



موضوعات



معرفی

صاحب امتیاز: مدیریت فرہنگی
مرکز آموزش مجازی و نیمہ حضوری
مؤسسہ آموزشی و پژوهشی امام خمینی (رہ)
مدیر مسؤل: سید محمد علی مطہری
مسؤل نشر: محمد علی سواعدی
سر دبیر: جواد خبازی علوی
صفحہ آرایی: اسماعیل جدائی
گرافیسٹ: محمد حسین بالندہ
ویراستار: معصومہ شہیدی
روابط عمومی: روح الہ کریم
امور اجرائی: حسین رجبی
دبیر شورای نویسندگان: حسین حجتی
امور مالی: علی رشید پور
پیام رسان ایتا: @admins_1





سخن سردبیر

بهار معنوی

جواد خبازی علوی

خداوند متعال روزه را در ماه مبارک رمضان واجب کرد تا ما به خودمان برگردیم؛ بازگشت به خود، بازگشت به فطرت و سرشت.

روزه گرفتن دو جنبه مادی و معنوی دارد؛ جنبه مادی آن، امساک از خوردن و آشامیدن است و جنبه معنوی اش، امساک از گناه و پیروی از هوای نفس؛ اما بهر استی کدام مهم‌تر است؟ کدام روزه است که انسان را به خداوند نزدیک می‌کند؟ قطعاً هر دو. رسیدگی به روح همان قدر اهمیت دارد که رسیدگی به جسم مهم است.

جنبه مادی و معنوی در کنار هم برای رسیدن انسان به قرب الهی ضروری است؛ همان‌طور که روزه‌دار از خوردن و آشامیدن منع شده، رسیدگی به روح و روان هم تأکید شده است؛ خواندن یک آیه قرآن در ماه رمضان چه ثوابی دارد؟ حتی خوابیدن فرد روزه‌دار عبادت است. این ارزشمند است که انسان به همراه تشنگی و گرسنگی، خود را از انجام گناه منع می‌کند. آن وقت است که انسان تازه متولد می‌شود و با فطرت پاک به استقبال ماه‌های دیگر زندگی خود می‌رود. بازگشت به فطرت بعد از پاک شدن از گناهان، یعنی همان عید سعید فطر.





الهی چه بی تابم این شبها

وجیهه کلیدری

دلم تنها آغوش امن تورا می‌خواهد. میان ربناى افطار، عطر
حضورت را چنان حس می‌کنم که تا "من بهائک عظیم"،
سرمست و رها، بال پرواز می‌گیرم.

دلم این شبها پر از حس و حال عاشقی است.
بر سر خوان گسترده رحمت جز مهربانی و عشق نمی‌بینم
و کامم هر لحظه از شهد شیرین رمضان سرشار می‌گردد....
این روزها که دستم به آسمان نزدیکتر است،
می‌خواهم دستم را به روشن‌ترین اختر آسمان گره بزنی
تا در پرتو نورش تنها تورا ببینم

و گام به گام به آغوش تو نزدیکتر شوم

خدایا ...

این شبها

دلم تنها بی‌تاب محبت توست ...

چنان لبریزم کن از عشق که از غیر تو خالی شود این دل بی
قرار

الهی ... من تورا به محبتت به رأفتت و به مهربانیت
شناختم.

این عبد ضعیف ذلیل مسکین مستکینت را دوباره در
آغوش امن بخششت احیا کن ...

و هوشهر رمضان الذی انزلت فیہ القرآن

چرخان



خدای مہربان من

عطیہ مجدآرا

خدای مہربان من!

تو را سپاس کہ دیگر بار در لطف و رحمت را بہ رویم گشودی
تا باز بر سفرہ کرامت تو میہمان شوم .
چہ لذتی دارد سخن گفتن با تو،
کہ اگر ستایش نعمات تو نبود چیزی در کف نداشتم، جز
روسیاہی .

سپاس تو را کہ بر من منت نہادی تا بخوانمت با نامہای کبریایی
ات. سپاس تو را کہ ہیچ رقیبی در ستایش نداری و ہیچ
شریک و شبیہی در عبادت برای تو نیست .
چہ دل‌نشین است از تو گفتن و با تو گفتن .
محبوب من، چہ گرہا کہ برایم باز نکردی و چہ تنگناہایی کہ
برایم ہموار نکردی .

خدای من! سپاس شایستہ توست کہ از عظمت آسمان غرّش
کند و زمین و ساکنانش بلرزند و دریاہا و ہر کہ در اعماقش
شناور است، موج زنند.

خدایا! بخشش گناہانم، گذشت از خطایم، پردہ افکنی‌ات بر
کردار زشتم و بردباری‌ات از نافرمانی‌ہایم، مرا بہ طمع انداخت
تا از تو آنچه را کہ شایستہ آن نیستم، بخواہم.

پس بہ بزرگی‌ات، لغزش‌ہایم را ببخش و کم مرا با بسیار
خودت پاسخ ده کہ من سراسر نیازم و تو بی‌نیاز از ہر چیز .
خدایا درود فرست بر محمّد، بندہ و فرستادہات و برگزیدہات و
رسانندہ پیامت و بر امیرمؤمنان و جانشین فرستادہات و حجت
بر بندگان و درود فرست بر ولی‌ات، آن قائم آرزو شدہ، و آن
عدل‌گستر منتظر و او را عزیز بدار و یاری اش کن .

خدایا! بہ سوی تو مشتاقیم برای دولت کریمہای کہ دین و
امتت را بہ آن عزیز گردانی و نفاق و اہلش را بہ وسیلہ آن
خوار کنی .

خدای من! ما را در آن دولت از دعوت‌کنندگان بہ سوی طاعتت و
رہبران بہ سوی راہت قرار دہی و کرامت دنیا و آخرت را از
برکت آن، روزی‌مان فرمایی.

اقتباسی از دعای افتتاح

جوانہ





مکتب تربیتی شهید سلیمانی

فاطمه بخشی زاده

انقلاب اسلامی ایران به گواهی بسیاری از محققان، موافق و مخالف یک تفکر و گفتمان است. تفکری که ریشه در عمق تاریخی تشیع داشته و توانسته در شرایط فعلی در مقابل گفتمان‌های رقیب خود (از جمله اسلام روشن‌فکری و اسلام داعشی) بایستد. پس از شهادت سردار سلیمانی، کلیدواژه مکتب سلیمانی در بین نخبگان کشور ضریب گرفت و ذیل این مکتب باید مکتب تربیتی سلیمانی را نیز تبیین کرد. مکتبی که برگرفته از دو اصل اساسی است:

اصل اول (انتخاب رنج اصیل)

یکی از گزاره‌های بنیادین قرآن باور به خلقت انسان در کبد و سختی است. در بین مفسران و در تفسیر «لقد خلقنا الانسان فی کبد» آمده که سرشت انسان با رنج آمیخته شده و انسان در هر صورت سختی‌ها و رنج‌ها و لذت‌هایی دارد. در میان این دوگانه، مکتب تربیتی سلیمانی با انتخاب رنج‌های اختیاری در راستای آرمان‌ها و اهداف از این رنج‌ها آگاهانه استقبال می‌کند و برخلاف بسیاری از انسان‌ها که به خیال خود از رنج به آغوش لذت می‌غلطند، رنج را یک عنصر اصلی در زندگی تلقی می‌کند. انسان کامل این مکتب، رنج‌ها را به جان می‌خرد تا لذتی ماندگارتر را تجربه کند. رنج سه دهه مجاهدت، بی‌خوابی، تهدید با تنی رنجور و خسته، در عین حال لذتی ماندگار که همان رضای الهی است. سیره عملی سردار سلیمانی و ساعات مکرر بی‌خوابی و مسافرت‌های طولانی و کوه به کوه و دشت به دشت به دنبال رنج دویدن ناشی از همین دیدگاه است.

فانوعی





اصل دوم (ایستادن در میانه عقل و دل)

در تربیت، دوگانه‌هایی وجود دارد که سرنوشت یک مکتب تربیتی را رقم می‌زند که یکی از آن‌ها، دوگانه عقل و دل و گرچه هر دو لازم است، اما بسیاری از مکاتب، یکی را فدای دیگری کرده و انسان‌های کاریکاتوری تربیت می‌کنند. انسان‌های بزرگ همواره در میانه این دو هستند. امیرالمومنین (علیه السلام) پس از پیامبر (صل الله علیه و آله) همیشه در جنگ‌ها عاشقانه پیش گام ولی با محاسبات عقلانی آخرین استراتژی‌های جنگی را در تقابل با دشمن نیز به کار می‌بردند. امام خمینی (ره) علی‌رغم سخنرانی‌های آتشین و پرهیجان به همان میزان طراحی و محاسبات عقلانی را نیز مد نظر داشته است. مکتب تربیتی سلیمانی متأثر از همین فضا توانسته بود در این دوگانه حد وسط را معرفی کند. به باور دشمنان سردار، ایشان هم یک استراتژیست بزرگ بود که نشان از عقلانیت بالا در محاسبات نظامی و میدانی داشت و هم دل در گرو شهادت داشت. عقل چراغ راه و دل آتشی در درون او بود که منجر به شکل‌گیری چنین شخصیتی بی نظیری شد. مکتب سلیمانی تجلی آشتی میان عقل و عشق است. آنچه که خمینی را خمینی، رهبری را رهبری و سلیمانی را سلیمانی کرد، تعادل بین عقل و احساس بود. این مکتب مکتب عزم و توکل است. عزمی که ناشی از عقلانیت و توکلی که ناشی از دل است که فاذا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ.

فانوری



نیمہی ماہ

اعظم عیدی

ماہ کہ بہ نیمہ می رسد، تازہ بہ خودش می آید،
بغضش سرباز می کند:

"لا اله الا انت، به فریادم برس، نجاتم بده!

آه ای مجیر من! از کدامین آتش پناه می بخشی؟

مرام چون تویی مگر سوز اندن است؟

اصلاً جهنم من آتشی است که درون خویش به پا
کرده ام؛

از غفلت ریشه دوانده، با حسد شعله ورش ساختم،

خودبینی ام قهر به پا کرده، ولی روی گردانی تو اصل
عذابم شده ...

سبحانک یا رحیم تعالیت یا کریم، مولای یا رحمن، یا

تواب، یا رقیب، یا عظیم، یا مونس، یا سمیع ...

در میان این بی قراری ها نمی دانم کدام عبارت،

ناگهان دلم را ربود ...

آیا همه اش بهانه ای بود برای دست گیری؟

پیامبرت، یونس را به یاد می آورم ...

باز بر خود می لرزم ... او که خود را ظالم می نامد،

پس وای بر من ...

نه، میانه ماه است؛ یعنی درست میان آغوش رحمتت

هستم، امیدوارم می سازی به رحمه للعالمین.

«و کذلک تنجی المؤمنین».



جوانہ



مرضیه طالبی **نجوای دل**

گاهی از این که ماه رمضان دارد نزدیک می شود، ناراحت می شوم و در دلم نجوا می کنم، وای باز هم روزه، باز هم بی حالی، باز هم سحر بیدار شدن و باز هم ...

امروز که درگیر شمردن روزها و ساعت های رسیدن ماه رمضان بودم، ناخودآگاه یاد داستان حضرت طالوت (ع) و اصحابش افتادم.

ربطش را اول نفهمیدم؛ تا این که رسیدم به آن جای قضیه که لب رودی رسیدند و نباید می نوشیدند از آبی که خنک بود و گوارا؛ مگر به قدر یک مشت ...

انگار در کل تاریخ بشریت این خوردن و نخوردن ها می تواند سرنوشت ساز باشد و نه فقط برای همان نسل که حتی برای نسل های بعد ...

و انگار اتفاقی نیست که این قسمت داستان قوم حضرت طالوت (ع) در بحبوحه جنگ با جالوت در آخرین خطاب خداوند با بشریت ذکر شده ...

تا بدانیم هر جنگی فرماندهانی دارد، از جنس ننوشیدن حتی به قدر یک مشت ...

و کسی چه می داند شاید همین نخوردن ها و ننوشیدن ها، سرنوشت ما و نسل ما را در یاری رساندن به مولای منتظر (عج) ترسیم کند ...

و این ها همه گمان من است.

نجوای دل



وقتی قرآن می خوانم

مددخانی

وقتی قرآن می خوانم، گویی بخشی از وجود خود را می خوانم و مرور می کنم. خود را کشف می کنم و خود را پیدا می کنم.

وقتی قرآن می خوانم، شاید همین الآن مشکلاتم را حل نکند؛ اما مشکلاتم را قابل حل نشان می دهد و اجازه نمی دهد تا در مشکلات حل شوم.

وقتی قرآن می خوانم، می فهمم که اندیشه هایم قرآنی نیست؛ ولی این را هم می فهمم که قرآن، همه اش اندیشه است.

وقتی قرآن می خوانم، درمی یابم که نباید فقط قرآن بخوانم؛ بلکه باید با قرآن زندگی کنم.

زندگی



لَيْلَةَ الْقَدْرِ
إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي





بهار قرآن

خادم

امام باقر (علیه السلام) فرمودند: «برای هر چیزی بهاری است و بهار قرآن، ماه رمضان است». (بحار الانوار، علامه مجلسی، جلد ۹۶، صفحه ۳۸۶)

امیر مؤمنان، علی (علیه السلام) فرمود: «در قرآن بیندیشید که بهار قلب هاست». (سید رضی، نهج البلاغه، خطبه ۱۱۰)

ماه رمضان، ماه بهار قلب هاست به واسطه قرآن.
قرآن برنامه‌ای جامع برای هدایت، رشد و تربیت انسان است.
کدام انسان؟

آیا همه می‌توانند از قرآن بهره‌مند شوند؟

بر اساس آیه ۷۹ سوره واقعه، تماس با روح قرآن، طهارتی مخصوص می‌خواهد ...

ماه رمضان، ماه طهارت است به واسطه روزه ...
طهارت چه زمانی حاصل می‌شود؟

وقتی ناپاکی‌ها و آلودگی‌های نفس و جانم، زبان و دست و پایم بر طرف شود، پرورگار مهربان بر سر انسان‌ها منت نهاد تا در ماه مبارک رمضان با روزه گرفتن غبار مادیات و روزمرگی‌ها را از خود دور نموده و لایق دریافت نور هدایت قرآن شوند ...

آینه زمانی می‌تواند نور را منعکس کند که صاف و صیقلی و براق باشد .

بهار قرآن



بندگی عشق

فاطمہ ملک محمد

از شیرینی و عید نوروز، بہ ماہ میہمانی خدا می‌رسیم.
عید، میہمان خودمان بودیم. ماہ رمضان، عزیزترین
میہمانان خداییم.

شیرین‌تر از زولیا و بامیہ‌های افطار، دعای فرج، میان
افطار است.

دعایی کہ خدا را عاشق‌ترت می‌کند.

عاشقی کہ خدا باشد و معشوقی کہ بندہ باشد،

از ہزاران عشق و عاشقی شیرین‌تر است.

شیرینی عید کجا و شیرینی میہمانی خدا کجا؟ ماہی پر
از عاشقی و بندگی.

میان شب‌های قدرم فقط تقدیرم را با ظهور تو
می‌خواہم.

یک سالم را تضمین کن با آمدنت و نوکری کردنم.

تو آن شب قدری کہ من می‌خواہم.

شب قدری کہ در آن فرق علی (علیہ السلام) شکافہ

شد، قدری کہ باید بشکافد موانع ظهورت را.

ظہوری کہ من باشم و تو باشی، می‌شود تمام قدرهای
من.

زیباتر از این قدر سراغ ندارم.

ای اہل العالم را ندا بزن بر قلب‌های ما، تا ظهور کنیم
برایت.

برای تو کہ خداست مجنونت و تو لیلای ہمہ عالمی.

لا ارجی الاکبر سبح



دلّم تحول می خواهد

فاطمه بخشی زاده

دلّم تحولی می خواهد از جنس نور، از آن نورهایی که می تابد و جان می دهد. از آن نورهایی که مثل نزدیکی خدا از رگ گردنم مرا هم به او نزدیک کند، آن چنان که ذوب شوم در لطافت خداگونه شبهای قدر، شبهای بی قراری برای معبود؛ اما مگر در دعای سال تحویل از خدا نمی خواهیم «حوّل حالنا الی احسن الحال»؟ این حوّل حالنا چگونه رخ می دهد؟

به گواهی آیه شریفه ۸۴ سوره اسراء «كُلُّ يَوْمٍ عَلٰى شَاكِلَتِه» همه رفتارها و اعمال ما بر اساس شاکله شخصیتی ما شکل می گیرد. مرحوم علامه طباطبایی معتقد است شاکله نسبت به عمل مانند روح جاری در بدن است و این امری اثبات شده است که صفات درونی انسان در اعمال او اثر دارد، در این میان و نسبت بین رفتارها و شاکله ما تحول در کجا رخ نشان می دهد؟

اگر شخصیت انسان را به درختی تشبیه کنیم که ریشه‌ای در خاک آن را محکم کرده است؛ بنابراین رفتارها و اعمال ما شاخه‌ها و انشعابات است که توسط تنه درخت محکم شده‌اند. این شخصیت انسانی یک استوانه و اصلی دارد و انشعابات به این اصل که ذات ماست، اتصال پیدا کرده است.

شاکله اصلی شخصیت ما فطرت و ایمانمان به خداست و همه در اصل به دنبال خداجویی، زیبایی طلبی و خیر طلبی هستیم؛ اما چه اتفاقی می افتد که بین این تنه‌ها و فروعات که همان رفتارهای ما باشد، فاصله می افتد و شاخه‌هایمان (اعمالمان) از تنه شخصیتمان (خداجویی، خیرخواهی و زیبایی طلبی‌مان) فاصله می گیرد؟ راهکار چیست؟

جوانه



چه اتفاقاتی ما را گاه گرفتار می‌کند؟ از این جا می‌توان به ظرافت و زیبایی آخرین دعای ماه مبارک دست یافت. دعایی که در پایانی‌ترین روز ماه مبارک و درست در لحظات وداع خوانده می‌شود که اشاره دارد: «مَحْكَمَةٌ فُرُوعُهُ بِالْأَصُولِ...».

خداوندا می‌دانم که فطرتم درست و پاک است. کاری کن فروعاتم مبتنی بر اصلم محکم و استوار شود؛ همان‌طور که خیر و تقوا را بر من الهام کردی " فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا".

راهکار اساسی برای تربیت نفوس، بازگشت به همین مفاهیم است. فطرت یکی از بنیادی‌ترین کلیدواژه‌ها در تربیت است و انبیا، بزرگ‌ترین متذکران عالم برای تذکر یافته‌های فطری انسان‌ها هستند: " إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكِّرٌ " و حرکت ما در این ماه مبارک باید به سمت بازگشت به همین مفهوم باشد. زدودن غبارهای روزمرگی و کج شدن شاخه‌های اعمالمان از طریق اتکا به تنه تنومند فطرت.

خداوندا می‌دانی که دوستت دارم. می‌دانی که می‌دانم هدفم تویی؛ اما گاه شاخه‌هایم را آفاتی فرا می‌گیرد که اگر درمان نشوند، مرا از پای در می‌آورند. ای معبود من! شاخه‌های شاکله‌ام را با توجه به اصلم که تویی، آن‌چنان محکم کن که با هر آفت و بادی هرز نروند و مرا به خودت بازگردان.

نگاهی به مضامین دعای آخرین روز ماه مبارک رمضان





یادش به خیر

سیده کبری فخرحسینی

سحر همیشه با بوی غذای مادرم بیدار می‌شدم، گمانم بوی عشق بود.
چشمانم را باز نمی‌کردم تا دست گرم مادرم را روی صورتم احساس کنم.
همراه آغوش گرم او، سر سفره می‌نشستم و منتظر می‌ماندم تا دست‌های گرم پدرم را هم احساس کنم.
سرم را روی پایش می‌گذاشتم تا مادرم با بشقاب محبتش بیاید.
در روز هم همین بود، گرسنگی‌ام با محبت تمام می‌شد و تشنگی‌ام با همان سیراب می‌شد و با صدایی عاشقانه تر از همیشه، پشت پدرم به نماز می‌ایستادم.
این زیباترین رسوخ عشق در دلم بود.

تلاک سبز



پیمان

سیده کبری فخرحسینی

یک شیشه سالم در محل باقی نگذاشته بود، مادرش هم دیگر در مانده بود که چه کند.
آقا بزرگ با همان لبخند همیشگی، برای سحر اول بیدارش کرد. پیمان باورش نمی‌شد که به حسابش آورده‌اند. فردا، هر بار که دستش به تیر کمان می‌رسید، یاد عهدش می‌افتاد.



رنگ خدا

سید محمد علی مطہری

رفتار انسان، نوعی عکس العمل جبری نیست؛ بلکہ مبتنی بر تصمیم است؛ واکنشی غیر قابل تخلف نیست؛ بلکہ پاسخی آگاہانہ است؛ صرفاً فعل و انفعالی فیزیکی نیست؛ بلکہ رفتاری معنادار است. انسان موجودی دارای ذہن است کہ خیال پردازی می کند؛ قدرت اعتبار سازی دارد و امور پیرامون خود را ارزش گذاری می کند.

آیا تصمیم گرفتن، کاری ارزشمند است؟ چرا برخی تصمیمات ارزشمندند و برخی نہ؟

اگر بہ خود تصمیم بستگی داشته باشد، دیگران باید در مورد ارزشمندی آن قضاوت کنند کہ قطعاً بدون اختلاف نظر نیست و اگر بہ تصمیم گیرندہ بستگی داشته باشد، باز ہم اتفاق نظری در ارزشمندی کارها نمی توان یافت .

پس ارزشمند بودن، حقیقتی فراتر از ذہن ماست. ارزشمند بودن یا نبودن بہ دلیل نیاز دارد، نہ علت. تصمیم گرفتن یک فعل است، یک عمل است. تصمیم گرفتن، عملی ارادی و غایت مندانه است؛ پس معنادار است؛ از این رو می توانیم آن را ارزش گذاری کنیم.

معیار ارزشمند بودن رفتار، انگیزہ های انجام آن رفتار است.

چہ هدف یا انگیزہ های تصمیمات و رفتار ما را ارزشمند می کند؟

«مَبِغَةُ اللَّهِ وَ مَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ مَبِغَةً...» رنگ خدایی (بپذیرید! رنگ ایمان، رنگ توحید، رنگ اسلام) و چہ رنگی از رنگ خدایی بہتر است؟!..

فلسفہ سوزی



روزه و سلامتی

زهرا سواعدی

با شروع ماه مبارک رمضان و آغاز بندگی هم‌زمان روح و جسم، باید بکوشیم به نحو احسن از فواید طبی آن بهره ببریم تا بتوانیم با جسمی سالم، بندگی روح را تضمین کنیم. اکنون خلاصه‌وار به فواید روزه از دیدگاه طب اسلامی و احادیث می‌پردازیم:

امام علیؑ می‌فرمایند: «الصَّيَامُ أَحَدُ الصَّحْتَيْنِ؛ روزه، نیمی از تن درستی است» (غررالحکم، ۱۶۸۳). پیامبر خداﷺ فرمودند: «صُومُوا تَصِحُّوا؛ روزه بگیرید تا سالم مانید» (الدعوات، ۱۷۹/۷۶).

از نظر طب اسلامی روزه یک فرایند بسیار مهم و مفید در پاک‌سازی بدن - به‌ویژه کبد و کلیه‌ها - است. به‌گونه‌ای که اگر فردی هر ماه، سه روز روزه بگیرد، افزون بر پاک‌سازی روح و تقرب به درگاه الهی، کلیه و کبد او از هر آفت و بیماری در امان خواهد ماند.

روزه چگونه کبد و کلیه‌ها را پاک‌سازی می‌کند؟

ما یازده ماه در حال خوردن و آشامیدن هستیم و بدن پیوسته طی فرایند متابولیسم (یا همان سوخت و ساز) مواد زاید سمی تولید کرده و گاهی این مواد، به‌طور کامل دفع نمی‌شود. هنگامی که ما روزه هستیم و خوردن و آشامیدن در کار نیست، این سموم از کبد و کلیه‌ها به‌راحتی دفع می‌شوند و بدن به‌طور کامل پاک‌سازی می‌شود.

معمولاً پس از سه چهار روز روزه گرفتن، سبکی خاصی در وجود خود حس می‌کنیم که علتش همان پاک‌سازی بدن است. روزه نه‌تنها از دیدگاه اسلام و حکمای اسلامی مورد توجه قرار گرفته، بلکه حتی حکمای قدیمی غرب نیز روزه‌درمانی را در تجویزات خود به کار می‌بستند.

امروزه در کشورهای غربی، روزه‌درمانی برای بیماری‌هایی مانند میگرن، سرطان، کبد چرب، فشار خون و عفونت‌های گوارشی تجویز می‌شود.

پس این دیدگاه که بیمار را از روزه گرفتن نهی می‌کنیم، نادرست است؛ چراکه روزه، خود یک درمان برای برخی بیماری‌هاست. تدابیری برای رفع تشنگی برای روزه‌داران:

برای رفع تشنگی و شادابی کبد و کلیه لازم است برخی نکات را رعایت کنیم تا از فواید این ماه بهره بیشتری ببریم؛ برای نمونه، نخست با خرما روزه خود را افطار کنیم و پس از آن، کمی آب ولرم بنوشیم.





در خوردن زیادہ روی نکنیم۔

بکوشیم غذاہای پرحجم و سنگین نخوریم و از مواد غذایی کمحجم و مقوی استفاده کنیم۔

نوشیدن یک لیوان عسل و آب لیموترش بسیار مفید است۔

نوشیدن شربت بیدمشک، شربت خاکشیر یا تخم شربتی می‌تواند به رفع تشنگی طی روز کمک کند۔

نوشیدن شربت سرکہ‌انگبین توصیه می‌شود (برای پاک‌سازی بهتر

کبد و همچنین به علت طبع سرد آن موجب رفع تشنگی در طول روز می‌شود)۔

مصرف دمنوش گل گاوزبان هم برای جلوگیری از سردرد و آرام

بخشی و هم رفع تشنگی نافع است۔

باید از نوشیدنی‌های خنک در افطار پرهیز کرد؛ زیرا دمای داخلی بدن

و معده فرد روزہ‌دار به علت از دست رفتن آب بدن و تعریق،

افزایش می‌یابد و خوردن نوشیدنی‌های سرد، معده را دچار شوک می

کند و نمی‌تواند کار هضم را درست انجام دهد و ممکن است دچار

مشکلات گوارشی شویم۔

از شستن دندان با خمیردندان جلوگیری کنید؛ زیرا باعث خشکی

محیط دهان و در نتیجه تشنگی شود۔ برای شستن دندان‌ها از نمک

دریا استفاده کنید۔ این کار افزون بر این‌که باعث تحریک بزاق و رفع

تشنگی می‌شود، به علت خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدعفونی آن، بوی

بد دهان را هم از بین می‌برد۔

تدابیری برای تقویت بدن و جلوگیری از ضعف:

مصرف سوپک کامل و نیز مصرف مویز، کشمش، توت، خرما و سه

شیره به علت خون‌ساز بودن از ضعف جلوگیری می‌کند۔

خوردن دمنوش به که هم برای هضم غذا مناسب است و هم مقوی و

آرامش‌بخش است۔

دمنوش رازیانه، مقوی معده، هضم‌کننده قوی و حاوی آنتی‌اکسیدان

های مؤثر در رفع بی‌حالی است۔

مصرف سیب، هندوانه و کاهو نیز توصیه می‌شود۔

بیت



<http://ahlolbait.com>





8 Health Benefits of Fasting

Fasting has been shown to have many health benefits, from increased weight loss to better brain function.

Here are 8 health benefits of fasting — backed by science.

Promotes Blood Sugar Control by Reducing Insulin Resistance

Promotes Better Health by Fighting Inflammation

May Enhance Heart Health by Improving Blood Pressure, Triglycerides and Cholesterol Levels

May Boost Brain Function and Prevent Neurodegenerative Disorders

Aids Weight Loss by Limiting Calorie Intake and Boosting Metabolism

Increases Growth Hormone Secretion, Which Is Vital for Growth, Metabolism, Weight Loss and Muscle Strength

Could Delay Aging and Extend Longevity

May Aid in Cancer Prevention and Increase the Effectiveness of Chemotherapy

We are grateful of God for guiding us to fast....

نویسنده: فاطمہ سواعدی

translation of the day



HSITGNE





مزایا

- تحصیل در منزل
- بدون محدودیت سنی
- تنوع در تخفیف شهریه
- اعطاء مدرک معتبر وزارت علوم
- سهولت آموزش و صرفه جویی در وقت
- کمترین شهریه نسبت به مراکز مشابه
- بیش از ۳۰ مرکز آزمون در سراسر کشور
- امکان استفاده از خوابگاه در ایام امتحانات
- پرداخت شهریه به صورت اقساطی با هر توان مالی
- خط سیر آموزشی، کلاس آنلاین، پیامگاه، سی دی و جزوه

مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)

مرکز آموزش مجازی

مجری دوره های آموزشی ضمن خدمت
و برگزاری آزمون های اینترنتی

ارتباط با ما

www.ikvu.ac.ir

ikvu@qabas.net

@ikvu_ac_ir

@ikvu_ac_ir

۰۲۵-۳۲۹۰۸۱۹۳-۵

۰۲۵-۳۲۹۲۳۵۷۰



سازمان آموزش عالی



سازمان آموزش عالی