

افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نېاشد تن من مېباد
بدین بوم و بر زنده یک تن مېباد
همه سر به سر تن به کشتن دهیم
از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Ideological

مسایل ایدئولوژیک

الحاج داکتر امین الدین سعیدی
۱۷ جولای ۲۰۱۳

توصیه‌های ضروری برای یک رژیم غذایی در رمضان

روزه داران محترم !

- جسم انسان در ماه مبارک رمضان خواستار یک رژیم خاصی غذایی می باشد ، اگر این رژیم غذایی به طور دقیق و منظمی مراعات نگردد، جسم انسان مواجه با اختلالات گردیده، و در نهایت برای سلامتی وجود انسان ضرر می رساند.

پیامبر بزرگوار اسلام ، چهارده قرن قبل اعلام داشته بود: «**صوموا تصحوا** ...» (روزه بگیرید تا صحتمند شوید). پیامبر صلی الله علیه وسلم در نصایح گرانبهای خویش افزوده است: «**معدة محل هر درد است** : از پر خوری و خوردن غذای نامناسب جلوگیری کنید. این عمل شما شفاء بخش همه دردها و امراض به شمار می رود.»

خواهران و برادران متدین !

- جسم انسان در هنگام افطار ضرورت عاجلی برای دستیابی به انرژی به شکل گلوکوز برای سلول های بدن به خصوص سلولهای مغز و اعصاب می داشته باشد .

- از طرف دیگر ، از جمله مستحبات است تا روزه دار ، قبل از نماز خواندن ابتداء روزه خود را با خوردن چند عدد خرما یا آب باز کند و بعد نماز خواند.

از انس روایت است: (کان رسول الله صلی الله علیه وسلم یفطر علی رطبات قبل أن یصلی، فإن لم تکن رطبات فعلی تمرات، فإن لم تکن حسا حسوات من الماء) «پیامبر صلی الله علیه وسلم قبل از آن که نماز مغرب را بخواند با چند خرما یا رطب افطار می کرد، اگر خرما یا رطب نبود چند خرما یا خشک و اگر خرما یا خشک نبود، چند جرعه آب می نوشید». ابوداود (۲۳۳۹)

ولی نباید فراموش کرد، اگر احیاناً کسی بعد از اذان افطار کند، گناهی مرتکب نشده ولی ترک سنت کرده و فضیلتی را از دست داده است در حالیکه می تواند حداقل مقدار کمی آب بنوشد و بعد نماز بخواند و این امر بسیار سهل است.

- بناءً افطار کردن با خرما و آب و یا سوب و یا شیر ، منابع خوب قندی می باشند که جسم روزه دار می تواند به طور عاجل از آن استفاده نماید .

- اطباء هم افطار با خرما، آب، شیر، سوپ ترکاری را غرض حفظ تعادل قند، آب و مایعات بدن توصیه می کنند .

- نباید فراموش کرد که بعد از افطار آب کافی و نوش جان کردن چای را نباید فراموش کرد .

- کوشش به عمل آید تا از تناول و مصرف زیاد شیرینیجات خود داری به عمل آید .
- در حین افطار از استعمال سرکه جات پرهیز کنید، استعمال مرچ و ترشی ، به یقین کامل مشکل جدی برای معده به بار می آورد .
- بعد از افطار خوردن میوه جات را نباید فراموش کرد .
- نوشیدن کولا و استعمال قهوه زیاد برای سلامتی جسم ضرر می رساند .
- در ضمن در ماه مبارک رمضان پیاده گردی و سپورت سبک را هم نباید فراموش کرد .

جلوگیری از پر خوری :

اساساً باید گفت که پر خوری نه در سحری و نه در افطار و نه در رمضان و غیر رمضان عادت خوبی به حساب نمی آید، زیرا پر خوری ضرر های متعددی دارد و یک مسلمان باید مواظب سلامتی جسم و بدن خویش باشد، و درکل پر خوری در دین مقدس اسلام مکروه و اسراف کردن نیز حرام است.

از جمله آداب غذا خوردن این است که شکم خود را به سه بخش تقسیم کنید: يك سوم برای غذا، يك سوم برای نوشیدنی و يك سوم برای نفس کشیدن.

چون پیامبر صلی الله علیه وسلم فرموده است: «انسان هیچ ظرفی بدتر از شکم را پر نکرده است. چند لقمه که جان و روح را پیوند دهد برای انسان کافی است، اگر بر این مقدار قناعت نمی کند، يك سوم شکمش را برای آب و يك سوم را برای غذا اختصاص داده و يك سوم را خالی بگذارد تا بتواند به تزکیه نفس بپردازد». شیخ البانی این حدیث را در (السلسله الصحيحه) (۲۲۶۵). ذکر نموده است و این از جمله چیزهائی است که پیامبر صلی الله علیه وسلم به امت خود آموخته است تا آنها را از امراض خوردنیها و نوشیدنیها با خبر سازد، و فرموده که خوردن زیاد یا کم مکروه است چون باعث ضعف جسم می شود.

در انواع غذا نباید اسراف کرد، و طوری که قبلاً یاد آور شدیم در خوردن نباید افراط کرد . برخی از علماء بدین عقیده اند: «از جمله اسراف همین است که بر دسترخوان انواع مختلف غذا چیده شود». ختم

تتبع و نگارش :

الحاج داکتر امین الدین « سعیدی – سعید افغانی »

مدیر مطالعات ستراتیژیک افغان

ومسؤول مرکز کلتوری دحق لاره جرمني