی به مصرف نمی‌رسد، بلکه در شرایط نیاز، با مکانیسم‌های جبرانی که به همراه دارد از این ذخایر استفاده می‌کند. حقیقت نشان داده‌اند، حتی افراد لاغر می‌توانند تا ۴۰ روز بدون دریافت غذا زنده بمانند و از ذخایر خود برای بقا بهره‌مند شوند. از آنجایی که در بدن مقداری کربو هیدرات از مصرف مازاد مواد غذایی نشاسته‌ای نظیر برنج، نان و انواع شیرینی‌جات ذخیره می‌شود، بدن قادر است که در روز اول روزه داری از آن برای تامین نیاز به انرژی استفاده نماید. این ذخیره گلیکوژن نام دارد که در کبد و اندکی در عضلات موجود است و با تخلیه آن بدن در روزهای آتی روزه داری به سوزاندن چربی‌ها پرداخته تا انرژی مورد نیاز خود را تامین نماید. حتی مغز که برای همه فعالیت‌های خود گلوکز نیازمند است در روزهای دوم از بافت عضلانی برای تولید گلوکز استفاده کرده و بافت عضلانی به این ترتیب کاهش می‌یابد، اما در روز سوم بدن برای آنکه عضلات خود را از دست ندهد به سوزاندن هر چه بیشتر چربی‌ها پرداخته و کبد با سوزاندن چربی‌ها تولید ترکیبات کنونی انرژی را برای بافت‌های عضلانی و قلب فراهم آورده و ترکیبات زاید نیز از طریق سیستم‌های دفعی نظیر ریه‌ها، روده و کلیه‌ها از بدن خارج می‌شوند.

در نتیجه در طول روزه داری بدن این اجازه را می‌یابد که با تخلیه چربی‌های اضافی و عوامل آسیب‌رسان تجمع یافته از اثرات منفی آنها جلوگیری نماید و با رفع چاقی که امروزه مادر بیماری‌ها شناخته شده است، بروز بیماری‌ها را در بدن به تاخیر بیندازد.

در صورتی که در طول روزه داری تنوع، تعادل و تناسب رعایت گردد و همه مواد مغذی منطبق با نیازهای سلولی در یافت گردند، بافت های اضافی چربی نیز سوخته و افراد به راحتی وزن اضافیشان را برطرف می نمایند. به علاوه، چون تمامی اعضای خانواده در این فریضه الهی شرکت می کنند افراد چاق راحت تر می توانند رژیم لاغری خود را ادامه دهند. البته استفاده از زلویا، بامیه و انواع غذاهای شیرین در این دوران چاقی و حتی افزایش فشار و چربی خون را به همراه دارد و گاه به این ترتیب تمام فواید به مضرات تبدیل می شود.

فواید روزه از دیدگاه علم تغذیه

۱- تجزیه چربی ها: به تدریج با گذشت چند روز از روزه داری کمبود مواد غذایی در بدن تشدید می شود و بدن برای جبران این کمبود و تامین انرژی مورد نیاز از منابع درونی خود استفاده می کند که به این حالت اتولیز یا خودگوارشی می گویند

اتولیز باعث تجزیه چربی های ذخیره شده در بدن و تولید انرژی می شود. با کاهش تعداد وعده های غذایی در ماه مبارک رمضان و به دنبال آن کاهش انرژی در بدن، چربی ها به عنوان اولین منابع تامین انرژی مورد استفاده قرار گرفته و چربی های اضافی تجمع یافته در بدن که از مهم ترین عوامل اضافه وزن هستند، به تدریج از بین می روند و شخص سلامت خود را باز می یابد.

۲- سم زدایی: سم زدایی یکی از بهترین فواید روزه داری است. سم زدایی یا دفع سموم از بدن به طور طبیعی از طریق روده ها، کبد، کلیه ها، ریه و برخی از غدد و پوست انجام می شود اما این فرایند با روزه داری تسریع می شود چرا که در زمان روزه داری به جهت کاهش چشمگیر ورود مواد غذایی به بدن، بدن برای تامین انرژی از ذخایر چربی استفاده می کند (به عقیده برخی از پزشکان، چربی ها از مهم ترین منابع تولید کننده ی سموم هستند) که این امر باعث دفع سموم بدن می شود.

۳- ترمیم بافت ها و سلول ها: فرایند ترمیم بافت های سلول های بدن، التیام التهاب بافت ها و

سلول‌ها دقیقاً همزمان با آغاز روزه داری شروع می‌شود چرا که در طی روزه داری انرژی بدن به جای آن که صرف گوارش مواد غذایی شود، صرف ترمیم بافت‌ها، التیام زخم‌ها، بازسازی سلول‌ها و افزایش توان سیستم ایمنی بدن می‌شود.

فرایند ترمیم بافت‌ها به جهت جست و جوی بدن برای یافتن منابع انرژی در بافت‌های مختلف در طول روزه داری تسریع شده و به اصطلاح بدن "نوسازی و بازسازی" میشود. از سوی دیگر از رشد بی‌رویه سلول‌ها که منجر به ایجاد تومور و بیماری‌هایی چون سرطان می‌شود، جلوگیری به عمل می‌آید چرا که بافت‌ها علاوه بر قرار گرفتن در حالت ترمیم، استراحت نیز می‌کنند.

۴- تنظیم ترشح هورمون‌ها: یکی از فواید روزه در ماه رمضان، تنظیم ترشح و تولید هورمون‌های بدن به علت قرار گرفتن بدن در حالت استراحت و عملکرد بهتر سلول‌های بدن است. بسیاری از اختلالات هورمونی با رژیم غذایی مناسب و کاهش وزن تنظیم می‌شود که این دو نکته در حین روزه داری به خوبی رعایت می‌شود.

به طور کلی متخصصان مهم‌ترین فواید روزه ماه مبارک رمضان را به شرح نام برده‌اند:

- پاکسازی بدن از چربی‌های اضافی
- جوان شدن سلول‌ها به جهت ترمیم سلول‌ها
- احیاء و ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده بدن و بهبود عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن
- استراحت دستگاه گوارش
- پاکسازی و طراوت پوست؛ پزشکان معتقدند علاوه بر آرامش جسم در ماه مبارک رمضان، آرامش روح نیز بر چهره و طراوت آن تاثیر می‌گذارد.
- تقویت حواس به جهت کاهش فعالیت‌های مداوم به ویژه حس چشایی
- هوشیاری و طراوت جسم و روح
- افزایش مقاومت بدن در مقابل بیماری‌ها به جهت تقویت سیستم ایمنی بدن

بهداشت روزه داری

روزه یکی از فریضه های مهم باری تعالی است، و بر هر مسلمان مکلف واجب می شود، به علاوه اثر معنوی آن؛ که همان رسیدن به تقوای الهی است، بی تردید که دارای آثار روانی، اجتماعی، بهداشتی نیز هست، که در این نوشتار فقط به اثر بهداشتی آن پرداخته شده است، بدین شرح:

خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید: «ای افرادی که ایمان آورده اید روزه بر شما نوشته شده همان گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند نوشته شد، تا پرهیزگار شوید». امساک از خوردن و روزه داری در کنار یک نظام متعادل و متوازن، یکی از بهترین و حتی موثر ترین شیوه های پیشگیری و درمان پیامد ناشی از سوء تغذیه در شکل زیاده روی در مصرف است. این مطلبی است که تجربه و تحقیقات بشری صحت آن را اثبات نموده است. در این مقاله هدف، اهمیت روزه از نظر بهداشت روحی و جسمی است. پروفیسور «الکسی سوفورین» می گوید: «جسم به هنگام روزه به جای غذا از مواد داخلی استفاده می کند و آنها را مصرف می کند و مواد کثیف و عفونی که در جسم هست و ریشه و خمیره بیماری است، از بین می رود و بدین طریق روزه سبب بهبودی همه بیماری ها است. از این رو جسم خود را به وسیله روزه از داخل نظیف و پاکیزه می کند.»

بنابراین روزه داری باعث هضم چربی های ذخیره در بدن، دفع سموم فلزی و غیر فلزی وارده از محیط اطراف، ایجاد اعتدال بیولوژیکی و شیمیایی بدن و ... می گردد. به قول یکی از دانشمندان روم باستان: «اولین بیماری، مربوط به پرخوری بود و نخستین درمان نیز روزه گیری است.»

دکتر «اتوبوخنگر» در سخنرانی خویش به سال ۱۹۶۵ در یک کنگره پزشکی که در بغداد و به میزبانی انجمن پزشکی عراق برگزار گردیده، به بیان اهمیت روزه پرداخته است. وی در این سخنرانی نتیجه مثبت چهل و پنج سال روزه درمانی مریضان خود که بالغ بر پنجاه هزار نفر بوده اند را ارائه نموده است و آنچه که در این سخنرانی قابل توجه است، اینکه معمولاً روزه درمانی وی چهار هفته طول می کشیده است. یعنی تطابق و تساوی زمانی آن با یک ماه روزه داری. آنچه مهم و قابل توجه است این همان زمانی است که در قرآن برای روزه داری از آن یاد شده است.

یعنی یک ماه تمام روزه داری برای تکامل روح و صحت جسم است.

گفتگو با دکتر مهشید معصوم بابایی "متخصص بیماری های داخلی"

فواید روزه داری برای بدن: روزه داری می تواند به تغذیه مناسب کمک شایانی نماید، بدن انسان برای حفظ سلامتی خود همواره مقداری از چربی مواد غذایی را در نقاط مختلف بدن ذخیره می کند و به مرور زمان چربی های ذخیره شده تغییر رنگ داده و فشرده می شوند و احتمال اینکه مورد استفاده مجدد قرار بگیرند بسیار کمتر می شود.

روزه داری حتی در افراد لاغر و با وزن طبیعی به بدن فرصتی می دهد تا این چربی ها را از ذخایر آن آزاد کرده و مصرف نمایند و پس از پایان روزه داری به جای آن چربی های تازه و مناسب تری را جایگزین نماید.

غذا خوردن سبب می شود خون فراوانی به دستگاه گوارش سرازیر شود که به دنبال آن بی حالی و کاهش توان فعالیت های دقیق فکری اتفاق می افتد. روزه با استراحت دادن به دستگاه گوارش و فرستادن خون کافی به سراسر بدن بالاخص به سیستم اعصاب می تواند به سلامتی بدن کمک شایانی بنماید.

از نظر روانی هم روزه داری بسیار مفید است چرا که مبارزه با خود در زمینه ی جلوگیری از خوردن سبب افزایش اعتماد به نفس می شود که عامل اساسی در پیشگیری از مشکلات روانی است. برای بهداشت و تندرستی، باید غذا کمتر مصرف شود و هنوز اشتهای تمام نشده، دست از غذاخوردن کشید. به تجربه ثابت شده است، افرادی که کم می خورند از کسانی که همیشه سیر می خورند سالم ترند.

یکی از دانشمندان روم می گوید: اولین بیماری مربوط به پرخوری بود و نخستین درمان نیز روزه گرفتن است.

یک پزشک مصری نیز در ۳۶۰۰ سال قبل به طنز گفته است: انسان پرخور با یک چهارم غذایی که می خورد زنده می ماند و با سه چهارم دیگر آن پزشکان امرار معاش می کنند! به بیانی اغلب این پرخورها هستند که با بیماری های خود کیسه اطبا را پر می کنند.

دکتر کارل امریکایی می نویسد: هر شخص بیمار باید هر سال مدتی از خوردن غذا پرهیزد، زیرا مادامی که غذا به بدن می رسد میکروبها در حال رشد هستند، ولی هنگامی که از غذا پرهیز می شود، میکروبها رو به ضعف می روند. روزه ای که اسلام واجب کرده بزرگترین ضامن سلامتی بدن است.

چه غذاهایی برای سحری و چه غذاهایی برای افطاری مناسب است و اساساً آیا بدن میان این دو وعده تفاوتی از لحاظ مواد غذایی که مورد استفاده قرار می گیرد قائل شد یا نه؟ بسیاری از افراد معتقدند که هنگام سحری بایستی از مواد غذایی که انرژی بالای دارند استفاده کنند تا در طول روز احساس گرسنگی نکنند، به خاطر همین مساله خوردن غذاهای چرب را ترجیح می دهند ولی بایستی توجه داشت که به دنبال مصرف مواد غذایی پرچرب، احساس تشنگی شدیدی عارض شده که باعث ایجاد مشکلات عدیده ای در این افراد می گردد.

از طرف دیگر عده ای مواد قندی را ترجیح می دهند که ذکر این نکته ضروری است که مصرف مواد قندی و شیرینی به مقدار زیاد در یک وعده باعث افزایش ناگهانی هورمون انسولین در خون شده و با توجه به اینکه این هورمون باعث کاهش قند خون می گردد ممکن است عوارضی چون سرگیجه، بی حالی، پرخاشگری، عصبانیت و ضعف ناگهانی به وجود آید. پس بهتر است در وعده ی غذایی سحری از مواد غذایی استفاده شود که بتواند هم انرژی روزانه را تامین کند و هم از افت ناگهانی قند خون جلوگیری کند و مهم تر از همه اینکه باعث ایجاد تشنگی شدید نشود.

آیا می شود سحری را به طور کامل حذف کرد؟

– عن أنسٍ رضيَ اللهُ عنه قال: قال رسولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ: «تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السُّحُورِ بَرَكَتَةً» متفقٌ عليه. از انس رضی الله عنه روایت است که: رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمود: سحری کنید، زیرا در سحری ها برکت است.

بسیاری از افراد هستند که وعده ی سحری را به دلایل مختلف از جمله عدم توانایی در بیدار شدن صبحگاهی حذف می کنند. بایستی توجه داشت که در روزهای عادی فاصله ی زمانی بین

دو وعده ی غذایی شام و صبحانه روز بعد حدود ۱۰ - ۱۲ ساعت است که تقریباً هفت ساعت از آن در حالت خواب میگذرد. در ماه مبارک رمضان هم بایستی سعی شود همین حداکثر فاصله زمانی بین وعده های غذایی رعایت شود. در صورت عدم مصرف مواد غذایی در سحری و حذف آن فاصله بین افطار و شام تا وعده ی افطار بعدی زمان بسیار زیادی است که خالی ماندن دستگاه گوارش و نداشتن منبع انرژی برای این مدت زمان طولانی، بسیار مضراست چرا که کلیه فعل و انفعالات بدنی از جمله روند ترشح اسید و آنزیم های گوارشی، عدم در دسترس بودن آب برای فعل و انفعالات حیاتی و اتمام انرژی به علت مصرف یک وعده غذا دچار اختلال شده و عوارض مختلفی چون سوزش سردل، زخم معده، عدم تمرکز فکری، بی خوابی و عصبانیت دیده می شود. چرا که در این حالت در کمترین زمان فعالیت (شب) بیشترین غذا خورده می شود و در بیشترین زمان فعالیت (طول روز) که بدن ما نیازمند به سوخت و ساز فعال برای انجام فعالیت های روزمره هست، هیچ گونه منبع انرژی در دسترس نیست و این مسئله سبب افت در میزان و کیفیت فعالیت های مورد نیاز می گردد.

تفاوت بین وعده ی سحری و افطاری:

بدن ما در زمان افطار در حالت استراحت کامل است بنابراین هنگام افطار بایستی از مواد غذایی استفاده شود که به طور ناگهانی به دستگاه گوارش فشار وارد نشود بنابراین توصیه میکنیم در زمان افطار روزه ی خود را با چند عدد خرما همراه با یک استکان چای یا شیر ولرم باز کنید و بین افطاری و شام خود فاصله ای را در نظر بگیرید مثلاً در این فاصله می توانید وضو گرفته و نمازتان را بخوانید که هم ثواب نماز اول وقت را برده و هم حرکات نماز باعث می شود بدنتان کمی از حالت استراحت در آید. توصیه می شود که شام را با غذاهای سبک، کم قند و فیبردار مثل سوپ و سبزیجات یا سالاد که فشار چندانی به معده وارد نمی کند شروع کرده و سپس به سراغ شام اصلی بروید چراکه مصرف بیش از حد مواد غذایی شیرین و پرچرب هنگام افطار منجر به تشنگی

می شود و در مصرف نوشیدنی های زیاد بالاخص مایعات خنک با رقیق کردن اسید و آنزیم های دستگاه گوارش سبب اختلال در هضم و جذب مواد غذایی می گردد. این مسئله پیامد های مهمی چون درد شکم و نفخ پیش می آورد.

برای ازبین بردن یا کمتر کردن عطش شدید در این ماه چه باید کرد ؟

برای فهم این سوال به این مثال توجه کنید. مزرعه ای را در نظر بگیرید که در کنار یک رودخانه ی پر آب است برای اینکه بتوانید این مزرعه به صورت دائم آبیاری شده و از حملات احتمالی آب در فصول گوناگون در امان باشد، سدی مقابل آب می زنیم تا بتوانیم آب را مهار کرده و با ایجاد روزنه هایی در سد به صورت دائم و کنترل شده ، مزرعه مان را آبیاری کنیم. در ماه مبارک رمضان نیز بایستی سدی در بدنمان بسازیم که بتوانیم آب و مواد غذایی را که در سحری مصرف کرده ایم به صورت یک نواخت و دائم در طول روز به قسمت های مختلف بدنمان برسانیم. این کار را میتوانیم با مصرف مواد غذایی پرفیبر (سبزیجات و میوه ها) انجام دهیم . این دسته از مواد غذایی با احاطه ی سایر گروه های غذایی خورده شده، اولاً باعث می شود آنزیم های گوارشی به صورت آرام آرام روی مواد غذایی اثر کند و ثانیاً با کم کردن سرعت جذب مواد غذایی باعث می شود که بدن به آهستگی و در فراخی وقت اقدام به جذب مواد غذایی بکند که هم دچار خستگی کمتری می شود و هم از آن طوفان قندی و انسولین بالای بعد از آن جلوگیری می کند. بنابراین توصیه می شود در سحری از مواد غذایی پرفیبر مثل سبزیجات و بالاخص میوه ها استفاده کنید. چرا که میوه ها؟ اولاً منبع سرشاری از فیبر هستند ثانیاً قند موجود در میوه ها در حالت خالص و بدون فیبر هم دیرتر از قند های ساده جذب می گردد که این امر سبب می گردد فرد دیرتر احساس گرسنگی نماید.

خانم های شیرده با رعایت چه تغذیه ای در هنگام روزه داری سلامت شان تضمین می شود؟ در کتب تخصصی تغذیه آمده است که حدود یک سوم نیاز برای ترشح شیر از ذخایر چربی بدن که در سه ماهه سوم حاملگی تشکیل شده است تامین می گردد و دو سوم دیگر از طریق تغذیه بایستی مهیا گردد،

رژیم غذایی مادر شیرده بایستی غنی از پروتئین، کلسیم، آهن و ویتامین ها باشد و در صورت لحاظ نکردن این رژیم غذایی وی دچار کمبودهای شدید و نهایتاً عوارض خطرناکی چون پوکی استخوان، خرابی دندان ها، کم خونی و ریزش مو می شود.

به مادران در دوره ی شیردهی توصیه می شود در وعده های غذایی سحری، افطار و شام از مواد سرشار از آهن (مثل گوشت و حبوبات) و کلسیم (مثل شیر و لبنیات) بیشتر استفاده کنند و از خوردن ادویه جات، فلفل، سیر، پیاز و زیره که سبب بدبو شدن شیر می شود پرهیز کنند چرا که مکیدن فرزند یکی از عوامل موثر در ترشح شیر است و بدبو شدن شیر سبب عدم مکش نوزاد شده و منجر به کاهش یا قطع شیر می گردد.

آیا در سنین مختلف هنگام روزه داری باید تغذیه متفاوت باشد؟

نیازهای تغذیه ای در سنین مختلف متفاوت است، نیاز به انرژی با افزایش سن کاهش می یابد که در ارتباط با کاهش اندازه بدن، کاهش توده ی چربی و کاهش فعالیت فیزیکی است. نیازهای پروتئینی در سالمندان کمی بیشتر از افراد جوان تر می باشد چرا که برای حفظ تعادل نیتروژنی و پیشگیری از تعادل منفی نیتروژنی و جلوگیری از تحلیل عضلات لازم است.

با توجه به اینکه افراد سالمند به علت کم تحرکی اکثراً دچار یبوست هستند مصرف کربوهیدرات های پیچیده مثل سبزیجات، غلات کامل و میوه ها در وعده های سحری و افطاری نسبت به سنین جوان بیشتر توصیه می شود چرا که این گروه از مواد غذایی ذکر شده باعث جلوگیری از یبوست می شوند.

در افرادی که از رژیم غذایی استفاده می کنند، باید به چه صورت در این ماه عمل کنند؟
افرادی که به جهت کاهش وزن یا افزایش وزن از رژیم غذایی استفاده می کنند بایستی نهار را در سحری میل کنند و وعده غذایی صبحانه رژیم را برای افطار در نظر گرفته و شام را هم در جای خود و به جای شام ماه مبارک رمضان استفاده کنند.

زولبیا و بامیه به صورت سنتی از قدیم سر سفره افطاری است، ضرورتی در مصرف آن وجود دارد؟

هنگام افطار ذخیره ی قندی بدن بسیار کم است و به همین دلیل بهتر است در زمان افطار با خوردن مواد قندی این کمبود جبران شود هنگام افطار توصیه می شود زولبیا یا بامیه البته به مقدار کم مصرف شود چرا که مصرف بیش از حد آن به خاطر استفاده از روغن، کره و ماست و ادویه جات مختلف در ترکیبات این نوع شیرینی جات و عدم اطمینان کافی به منابع مذکور ممکن است سبب مسمومیت های غذایی شود. علاوه بر آن مصرف بیش از حد زولبیا و بامیه با توجه به اینکه اشتها را کاهش می دهد باعث عدم مصرف مواد مورد نیاز دیگر می شود.

احتیاجات کالری در زنان و مردان به چه میزانی است؟

لازم به توضیح است که در ماه مبارک رمضان میزان نیاز به کالری تفاوت چندانی با حالات غیر روزه نداشته و فقط نحوه ی زمان بندی مصرف مواد غذایی در جهت آزاد شدن ذخایر چربی فشرده و قدیمی و جایگزین شدن آن ها با بافت جدید و قابل دسترسی متفاوت است.

میزان کاهش وزن در ماه مبارک رمضان تا چه حدی باید باشد؟

با توجه به اینکه ماه مبارک رمضان در بیشترین زمان فعالیت (طول روز) کمترین مصرف مواد غذایی را داریم، به همین خاطر با توجه به اینکه فعالیت های روزمره سبب از دست رفتن کالری می شود و وزن کم خواهد شد این مسئله در مورد افراد مختلف با توجه به جنس (زن یا مرد)، وزن و سن متفاوت است ولی در حالت معمول چند کیلوگرم کاهش وزن وجود دارد که این کاهش قسمتی به از دست دادن کالری و قسمتی هم به عدم دریافت مواد غذایی و آب مربوط است.

چه مواد غذایی را در این ماه بهتر است در رژیم غذایی و تغذیه خانواده قرار داد؟

به طور خلاصه توصیه می شود از مواد غذایی زیر در ماه مبارک رمضان بیشتر استفاده شود؟

در وعده ی سحری:

- از غذاهایی که دارای قند مرکب هستند مانند میوه جات بیشتر استفاده شود.

- از غذاهای حاوی فیبر مانند سبزیجات و میوه جات بایستی بیشتر استفاده شود.

- از مواد غذایی سرخ کرده، پرچرب و شیرینی پرهیز گردد.

- از غلات و حبوبات به میزان دلخواه در ترکیبات سحری لحاظ گردد.
- مصرف بیش از حد گوشت در سحری توصیه نمی گردد.
- مصرف آب قبل از شروع سحری و در ما بین وعده های غذایی توصیه نمی گردد.
- مصرف ادویه جات و غذاهایی مانند کله پاچه، سیرابی و مواردی اینگونه در سحری توصیه نمی گردد.

در وعده ی افطاری و شام:

شروع افطاری بایست با چند عدد خرما همراه کمی آب یا شیر ولرم باشد، سعی شود بین افطاری و شام فاصله وجود داشته باشد.

- شروع افطاری با نوشیدنی های خنک نباشد بلکه حتماً بایستی ولرم و یا سوپ باشد.
- مصرف بیش از حد مواد غذایی پرچرب و شیرین در افطاری سبب تشنگی شده و به دنبال آن آب زیادی مصرف می شود و در نتیجه با کاهش غلظت اسید و آنزیم های گوارشی موجب اختلال در هضم و جذب مواد غذایی می شود.

توصیه های پزشکان برای ماه مبارک رمضان

آیا واقعا روزه گرفتن باعث ضعف بدن می شود؟ اصلا چرا باید روزه گرفت؟

جواب این "چرا" نیست فقط یک جواب علمی باشد. اما به غیر از آثار ومعنوی که در اجابت این فریضه الهی وجود دارد، روزه آثاری بر جسم و روان آدمی هم دارد که می توانند مثبت باشند یا منفی. نمی توان انکار کرد که روزه می تواند برای برخی، آثار منفی داشته باشد و برای همین است که روزه برای برخی بیماران جایز نیست. اما آیا برای همه همین طور است؟

متخصصان تغذیه به نوجوانان که معمولاً پرتحرک هستند، توصیه می کنند برای پیشگیری از ضعف قوای جسمانی در ماه مبارک رمضان، از انجام حرکات ورزشی سنگین اجتناب کنند. فعالیت زیاد نوجوانان روزه دار در ماه مبارک رمضان منجر به صرف انرژی بیشتر و افزایش تعریق در طی ساعات روزه است که می تواند زمینه ساز سوء تغذیه خفیف یا شدید شود. بهترین ورزش در طول

ماه مبارک رمضان شنا و پیاده روی پس از صرف افطار است چرا که از گرفتگی عضلات و بروز یبوست نیز پیشگیری می کند. به دلیل آنکه گروهی از نوجوانان و بیماران روزه دار در معرض ابتلا به سوء تغذیه هستند، این افراد باید پس از مشورت با متخصص تغذیه اقدام به روزه داری کنند.

روزه داران از مصرف آب زیاد در هنگام صرف افطار خودداری کنند، چرا که سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود. یکی از عادات اشتباه غذایی روزه داران گرمی این است که به دلیل تشنگی زیاد در هنگام شروع افطار آب سرد، نوشابه و غیره استفاده می کنند، لذا روزه داران باید افطار خود را با کمی آب گرم یا چای آغاز کنند. پس از آن می توانند از خرما یا کشمش استفاده کنند، زیرا این دو سبب کنترل اشتها می شود و از بیش خواری به هنگام افطار ممانعت می کند. علاوه بر آن مصرف خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند خون بسیار مفید است، لذا توصیه می شود که در وعده افطار حتی المقدور ۳ تا ۵ عدد خرما مصرف کنید و از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی ها پرهیز شود. بعد از صرف سحری نیز بسیاری از افراد از بیم تشنگی در طول روزه به مقدار فراوان آب می نوشند که کار درستی نیست.

از مصرف نوشابه های گازدار به دلیل دارا بودن قند فراوان خودداری کنید زیرا فرد را دچار سردرد خواهند کرد. روزه داران هنگام افطار باید از مصرف نوشیدنی های خیلی داغ و نوشابه های گاز دار که منجر به ناراحتی های گوارشی می شود پرهیز کنند. روزه داران می توانند از دوغ، آبمیوه و شربت خانگی نیز استفاده کنند.

صرف سحری برای همه روزه داران به خصوص نوجوانان در حال رشد ضروری بوده و سحری باید شامل یک وعده غذای کامل برای هر فرد باشد. یک روزه دار در طول روز با کمبود آب و نمک ها یا الکترولیت و قند مواجه است، بنابراین در هنگام افطار به نحو شایسته ای این کمبودها باید جبران شود. نان، پنیر، سبزی و مایعات، به همراه خرما بهترین افطار به شمار می رود و صرف شام بعد از افطار دوساعت بعد توصیه می شود اما در مورد نوجوانان و افرادی که تازه به سن تکلیف رسیده اند

چون در دوران رشد هستند باید صرف افطار و شام غذا شامل مواد گوشتی، مرغ، ماهی، تخم مرغ، سالاد، ماست باشد.

بقراط پدر علم پزشکی معتقد است که: روزه داری همان توانایی انسان در جهت درمان خود است که به عنوان فرصتی برای بدن فراهم می شود.

ابن سینا نیز بخشی از کتاب خود را به روزه اختصاص داده است و همه اینها نشان دهنده آن است که روزه از قدیم مورد توجه حکما و اندیشمندان بوده است.

برای بهداشت و تندرستی، باید غذا کمتر مصرف می شود و هنوز اشتها تمام نشده، دست از غذا خوردن کشید. به تجربه ثابت شده است، افرادی که کم می خورند از کسانی که همیشه سیر می خورند سالم ترند.

دکتر کارل آمریکای می نویسد: هر شخص بیمار باید هر سال مدتی از خوردن غذا پرهیزد، زیرا مادامی که غذا به بدن می رسد میکروب ها در حال رشد هستند، ولی هنگامی که از غذا پرهیز می شود، میکروب ها رو به ضعف می روند.

حتی مرتاضان و کسانی که در پی ترقی و تعالی روحی هستند از تغذیه خویش از نظر کیفیت و کمیت می کاهند، تا آنجا که برای مثال در طول روز و شب به یک عدد بادم اکتفا می کنند، یا فقط غذای نباتی مصرف می کنند و از خوردن گوشت حیوانی می پرهیزند، تا بتوانند به هدف عالی خود که همانا ترقی روح و پرورش آن است برسند.

به طور خلاصه می توان فواید روز داری وامساک را برای بدن چنین بیان کرد که:

- خلاصی بدن از چربی های مترافی که در صورت افزایش، به بیماری چاقی مبدل می شود.

گرسنگی، بهترین درمان بیماری چاقی و آب کردن چربی های اضافی بدن است

واز طرفی انسان را از عوض زیان بار چنین دارو های که اشتها را کم می کند، مصون می دارد.

- فرصت دادن به سلول ها و غدد بدن برای تجدید قوا و انجام وظایف خود به نحو مطلوب و کامل

- استراحت نسبی کلیه ها و دستگاه ادراری

- گرسنگی باعث می شود که پس از پایان روزه، بدن از خود واکنش نشان دهد این واکنش به صورت میل به غذا و نشاط فعالیت و تحریر است در حالی که قبلاً خوردن غذا به صورت یک عادت خسته کننده در آمده بود .

جوانان در ماه مبارک چه بخورند ؟

به گزارش خبرنگار باشگاه خبرنگاران اراک ، گاه شاهد هستیم که افراد و به ویژه نوجوانان پس از پایان ماه رمضان دچار اختلالاتی در سلامت می شوند که این امر به علت تغذیه نامناسب و شیوه اشتباه زندگی، به خصوص در این ماه است. بهتر است در این مقاله به چند عادت نامناسب تغذیه ای افراد و به ویژه نوجوانان، در این دوران بپردازیم که این عادات موجب بروز عوارض مختلف در آنان می شود.

کمبود مصرف میوه، سبزی و سالاد از جمله مشکلات تغذیه ای نوجوانان در ماه رمضان، کمبود مصرف سبزی ها و میوه های تازه و سالاد است. معمولاً نوجوانان ترجیح می دهند با غذای خود، نوشابه های گازدار استفاده کنند که این امر نه تنها برایشان مفید نیست، بلکه زیان های زیادی نیز در بردارد.

از اشکالات مهم نخوردن سبزی ها و میوه های تازه این است که ویتامین و مواد معدنی به میزان کافی به بدن نمی رسد و در نتیجه عوارضی از قبیل کاهش مقاومت در برابر بیماری ها، یبوست، ریزش مو و اختلالات بی شمار دیگری که سلامت نوجوانان را به خطر می اندازد، بروز می کند.

نوجوانانی که می خواهند برای نخستین بار روزه بگیرند آیا تفاوتی در نوع مواد غذایی مصرفی شان وجود دارد؟

نیاز به انرژی در خانم ها و آقایان است که مربوط به میزان فعالیت های آنها و اثرات هورمون های مختلف می باشد. در خانم ها با توجه به اینکه در دوره عادات ماهیانه کمبودهایی از قبیل آهن ممکن است دیده شود میزان نیاز به برخی از مواد غذایی بیشتر است بنابراین توصیه می شود خانم ها بالاخص افرادی که تازه به سن بلوغ رسیده و توفیق روزه داری در ماه مبارک رمضان را کسب

کرده اند نسبت به تغذیه خود دقت بیشتری نموده و با مصرف بیشتر مواد سرشار از آهن مثل پروتئین ها "نسبت به آقایان" باعث جلوگیری از عوارضی مثل کم خونی، ریزش مو و مواردی اینگونه شوند.

بدون شک سود بردن از معنویات ماه مبارک رمضان بدون توجه به اصول بهداشتی و سلامت جسمی به دست نمی آید، خصوصا که فواید جسمی روزه برکسی پوشیده نیست.

بنا به توصیه پزشکان، با برنامه ریزی درست برای تغذیه و مصرف صحیح مواد غذایی در این ماه و پرهیز از زیاد روی در خوردن می توان از برکات معنوی این ماه سود جست و فواید بهداشتی روزه را به دست آورد. بنابر این روزه داران در زمان افطار از مصرف غذاهای پر حجم و چرب خودداری و از مواد غذایی طبیعی مثل شیر، پنیر، نان، گردو، خرما و سبزی ها استفاده کنند.

باتوجه به این که زلویا و بامیه از جمله مواد قندی است که در این ماه مصرف بیشتری دارد، توصیه می شود علاوه بر مصرف کم این مواد از خرما و کشمش به عنوان مواد جایگزین استفاده شود. همچنین توصیه می شود هنگام سحری از مصرف غذای شیرین و پر خوری خودداری شود و برای جبران کمبود آب و املاح مورد نیاز بدن (در فاصله زمانی بین سحر تا افطار) به جای مصرف غذاهای چرب و شیرین از میوه و سبزی ها استفاده شود.

قبل از اینکه بحث را به پایان ببریم توجه برادران و خواهران گرامی را به نکته مهم می داریم: اولاً: ممکن است روزه برای گروهی از مردم و یا افرادی که قادر به تحمل آن نیستند مضر بوده و یا اینکه تأثیر منفی بر سایر بیماری ها داشته باشد در این صورت بهتر است شخص روزه نگیرد. و در این موارد خداوند رخصت افطار عنایت فرموده است ثانياً: برای اینکه از روزه بهره کامل بدست آوریم، لازم است آداب آن را بطور صحیح به جا آوریم. از جمله این آداب تاخیر در خوردن افطار و تعجیل و در خوردن سحری و عدم اصراف در خوردن غذا هم از نظر است. وهم از لحاظ کیفیت است. نباید غذا را به مقدار فراوان خورد. همچنین نباید در خوردن غذاهای متنوع افراط به خرج داد.

متأسفانه امروزه نگاه مردم به روزه مانند دیدشان نسبت به سایر اسم ها و مظاهر است و توجه به روح

و هدف آن ندارند. به همین دلیل اصراف در غذا در ماه مبارک رمضان به صورت عادت در آمده و از این ماه مبارک، ماهی برای پر خوری و خوش گذرانی ساخته اند. این در حالی است که این ماه برای پدران واجداد ما، ماهی برای تقویت ایمان و جهاد و صبر و استقامت به شمار می رفته است. این ماه برکات فراوانی برای اسلام به همراه داشته است. چهره ی تاریخ در این ماه دگرگون گردید.

بوی بد دهان در ماه رمضان

برخی از روزه داران در این ایام دچار بوی بد دهان می شوند اما نمی دانند علت آن چیست و چگونه می توان با آن کنار آمد. در اصطلاح پزشکی بوی بد دهان را halitosis می نامند. علل بروز این عارضه را می توان به دو دسته تقسیم کرد؛ دسته اول علل موضعی هستند که منظور همان بیماری های مربوط به دهان و لثه است و دسته دوم علل سیستماتیک هستند که شامل بیماری هایی مانند دیابت، ناراحتی های کلیوی یا سیگار کشیدن می شود. با آگاهی نسبت به عوامل موضعی بوی بد دهان، روزه داران می توانند با آگاهی از ایجاد آن جلوگیری کنند.

بد نیست بدانید درون دهان گونه های مختلف باکتری زندگی می کنند و موادی مانند آمونیاک و سولفید ها را که موجب ادامه زندگی باکتری ها می شوند، تولید می کنند.

عوامل متعددی در ادامه حیات باکتری ها و در نتیجه بوی بد دهان دخیل هستند که از مهم ترین آنها می توان به مسواک نزدن یا شیوه اشتباه مسواک زدن، زبان آلوده، سوراخ های درون دهان، بیماری های لثه ناشی از استفاده از پلاک ارتودنسی، دندان مصنوعی و غیره اشاره کرد.

بعد از این که عوامل مؤثر در بوی بد دهان را شناختیم، حالا می توانیم برای مقابله با آن در طول ساعات روزه داری چاره ای بیندیشیم. پس از خوردن سحری، لازم است حتماً مسواک بزنیم. (قابل توجه افرادی که بدون سحری روزه می گیرند)، سپس با نخ دندان فضاهای خالی میان دندان ها را که ممکن است باقی مانده غذا درون آن جا بگیرد، پاک کنید. بله، زبان را باید با مسواک تمیز کنید. از دهان شوی آنتی باکتریال استفاده کنید و بالاخره این که هنگام سحری دو تا سه لیوان آب

را، حتماً بنوشید. توجه داشته باشید که وضع ناسالم معده هم می تواند موجب ایجاد بوی بد دهان شود. بنابراین لازم است تا در طول ماه رمضان برای جلوگیری از این عارضه، رژیم غذایی خود را کنترل کنید.

روزه و تقویت حافظه

اثر روزه در ازدیاد حافظه یک تاثیر فیزیولوژیک است که در نتیجه رسیدن غذای پاک به سلول‌های مغز بعد از چند ساعت بی غذایی رخ می دهد. مبارزه با وزن زائد غیرمناسب و چاقی در اسلام در اسلام یک روش برای پیشگیری از ازدیاد چربی در بدن ، مبارزه روزانه است؛ به این ترتیب که وعده‌های غذایی باید مورد توجه قرار گیرد؛ مستحب است نیم سیر از سر سفره برخاستن.

دنیای غرب نیز پس از طی مراحل علمی و تجربی و بررسی بیماری های تصلب شرایین، ازدیاد کلسترول خون و چاقی به این نتیجه رسید که نباید رژیم گرفت بلکه باید همه چیز را خورد ولی به مقدار کم .

روش دیگر در اسلام برای مقابله با چاقی ، مبارزه سالانه است؛ که تحت عنوان روزه ماه رمضان بر مسلمانان واجب شمرده می‌شود. به این ترتیب، کسانی که طی سال به هر علت - اعم از طمع، غفلت، پرخوری یا شکم پرستی - ذخایر بدن خود را افزایش می دهند، فرصت بیابند در مدت یک ماه روزه داری به تدریج و بدون هیچ گونه عارضه جانبی بار بدن را سبک کنند و چربی های ذخیره را بسوزانند.

یک تحلیل طبی از روزه : پرهیز از خوردن و آشامیدن در ایام روزه یکی از راه‌های موثر برای تندرستی است؛ زیرا وقتی انسان مدتی از خوراک عادی روزانه دست کشید و در تغذیه خود تخفیف داد، به طبع اشتها و میل به غذا پیدا می کند. در نتیجه مواد شیمیایی خوراک که مورد احتیاج بدن است در نهایت راحتی جذب می شود.

کودکان و روزه : اثبات شده که روزه از نظر بهداشت جسم در تمام سنین با توجه به حالات مختلف و با رعایت بعضی بیماری‌ها و ناتوانی‌ها بسیار مفید و نافع است؛

حتی کودکان از این منافع بی بهره نیستند؛ و با شرایط ویژه خود می توانند روزه بگیرند.

رابطه گرسنگی و (ام-اس)

گرسنگی خفیف، مبارزه بدن برای سلامت درگفت وگو با دکتر وجگانی، مدیر گروه ایمونولوژی دانشگاه تهران عنوان شد.

حقیقت روزه داری امساک از خوردن و آشامیدن ودوری جستن از انجام اعمال ناپسند به منظور تزکیه روح و روان و قرب بیشتر به پروردگار است. تا کنون تحقیقات زیادی درخصوص تأثیر روزه داری در سلامت روح و روان و جسم افراد انجام گرفته است. تقویت سیستم ایمنی و کاهش احتمال ابتلا به بیماری های عفونی یکی از آثار مثبت روزه گرفتن است و به عقیده دانشمندان و پژوهشگران روزه داری باعث رسیدن به آرامش و سرخوشی و بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن می شود. با دکتر محمد وجگانی، رئیس انجمن ایمونولوژی در خصوص تاثیر روزه داری بر عملکرد سیستم ایمنی بدن به گفت وگو نشستیم.

سلامت سیستم ایمنی بدن انسان وابسته به چه عواملی است؟

به طور کلی سیستم ایمنی یک سیستم بیولوژیکی است و مانند سایر بخش های بدن تحت تاثیر عوامل مختلف درونی و بیرونی قرار دارد. عوامل درونی مانند سلامت سایر ارگان ها و بافت ها بر عملکرد این سیستم تاثیر گذار است. از طرفی دیگر فاکتورهای محیطی مانند رژیم غذایی، استرس و غیره از جمله عوامل بیرونی هستند که سلامت سیستم ایمنی به آنها بستگی دارد.

آیا روزه داری، از جمله عوامل موثر در پاکسازی و سلامت این سیستم به شمار می رود؟

بله؛ درخصوص وضعیت عملکرد سیستم ایمنی و ارتباط آن با روزه داری در سال های اخیر، تحقیقات متعددی در ایران و در کشورهای اسلامی انجام گرفته است. نتیجه به دست آمده در این تحقیقات، نشان داد سیستم ایمنی افراد سالم و افرادی که از نظر پزشکی ممنوعیتی برای روزه گرفتن وجود ندارد، تحت تاثیر روزه تقویت می شود. مطابق با پژوهش های انجام شده در مدت زمانی که فرد در حالت گرسنگی خفیف یا mild starvation قرار دارد.

بهترین وضعیت برای سیستم ایمنی تلقی می شود.

پس از دریافت مواد غذایی، در بدن انسان مواد اکسیدانی از جمله متابولیسم های سمی اکسیژن، تولید می شود که روی سلامت بافت ها و سلول ها اثر منفی می گذارد. زمانی که بدن در حالت گرسنگی خفیف قرار دارد، فرصت مناسبی برای پاکسازی درونی بدن و بازایی سیستم ایمنی است. متابولیسم های سمی و رادیکال های اکسیژن از درون سلول یا محیط کاهش پیدا کرده و دفع می شوند و سیستم ایمنی بدن تحت تاثیر روزه داری تقویت می شود و به حالت مناسب فیزیولوژی می رسد. در حقیقت این گرسنگی کشیدن داوطلبانه و دلچسب باعث تصفیه و پاکسازی سیستم ها و

ارگان های بدن می شود. بیماران مبتلا به نقص های سیستم ایمنی مجاز به روزه گرفتن هستند؟ بسیاری از افراد مبتلا به اختلالات سیستم های ایمنی اولیه حاد در سنین پائین فوت می شوند. اما در خصوص مبتلایان به بیماری های خود ایمن، دیابت، لوپوس و سایر اختلالات دستگاه ایمنی، مشاوره با پزشک قبل از روزه داری ضروری است و نمی توان نسخه مشخصی را برای تمام بیماران مبتلا به مشکلات سیستم ایمنی تجویز کرد. برای افراد مبتلا به نقص های ایمنی ساده مانند آلرژی های فصلی یا حساسیت به مواد غذایی، هیچ گونه ممنوعیت پزشکی به منظور روزه داری وجود ندارد و روزه گرفتن اشکالی ندارد.

چه ارتباطی میان روزه داری و تقویت سیستم ایمنی بدن وجود دارد؟

یکی از مقوله های مهمی که حوزه سیستم ایمنی و ارتباط آن با عوامل محیطی مطرح است، تاثیر روح و روان بر عملکرد سیستم ایمنی است. گاهی اوقات شادی، غم و بطور کلی یک استرس ملایم باعث تقویت سیستم ایمنی می شود. تحقیقات نشان می دهد در افرادی که هیجانات و احساسات در زندگی آنها نقش ندارد، سیستم ایمنی ضعیف است و بی دردی یا بدون غم و شادی زندگی کرد برای سیستم ایمنی آنها خوب نیست.

در ایام مبارک رمضان، روزه داری و ایجاد احساس معنوی سبب به وجود آمدن احساسات مثبت می شود برای نمونه،

اشک هایی که هنگام عبادت و راز و نیاز با پروردگار ریخته می شود تقویت کننده سیستم ایمنی محسوب می شود.

بنابراین می توان نتیجه گرفت که احساس شادی نتیجه روزه داری است؟
بله یکی از موضوعاتی که در علم پزشکی و عملکرد سیستم ایمنی مطرح است. تاثیر نوروییتیت ها بر سلول های سیستم عصبی است. نوروییتیت ها موادی هستند که از سلول های سیستم عصبی ترشح می شوند باعث ایجاد احساس خوشحالی و شادکامی در افراد می شود. پژوهش ها نشان می دهد، انجام فعالیت های معنوی و کارهایی که موجب رضایتمندی افراد از خویشتن شود باعث افزایش میزان ترشح نوروییتیت ها و ناقل های شیمیایی شده و این مسئله سبب می شود، فرد احساس شادی کند. در واقع نتیجه می گیریم، یک ماه عبادت و راز و نیاز با پروردگار در کنار گرسنگی و تشنگی داوطلبانه و دلچسب، تمرین مناسبی برای دست یابی به روح و روان شاداب و سالم و جسمی تندرست است.

مطابق با برخی تحقیقات انجام شده، روزه داری در کاهش عوارض بیماری در مبتلایان به (ام - اس) موثر است تاکنون در خصوص تأثیر رژیم های غذایی در ایام روزه داری و تقویت سیستم ایمنی ناشی از روزه داری و ارتباط آن با بیماری (ام - اس) و کنترل آن تحقیقات متعددی انجام شده است و ما نیز پژوهشی را در خصوص ایمونولوژی (ام - اس) انجام داده ایم اما تحقیقات نیاز به بررسی های بیشتری داشته و نمی توان بطور قطع در خصوص آن نظر داد همانطور که گفته شد افراد مبتلا به نقص های سیستم ایمنی باید پس از مشاوره با پزشک معالج تصمیم به روزه داری بگیرند.

روزه داری اسلامی و کاهش استرس

بر اساس آخرین یافته ها و تحقیقات علمی، روزه داری اسلامی موجب کاهش استرس و اضطراب در بین افراد می شود. روزه داری اسلامی همان روزه داری صحیح و اصولی است و با روزه داری برای ترس از عسر و حرج و روزه داری برای رژیم لاغری متفاوت است. روزه داری نباید موجب پرخوری به هنگام سحر و تغییرات بی نظمی در خواب شود

و در صورت رعایت این مسایل، روزه داری صحیح به کاهش استرس‌ها منجر می‌شود. پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد در طول ماه مبارک رمضان کاهش کامل و صد درصدی خودکشی‌ها و کاهش نسبی جرایم عمومی مانند جرایم راهنمایی و رانندگی و جرایم خاص می‌شود. غذاهای سحر روزه داران باید کم حجم و خواب آن‌ها نیز متناسب باشد و روزه داران از خوابیدن پس از خوردن سحری اجتناب کنند. روزه داری موجب امتناع افراد حتی از خوردن مواد حلال مانند آب می‌شود و این امتناع از حلال‌ها نیز اراده انسان را قوی می‌کند. عصبانیت‌های برخی از افراد به هنگام روزه داری به علت پرخوری آن‌ها به هنگام سحر است که بدن را در طول روز برای جذب آب فعال می‌کند.

به امید آنکه این مطالب کسانی را که از این فریضه ی بزرگ بی بهره بوده اند اندکی به فکر فرو برد مطلب را با چند جمله به پایان می‌رسانیم.

- روزه داری وامساک از غذا وسیله ای است برای دستیابی به تقوا، و تقوا پلی برای رستگاری و سعادت‌مندی است.

- یکی از اعمال که انسان برای رسیدن به سعادت و پالایش روحی نیازمند است؛ روزه است.

- خداوند روزه را از این جهت تشریح فرموده که روح اخلاص را در مردم پرورش دهد.

- با روزه گرفتن می‌توان صحت و سلامتی را به دست آورد و مسیر زندگی را با بدن سالم حرکت داد.

- عالی‌ترین و بزرگ‌ترین پاک‌کننده ی بدن روزه است.

- روزه برای هر انسانی سیری است در مقابل معاصی.

وآخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمین، وصلى الله على سيدنا محمد خاتم الانبياء و

المرسلين، والسلام على عباد الله الصالحين.

دهگلان تیرماه ۱۳۹۲ ش / ماه شعبان ۱۴۳۴ ق

محمد رئوف قاسمی