

دعای امام علی (علیه السلام) هنگام رؤیت هلال رمضان

امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) می فرماید آن گاه که دیدی هلال (ماه رمضان) را فلا تبرح، خشم نگیر و عصبانی نشو: «قل اللهم انی اسالک خیر هذا الشهر، و فتحه و نوره، و نصره، و برکتہ، و طہورہ، و رزقہ، و اسئلک خیر ما فیہ و خیر ما بعدہ، و اعوذ بک من شر ما فیہ و ما بعدہ، اللهم ادخلہ علینا بالامن و الایمان، و السلامہ و الاسلام، و البرکہ و التقوی، و التوفیق لما تحب و ترضی.» (من لایحضرہ الفقیہ، ص ۱۰۰).

«و بگو بار پروردگار! خیر و خوبی در این ماه را از تو می خواهم و همچنین فتح و پیروزی (بر شیطان) و نورانیت، و یاری (بر روزه داری) و برکت و طهارت، و روزی این ماه را از تو می طلبم، و از تو خیر آنچه در این ماه هست و بعد از ماه مسئلت می نمایم، و به تو پناه می آورم از شر و بدی آنچه در این ماه می باشد، و آنچه بعد از آن است، بار پروردگار! این ماه را با امن و امان و ایمان به تو و سلامت نفس و نعمت اسلام، و برکت و تقوی و توفیق یافتن به آنچه تو دوست می داری و راضی می گردی بر ما وارد گردان (که همه اوصاف شایسته را در این ماه داشته باشیم).»

دعای پیامبر (ص) هنگام رؤیت هلال رمضان

صدوق (علیه الرحمہ) در کتاب من لایحضرہ الفقیہ آورده: «و کان رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ اذا اهل هلال شهر رمضان استقبل القبلة و رفع یدیه و قال: اللهم اھله علینا بالامن و الایمان، و السلامہ و الاسلام، و العافیہ المجللہ و الرزق الواسع، و دفع الاسقام، اللهم ارزقنا صیامہ و قیامہ و تلاوہ القرآن فیہ، و سلمہ لنا، و تسلمہ منا و سلمنا فیہ.» (من لایحضرہ الفقیہ، ج ۲، ص ۱۰۰)
رسول اللہ (صلی اللہ علیہ و آلہ) هنگامی که رؤیت هلال رمضان می فرمود، رو به قبله می نمود و دست های مبارکش را بلند می کرد و می گفت: «پروردگار! این ماه را بر ما نو گردان به امن و امان، و سلامتی و اسلام، و تندرستی شایان تشکر، و روزی فراخ، و بر طرف ساختن دردها و ناملایمات، بار پروردگار! روزی کن ما را روزه و قیام برای عبادت، و تلاوت قرآن در این ماه، و او را برای ما سالم و تمام گردان، و او را از ما سالم بدار، و ما را در این ماه سالم و تندرست فرما.»

به مناسبت فرارسیدن ماه مبارک رمضان

روزه داری؛ کمک به سلامت روح و جسم

رمضان اسمی از اسماء الهی است و نباید آن را به تنهایی ذکر کرد مثلاً بگوییم رمضان آمد یا رفت، بلکه باید گفت ماه رمضان آمد، یعنی ماه را باید به اسم اضافه نمود. در این زمینه هشام بن سالم از حضرت امام محمد باقر (علیه السلام) نقل روایت می نماید و می گوید: «ما هشت نفر از رجال در محضر حضرت ابی جعفر امام باقر (علیه السلام) بودیم، پس سخن از رمضان به میان آوردیم. امام علیه السلام فرمود: نگویید این است رمضان و نگویید رمضان رفت و یا آمد، زیرا رمضان نامی از اسماء الله است که نمی آید که شیء زائل و نابودشدنی می رود و می آید، بلکه بگویید ماه رمضان، پس ماه را اضافه کنید در تلفظ به اسم، که اسم، اسم الله است، و ماه رمضان ماهی است که قرآن در او نازل شده است و خداوند آن را «مثل» و «عید» قرار داده است همچنان که پروردگار بزرگ، عیسی بن مریم (سلام الله علیه) را برای بنی اسرائیل مثل قرار داده است، و از حضرت علی بن ابی طالب (علیه السلام) روایت شده که حضرت فرمود: شما به راستی نمی دانید که رمضان چیست (و چه فضائی در او نهفته است).

رمضان

• محمد تقی سرمدی



چگونگی روزه گرفتن در ماه رمضان

روزه گرفتن در ماه مبارک رمضان منافع معنوی، فیزیکی، روحی و اجتماعی فراوانی به همراه دارد و در عین حال باید نکات پزشکی و نحوه تغذیه مورد توجه قرار گیرد. هنگام افطار و سحر نیازی به مصرف غذای زیاد نیست، بلکه آنچه مهم است رژیم غذایی در این ماه است.

بدن مکانیسم‌های تنظیم‌کننده‌ای دارد که در طی روزه‌داری فعال می‌شوند و چربی‌های بدن طی روزه‌داری به صورتی مؤثر می‌سوزند. رژیم غذایی متعادل برای حفظ سلامت و فعالیت فرد در ماه رمضان بسیار ضروری است و رعایت نکردن رژیم غذایی مناسب موجب بروز اختلالاتی در سوخت و ساز بدن می‌شود که اغلب ناشی از مصرف بیش از اندازه غذا، مصرف نامتعادل غذا و خواب کم است.

سحر

اولین وعده غذایی در یک روز از ماه رمضان، سحری است. متخصصین تغذیه توصیه می‌کنند که روزه‌داران وعده سحری را سبک مصرف کنند و از خوردن غذاهای سنگین، چرب، شور یا خیلی شیرین بپرهیزند.

افطار

افطار دومین وعده غذایی روزه‌دار در یک روز از ماه رمضان است. نیاز فوری بدن در هنگام افطار به دست آوردن یک منبع انرژی به شکل گلوکز (قند خون) برای هر سلول زنده بخصوص سلول‌های مغز و اعصاب است. خرما و آبمیوه منابع خوب قند هستند، لذا هنگام افطار مصرف خرما، آبمیوه، سوپ سبزیجات با رشته به منظور حفظ تعادل قند، آب و مایعات بدن توصیه می‌شود.

شام

این وعده در واقع اصلی‌ترین وعده غذایی روزه‌دار محسوب می‌شود و بهتر است شامل گروه‌های غذایی زیر باشد:

- گروه گوشت: مرغ، گاو، گوساله، ماهی و...
- گروه نان و غلات: این گروه منبع خوبی از کربوهیدرات‌های مرکب و تأمین‌کننده انرژی، پروتئین، مواد معدنی و فیبرهای غذایی است.

- گروه لبنیات: شیر، ماست، پنیر و... منابع خوب پروتئین و کلسیم هستند که برای حفظ بافت بدن و عملکردهای فیزیولوژیک ضروری می‌باشند.

- گروه سبزیجات: سبزیجات منبع خوب فیبرهای غذایی، ویتامین آ و سایر مواد شیمیایی گیاهی آنتی اکسیدان هستند. این مواد در جلوگیری از سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی و بسیاری از بیماری‌های دیگر مفیدند.

- گروه میوه‌ها: میوه‌ها منبع خوبی از فیبرهای غذایی هستند. میوه را به عنوان آخرین قسمت شام یا با فاصله کمی بعد از شام مصرف کنید تا باعث سهولت هضم غذا شود. میوه‌های ترش، ویتامین ث بدن را فراهم می‌کنند.

البته لازم نیست که در هر وعده همه این گروه‌ها وجود داشته باشد بلکه باید رژیم غذایی به گونه‌ای باشد که به صورت متناوب این مواد مصرف شده و نیاز بدن تأمین گردد.

دانستنی‌های تغذیه

در ماه رمضان

تغذیه صحیح در ماه رمضان بسیار اهمیت دارد و باید مواد غذایی نظیر گوشت، مرغ، ماهی، لبنیات و سبزی‌ها، قسمت اعظم رژیم غذایی شخص را در بر بگیرد.

مصرف تمام مواد غذایی باید روی اصول و برنامه باشد. مثلاً اگر می‌گوییم لبنیات خوب است، باید در نظر داشته باشیم که

مصرف زیاد لبنیات بدون مصرف آب به میزان کافی، احتمال ایجاد سنگ‌های مجاری ادراری را بسیار افزایش می‌دهد.

مصرف مواد پروتئینی (گوشت، مرغ، لبنیات و ماهی) به تنهایی کافی نیست، بلکه در کنار آنها باید از سبزیجات، سالاد، آب و حبوبات استفاده نمود تا از

یبوست جلوگیری شود و باید در نظر داشت که مصرف زیاد غذاهای پروتئینی باعث تشنگی می‌شود.

کودکان و نوجوانانی که برای اولین بار روزه می‌گیرند، باید تمام مواد مغذی در رژیم غذایی آنها گنجانده شود. این نوجوانان

باید در وعده سحر به مقدار کافی غذا بخورند و آب میوه‌هایی مثل هویج و گوجه‌فرنگی را بسیار مصرف نمایند.

