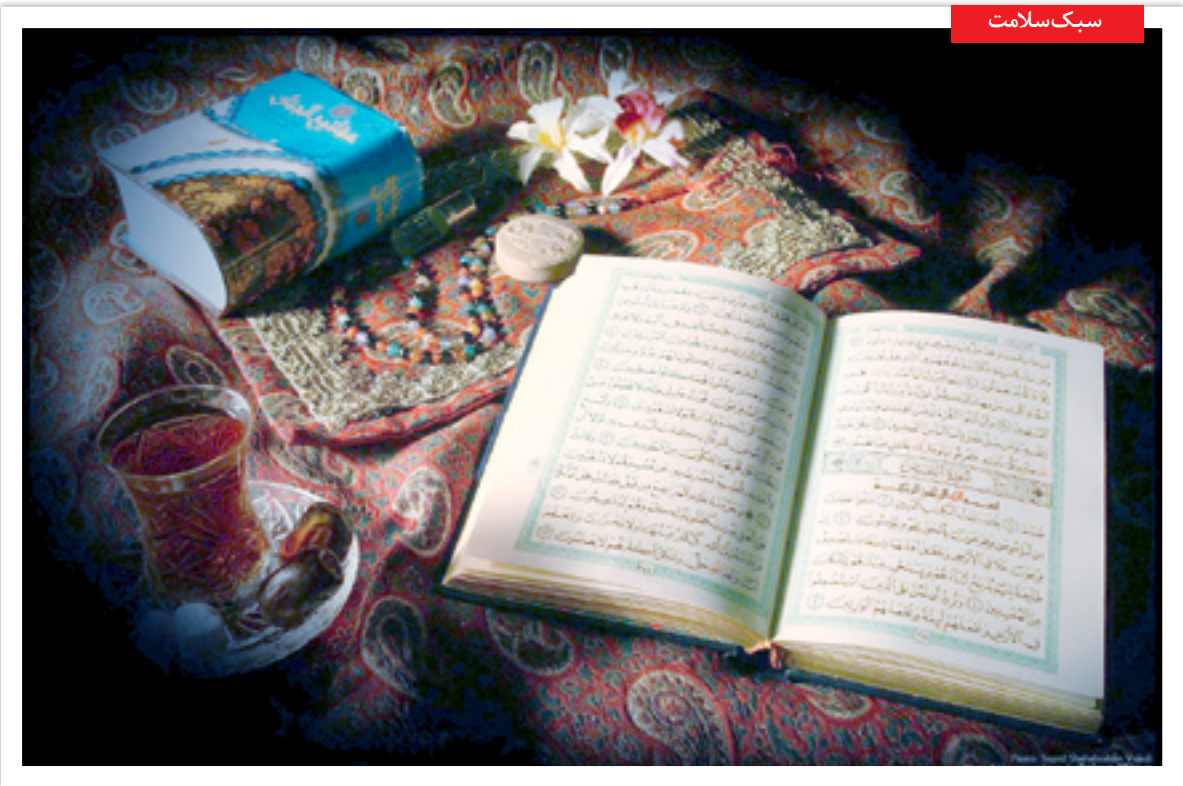


سبک سلامت



نگاهی به فواید جسمی و روانی روزه

آشتی با خود و دیگران در ماه مهمانی خدا

مرضیه کریمی

همگی ما با روزه گرفتن و فواید آن بر جسم و روح آشنا هستیم. روزه گرفتن نه تنها به معنای پرهیز از خوردن و آشامیدن در طول روز است بلکه روزه گرفتن، عملی معنوی است که باعث آرامش و پایداری روح و روان انسان و تقویت اراده در فرد می‌شود و نه تنها تقویت اراده در کنترل خود برای پرهیز از خوردن و آشامیدن بلکه تقویت اراده در کنترل داشتن بر فکر و زبان و اعمالی که فرد انجام می‌دهد را نیز شامل می‌شود. ماه مبارک رمضان، ماه مهمانی خدا فرصت خوبی برای ترمیم مشکلات روحی و جسمی و همچنین زمان مناسبی برای آشتی با وجود خود و دیگران در سایه ارتباط با خداست.

نقش روزه در تقویت مکانیسم انطباقی

روزه در افزایش احساس خودباوری و همچنین افزایش اعتماد به نفس به افراد کمک می‌کند و توان افراد را برای مقابله با مشکلات کوچک و بزرگ و بسیاری از ناملایمات و سختی‌های زندگی بیشتر می‌کند و بر سلامت روحی و روانی فرد تأثیر مثبت و مفیدی دارد و می‌توان گفت مکانیسم انطباقی فرد را تقویت می‌کند که این مسئله نیز در احساس اعتماد به نفس فرد نقش دارد. حتی با وجود اینکه برنامه غذایی یا خواب افراد در این ماه از حالت عادی و روتین خود خارج می‌شود و روزه باعث گرستگی و تشنگی مفرط در کنار کار و فعالیت سنگین می‌شود ولی باز هم آثار روانی مطلوبی را در فرد بر جای می‌گذارد که نمونه آن همان طور که ذکر شد، تقویت مکانیسم انطباقی در فرد است و با توجه به برخی تحقیقات انجام شده در این زمینه می‌توان گفت روزه‌داری می‌تواند باعث کاهش اضطراب و استرس در افراد روزه‌دار شود. همچنین در اثر روزه گرفتن نوعی اعتماد، آرامش و آسایش خاطر برای فرد به وجود می‌آید زیرا افراد روزه‌دار

کمتر احساس گناه و بیشتر احساس پاکی و نزدیکی با خداوند خود دارند و همین احساس آرامش برای او لذتبخش است و باعث می‌شود فرد به یک رضایت دلنشین و آرامش و سلامت روانی دست یابد. البته همانطور که روزه در سلامت روح و روان فرد تأثیر مثبت دارد مثل تقویت اراده، تقویت حافظه، کنترل اضطراب، افسردگی، وسواس و... در ارتباط با سلامت جسمانی نیز نقش مؤثری دارد.

روزه و رفع بیماری‌ها

اگر تغذیه فرد روزه‌دار مناسب باشد یعنی اگر حجم زیادی از مواد غذایی که در طول روز مصرف می‌شود بر اثر روزه کاهش یابد باعث کم شدن وزن و کاهش چربی‌های ذخیره شده در بدن می‌شود، همچنین کاهش چربی خون و کلسترول به سلامت بیشتر بدن کمک می‌کند.

در مدت زمانی که فرد روزه است دستگاه گوارش و همچنین سایر قسمت‌های بدن که در هضم غذا فعالیت و دخالت دارند استراحت می‌کنند و بعد از زمان افطار می‌توانند بهتر عمل کنند، البته به شرطی که فرد تغذیه مناسبی داشته باشد و از حجم زیادی از غذاهای چرب و سنگین استفاده نکند تا به دستگاه گوارش و معده برای هضم آن فشار زیادی وارد نشود.

زمانی که فرد روزه است معده نیز در حالت استراحت قرار می‌گیرد و همچنین در این زمان اسید معده فرد به جای غذا به وسیله صفرا خنثی می‌شود و به همین دلیل هم زخم معده ایجاد نمی‌شود. افرادی که دارای اضافه وزن هستند مطمئناً چربی بد و مضر بدن آنها بیشتر از چربی مفید خون آنهاست. روزه می‌تواند به آنها کمک کند تا بدنشان با چربی‌های خون مبارزه کند و حجم آنها را در خون کاهش دهد، زیرا بدن در مدت زمانی که فرد روزه است از چربی‌های ذخیره شده استفاده می‌کند و باعث کاهش توده‌های چربی و کم شدن وزن می‌شود و این اتفاق می‌تواند برای فرد مفید باشد. اگر سلول‌های بدن دچار التهاب

شده باشند روزه می‌تواند به رفع و ترمیم و درمان این التهاب‌های سلول‌ها کمک کند و قدرت سیستم ایمنی بدن را افزایش دهد زیرا اثری‌ای که لازم است بدن در طول روز صرف گوارش و هضم غذاهای مصرف شده بکند به ترمیم سلول‌ها و بافت سلول‌های ملتهب بدن صرف خواهد کرد که در نتیجه در سلامت جسم تأثیر مفید و مثبتی خواهد داشت.

از طریق روزه گرفتن بدن سم‌زدایی می‌شود زیرا روزه کمک می‌کند سم از کبد، کلیه و ریه خارج شود و بدن به طور کاملاً طبیعی سم‌زدایی شود که این مسئله برای کبد و ریه اتفاق بسیار مفید و اثر بخشی خواهد بود و این سم‌زدایی به پاکسازی کامل آنها کمک شایانی خواهد کرد.

روزه می‌تواند عملکرد و همچنین ترشح هورمون‌ها را کنترل کند، زیرا گاهی ممکن است بسیاری از اختلالات هورمونی بر اثر تغذیه نامناسب یا وزن زیاد به وجود آید، در صورتی که روزه می‌تواند به همراه تغذیه و رژیم غذایی مناسب به درمان این اختلالات هورمونی و تنظیم فعالیت و ترشح هورمون‌ها و همچنین تنظیم کردن متابولیسم بدن مثل کاهش قند خون در افرادی که قند خون آنها بالاست کمک کند و در سلامت جسمانی آنها نقش مؤثری داشته باشد.

وضعیت روزه بیماران

روزه در کنار تمام فواید و تأثیرات مثبتی که از نظر جسمی، روحی و روانی در افراد سالم دارد در مقابل می‌تواند برای برخی افراد که از بیماری رنج می‌برند مضر باشد. افرادی که زخم یا ورم معده دارند بهتر است برای گرفتن روزه در ماه رمضان با پزشک خود مشورت کنند و برای کنترل کردن اسید معده داروهای مورد نیاز خود را زیر نظر پزشک خود مصرف کنند زیرا در غیر این صورت روزه باعث بدتر شدن مشکلات گوارشی و همچنین سوزش شدید معده در آنها خواهد شد.

افرادی که فشار خون بالا یا سنگ کلیه دارند با مشورت پزشک می‌توانند اقدام به روزه گرفتن نمایند زیرا

کمبود مایعات در بدن باعث سنگ کلیه می‌شود برای جلوگیری از سنگ کلیه باید مایعات زیادی در طول روز مصرف شود. فردی که مشکل دیابت دارد در زمان روزه با افزایش خطر افت قند خون مواجه می‌شود که عوارض جسمی خطرناک و شاید جبران‌ناپذیری در پی داشته باشد و تشنگی و عدم مصرف آب و مایعات در طول روز آسیب جدی به کلیه آنها وارد می‌کند و همچنین افراد دیابتی که انسولین مصرف می‌کنند احتمال افت قند خون در آنها بسیار زیاد است که برای این بیماران مصرف غذا در فواصل کوتاه در طول روز ضروری است که گرفتن روزه مانع از انجام این عمل خواهد شد و این مسئله برای آنها مضر است و حتی زمان تزریق انسولین را نیز نباید تغییر دهند و حتماً باید زیر نظر پزشک باشند.

افرادی که مشکل قلبی دارند باید داروهای خود را ارس ساعت مصرف کنند اما اگر آنها در طول روزه و در مدتی که روزه هستند داروهای خود را مصرف نکنند با افت سطح دارو در بدن مواجه می‌شوند که این مسئله می‌تواند باعث سکت و حمله قلبی و حتی بزرگ شدن قلب شود و عوارض جبران‌ناپذیری را در پی داشته باشد و این افراد برای روزه گرفتن حتماً باید با پزشک متخصص خود مشورت کنند. برخی بیماری‌های مغز و اعصاب مثل بیماری صرع به مصرف در موقع داروهای اعصاب و ضد تشنج نیاز دارد به همین علت روزه برای افرادی که داروهای اعصاب مصرف می‌کنند می‌تواند مضر باشد زیرا تغییر میزان قند خون، الکترولیت‌ها و املاح بدن در بروز تشنج می‌تواند مؤثر باشد، همچنین روزه‌داری در افرادی که سر دردهای شدید میگرنی با علائم مغز و اعصاب دارند می‌تواند موجب بروز سردردهای میگرنی شدید در طول روز شود.

بسیاری موارد دیگر هم وجود دارند مثل دوران بارداری، شیردهی، بیماری‌هایی که تالاسمی شدید دارند یا بیماری‌های خاص دیگر که روزه برای آنها مفید نخواهد بود و بهتر است با مصرف دارو و زیر نظر پزشک برای حفظ سلامت و بهبود وضع جسمانی‌شان تلاش کنند.

روزه باعث آرامش روح و روان می‌شود

کمتر می‌خوریم و بیشتر می‌اندیشیم

سبک آرامش



روز آب و غذا نمی‌خوریم و سعی می‌کنیم غیبت نکنیم و دروغ نگوییم. یکی دیگر از فواید روزه‌داری تغییر و ترک عادت است، وقتی در این ماه به طور مداوم و چند روز سعی کنیم یکسری رفتارهای نادرست‌مان را کنار بگذاریم، کم‌کم به صورت عادت درمی‌آید که این عادت بسیار خوب و مهم است. احساس همدردی و همدلی با فقیران یک احساس سودمند و ویژه‌ای از فواید روزه‌داری است. شاید در طول سال خیلی احساس کسانی که شب گرسنه می‌خوانند

طبق تحقیقات انجام شده روزه‌داری بر کاهش میزان افسردگی نیز تأثیر گذار است، به طور مثال افراد افسرده دچار پر خوابی می‌شوند و همین بیار شدن آنها هنگام سحر باعث می‌شود کمتر به خواب بروند و این در روند افسردگی افراد می‌تواند مؤثر باشد.

اضطراب و استرس افراد هم در ماه مبارک رمضان کاهش پیدا می‌کند، زیرا معنویت و دینداری خود تأثیر خیلی مثبتی روی سلامت روان افراد می‌گذارد و به کسانی هم که ترس دارند رفتن به سوی معنویت و داشتن اعتقاد به خدا و دین برای کاهش استرس‌شان توصیه می‌شود. به خاطر همین افراد وقتی در این ماه به سمت معنویت می‌روند و با خدای خودشان ارتباط برقرار می‌کنند، احساس استرس و اضطراب کمتری دارند. علاوه بر این تحقیقات دو محقق کانادایی نشان داده که وقتی انسان به خداوند و دین فکر می‌کند فعالیت برخی از قسمت‌های مغز مثل افزایش پیدا می‌کند و همین فعالیت باعث کاهش استرس، اضطراب و آندوه می‌شود. یکی دیگر از فواید روزه‌داری این است که رفتارهای هنجارشکنانه، غیراجتماعی و خشونت‌آمیز هم کمتر به چشم می‌خورد زیرا افراد به خاطر اعتقادشان سعی در تغییر رفتار ایشان دارند و همچنین تکانه‌های غیر اخلاقی خود را بیشتر کنترل می‌کنند. یک ماه روزه‌داری در ماه رمضان فرد را متوجه حقایق می‌کند که شاید تا امروز از آنها غافل بوده است.

در واقع در این‌ها جنبه‌های غیر مادی وجود افراد برایشان خیلی بیشتر از قبل آشکار می‌شود و متوجه نیازهای غیر از نیاز جسمانی خود می‌شوند و این گونه بهتر می‌توانند از نیازهای مادی چشم‌پوشی کنند و بدین ترتیب با گذشت تر و سخاوتمندتر می‌شوند. همچنین روزه‌داری بهترین روش تمرین نظم است، زیرا ساعات مشخصی برای غذا خوردن وجود دارد و یک راهی برای مدیریت زمان و مسئولیت‌پذیری نیز است.

سبک تعالی

ماه صیام به ژرفای جان رسوخ می‌کند

۳۰ گام در ماه صیام

سجاد علمردانی

ایام انسان، سالی به خوردن، خوابیدن و بطلات جسم و روح سپری می‌شود و ماه صیام بهترین سکوی برای عروج است؛ عروج از پستی به بالای صخره‌ای امن برای نفس کشیدن جان. ■■■

درخت سیب تنها کافی است تا آب، خاک مناسب و نور خورشید بدان برسد. چنان شکوفایی شود که بعد از سالی میوه‌اش را از زانی می‌دارد (شکوفایی کامل یک چیز). آیا انسان با وجود این همه نعمت که سلامت جسم به هزاران نعمت مادی می‌آورد باز سؤال می‌کند که در پی این کارم پاداشی هست؟



روزه در افزایش احساس خودباوری و همچنین افزایش اعتماد به نفس به افراد کمک می‌کند و توان افراد را برای مقابله با مشکلات کوچک و بزرگ و بسیاری از ناملایمات و سختی‌های زندگی بیشتر می‌کند و بر سلامت روحی و روانی فرد تأثیر مثبت و مفیدی دارد و می‌توان گفت مکانیسم انطباقی فرد را تقویت می‌کند که این مسئله نیز در احساس اعتماد به نفس فرد نقش دارد



خداوند بی حساب نعمت می‌بخشد و انسان باز به دنبال پاداشی در ازای کارش است! این قصه خلقت است و همیشه خواهد بود. ماه مبارک و پربرکت رمضان، علامتی برای دانستن است، آگاهی از پیامون، دانستن رموز اتفاقات ساده و عجیب و غریب اطراف. عجیب نکوییم، به سخن ساده، رمضان برای سلامت جسم و روح اندوخته‌ای بزرگ دارد که بدان حس همدردی می‌گویند؛ همدردی با کسانی که در همه سال نالی برای خوردن ندارند، آبی سالم برای نوشیدن و آمانی برای آسایش. رمضان ماه مهر است و ماه ایمان. شروعی تازه برای یک باور و ترک عادت یک شک. رمضان سبب بینشی جدید در تفکر فرد می‌شود و بستری مناسب است که فرد پیرامون ناکمبوش را کتک‌ش کند. شاید این جست‌وجوی پیرامون

سبک آیین

نگاهی به سنت‌های زیبای ماه رمضان

گل خندان و ختم انعام و تعزیه خوانی

خود داشتند.

تعزیه خوانی در کوچه و بازار

تعزیه خوانی از سنت‌های دیرینه ایرانیان بعد از اسلام است. این رسم در ماه رمضان نیز برپا بود و مردم بسیار از آن استقبال می‌کردند. در زمان حکومت محمدعلی شاه تعزیه در کوچه و بازار اجرا می‌شد. امام‌دوران احمد شاه به تکیه خاصی در جنوب نیابوران منتقل شد.

ختم انعام و کمک به زندانیان

مردم برخی استان‌ها از جمله مازندران این رسم را داشتند که سه روز زوتر به پیشواز ماه مبارک می‌رفتند و با گرفتن مراسمی به نام ختم انعام و دادن سینی‌های حاوی نان، آب و نمک به نیازمندان کمک می‌کردند. افراد حاجتمند با انداختن یک پیت حلبی به گردن و کوفتن به آن اهالی روستا را برای سحری بیدار می‌کردند. از دیگر رسوم جالب افطاری بردن برای زندانی‌ها بود که خانواده‌ها یا سینی‌های مملو از خوراکی به سمت زندان روانه می‌شدند.

گل خندان و آشتی فامیل

یکی از آیین‌های بسیار پسندیده در استقبال از



ماه مبارک این بود که بزرگ‌تراها دور هم جمع می‌شدند و هر کسی که در دوستان و فامیل با مشکل کینه و کدورتی در دل داشتند را آشتی می‌دادند و دوباره بینشان را صلح و دوستی برقرار می‌کردند. این سنت نیک و زیبا به گل خندان معروف بود.

مراود کشون و حاجت طلبی

در قدیم شب ۲۷ ماه رمضان را شب مرگ این ملجم مرادی می‌دانستند و در این شب شادی می‌کردند و آجیل مراد که شامل پسته، بادام، تخمه، فندق و... بود به عنوان شب چره می‌خورند و همچنین در این روز بین دو نماز ظهر و عصر پیراهن مراد دوخته می‌شد و با پوشیدن آن افراد، امید دربر آورده شدن حاجت

شب چره شیرازی و دعای چهل بسم‌الله در شیراز رسم شب چره خوردن محبوب بوده و رنگینک، کوفته هلو، فنیبر پلو، تر حلو و شیرینی مخصوص به نام «چاهی» از خوراکی‌های مورد علاقه ماه رمضان محسوب می‌شد. مردم عمدتاً روزه خود را با استکانی از عرق گل‌گاو زبان باز می‌کردند. مهم‌ترین رسم شیرازی‌ها رسم جمعه‌الدواعی بوده که در گرمیداشت آخرین جمعه‌ماه مبارک برگزار می‌شده است و بسیاری از مردم در این روز در مسجد جامع شیراز جمع می‌شدند. از آیین‌های جالب این روز نوشتن دعای چهل بسم‌الله برای گشایش بخت دختران جوان بوده است و زنان بی‌فرزند گهواره‌های کوچکی به اسم نون درست می‌کردند و به مسجد می‌آوردند.