



نشریه آوای تندرستی
سال اول - شماره ۱
اردیبهشت ماه ۱۴۰۱



کانون همیاران بهداشت
وسلامت جسم و روان
پردیس حضرت رسول اکرم (ص)



“روزهداری وسلامت”

رَمَضَانُ كَرِيمٌ





نشریه آوای تندرستی

صاحب امتیاز: عرفان محمدی

مدیر مسئول: عباس جودکی

سر دبیر: رضا خلفی

هیئت تحریریه: (به ترتیب حروف الفبا)

رضا الماسی، محمد جواد حسینی، رضا خلفی،

علی رضوانی، محمد ساسکی، دکتر عادل سعیدآوی

هوشنگ صفوی راد، کریم عباسی،

عرفان محمدی، مسعود همایون نژاد

ویراستار ادبی: محمد ساسکی

گرافیک: سجاد رئیسی

با عرض سلام و ادب و آرزوی صحت و نشاط برای تمامی مخاطبین فهیم نشریه "آوای تندرستی".
پیشاپیش فرارسیدن عید سعید فطر را خدمت همگی شما فرهیختگان صمیمانه تبریک عرض می‌نمایم
و از خداوند متان تقاضای قبولی طاعات و عبادات شما در ماه پر خیر و برکت رمضان را دارا هستم.
نشریه "آوای تندرستی" اولین نشریه ثبت شده به صاحب امتیازی کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم
و روان دانشگاه فرهنگیان، پردیس حضرت اکرم (ص) اهواز است که در قالب گاهنامه فعالیت خود را در
اردیبهشت سال ۱۴۰۱ آغاز کرد، همان طور که از نام این نشریه پیداست عمده فعالیت ما پیرامون
سلامتی و تندرستی انسان هم از لحاظ روانی هم جسمانی است. اولین شماره از این نشریه تحت عنوان
"روزهداری و سلامت" در بخش‌های متنوعی که عموماً مرتبط با اصول و راهکارهای به انجام رساندن
هر چه بهتر فریضه روزهداری در ماه مبارک رمضان است به انتشار رسید امید است زحمات شبانه‌روزی
هیئت تحریریه در گردآوردن مطالب این شماره از نشریه، موردپسند و رضایت شما عزیزان واقع شود.



«عرفان محمدی - صاحب امتیاز صاحب امتیاز نشریه»
«دبیر کانون همیاران بهداشت و سلامت و روان پردیس حضرت رسول اکرم (ص)»

خدای را سپاس که فرصتی را بر ایمان فراهم آورد تا اولین شماره نشریه علمی آوای تندرستی را
منتشر کنیم. دوران دانشجویی دقیقاً زمان امتحان کردن حوزه‌های مختلف و کسب توانمندی
های مهم است که قطعاً لازمه موفقیت در حرفه‌های مختلف است. کار نشریات دانشجویی از عالی
ترین فعالیت‌های داوطلبانه دانشجویی است که ثمرات بسیاری داشته است. یکی از ابزارهای
بیان دیدگاه‌ها و نظرات قشر تحصیل کرده دانشجوی، همین نشریات است.
اینک با بهره‌گیری از خلاقیت و استعداد دانشجویان معلمان در زمینه سلامت جسم و روان، اقدام
به چاپ نشریه به صورت گاهنامه نمودیم، تا با آگاهی بخشی هر چه بیشتر دانشگاه فرهنگیان
بتواند پیش گام در ایجاد تغییرات مثبت در زمینه سلامت جسم و روان باشد.
ضمن تشکر و سپاس از تمامی عزیزانی که در این راه ما را مساعدت نمودند، بر خود واجب می
دانم که از دانشجویان کانون همیاران سلامت جسم و روان پردیس حضرت رسول اکرم (ص)
اهواز تقدیر شایسته‌ای جهت انتشار این نشریه به عمل آورم.



«عباس جودکی - مدیر مسئول نشریه»
«کارشناس مسئول امور دانشجویی پردیس حضرت رسول اکرم (ص) اهواز»

با عرض سلام و ادب خدمت مخاطبان عزیز اولین شماره نشریه علمی آوای تندرستی، ماه رمضان
در هر سال قطعه‌ای از بهشت است که خدا در جهنم سوزان دنیای مادی ما آن را وارد می‌کند و
به ما فرصت می‌دهد که خودمان را بر سر این سفره الهی در این ماه وارد بهشت کنیم.
عید سعید فطر، عید مهربانی، عید قیام رمضان، عید رهایی از وسوسه‌های شیطانی را خدمت
تمامی مخاطبان عزیز نشریه تبریک عرض می‌کنم. عید فطر سرآغاز بندگی در میدان عشق برای
معبودی است که بی‌منت درهای کرامت را به روی بندگانش گشوده است. روز نو شدن و انسانی
جدید شدن و عید سرسپردگی و متوسل شدن به خداوند مهربان است، خداایا در این عید بندگی
کینه‌ها را از دل هایمان بزدا و بذر عشق و دوستی را در سرتاسر وجودمان برویان.
بدین وسیله از اعضای کانون سلامت، معاونت دانشجویی دانشگاه آقای جودکی و تمامی عزیزانی
که در آماده‌سازی نشریه به ما یاری رساندند، تقدیر و تشکر به عمل می‌آورم.



«رضا خلفی - سر دبیر نشریه»
«دبیر مجمع انجمن‌های علمی و کانون‌های فرهنگی پردیس حضرت رسول اکرم (ص) اهواز»

سال ۱۴۰۱ را خدمت دانشجویان و خوانندگان این مجله تبریک و تهنیت عرض می‌کنم سالی
که با ماه مبارک رمضان شروع شود نشان از برکت و سعادت‌مندی خواهد بود آرزوی قبولی
طاعات و عبادات برای خوانندگان عزیز این مجله، بخصوص دانشجویان عزیز، و همچنین
دانشجویان نویسنده این مجله را از خداوند بزرگ دارم.
نوشتن مقاله هم از طرف دانشجویان مقطع لیسانس کاری بسی ارزنده و قابل احترام هستند بر
همین اساس از زحمات نویسنده محترم مجله حاضر تقدیر و تشکر خودم را ابراز می‌دارم، نوشتن
مقاله در زمینه موضوعات سلامت آن هم با جستجو و تحقیق مایع خرسندی و رشد و پویایی
می‌شود زیرا نوشتن مقاله یعنی به ظهور تبدیل کردن افکار و اعتقادات نویسنده در آن مقاله،
براین اساس نوشتن مقاله در زمینه سلامت آن هم در دوران کرونا بسیار ارزنده می‌باشد.



«دکتر مسعود صالحی»
«سرپرست پردیس حضرت رسول اکرم (ص) اهواز»



دانشگاه فرهنگیان
پردیس حضرت رسول اکرم (ص) اهواز



کانون همیاران بهداشت و سلامت و روان و دانشجویان و فرهنگیان
پردیس حضرت رسول اکرم (ص) اهواز

روزه داری و سلامت جسم

رضا خلفی

صفحه ۱



تغذیه سالم روزه دار در هنگام افطار

محمدجواد حسینی

صفحه ۲



تغذیه سالم روزه دار در هنگام سحری

هوشنگ صفوی راد

صفحه ۵



روزه داری و سلامت روان

محمد ساکی

صفحه ۶



عادت های بد روزه دار

رضا الماسی

صفحه ۷



روزه داری و ورزش

علی رضوانی

صفحه ۸



تنظیم خواب روزه دار در ماه رمضان

عرفان محمدی

صفحه ۹



کنترل وزن روزه دار در ماه رمضان

مسعود همایون نژاد

صفحه ۱۰



روزه داری سالم در ادیان مختلف

کریم عباسی

صفحه ۱۱



اخلاق اداری و روزه

دکتر عادل سعیداوی

صفحه ۱۲



روزه داری و سلامت جسم

هست و میل دارند که آن را مصرف کنند چون انسان حریص است به چیزی که به آن منع شده است، اگر به مقداری که عطش روحی شأن گرفته شود مقداری استفاده کنند اشکالی ندارد اما از حجم زیاد آن ممانعت شود.

۳- مصرف لعابی جات و مایعات

یکی از چیزهایی که در ماه رمضان کمک می کند تا روزه داران آرامش داشته باشند و هم اینکه روزهای گرم تابستان آنها را اذیت نکند، مصرف لعابی جات و مایعات در افطار تا سحر است. مصرف تخم شربتی و تخم ریحان به علت لعابی که دارند مقداری از عطش را برطرف می کند. مصرف موادی مثل چای، قهوه و نسکافه باید مقداری کمتر شود و در صورت مصرف، کم رنگ باشد. میوه هایی مثل هندوانه ترجیحاً کمتر استفاده شود. درست است که مقداری تشنگی را برطرف می کند اما برای بعضی از افراد اذیت کننده است. مورد دیگر نبود یبوست است. مصرف غذاهای لعاب دار که داخل آن آلو ریخته شود از یبوست جلوگیری می کند و بسیار کمک کننده است.



چند نکته مهم:

- ۱- غذای مصرفی در ماه رمضان باید ساده باشد و نباید خیلی با غذای روزمره فرد روزه دار تفاوت کند.
- ۲- در ماه رمضان نیز باید حتماً همانند سایر اوقات سال، سه وعده غذایی داشته باشید: افطار، شام و سحری. در واقع نیاز به حذف هیچ یک از وعده های غذایی نیست، اما یک فرد روزه دار باید حداقل ۲۰ درصد کمتر از ماه های دیگر سال غذا بخورد زیرا این موضوع موجب می شود تا بدن او فرصت سوزاندن چربی های اضافی را بیابد.
- ۳- روزه داران باید از غذاهای متنوع استفاده نمایند، زیرا هر یک از این غذاها دارای موادی هستند که برای سلامتی بدن ضروری اند. در واقع غذای فرد روزه دار باید شامل ۵ گروه اصلی مواد غذایی باشد: این گروه ها عبارتند از:

نان، سیبزمینی و غلات
گوشت، ماهی، تخم مرغ و حبوبات
شیر و لبنیات
میوه ها
سبزیجات

روزه به نوعی در تمام ادیان الهی مطرح شده و خداوند آن را ضامن سلامتی و سالم سازی جسم و روان دانسته است و در اهمیت روزه و نقش آن در سلامتی نیز تردیدی نیست. از آنجاکه گرفتاری های زندگی و مشکلات روزافزون و اجتماعی مجال خوب خوردن و درست خوردن و خوب فکر کردن را از انسان می گیرد خواه ناخواه برخی بیماری های جسمی و روانی بر انسان مسلط می شود و از طرفی عادات بد در خوردن و آشامیدن و تغذیه نادرست منشأ بسیاری از بیماری هاست. همچنین روزه داری بدون رعایت اصول صحیح تغذیه نه تنها ضامن سلامت انسان نیست، بلکه می تواند سلامت وی را به مخاطره بیندازد. متأسفانه گاهی شاهد این مسئله هستیم که برخی از روزه داران پس از ماه رمضان دچار عوارضی چون افزایش وزن افزایش سطح چربی های خون از کنترل خارج شدن بیماری دیابت و نیز فشارخون مشکلات گوارشی و یا اختلالاتی در سایر اعضای بدن می شوند. به همین دلیل ضرورت دارد تا روزه داران عزیز با اصول صحیح تغذیه، عوامل مؤثر در افزایش توان جسمی و عوامل مؤثر در کاهش توان جسمی در ماه مبارک آشنا شوند و آن ها را به کار ببندند.

عوامل مؤثر در افزایش توان جسمی روزه دار

۱- خواب

بسیاری از افراد افطار تا سحر بیدار هستند و آن را به عنوان نیروی اضافی تصور می کنند در صورتی که اگر ساعت ۱۰ شب، یک الی دو ساعت بعد از افطار بتوانند تا نیمه شب، خواب خوبی داشته باشند، یعنی لحظاتی قبل از سحر، زمان بسیار خوبی است برای بازگشت انرژی های بدن و ساعاتی است که به عبادت بپردازند، سحری بخورند که توان خود را در روز افزایش دهند. همچنین باید از مسائل جانبی از جمله گوشی موبایل و مسائلی که ذهن را مشغول می کنند پرهیز کرد مثلاً از حرف زدن زیاد با تلفن یا خرید رفتن زیاد که باعث اشتغال ذهن و به هم زدن کیفیت خواب می شود، پرهیز کنند.

۲- نحوه غذا خوردن در سحری و افطار

افراد باید بتوانند در این زمینه توازن ایجاد کنند. یعنی از هر چیزی که میل دارند استفاده کنند البته به میزان کم. حتی کسانی که دیابت و فشارخون دارند اگر غذایی

تغديه سالم روزه دار در هنگام افطار

شاید برایتان جالب باشد بدانید غذاهایی که در ماه رمضان می‌خورید، تفاوت زیادی در سطح انرژی بدنتان ایفا می‌کند. بعد روزه‌داری و ساعات گرسنگی طولانی همیشه وسوسه پر خوری یا نوشیدن آب زیاد و مایعات متفاوت وجود دارد. اما بهترین راه برای باز کردن افطار چیست؟ کدام غذای افطار بهتر است ابتدا خورده شود؟ به‌طور کلی برای افطار چه بخوریم؟ با خواندن این مقاله جواب همه سؤال‌هایتان را درباره افطاری و غذای افطار پیدا خواهید کرد.

ویژگی غذای افطار چه باید باشد؟

افطار شما باید ویژگی‌های یک صبحانه سالم را داشته باشد. برای افطار یک غذای کم‌کالری در نظر بگیرید که هضم آن آسان است. مهم‌ترین مسئله در افطار تأمین آب و قند خون شماست. خرما یکی از بهترین و مهم‌ترین غذاها برای افطار است که گلوکز و آب بدن شما را تأمین می‌کند. بعد از افطار بهتر است هر ساعت یک لیوان آب تا هنگام سحر بنوشید. قهوه و چای جزو مایعاتی که باید بخورید، محسوب نمی‌شوند؛ چرا که مانع جذب مواد معدنی و ویتامین‌ها و در نتیجه کم‌آبی بدن خواهند شد. پر خوری هنگام افطار معده را با مشکلات زیادی روبه‌رو می‌کند. در هنگام افطار کمتر از غذاهای چرب استفاده کنید، چون سبب بی‌اشتهایی فرد در وعده سحر می‌شود. غذاهای چرب نیاز به زمانی طولانی برای هضم دارند و حتی خواب فرد را نیز به هم می‌ریزند. وعده افطار را درست میل کنید تا برای سحر مشکلی ایجاد نشود.

۴- در فاصله افطار تا سحر، آب فراوان (۸ تا ۱۲ لیوان) بنوشید. این کار برای جلوگیری از یبوست و رفع آن، دفع سموم و مواد زائد از بدن و تنظیم سوخت‌وساز بدن و خصوصاً در بیماری‌هایی که کلیه‌های سنگ‌ساز دارند مهم و مورد نیاز است.

۵- غذاهای پر فیبر (حاوی الیاف طبیعی گیاهی) بخورید. میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات در این گروه غذایی جای دارند.

۶- خوردن آهسته غذا و جویدن کامل آن و نیز دست کشیدن از غذا پیش از سیر شدن کامل که در سخنان پیامبر (ص) و ائمه (ع) بارها بر آن تأکید شده است، همانند دیگر ماه‌های سال از اصول مهم غذا خوردن در ماه مبارک رمضان به حساب می‌آید.

عوامل مؤثر در کاهش توان جسمی روزه‌دار

حذف وعده سحر

اغلب افرادی که صبحانه میل نمی‌کنند، معمولاً بدون وعده سحری هم روزه می‌گیرند که این امر سبب کاهش ذخایر قندی در بدن فرد می‌شود. سحری نخوردن، باعث کاهش ذخایر مواد قندی در بدن می‌شود و چون ذخایر قندی برای سوخت مغز ضروری است، فرد دچار بی‌حالی، مشکلات گوارشی و سردردهای شدید می‌شود و در درازمدت هم معده این افراد دچار مشکل می‌شود.

بعد از وعده سحر، نخوابید زیرا که خواب بعد از سحر، فرد را دچار نوسانات قند می‌کند و این امر سردرد و مشکلات گوارشی را برای روزه‌داران به همراه دارد.

مصرف غذاهای فرآوری شده در وعده سحر

روزه‌دار در وعده سحر، از غذاهای فرآوری شده و کارخانه‌ای و شور، مثل تن ماهی، انواع سوسیس و کالباس و همبرگر نباید استفاده کند. این مواد غذایی غالباً فیبر کم دارند و درعین حال غنی از نمک پنهان هستند که سبب تشنگی و عطش فراوان می‌شود. در وعده سحر باید روزه‌دار از مصرف غذاهای بسیار چرب، پرهیز کند؛ چرا که با مصرف این مواد، بدن برای سوخت‌وساز نیاز به مایعات بیشتری خواهد داشت و همین امر سبب تشنگی و عطش روزه‌دار خواهد شد.

رضا خلفی - سردبیر



نحوه باز کردن افطار

نحوه باز کردن افطار در این زمان بهتر است روزه را با چند دانه خرما یا رطب باز کنید و بعد از آن آب یا شیر ولرم بنوشید. سپس وعده دیگر را میل کنید. رطب یا خرما دارای قند فروکتوز و ساکاروز است که هضم و جذب آن سریع انجام می شود؛ به خصوص هنگامی که معده خالی باشد. در زمان افطار مصرف آب احساس تشنگی را برطرف و مصرف خرما احساس گرسنگی شدید را کم می کند. چنین عادتی سبب می شود که سر سفره افطار غذای زیادی نخورید. پس از آن بهتر است مقداری سوپ عدس و سالاد مصرف کنید. این روش تشنگی و گرسنگی را کاملاً برطرف می کند.

دو ساعت بعد از افطار به جای مصرف زولبیا، بامیه و دیگر شیرینی ها بهتر است از میوه یا آجیل های خام و بادام زمینی که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است استفاده کنید؛ زیرا این روغن ها برای افزایش تحمل و رفع تشنگی مفید هستند. حتی الامکان مصرف گوشت را مخصوصاً در تابستان، کم کنید. زیرا گوشت ها پتانسیل بالایی برای تولید سنگ مجرای ادرار دارند. نوشیدن نوشابه ها و شربت ها را توصیه نمی کنیم، چرا که قند زیادی دارند و سبب افزایش وزن و چربی شکمی می شوند.

افطار چه بخوریم

غذاهای پر از پتاسیم؛ بدن برای انجام بسیاری از فعالیت های ضروری از پتاسیم استفاده می کند. یکی از وظایف اصلی پتاسیم، کاهش گرفتگی عضلات و به تعادل رساندن سطح مایعات و الکترولیت های بدن است. غذاهایی که پتاسیم بالایی دارند شامل لوبیا، سبزیجات دارای برگ سبز تیره، سیب زمینی، کدو، ماست، آووکادو، قارچ و موز می شود. خرما نیز علاوه بر مقدار انرژی بالا، پتاسیم زیادی دارد. همان طور که گفته شد خرما یک گزینه عالی برای شروع افطار است. خرما نه تنها به تأمین شدن سریع آب بدن کمک می کند، بلکه سریعاً انرژی از دست رفته در طول روزه داری را باز می گرداند.

مغزجات خام؛ بادام حاوی چربی های مقوی و مغذی است برای بدن است؛ به خصوص زمانی که بدن تنان ساعت ها گرسنگی کشیده. مغزهای خام

بعد از ساعات زیاد روزه داری

به شما کمک می کند تا سیر شوید و انرژی از دست رفته تان تأمین شود.



میوه های پر آب؛ بکاهو و دیگر سبزیجات و میوه هایی که فیبر بالا و آب دارند، گزینه عالی برای وعده افطار هستند. خوردن این میوه ها نه تنها به تنظیم دمای بدن تنان کمک می کند، بلکه برای سلامت پوست و جلوگیری از یبوست بسیار مناسب اند.

مایعات؛ در ماه رمضان مطمئناً دچار کم آبی خواهید شد؛ بنابراین بهتر است با مصرف نوشیدنی های مناسب این کمبود را جبران کنید. بدن در اثر کم آبی به مشکلات زیادی برخورد می کند. فقط حواستان باشد شربت های زیر را با شکر کمتری درست کنید. این نوشیدنی ها عبارتند از:

شربت آبلیمو؛ ۱۰۰ گرم ۲۶۴ کالری

سبب ترشح بزاق دهان می شود و احساس تشنگی را برای روزه دار برطرف می کند.



شربت خاکشیر؛ ۱۰۰ گرم ۱۰۰ کالری

آب زیادی را درون دانه های خود نگه می دارد و کم کم آن را به بدن می رساند. در نتیجه برای طولانی مدت بدن را سیراب می کند.

شربت سکنجبین؛ ۱۰۰ گرم ۱۹۲ کالری

این شربت را با دانه های خاکشیر درست کنید تا برای طولانی مدت احساس تشنگی را برطرف کنید.

شربت کاسنی؛ ۱۰۰ گرم ۱۰۰ کالری؛

دارای خاصیت خنک کنندگی بدن است و بعد از روزه داری طولانی مدت به رفع تشنگی بدن کمک می کند. غذاهایی که باید از خوردن آنها در زمان افطار پرهیز کنید.

غذاهایی که باید از خوردن آنها در زمان افطار پرهیز کنید

نوشابه های گازدار

از مصرف نوشیدنی های گازدار و فرآوری شده پرهیز بد. این نوشیدنی ها عموماً قند بالایی دارند؛ در نتیجه خطر بالا رفتن وزن تنان را بیشتر می کنند. همچنین باعث ایجاد نفخ و اختلال در عملکرد دستگاه گوارش می شوند. برای رفع تشنگی در ماه رمضان آب زیاد بخورید. می توانید به جای آب ساده از آبمیوه هایی مثل آب نارگیل استفاده کنید.

از مصرف شکر خودداری کنید

همه مابعد از افطار به دنبال یک غذای شیرین هستیم. اما خوردن غذاهای شیرین باعث می شود باز هم دلتان بخواهد چیزهای شیرین تری بخورید؛ در نتیجه متابولیسم بدن شما به مشکل بر می خورد. شکر کالری مفیدی ندارد و مواد مغذی مفیدی به بدن شما نمی رساند. خوردن غذای شیرین باعث پر خوری نیز می شود.

ممنوع کردن شکر به صورت کلی کار عاقلانه ای نیست و بیشتر باعث ایجاد وسوسه در مصرف آن می شود. برای همین بهتر است به جای مصرف شکر از دسرهای متنوع و خوش طعمی که قند کمتری دارند استفاده کنید. همچنین سعی کنید از خوردن نوشابه ها دوری و به جای آن از شربت های طبیعی مانند خاکشیر استفاده کنید.

قبل از اینکه به خود اجازه خوردن شکلات و شیرینی بدهید، اول شکم را با میوه ها پر کنید. برای اینکه شیرینی مورد نیاز بدن را تأمین کنید، می توانید از میوه های شیرین مانند انگور استفاده کنید.



با فیبرها دوست باشید

میوه ها بهترین دوستان فیبری شما هستند. کافئینی که به عنوان صبحانه مصرف می کنید، باعث اختلال در سیستم گوارشی و یبوست می شود. اضافه کردن فیبر به برنامه غذایی تان به بهبود عملکرد سیستم گوارشی کمک زیادی می کند. میوه های تازه و سبزیجات به خصوص گلابی یکی از بهترین منابع فیبر هستند. اگر اهل خوردن میوه ها و سبزیجات نیستید، مقداری دانه گندم روی اوت میل صبحانه خود بریزید و یا شب ها قبل از خواب آلو خشک بخورید.

ایجاد تغییرهای کوچک در غذای افطار و سحر نتایج بسیار مؤثری دارد. سحری را همراه با لبنیات زیاد، کربوهیدرات های پیچیده و میوه ها نوش جان کنید. سعی کنید نوع وعده افطار را نیز به وعده عصرانه ای که در روزهای عادی نوش جان می کردید، نزدیک تر کنید. با این روش می توانید وزن خود را پایین بیاورید و یا آن را ثابت نگه دارید.



غذاهای سرخ کرده

غذاهایی مانند سمبوسه، شیرینی و دیگر غذاهای سرخ شده و چرب را در وعده افطار نخورید. این غذاها به عنوان بافت چربی در بدن ذخیره می شوند. خوردن غذاهای پرچرب بعد از ساعات گرسنگی باعث اسیدی شدن محیط بدن و مشکلات گوارشی می شود.

آب سرد

استفاده از آب سرد سبب اختلال در عملکرد سیستم عصبی و گوارش می شود. محیط معده گرم است و ورود آب سرد به معده هضم و جذب غذا را مختل می کند. بهتر است برای رفع تشنگی در ابتدا آب یا شیر ولرم بنوشید.

۴ قانون طلایی برای سیر ماندن در ماه رمضان

برای اینکه در ماه رمضان با مشکل کمبود آب روبه رو نشوید، از توصیه های زیر به عنوان یک راهنما استفاده کنید:

تشنگی خود را برطرف کنید

تشنگی یکی از سخت ترین قسمت های ماه رمضان است. اما خوردن آب زیاد در وعده سحر راه حل درست و مناسبی برای این مشکل نیست. پرکردن معده با آب باعث ایجاد حالت تهوع یا تکرر ادرار می شود. آب بدن خود را به آرامی و در زمان افطار تا سحر تأمین کنید. در زمان افطار دو لیوان آب بنوشید. سپس تا نیمه شب هریک ساعت، یک لیوان آب بخورید. با این کار تا زمانی که بخواهید حدود ۶ لیوان آب خورده اید. در زمان سحر دو لیوان آب دیگر بنوشید. با این روش می توانید روزانه ۸ لیوان آب نوش جان کنید. سعی کنید از آفتاب دور بمانید تا کمتر عرق کنید. به یاد بسپارید چای و قهوه آب بدن را تأمین نخواهند کرد؛ پس آنها را جزء ۸ لیوان آب خود نشمارید.





کمتر ادویه مصرف کنید

برای اینکه در طول روز تشنگی شما را اذیت نکند، مصرف غذاهای دارای ادویه و پیاز خام را کاهش دهید، زیرا ادویه‌ها به شدت باعث تشنگی می‌شود.



سبزیجات را در برنامه غذایی تان بگنجانید

در ماه رمضان سبزیجات را در برنامه غذایی خود بگنجانید و سالاد و سبزی خوردن را از سفره‌های افطار و سحر حذف نکنید. برای کاهش تشنگی هنگام سحر همراه با وعده غذا چند برگ کاهو مصرف شود، زیرا ۷۵ درصد کاهو آب است.

مصرف زیاد گوشت سبب بروز تشنگی می‌شود

اگر فکر می‌کنید برای داشتن توان بیشتر در طول روز باید در وعده سحر از غذاهای گوشتی استفاده کنید؛ در اشتباه هستید، زیرا مصرف زیاد گوشت سبب بروز تشنگی می‌شود پس توصیه می‌شود در وعده سحر کمتر از منابع پروتئینی به‌ویژه گوشت استفاده شود.

از مصرف میوه‌ها در سحر غافل نشوید

برای کاهش حس تشنگی در وعده سحر حتماً چند عدد میوه در وعده سحر مصرف شود، زیرا میوه‌ها دارای آب فراوان هستند و موجب کاهش تشنگی می‌شود.

نکات دیگری که باید در زمان سحری رعایت کنید

(۱) گرفتن روزه بدون خوردن سحری موجب بروز بیماری‌ها و عوارضی مانند سردرد و حتی پرخاشگری و عصبانیت می‌شود.

(۲) غذای سحری حتماً باید کم‌حجم و ساده باشد و به آرامی خورده شود.

(۳) بین غذا در وعده سحری آب نخورید. مصرف انواع نوشیدنی‌ها بین خوردن غذا، موجب رقیق شدن آنزیم‌های هضم‌کننده می‌شود و دیگر غذا هضم نمی‌شود. بعد از اینکه وعده سحری تمام شد می‌توان آب یا یک لیوان آب جوش با خرما یا یک دمنوش سنتی را میل کرد.

هوشنگ صفوی راد

تغذیه سالم روزه دار در هنگام سحری

سحری چیست؟

سحری (منسوب به سحر) وعده غذایی است که مسلمانان در ماه رمضان قبل از اذان صبح و شروع روزه می‌خورند. سحری در صبحگاه مقابل افطار در شامگاه است. پیشنهاد می‌شود که فرد نباید از خوردن سحری اجتناب کند. اشخاصی که بدون خوردن سحری اقدام به روزه گرفتن می‌کنند در طول روز دچار افت قند خون، کاهش تمرکز و توان کاری می‌شوند. روزه گرفتن بدون سحری به دستگاه گوارش آسیب وارد می‌کند.

برای تغذیه سالم در روزه چه باید کرد؟

فقط آب نخورید

خوردن مقدار زیادی آب در سحری و خوابیدن تا صبح، باعث رقیق شدن شیره‌های معده و بروز مشکلات گوارشی و ریفلاکس می‌شود. برای پشت سر گذاشتن ساعت‌های گرم و طولانی روزه‌داری هنگام سحر به‌غیر از آب برای رفع تشنگی از مواد غذایی دیگری مانند انواع میوه‌ها، کاهو، آب‌هویج، شیر و هندوانه نیز استفاده کنید و چای کم‌رنگ بنوشید؛ چون چای پررنگ حاوی کافئین زیادی است و کافئین با افزایش دفع ادرار موجب کم‌آبی و تشنگی می‌شود.



لبنیات

در ماه مبارک رمضان سعی کنید به مقدار کافی لبنیات مصرف کنید. در وعده افطار یک لیوان یا حداقل یک استکان شیر ولرم مصرف نمایید و سپس در ساعات پس از افطار برای تنظیم فعالیت دستگاه گوارش ماست و خیار همراه با مقداری نعناع یا شوید و گل محمدی خشک مصرف کنید و در زمان سحر یک لیوان شیر بنوشید تا هم لبنیات توصیه شده را مصرف کرده باشید و هم مانع از تشنگی در طول روز شوید.



روزه داری و سلامت روان

تأثیرات روان‌شناختی روزه‌داری

برای روزه‌داری همچنین تأثیرات روان‌شناختی را نیز بر شمرده‌اند که در میان فهرستی از این تأثیرات مثبت می‌توان به آرامش روزه‌داران، تقویت صبر در آنان، به حداقل رسیدن رویکردهای خصمانه در فرد و کاهش جرم و جنایت اشاره کرد. این تأثیرات مثبت روان‌شناسی را می‌توان به ثبات قند خون در زمان روزه‌داری نیز نسبت داد. در نهایت این مسئله عادی است که در هفته اول ماه رمضان احساس خستگی می‌کنیم، این امر نشان می‌دهد که بدن برای انطباق خود با شرایط جدید به زمان نیاز دارد. پرهیز از فعالیت جسمانی شدید در ماه رمضان از جمله توصیه‌های صورت‌گرفته توسط پزشکان است که البته نباید در آن چون هر رویکرد دیگری افراط کرد. افزایش احساس خستگی ممکن است در نتیجه کمبود خواب یا اختلال در الگوهای عادی خواب باشد.

رژیم غذایی مناسب و اصلاح وضعیت خواب و زمان‌بندی کاری می‌تواند هر تأثیری را بر عملکرد بدن به حداقل رسانده و حتی حذف کند؛ بنابراین به‌سادگی می‌توان استدلال کرد که روزه‌داری نه تنها به عملکرد بدن و شرایط جسمی صدمه نمی‌زند بلکه به سلامت جسم کمک‌های شایانی خواهد داشت. بدون شک حافظه نقش بسیار مهمی در پیشرفت و ترقی انسان ایفا می‌کند. افرادی که از حافظه قوی برخوردارند، موفق‌تر هستند. روان‌شناسان عصر حاضر برای تقویت حافظه روش‌ها و تمرینات مختلفی را ارائه داده‌اند. اما کسانی که روزه می‌گیرند علاوه بر اینکه از برکات معنوی، برخوردار می‌شوند، حافظه آنان نیز تقویت می‌شود؛ زیرا یکی از فواید «روزه»، تقویت حافظه است.

روزه‌داری و کاهش اضطراب

اضطراب عبارت است از یک احساس هراس و دلواپسی که به فرد دست می‌دهد و شامل عدم اطمینان و درماندگی است. وقوع دوباره موقعیت‌هایی که قبلاً استرس‌زا بوده‌اند یا طی آن‌ها به فرد آسیب‌رسیده است باعث اضطراب در افراد می‌شود. افسردگی نیز حالتی است که با احساس غمگینی، اعتمادبه‌نفس پایین و بی‌علاقگی به هر نوع فعالیت و لذت روزمره مشخص می‌شود. افسردگی مجموعه‌ای از حالات مختلف روحی و روانی است که از احساس خفیف ملال تا سکوت و دوری از فعالیت روزمره بروز می‌کند. روزه‌داری و سایر عبادات اسلامی با متوجه کردن افراد به‌سوی خداوند باعث ایجاد نوعی آرامش روحی و روانی در انسان می‌شود که می‌تواند در خودسازی، مقابله با استرس و در نتیجه کاهش اختلالات روانی مؤثر باشد و سلامت روانی فرد را بهبود بخشد که عبارت است، از کاهش میزان عصبانیت، کاهش میزان خودکشی و کاهش آمار جرم.

سازمان بهداشت جهانی، سلامت را حالت رفاه و آسایش جسمی، روانی و اجتماعی می‌داند و یکی از مواردی که در سلامت روانی نقش مهمی ایفا می‌کند بهره‌مندی از عزت‌نفس است. عزت‌نفس به معنی پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به خویشتن احساس می‌کند. شخصی که از عزت‌نفس بالا برخوردار است خود را به گونه مثبتی ارزیابی کرده و برخورد مناسبی نسبت به خود و دیگران دارد؛ بنابراین احساس عزت‌نفس موجب ارتقای سلامت روانی فرد می‌شود.

عوامل چندی بر عزت‌نفس و سلامت روانی تأثیر می‌گذارند که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به معنویات و باورهای مذهبی اشاره کرد. روزه یکی از واجبات شرعی اسلام است که در ادیان دیگر نیز به اشکال مختلف مورد توجه قرار گرفته است. از دیدگاه اسلام، روزه باعث ارتقای سلامت جسمی و روانی فرد می‌شود به‌طوری‌که خداوند در قرآن کریم می‌فرماید:

«وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ»
اگر علم داشتید می‌دانستید که روزه گرفتن برای شما خیر است. (بقره - ۱۸۴)

در زمینه تأثیرات روزه بر سلامت جسمی تحقیقات زیادی مانند اثرات آن بر کنترل وزن، سوختن چربی‌ها، کاهش فشارخون و کاهش بروز بیماری‌های قلبی عروقی صورت گرفته است. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که روزه‌داری ماه رمضان، اثرات مثبتی بر کاهش اضطراب و افسردگی داشته است؛ به عبارت دیگر روزه‌داری واقعی (نه فقط پرهیز از خوردن و آشامیدن) در ارتقای سلامت روانی افراد نقش مؤثری دارد.

عادت های بد روزه دار

عادت های بد روزه داران و عوارض احتمالی

با شروع ماه مبارک رمضان، در کنار صحبت از فواید روزه داری برای جسم و روح، به پرورش فضایل اخلاقی، کسب عادات مثبت و ترک عادات و رفتارهای منفی تاکید زیادی می شود. اینکه سعی کنیم در کنار پاک سازی جسم، روحمان را نیز غبارروبی کنیم و از این ماه مبارک بیشترین استفاده را ببریم و انسان بهتری باشیم.

امکان ابتلا به یبوست در طول ماه مبارک رمضان؛ باتوجه به طولانی بودن زمان روزه داری یعنی بین ۱۷ تا ۱۸ ساعت در شبانه روز یکی از پدیده های شایع بین روزه داران یبوست است که روزه داران برای پیشگیری از این عارضه باید در هنگام افطار و سحر از خوردن سبزیجات و سالاد همراه با روغن زیتون اغماض نکنند.

بین افطار و سحر میوه ها با پوست مصرف شود، زیرا پوست میوه ها به سبب دارا بودن مقادیر زیاد فیبر می تواند از بروز یبوست جلوگیری کند ضمن اینکه نوشیدن آب میوه به خصوص در هنگام سحر نیز برای جلوگیری از یبوست بسیار مفید است.

به گزارش مجله پزشکی دکتر سلام، یک فوق تخصص گوارش با اشاره به شیوع ۲۸ درصدی کبد چرب، رمضان را فرصتی طلایی برای درمان این بیماری اعلام کرد و گفت: خوردن نوشابه گازدار، غذاهای چرب، خوردن زولبیا و بامیه، دراز کشیدن و سیگار کشیدن بعد از افطار و پر خوری بین غروب و تا سحر را ۷ عادت ناپسند برای روزه داران اعلام کرد.



استفاده از نوشابه های گازدار در ماه رمضان موجب خوردن نوشابه های گازدار یکی از عادات ناپسند غذایی به خصوص در بین نوجوانان است و گاه دیده می شود که نوجوانان باتوجه به فصل گرما در هنگام افطار روزه خود را با یک لیوان نوشابه گازدار بسیار خنک باز می کنند که این خود باعث سیری زودرس و احساس پیری و سنگینی معده می شود.



کاهش ۳۳ درصدی جرایم

به گزارش خبرگزاری مهر، سردار حسین رحیمی در مراسم اختتامیه محفل انس با قرآن کریم در ماه مبارک رمضان که صبح امروز در فرماندهی انتظامی تهران بزرگ برگزار شد، اظهار داشت: خوشبختانه در این ماه عزیز میزان جرایم ۵ درصد در تهران کاهش داشته است.

بسیاری از کارشناسان دلایل متعددی را برای عوامل کاهش جرم در ماه رمضان برمی شمردند. به باور آنها، افزایش میزان «کنترل درونی»، افزایش فعالیت های فرهنگی و معنوی رسانه ها، به ویژه صداوسیما در ماه مبارک رمضان که موجب تقویت «وجدان» آسیب پذیر افراد کجرو می شود، افزایش فشار هنجاری برای عدم ارتکاب رفتارهای خلاف، افزایش میزان همکاری و همراهی مردم با نیروی انتظامی در این ماه عزیز از جمله این عوامل است. از سوی دیگر، بسیاری از عالمان دینی و مذهبی، روزه را عامل مؤثری در جهت تقویت اراده و تقوا می دانند و معتقدند در ماه مبارک رمضان اراده افراد با روزه داری تقویت می شود و کمتر به دام گناه کشیده می شوند، هر چند کارشناسان معتقدند مجرمان حرفه ای که مرتکب جرایمی چون قتل و غارت می شوند، کمتر تحت تأثیر این روحیه معنوی قرار می گیرند.

نقش روزه داری در کاهش استرس

هر محرکی که در انسان ایجاد تنش کند، استرسزا نامیده می شود. هر تغییری چه خوب و چه بد، منجر به ایجاد استرس می شود، زیرا باعث می شود تعادل فرد با شرایط جدید زندگی به هم بخورد و به همین دلیل، فرد باید سعی کند تا دوباره خود را با شرایط جدید زندگی سازگار کند. به گزارش پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران، کاهش استرس می تواند با توسل به دستورات دینی در ماه رمضان به دست آید. کسانی که روزه می گیرند نه تنها از خوردن و آشامیدن خودداری می کنند که در این ماه به خودشکوفایی و تسلط بر نفس نیز دست می یابند و استفاده از راه کارهای غیرمفید از جمله خرافات و افکار آرزومندانه پس از روزه داری ماه رمضان به شدت کاهش می یابد. فرد در این ماه در صورتی از فرصت های آن به خوبی استفاده کند، مجموعه شرایط معنوی به شکلی برایش فراهم می شود که از طریق انجام اعمال و فرایض دینی، زمینه ها و آمادگی های لازم برای ارتباط قوی تر با آفریدگار جهان هستی و در نتیجه آرامش عمیق روحی و روانی را به دست می آورد.

محمد ساکی

روزه داری و ورزش



زمانی که روزه هستید بدن تنان کم آب می شود؛ اما باز هم در حالت روزه بدن کمتر از زمانی که ورزش می کنید آب خود را از دست می دهد و یا دچار کم آبی می شود. سوخت اصلی بدن برای انجام فعالیت های ضروری در زمان روزه داری، چربی است؛ پس نیازی نیست نگران ورزش در ماه رمضان باشید. روزه داری باعث حفظ طراوت ذهنی و شادابی و سلامت جسمی می شود و ورزش نیز نه تنها با روزه منافات ندارد بلکه اگر به صورت صحیح و اصولی انجام شود، فرد روزه دار در مقابل خستگی ها و دشواری های روزه به ویژه در هوای گرم مقاوم تر می شود. ورزش در ماه رمضان، از تجمع چربی در بدن جلوگیری و عمل سوخت و ساز را تسهیل می کند.

بهترین زمان انجام تمرینات یک تا سه ساعت پس از افطار است. در صورتی که مجبور به فعالیت قبل از افطار بودید، باید تمرین با افطار حداقل یک تا دو ساعت فاصله داشته باشد. برای جلوگیری از کاهش فشار خون، سرگیجه، سردرد و تهوع که در شرایط بی غذایی پس از تمرین به وجود می آید لازم است فعالیت با شدت سبک و متوسط انجام دهید.

برای یک ورزش مناسب باید سه جنبه مختلف را در نظر بگیریم: جنبه قدرتی، انعطاف و هوازی. علت اینکه ورزش های قدرتی اولویت دارد، جلوگیری از کاهش توده عضلانی است. ورزش های هوازی نیز می تواند با شدت ملایم انجام گردد و استقامت را افزایش دهد. بهترین ورزش در طول ماه رمضان، شنا و پیاده روی و دوچرخه سواری و ورزش های هوازی است که باعث تسریع گردش خون می شود و در نتیجه خون و اکسیژن بیشتری به مغز می رسد و شادابی و نشاط را در پی دارد.

مصرف مواد غذایی دیر هضم، گرسنگی را در ورزشکاران به تعویق می اندازد. غذاهای دیر هضم مانند حبوبات و غلات و مواد غذایی حاوی پروتئین است. همچنین میوه های متنوع و انواع مغز های کم نمک از جمله پسته، بادام، فندق و گردو مواد مناسبی برای جبران کمبود انرژی ورزشکاران روزه دار در فاصله زمانی افطار تا خواب مناسب هستند.

مواد غذایی افطار بهتر است سبک باشد تا به معده فشاری وارد نشود و همچنین سریع هضم و انرژی را باشد. مواد غذایی مانند شیر، خرما، کشمش و انجیر خشک در این دسته قرار می گیرند.

علی رضوانی

دراز کشیدن پس از افطاری با توجیه کمک به هضم غذا؛ بر خلاف تصور موجود دراز کشیدن پس از صرف افطار نه تنها به هضم غذا کمکی نمی کند بلکه این عمل باعث می شود که به سبب از بین رفتن نیروی ثقل در پیچه بین مری و معده بیش از حد معمول باز شود که باعث افزایش ریفلاکس خواهد شد.



نفخ را می توان از دیگر شکایات روزه داران در این ماه عنوان کرد و گفت: کنترل استرس، خیس کردن حبوبات پیش از استفاده در غذاها، استفاده از یک قاشق عرق نعناع در روز در صورت مبتلا نبودن به ریفلاکس، افزودن زیره سیاه به غذاها و مهم تر از همه صحبت نکردن در هنگام صرف غذا که باعث پیشگیری از ورود مقدار زیادی هوا به معده و روده می شود از مهم ترین راهکارهای پیشگیری از نفخ است.



استفاده از نی در نوشیدن نوشیدنی ها از عوامل دیگر نفخ است، وقتی مایعات با نی استفاده می شود، مقدار زیادی هوا وارد معده و روده می شود که نفخ را بیشتر می کند بنابراین باید نوشیدنی ها با لیوان صرف شود تا از نفخ پیشگیری شود.

رضا الماسی





تنظیم خواب روزه دار در ماه رمضان

در نظر گرفتن توصیه های زیر می تواند در تنظیم خواب روزه دار در ایام ماه مبارک رمضان بسیار مشرک و واقع شود

در ماه رمضان از پر خوری کردن و مصرف غذاهای چرب اجتناب کنید.

خوردن غذاهای چرب و سرخ شده موجب ایجاد اختلال در خواب روزه داران می شود. در واقع زیاد غذا خوردن و مصرف غذاهای چرب برای افطار و شام موجب افزایش دمای بدن می شود و اسید پنه معده را زیاد می کند. این موضوع موجب می شود تا فرد نتواند خواب راحتی را تجربه کند.

هر زمان که احساس کمبود انرژی می کنید، چرت بزنید.

اگر روزه هستید و در طول روز به شدت احساس کمبود انرژی می کنید، می توانید به یک مکان آرام بروید و حداقل برای ۲۰ دقیقه چرت بزنید. در طول روز بهتر است به هیچ عنوان بیشتر از ۲۰ دقیقه نخوابید. زیرا زمانی که در طول روز بدن شما به خواب عمیق فرو برود، احساس خستگی و گیجی شما در طول روز بیشتر می شود.

خوابتان را قبل از شروع ماه رمضان تنظیم کنید.

برای این که در ماه رمضان راحت تر برنامه خوابتان را تنظیم کنید، بهتر است قبل از شروع رمضان ساعات خوابتان را مشخص کنید. از چند هفته یا چند روز قبل از رمضان سعی کنید حداکثر تا ساعت ۱۱ شب به رختخواب بروید. این کار به شما کمک می کند تا بتوانید در طول ماه رمضان نیز شبها زودتر به رختخواب بروید و احساس بهتری را تجربه کنید.

از فعالیت بدنی شدید بعد از افطار پرهیز کنید.

یکی دیگر از نکاتی که باید در مورد تنظیم خواب در ماه رمضان بدانید، کاهش میزان فعالیت بدنی بعد از افطار است. انجام فعالیت بدنی شدید به خصوص بعد از افطار می تواند موجب افزایش ضربان قلب شما شود و این موضوع روی خواب و آرامش بدن تأثیر می گذارد. سعی کنید از ساعت ۹ به بعد ورزش نکنید و در ساعات آخر شب بدنتان را در حالت آرامش قرار دهید.

قبل از خواب از نگاه کردن به وسایل الکترونیکی اجتناب کنید

یکی از روش های نحوه صحیح تنظیم خواب در ماه رمضان این است که قبل از این که به خواب بروید از نگاه کردن به تلفن همراه، لپ تاپ و تلویزیون اجتناب کنید. تحقیقات نشان می دهد که نگاه کردن به نور آبی صفحه نمایش های لوازم الکترونیکی موجب کاهش کیفیت خواب می شود.

یکی از معضلات رفتاری برخی روزه داران به هم خوردن ساعات خواب است. این مسئله از یک جهت بخاطر بیدار شدن زودهنگام در صبح و از جهت دیگر بخاطر ضعف و خستگی فرد است. برخی افراد برای جبران ضعف و نیز سپری کردن روز، خواب خود را به روز منتقل می کنند. بر خلاف تصور عامه، زیاد خوابیدن پس از اذان صبح یا در طول روز، نه تنها کمکی به کم شدن ضعف روزه دار نخواهد کرد بلکه آن را تشدید خواهد نمود. اگر چه این خواب، با افزایش رطوبت بدن، در کاهش تشنگی روزه دار موثر است.

یک سری خصوصیات فردی در خواب افراد است که هرفردی باید آن را بشناسد. مثلاً فردی شب زود می خوابد و صبح زود بیدار می شود، این افراد در ماه رمضان هیچ مشکلی ندارند، ولی افرادی هستند که شب دیر می خوابند و صبح زود بیدار می شوند. این افراد به خاطر استفاده از ابزارهای الکترونیکی بعد از سحر خوابشان به هم می ریزد، آنها با رعایت چند توصیه ساده می توانند بعد از سحر خوب بخوابند. افراد روزه دار سحر را کوتاه بیدار باشند و مدت زمان زیادی صرف پختن و آماده کردن غذا نکنند، این افراد باید در محیطی آرام و بدون سر و صدا غذا را صرف کرده و نور محیط باید خیلی کم باشد. همچنین از مصرف چای نوشیدنی کافئین دار کمتر استفاده شده و در سحر و بیشتر از آب به عنوان نوشیدنی استفاده شود.

به گفته متخصص افراد باید از مصرف مواد کافئین دار، چای، قهوه، نوشابه های گاز دار در شب ها بعد از ساعت ۹ شب خودداری کنند. همچنین استفاده از تبلت، تلفن همراه و وسایل الکترونیکی ممنوع است و نباید از نور های مصنوعی که زمان خواب را به عقب می اندازد خودداری کنیم. خواب روز به هیچ عنوان جای خواب شب را نمی گیرد و توصیه بر این است که روزه داران حدود ساعت ۱۰:۳۰ تا یازده شب به خواب رفته و حدود ساعت چهار صبح تا ۴:۳۰ برای صرف وعده سحری بیدار شوند که با این شرایط حدود پنج تا شش ساعت خواب شب را خواهند داشت.

برای جبران کم خوابی هم توصیه می شود نیم ساعت تا یک ساعت در طول روز را خوابیده و این زمان خواب بیشتر از یک ساعت نشود، چرا که خواب روز خواب مفید و نیروبخشی نیست.

کنترل وزن در ایام ماه رمضان

در ماه رمضان خیلی از افراد دچار کاهش یا افزایش وزن می‌شوند. برای بسیاری این عجیب است که یک فرد ممکن است در طول ماه رمضان هنگام روزه‌داری دچار افزایش وزن شود. اما دلیل این کاهش یا افزایش چیست؟

الگوی غذایی ما در طول سال همواره یکسان است. اما در ماه رمضان به‌جای صبحانه، ناهار، شام و میان وعده های مختلف، تمامی وعده‌ها را در یک بازه زمانی بسیار کوتاه میل می‌کنیم. در نتیجه الگوی غذایی ما به یکباره تغییر می‌کند. این تغییر الگو باعث می‌شود که ما میزان غذای دریافتی خود را تغییر دهیم. اگر میزان غذایی دریافتی ما کمتر شود، ما دچار کاهش وزن می‌شویم و اگر این میزان ثابت باشد یا افزایش یابد، با افزایش وزن روبه‌رو می‌شویم. اما برای جلوگیری از این تغییرات وزن چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم؟

افطار را در دو مرحله میل کنید.

بعضی از افراد با صرف مقدار کمی غذا، برای مثال یک سالاد و سوپ، احساس سیری می‌کنند. این مسئله باعث کاهش کالری دریافتی می‌شود و در نتیجه کاهش وزن رخ می‌دهد. همچنین سابرین با مصرف بیش از اندازه غذا، ممکن است کالری بیشتری نسبت به آنچه نیاز دارند دریافت کنند که این باعث افزایش وزن می‌شود. بهتر است در ابتدا مقدار کمی از خوراکی‌ها شامل خرما و سوپ مصرف کنید، سپس بعد از نماز سراغ وعده اصلی بروید.

هنگام صرف غذا آب ننوشید.

گاهی اوقات در طول ماه رمضان هنگام افطار سریع احساس سیری می‌کنید. دلیل آن این است که با وعده غذایی خود آب مصرف می‌کنید. بهتر است آب را قبل یا بعد از وعده غذایی مصرف کنید تا بدنتان بتواند تمامی کالری موردنیاز را دریافت کند. همچنین توجه داشته باشید که حداقل ۸ لیوان آب را باید در شبانه‌روز بنوشید.

کربوهیدرات و پروتئین مصرف کنید.

پروتئین‌ها یکی از مواد غذایی ضروری هستند. پروتئین کلید اصلی عضله‌سازی است. اگر می‌خواهید در ماه رمضان لاغر نشوید، توصیه می‌شود مقدار مناسبی از مواد پروتئینی مصرف کنید. گوشت، مرغ، ماهی، ماست و مغزها همگی می‌توانند به شما کمک کنند. باین‌حال، همه افراد دوست دارند در ماه رمضان شیرینی جات

به منظور تنظیم خواب در ماه رمضان از رژیم غذایی مناسبی استفاده کنید. استفاده از غذاهای سنگین، پرکالری و شیرین موجب ایجاد اختلال در خواب می‌شوند. سعی کنید برای وعده‌های سحری و افطار از غذاهای سالم، سبک و مقوی استفاده کنید.



از مصرف غذاهای سرخ شده برای سحری و افطار پرهیز کنید. این غذاها سرشار از چربی هستند و کبد قادر به پردازش آن‌ها نیست. از همین رو به صورت بافت چربی در بدن ذخیره می‌شوند. از طرف دیگر مصرف این غذاها موجب ایجاد اختلال در دستگاه گوارش می‌شوند و اسیدپتیه معده را افزایش می‌دهند و این مشکلات خود موجب ایجاد اختلال در خواب می‌شود.

در وعده افطار از خوردن انواع قهوه، از قهوه ترک گرفته تا قهوه اسپرسو و نوشیدنی‌های کافئین‌دار خودداری کنید.



کافئین برای ۷ ساعت در بدن باقی می‌ماند و از همین رو تا ۷ ساعت بعد از خوردن نوشیدنی کافئین دار ممکن است با مشکل در خوابیدن روبرو شوید. از طرف دیگر مصرف کافئین می‌تواند روی کیفیت خواب شما نیز تأثیر بگذارد. از خوردن غذاهای شور پرهیز کنید. غذاهای شور موجب افزایش احساس تشنگی، کم آبی بدن و کاهش انرژی شما در طول روز می‌شوند.

خداوند در قرآن می‌فرماید:
ای کسانی که ایمان آورده‌اید بر شما روزه نوشته شد همان گونه که بر اممی که پیش از شما بودند، نوشته شد.

این آیه نشان می‌دهد که روزه بر مسلمانان و بر امت‌های پیش از آنان نیز واجب بوده است. در روایات اسلامی آمده که کتاب‌های بزرگ آسمانی همچون تورات، انجیل، زبور، صحف و قرآن در رمضان نازل شده‌اند. در ادامه به ذکر کیفیت روزه در ادیان مختلف اشاره می‌کنیم.



هندوئیسم

هندوها معمولاً در روزهای ماه جدید و جشن‌هایی مانند SARASWATI PUJA و SHIVRATRI، DURGA PUJA روزه می‌گیرند. زنان شمال هند در روز KARVA CHAUTH هم روزه می‌گیرند.

نحوه روزه بستگی به خود فرد دارد. ممکن است روزه، امتناع از خوردن و آشامیدن هر نوع غذا یا نوشیدنی برای مدت ۲۴ ساعت باشد، اما بیشتر شامل نخوردن غذاهای جامد است و نوشیدن مقداری آب یا شیر مجاز است.

هدف از این روزه، افزایش تمرکز در مدیتیشن یا عبادت برای تطهیر درون است و گاهی به‌عنوان دادن یک قربانی در نظر گرفته می‌شود.

بودیسم

همه فرقه‌های اصلی بودیسم دوره‌هایی برای روزه دارند که معمولاً روزهای چهاردهم ماه و دیگر روزهای مقدس است. در آیین بودا، روزه به معنای خودداری از خوردن غذاهای جامد است، ولی استفاده از برخی مایعات مانعی ندارد. روزه بودائیان روشی برای پاک‌سازی است.

راهبان بودایی برای آزادسازی ذهن روزه می‌گیرند. بعضی از راهبان بودایی کشور تبت، برای کمک به رسیدن اهداف یوگا، نظیر انرژی درونی، روزه می‌گیرند.

زرتشتی

در آیین زرتشت، زرتشتیان باید در سه بخش معنوی "شنوایی"، "اندیشه" و "احساس" همیشه روزه باشند؛ به آن معنا که از طریق این سه حس از نیکی دور نشوند و "اندیشه و احساس و شنوایی" شان همیشه سرشار از نیکی باشد. باین حال زرتشتیان برای افراط نکردن در خوردن گوشت حیوانات روزهای دوم و دوازدهم و چهاردهم و بیست و یکم هر ماه زرتشتیان از خوردن گوشت پرهیز می‌کنند. همچنین زرتشتیان پس از مرگ یکی از نزدیکان، به مدت سه شب از پختن یا خوردن گوشت پرهیز می‌کنند.



مصرف کنند. درست است که کربوهیدرات نیاز بدن است، اما زیاده‌روی در آن باعث افزایش وزن می‌شود. از این رو بهتر است به جای شیرینی جات از نان‌های تهیه شده از غلات کامل، پاستا، سیب‌زمینی، لپه‌ها و میوه استفاده کرد.

باتوجه به سه مورد ذکر شده، شما روزه‌داران گرامی می‌توانید به سادگی وزن خود را در ماه رمضان کنترل کنید. غذای کافی مصرف کنید، ۸ لیوان آب بنوشید و از مصرف کربوهیدرات‌های ساده خودداری کنید. ماه رمضان، ماهی پر از خیر و برکت است. از این رو مستحب است که روزه‌داران با مراقبت از سلامت خود در این ماه، به بندگی خدای عزوجل بپردازند.

مسعود همایون نژاد

روزه داری سالم در ادیان مختلف

روزه و روزه‌داری باتوجه به تأثیرات مختلف فردی، اجتماعی، جسمی، روحی و روانی که به دنبال دارد، مختص به دین اسلام نبوده و در ادیان مختلف به شیوه‌های گوناگونی مورد توجه قرار گرفته است که این امر باعث گسترده بودن تحقیقات یافته‌های گوناگون در زمینه علوم مختلفی چون پزشکی، روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و غیره در کشورهای مختلف جهان شده است. البته نحوه و زمان انجام این امر در ادیان و دوره‌های مختلف متفاوت از هم است که باعث ایجاد دستورالعمل‌های گوناگون در ادیان مختلف شده است. باین‌وجود و باتوجه به تأثیرات و جنبه‌های مختلف روزه‌داری، همیشه مورد توجه مردم در هر دینی بوده است.

مسیحیت

مسیحیت فرقه‌های زیادی دارد که شاید به دلیل عدم تفاهم بر روی اصول دینی، فرهنگ متفاوت مسیحیان و سلیقه‌های شخصی بوده است. در ادامه به ذکر کیفیت روزه در دو آیین مسیحیت اشاره می‌کنیم:

آیین پروتستان

روزه در این آیین، قانون جامعی ندارد، بلکه به انتخاب و صلاحیت افراد، کلیساها، مؤسسات یا انجمن‌هاست. برخی از افراد کلاً از مصرف غذا و نوشیدنی امتناع می‌کنند؛ بعضی دیگر فقط آب یا آب‌میوه می‌نوشند؛ یا اینکه فقط غذاهای مشخصی را می‌خورند و از غذاهای خاصی امتناع می‌کنند و با هر وسوسه‌ای مقابله می‌کنند.

هدف از روزه در این آیین، تقویت روح یا به کرسی نشان دادن یک سخن حق در جامعه مدنی یا سیاسی است.

بین ارتدوکس شرقی

در این فرقه، دوره‌های متعددی برای روزه وجود دارد که شامل ایام روزه «LENT»، روزه‌های رسولان «APOSTELS»، روزه آسودن یا دورماسیون «DORMITION»، روزه تولد مسیح «NATIVITY» و روزه‌های دیگر است. هر چهارشنبه و جمعه، روزه‌های روزه به شمار می‌آیند به‌غیر از آنهایی که در هفته‌های خالی از روزه واقع می‌شوند.

در روزه این آیین به‌طور کلی مصرف گوشت، لبنیات و تخم‌مرغ ممنوع است. ماهی در برخی روزه‌های روزه ممنوع است و در بعضی روزها مجاز.

ارتدوکس‌ها به این دلیل روزه می‌گیرند که معتقدند پرهیز از شکم‌پروری، رحمت خدا را برای آنها به ارمغان می‌آورد.

یهودیت

یهودی‌ها در یوم کیپور (YOM KIPPUR) روزه می‌گیرند. یوم کیپور تعطیلی مذهبی یهودیان در ماه سپتامبر یا اکتبر است که مردم در آن روز روزه می‌گیرند و در کنیسه، دعای صبر می‌خوانند. آن روز را، روز کفاره هم می‌گویند.

یهودیان شش روز دیگر را نیز روزه می‌گیرند که "TISHA B'AV" (نهم آوریل، روزی که معبد یهودیان در آن روز تخریب شد) از آن جمله است.

در «یوم کیپور» و "TISHA B'AV" خوردن و آشامیدن از زمان غروب آفتاب تا غروب بعدی به مدت ۲۴ ساعت ممنوع است، در حالی که در سایر ایام روزه، این محدودیت از طلوع تا غروب آفتاب است.

در کتاب تورات به یهودیان بشارت داده شده چنانچه در یوم کیپور روزه بگیرند و از خوردن، آشامیدن و لذت‌های جسمانی پرهیز کنند همه گناهانی که نسبت به خدا انجام داده‌اند بخشیده خواهد شد. پیشینه تاریخی این روز به پایین آمدن پیامبر یهودیان از کوه سینا بازمی‌گردد. حضرت موسی چهل روز از قوم خود جدا شد و در بالای کوه سینا برای دریافت لوح ده فرمان به عبادت پرداخت. هنگام بازگشت از کوه متوجه شد که گروهی از

بنی اسرائیل از مسیر راست منحرف شده‌اند، بنابراین دوباره به کوه سینا بازگشت. یهودیان به مدت چهل روز به عبادت پرداختند و از گناهان خود ابراز پشیمانی کردند.

هدف از روزه در دین یهودیت، استغفار از گناهان یا درخواست حاجت خاصی از خداست.

کریم عباسی

اخلاق اداری و روزه

«مصاحبه با دکتر عادل سعیداوی؛ معاونت محترم توسعه منابع دانشگاه فرهنگیان پردیس حضرت رسول اکرم (ص) خوزستان»

در ماه مبارک رمضان هستیم و خیلی از ما هم‌زمان به روزه داری در جهادی دیگر نیز مشغولیم. کار و تلاش حلال جهاد است در راه خدا. عبادات و فرایض دینی می‌توانند عرصه وسیع و مهمی را به ما برای کار تربیتی نشان دهند که به شکل‌گیری شخصیت و هیكلیه اسلامی متعادل و مثبت کمک می‌کند و فعالیت اجتماعی و مدنی خود را در یک تعادل روانی و اجتماعی هم‌زمان انجام دهد. انجام عبادات که برای رسیدن به «تقوا» و قرب الهی است و تقوا یک عمل باطنی - ظاهری در انسان است که هم شامل اعتقاد عاطفی و هم تربیت اجتماعی است. مظهر و جوهر حرکت انسان و روابط عالی آن (با خدا) و روابط افقی آن (با مردم) است. لذا در این گفتار سعی شده به یکی از عبادات واجب که «روزه» است، با تأمل در ابعاد آن عبادت و سایه‌های تربیتی آن و تأثیر آن بر آموزش و اخلاق اداری بپردازیم.

به همین منظور با یکی از کارکنان با اخلاق و محبوب بین دانشجویان یعنی جناب دکتر عادل سعیداوی مشغول گفتگو شدیم که در ادامه بخش‌هایی از آن را با هم می‌خوانیم.

-سلام علیکم آقای دکتر وقت شما بخیر. ممنونم از وقتی که به ما دادید.

سلام علیکم خدمت شما دانشجویان محترم کانون سلامت روان خواهش می‌کنم. در خدمت شما هستیم.

استاد؛ روزه را چگونه تعبیر می‌کنید؟

ببینید روزه به معنای جداسدن از چیزی و ترک آن ... پس ترک گفتن را روزه می‌گویند؛ (برای خدای رحمن سکوت روزه نذر کردم و امروز با انسانی سخن نمی‌گویم) «سوره مریم آیه ۲۶» و نگاه‌داشتن؛ تا مشخص شدن ریسمان سفید از ریسمان سیاه از خوردن پاک‌ترین غذاها و نوشیدن آب [بقره ۱۸۷] و از هر چیزی که موجب شکست افطار می‌شود دوری شود.

معروف‌ترین نوع روزه، روزه رمضان است که یکی از ارکان اسلام است. «اسلام بر پنج بنا شده است: شهادت به اینکه معبودی جز خدا نیست و محمد بنده و رسول اوست، اقامه نماز، پرداخت زکات، روزه ماه رمضان و زیارت خانه». اینها پنج رکن اسلام است که «روزه» یکی از ارکان آن است.

تأثیر روزه بر تربیت اجتماعی و اخلاقی را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

وقتی از رابطه تربیت و روزه صحبت می‌کنیم، درمی‌یابیم که روزه نوعی حرکت مؤدبانه که بر فعالیت بدن و فعالیت غرایز جنسی آن نظارت می‌کند. در رابطه تحصیل: روزه، روابط اجتماعی را اصلاح می‌کند و چارچوب اخلاقی جامعه مسلمین را تجدید می‌کند، پیامبر اکرم صلوات‌الله‌علیه و اله و سلم می‌فرماید: بنده روزه‌داری نیست که به او دشنام داده شود و او به دشنام دهنده بگوید: من روزه هستم. سلام بر تو! من دشنام نمی‌دهم؛ چنان چه تو دشنام می‌دهی؛ مگر این که پروردگار تعالی می‌فرماید:

بنده من به‌وسیله روزه از شر بنده (به من) پناه جست. من به تحقیق او را از (شر) آتش پناه دادم. (کافی جلد ۳ صفحه ۸۸)

یا در جای دیگر می‌فرماید:

هر کس از مرد یا زن مسلمانی غیبت کند، خداوند تا چهل شبانه‌روز، نماز و روزه او را نپذیرد، مگر این که غیبت شونده، او را ببخشد. (بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۲۵۸، ح ۵۳)

همه موارد بالا بر اهمیت و تأثیر روزه در بهترشدن روابط اجتماعی و روابط کاری یکی از انواع آن است تأکید می‌کنند.

لذا جامعه روزه‌دار باید جامعه‌ای که از گفتار زشت دور باشد و خود را از جهل و افترا پاک کند و بردباری و نرمی و انسانیت بر آداب روزه‌داران آن حاکم باشد و بدی‌ها را با اعمال نیک دفع کند و در نتیجه پیوند روابط اجتماعی و تجدید ساخت آنها را استحکام کند.

جامعه روزه‌داری که تمام افکار و عواطف ظاهری خود را به سوی خداوند متعال معطوف می‌کند، به‌دور از تباهی این توبه و این جهت‌گیری معنوی به‌سوی خدا است.

پیامبر خدا (صلی‌الله‌علیه و آله): تأیید می‌کند که هدف از روزه گرفتن گرسنگی و تشنگی یا صبر با آنها یا آزمایش قدرت تحمل بدن نیست، بلکه هدف از روزه، همان‌طور که در نبوت ادیان قبل روشن شده است، پاک‌سازی جامعه از اخلاق بد و فحشا است..

قرآن کریم با این بیان آسمانی، مؤمنان را به صبر و پایداری سفارش می‌کند:

«یا ایها الذین امنوا استعینوا بالصبر و الصلاة»

منظور از صبر در این آیه، روزه است. به این ترتیب، فلسفه روزه، تقویت صبر و شکیبایی روحی آدمی است و امروزه یکی بهترین انواع صبر، صبر و بردباری در محیط اداری و برخورد با همکاران و ارباب‌رجوع است.

پیامبر خدا (صلی‌الله‌علیه و آله):
مَنْ حَسَنَ مِنْكُمْ فِي هَذَا الشَّهْرِ خُلِقَ كَأَنَّ لَهُ جَوْازًا عَلَى الصَّوْطِ يَوْمَ تَزَلُ فِيهِ الْأَقْدَامُ؛

هر کس اخلاقش را در این ماه، نیکو کند، در آن روز که گام‌ها بر صراط می‌لغزند، برای او وسیله عبور از صراط خواهد بود.

از دیگر فایده‌های اجتماعی روزه در بعد اداری این است که اراده اجتماعی را قوی و همت جامعه را بلند و مردم را بر امیال و خواهش‌های نفسانی‌شان مسلط می‌سازد.

در واقع، فردی که بتواند ساعات‌هایی از روز، لذت غذا خوردن را ترک کند و زحمت و رنج تشنگی و گرسنگی را بر خود هموار سازد، قادر است برای مصالح بزرگ اجتماعی و حفظ شرف و آبروی خود و جامعه نیز شکیبایی بورزد.

– یکی از موارد مثبت روزه گرفتن ایجاد روحیه قناعت است؛ این مسیر از نظر شما چگونه میسر است؟

فرهنگ اسلام بر خلاف مکتب‌های مادی شرق و غرب که دنیا و نعمت‌های مادی را هدف اصلی زندگی بشر می‌دانند، قناعت و ایثار و پرهیز از مادیات را راهی برای رسیدن به تکامل معنوی می‌داند. روزه نیز فریضه‌ای است که مسلمان را از غرق شدن در مادی‌گرایی و حرص برای لذت‌های مادی و تن‌پروری و مصرف می‌رهاند.

– از شما به‌عنوان یکی از خوش‌اخلاق‌ترین کارکنان پردیس یاد می‌شود؛ به نظر شما تأثیر این فرضیه بر حسن اخلاق چیست؟

نظر لطف شما بزرگواران است. از رهاوردهای روزه به‌دست آوردن حسن خلق، گذشت و دوری از کینه‌توزی، تندخویی، بدزبانی، ستیزه‌جویی و غیبت و دشنام در روابط اجتماعی و روابط کاری است؛ زیرا از جمله آموزش‌های دین به روزه‌دار این است که مراقب چشم و زبان و گوش و دست خویش باشد.

– بسیار متشکرم از شما؛ در پایان اگر صحبتی دارید در خدمت شما هستیم.

خواهش می‌کنم. رمضان، ماهی است برای آموزش و تمرین معاشرت هر چه بهتر و داشتن اجتماعی سالم و انسانی!

به‌طور کلی، بیان فواید و حکمت‌های اجتماعی روزه نشان می‌دهد که روزه یک کلاس تربیتی علمی برای هر چه بهتر زندگی کردن است. امیدواریم بتوانیم از این کلاس تربیتی عملی نهایت استفاده خود را در زندگی دنیوی و اخروی خود ببریم. ان شاء الله.

از زحمات شما دانشجویان فعال در کانون سلامت روان نیز بسیار متشکرم. امیدوارم بتوانیم با همیاری یکدیگر به اهداف دانشگاه فرهنگیان که آموزش و تربیت معلمی در تراز اسلام و انقلاب اسلامی است؛ دست پیدا کنیم.

منابع

- ۱-فرزبان پور فرشته، نقش روزه در سلامتی جسم و روان (پاییز ۱۳۸۰، دوره ۳، شماره (ویژه نامه خلاصه مقالات کنگره روزه داری و سلامت)؛ صفحه ۴۸)
- ۲-خزاعی سهیلا، روزه داری و سلامت (پاییز ۱۳۸۰، دوره ۳، شماره (ویژه نامه خلاصه مقالات کنگره روزه داری و سلامت)؛ صفحه ۶۱)
- ۳-گروه آموزش خدمات بهداشتی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی تهران
- ۴-قهرمانی، م.، و دلشادنوقابی، ع.، و توکلی زاده، ج. (۱۳۷۹). بررسی تأثیر روزه داری بر وضعیت سلامت روانی. افق دانش، ۱۳-۳، (۱)۶.
- ۵-مقدم نیا، م.، و مقصودی، ش. (۱۳۸۳). بررسی تأثیر روزه داری در ماه رمضان بر میزان اضطراب. مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان، ۱۳ (۴۹)، ۵۴-۶۰.
- ۶-وب سایت های:

www.tribnews.ir

www.kermany.com



• افطار بازیکنان فوتبال در جریان مسابقه