دعای روز پنجم

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِی فِیهِ مِنَ الْمُسْتَغْفِرِینَ وَ اجْعَلْنِی فِیهِ مِنْ عِبَادِکَ الصَّالِحِینَ الْقَانِتِینَ

خدایا مرا در این روز از توبه و استغفارکنندگان قرار ده و از بندگان صالح مطیع خود مقرر فرما

وَاجْعَلْنِی فِیهِ مِنْ أَوْلِیَائِکَ الْمُقَرَّبِینَ بِرَأْفَتِکَ یَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِینَ و هم در این روز مرا از دوستان مقرب درگاه خود قرار ده به حق لطف و رأفتت ای مهربان‌ترین مهربانان عالم

چشمه جاری (گفتاری از آیت‌الله غیوری)

توجه به دانش مورد نیاز

به همه کسانی که در راه تحصیل هستند عرض می‌کنم که علمی را تحصیل کنید که مورد نیاز مملکت باشد

رمضان در دایره ادبیات

آمد قدح روزه بشکست قدح‌ها را
تا منکر این عشرت، بی‌باده طرب بیند

مولانا

نگاه

فرصت‌سوزی نکنیم!

حجت‌الاسلام والمسلمین طه موسوی
مسئول دفتر نمایندگی ولی‌فقیه در موسسه آموزش عالی هلال

در دنیای ماشینی امروز و در عصر ارتباطات، افسردگی و ناآرامی حتی با حضور غول‌های رسانه‌ای و امکانات مدرن، دامن بخش وسیعی از انسان‌ها را گرفته است. ترس از آینده، ترس از بیماری و وحشت از به خطر افتادن امنیت شغلی، بیماری‌های شایع روزگار ما قلمداد می‌شوند.

در یک کلام می‌توان ادعا کرد که ناامیدی و ناآرامی خطر جدی برای نسل بشر است که هزینه‌های سنگین و غیرقابل جبرانی را بر دولت‌ها تحمیل کرده است.

به نظر نگارنده تکنولوژی بدون پیوست معنویت و خدا محوری اگرچه آسایش را به ارمغان می‌آورد، ولی به‌طور قطع نمی‌تواند تمام نیازهای بشر را برطرف سازد، زیرا ذات انسان خداطلب است و زمانی که خدامحوری در جامعه و فرد کمرنگ شود پیامدی جز نگرانی و آزردگی و ناآرامی نخواهد داشت.

شاید شما با افرادی مواجه شده‌اید که حاضرند از همه هستی خود برای یک شب آرامش چشم‌پوشی کنند اما غافل از این‌که آنچه مایه آرامش است منحصر در زرق و برق دنیا نیست، بلکه این یاد خدا و اعتقاد به باور دینی است که مایه آرامش انسان می‌شود، رمضان فرصتی است تا با عمل به تکالیف دین سرنوشت خود را در اختیار ذات اقدس الهی قرار بدهیم و به یقین یاد خداست که مایه آرامش است هنگامی که خدا در جای‌جای زندگی ما باشد جوانه‌های اعتماد و امید شروع به رویش می‌کند و به زندگی رنگ شادی امید می‌دهد، بیاییم از فرصت رمضان برای ذخیره سرمایه معنوی و الهی بهره ببریم.

آن سوی مرزها

نگاهی به ساعت روزه‌داری در سراسر جهان

چرخش عقربه‌ها تا لحظه عاشقی

کشورهایی مانند فنلاند و سوئد ۲۲ تا ۲۳ ساعت روزه می‌گیرند

تهمینه انصاری | ماه رمضان از راه رسیده و میلیون‌ها مسلمان در سراسر جهان هر روز از طلوع تا غروب خورشید را روزه می‌گیرند تا ریسمان ارتباط خود با خدای‌شان را محکم و محکم‌تر کنند، اما آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که مسلمانان در سراسر جهان چه مدت باید ساعت‌های روزه‌داری را یکی پس از دیگری بگذرانند؟ برای مثال، در کشوری مانند فنلاند که خورشید فقط برای حدود ۵۵ در آسمان پیدا می‌شود، روزه گرفتن قطعا کار ساده‌ای نیست.

بیش از ۱٫۶ میلیارد نفر در سراسر جهان براساس جغرافیای محل زندگی‌شان روزه می‌گیرند. همان‌طور که پیش‌تر گفته شد مسلمانانی که در قطب شمال زندگی می‌کنند (به‌عنوان مثال کشورهایی مانند فنلاند و سوئد) ۲۲ تا ۲۳ ساعت روزه می‌گیرند، شاید باور نکردنی به نظر برسد، اما مسلمانان این خطه از جهان توان عجیبی باید در خود داشته باشند. آنها می‌گویند تنها خداوند الهام‌بخش آنان است، زمانی که مدت طولانی بدون هیچ مشکلی برای رضای خودش روزه می‌گیرند. محاسبات این‌گونه است که سایر کشورهای اروپایی مانند فرانسه، اسپانیا، آلمان، اتریش و بسیاری دیگر از کشورها، به‌طور متوسط روزانه ۱۶ تا ۱۷ ساعت در ماه رمضان روزه‌دار هستند. مسلمانانی که در انگلستان زندگی می‌کنند، ممکن است به علت نزدیکی به منطقه قطب شمال مدت زمان بسیار طولانی‌تری یعنی حدود ۱۷ تا ۱۸ ساعت را روزه بگیرند.

اگر به سمت آمریکای شمالی حرکت کنیم، مردمانی که در کانادا زندگی می‌کنند، نزدیک ۱۷ تا ۱۹ ساعت روزه می‌گیرند، درحالی که مسلمانانی که در ایالات متحده زندگی می‌کنند، روزانه حدود ۱۶ ساعت روزه‌دار هستند. حالا به سمت جنوب آمریکا سفر می‌کنیم، جالب است بدانید مسلمانان در آرژانتین حدودا ۹ تا ۱۰ ساعت روزه می‌گیرند. تفاوت قابل توجهی بین مدت زمان روزه‌داری بین آرژانتین و کانادا احساس می‌شود.

استرالیای سردسیر زیر خط استواست و به‌دلیل جغرافیای آن انتظار می‌رود روزانه حدود ۱۱ ساعت زمان روزه‌داری به طول بینجامد که باز هم کمتر از حد متوسط خواهد بود. اگر به سمت آفریقا حرکت کنیم، زمان روزه‌داری به زمان میانگین نزدیک‌تر است، چون نزدیک به خط استواست. مسلمانانی که در کشورهایی مثل مصر، الجزایر، سودان و لیبی زندگی می‌کنند، روزانه حدود ۱۴ تا ۱۵ ساعت روزه می‌گیرند.

هنگامی که به کشورهای آسیایی نظیر هند، پاکستان، چین، بنگلادش و بسیاری دیگر از کشورها که در نزدیکی یکدیگر واقع شده‌اند، نگاهی بیندازیم انتظار می‌رود مدت زمان روزه‌داری حدود ۱۴ تا ۱۶ ساعت باشد که البته این باز هم به موقعیت مکانی و نزدیکی آن به خط استوا بستگی دارد. کشورهای مختلف در خاورمیانه مانند عمان، عربستان سعودی، یمن و عراق هم نزدیک به ۱۴ تا ۱۵ ساعت از طلوع تا غروب خورشید را به روزه‌داری می‌گذرانند. اگرچه انتظار می‌رود خاورمیانه در ۳۰ سال گذشته با گرم‌ترین تابستان خود روبه‌رو شده، عربستان سعودی به بالاترین رکورد خود در این زمینه دست پیدا کرده است که مطمئنا برای روزه‌داران کمی سخت خواهد بود. ساعات روزه‌داری بستگی به طول روز دارد. این زمان بین طلوع و غروب خورشید است که از یک کشور تا کشور دیگر متفاوت است. برای آن معدود کشورهایی که مدت زمان روزه‌داری در آنها ۲۰ ساعت و آنهایی که ۱۰ ساعت فاصله بین طلوع تا غروب است، این تفاوت بسیار چشمگیر خواهد بود.

محمد شوقی، ریخته‌گری اهل اصفهان است که از روزه‌داری در روزهای گرم تابستان می‌گوید...

کاش همیشه روزه بگیرم

عکس تزئینی است

یاسر نوروزی | محمد شوقی، ریخته‌گر است و اهل اصفهان. مثل من پشت‌میزنشین نیست. و مثل من، زیر باد کولر ننشسته، فخر بفروشد به خدا. تازه «روزه» را در اینها هم خلاصه نمی‌کند. خوردن یا نخوردن؟! مسأله برایش این نیست. به زبان ساده به من می‌گوید شاید آن‌چه مردان خدا از آن تعبیر به «نفس» می‌کنند، همان تمناهای درون باشد. بعد از این گپ کوتاه، فکر کردم شاید چیزی شبیه به مکالمات بیهوده «ذهن» باشد. شاید آیینی مثل روزه‌داری، مقاومت در برابر این توده درهم‌افکار باشد؛ توده‌ای که در آن می‌غلطیم و ما را گاهی با خود می‌برد به ناکجا. پس روزه‌داری در معنای والای خود شاید آگاهی باشد؛ آگاهی از این‌که «من» می‌توانم فارغ از تمناهای همیشه، تمایلات بی‌انتها، افکار هزارباره ذهن و آشوب‌های گاه‌وبی‌گاه درون، زندگی کنم. محمد شوقی در این گفت‌وگو از این معانی نمی‌گوید، اما وقتی پدرش در زمان روزه‌داری برایش آب می‌ریزد، ناخواسته به این معنا نظر دارد. او از پدرش می‌پرسد من که روزه‌ام؟! و پدر پاسخی می‌دهد که فلسفه روزه و روزه‌داری در همین پاسخ نهفته است.

• من به‌خاطر کار سخت‌تان با شما تماس گرفتم، البته چیز زیادی درباره کارتان نمی‌دانم، ولی حداقل می‌دانم که با گرما سروکار دارید و روزه‌داری در این شرایط سخت‌تر است.

بالاخره شما هر کاری که با دل بکنید، خدا کمک می‌کند.

• چند سال‌تان است و اسم‌تان چیست؟

۵۱ سال، شوقی هستم.

• از چه زمانی کار می‌کنید؟

از پانزده سالگی به بعد دیگر یادم نمی‌آید که کار نکرده باشم، یعنی همیشه سرکار بوده‌ام. یک زمانی بی‌کاری‌هایی بوده، ولی جبر بوده و بعد برطرف شده، یعنی این‌طور نبوده که خودم نخواهم کار کنم.

• پس راجع به کارتان یک مقداری بگویید تا برسیم به این‌که ماه‌های رمضان را چطور سر کرده‌اید.

من از اول ریخته‌گری کار کردم؛ چدن‌ریزی. الان البته نسبت به قبل، خیلی بهتر شده، یعنی شرایط فرق کرده. کوره‌های زمینی دیگر نیست؛ کوره‌های دوار آمده، ماسه‌های صنعتی آمده. قبلا ولی این‌طور نبود. در کل، راحت‌تر شده.

• می‌شود بیشتر توضیح بدهید که چرا سخت‌تر بود؟

مثلا یک نمونه به شما بگویم، در کوره‌های زمینی، بوته‌ها را چند نفری با انبر بلند می‌کردیم تا ببریم بریزیم داخل کمچه، اگر بوته می‌ترکید، یا خدایی نکرده مشکلی پیش می‌آمد، سوختگی داشت. کلا کار سخت‌تر بود.

• یعنی دیگر الان به شکل سنتی کار نمی‌کنید؟

الان هم من در کوره زمینی هستم. بالاخره خیلی چیزها هستند که برای ساخت آن صرف ندارد شما با کوره دوار کار کنی، اما امکانات و ابزار نسبت به سال‌های اول خیلی بهتر شده است.

• دمای محل کارتان چقدر است؟

ما دیگر عادت کرده‌ایم، ولی به‌خصوص تابستان سال گذشته، سخت بود.

• با این حال از همکاران‌تان شنیدم همیشه به یک‌سری مسائل پایبندی دارید. مثلا گفتند اگر موضوع ماه رمضان است، با شما صحبت کنم، چون هیچ‌وقت ندیده‌اند نماز و روزه‌تان ترک شود.

کاری که برای خدا نکرده‌ایم. همین نماز و روزه است که آن هم برای خودمان است. خدا رفتگان همه را بیامرزد، پدرم همیشه می‌گفت اینها را که می‌خوانیم، این روزه‌ای که می‌گیریم، هیچ‌وقت نباید فکر کنیم که از آنها سودی به خدا می‌رسد. همه برای خودمان است.

• دقیق‌تر می‌توانید بگویید. مثلا روزه‌داری چه فایده‌ای برای‌تان داشته؟

پدرم می‌گفت از همان وقتی که صبح‌های ماه رمضان بلند می‌شویم و سرکار می‌رویم، یک چیزی هست که دایم از آدم می‌خواهد مثل روزهای قبل عمل کند، یعنی غذا بخورد، آب بخورد، پشت این و آن حرف بزند، خدایی‌نکرده قدمی در راهی بردارد که نادرست است. اما وقتی روزه هستی، داری جلوی آن چیزی که پشت هم توی دلت وسوسه می‌کند، می‌ایستی، یعنی مقاومت می‌کنی. می‌گفت آدم خوب کسی است که بتواند همیشه این مقاومت را داشته باشد. روزه‌داری هم تمرین همین مقاومت است، یعنی فقط این نیست که شما یک چیزی بخوری یا نخوری؛ یاد بگیری که کم‌کم مقاومتت را بیشتر کنی.

• خاطره‌ای هم از سال‌های روزه‌داری به‌خاطر داری که برای‌مان بگویی؟

بیست‌ویکی دو سالم بود، ماه رمضان، کنار پدرم کار می‌کردیم. وسط‌های کار، استراحت دادیم. بچه‌ها شروع کردند، حرف زدن پشت یک بنده‌خدایی که بعدا معلوم شد تهمت بوده و بیچاره اصلا آن مسائل در موردش درست نبوده. منتها آدم همیشه عادت کرده فقط حرف را گوش کند و فکر نمی‌کند که درست است یا غلط. خلاصه من هم نشسته بودم به گوش دادن. یک‌وقت دیدم پدرم از بیرون صدایم می‌کند. فکر کردم کاری دارد. دیدم یک لیوان آب دستش گرفته، آورده جلو بخورم! گفتم آقاجان، روزه‌ام! من امروز با خودتان سحر بلند شدم، سحری خوردم، بعد شما آب تعارف می‌کنی؟! هیچ‌وقت یادم نمی‌رود. گفت تو که داری روزه‌ات را باطل می‌کنی، برایت آب آوردم که بی‌خود به خودت تشنگی ندهی! بعد آن را برد و خالی کرد و با همین کارش به من درس داد که روزه فقط این چیزها نیست. برای همین همیشه می‌گویم ان‌شاءالله که بتوانیم همیشه روزه باشیم. روزه‌دار واقعی باشیم.

قصه‌های قرآنی

داستان دلدادگی و ازدواجی ساده در قرآن

آن دم که چشمانت مرا از عمق چشمانم ربود

برگرفته از ماهنامه فرهنگی و اجتماعی مهروماه (زیر نظر حوزه نمایندگی ولی‌فقیه)

این قصه قرآنی را بخوانید و حدس بزنید قهرمان این داستان کدام یک از انبیای الهی است. نام این پیامبر عظیم‌الشأن و نام پدر همسر بزرگوارش را به ترتیب برای ما به شماره ۳۰۰۰۴۸۶۶۴۴ پیامک کنید.

مهدی نوروزی | سال‌ها از دوران زندگی او می‌گذشت و هر روز با شروع یک ماجرای بزرگ، زندگی او با تحولی شگرف روبه‌رو می‌شد، اما او با نیرو و قدرتی که داشت، هرگز در مبارزه با مشکلات میدان را خالی نمی‌کرد و با تلاش و استقامت به مبارزه با آنها می‌پرداخت. هنوز متولد نشده بود که در معرض خطری بزرگ قرار گرفت، خطری که به قیمت از دست دادن جان او و مادرش تمام می‌شد، اما به‌دلایلی برای او اتفاقی نیفتاد. هنوز چند روزی از تولد او نگذشته بود: «و نیل بینداز و مترس و اندوه مدار که ما او را به تو بازمی‌گردانیم و از [زمره] پیغمبرانش قرار می‌دهیم.»(القصص/۷)

و چه چیزی سخت‌تر از این که در روزهای نخستین ولادت که مادر و فرزند به یکدیگر نیاز دارند، آنها در کنار هم نباشند. او مجبور بود تا بهترین سال‌های زندگی خود را در کنار افرادی سپری کند که غرق در منجلاب فساد و ظلم و خیانت بودند و به همین جهت با وجود امکانات فراوان، زندگی برای جوان طاقت‌فرسا بود. تا این که روزها سپری شد و سال‌های سال گذشت. او اکنون تبدیل به جوانی زیبا و رعنا شده بود تا این که روزی در حال قدم زدن بود و متوجه دعوای دو نفر شد که یکی از آنها از افراد حکومت بود. با توسل به قدرتی که در بازو داشت، قصد کرد از این مشاجره جلوگیری کند، اما باز به دلایلی مشت محکمی به آن فرد زد و با مشت جوان، آن فرد دارفانی را وداع کرد. او هراسان شد و برای این که جانش درامان باشد، فرار را بر قرار ترجیح داد و به شهر دیگری مهاجرت کرد: «ترسان و نگرانه از آن‌جا بیرون رفت در حالی که می‌گفت: پروردگارا، مرا از گروه ستمکاران نجات بخش.»(القصص/۲۱)

یک اتفاق ساده

در عنفوان جوانی بود و مانند هر جوان دیگری قصد داشت برای خود خانواده‌ای تشکیل دهد تا این که در آن شهر متوجه دو دختری شد که برای انجام دادن کاری منتظر بودند. جوان به آن دو نفر کمک کرد تا بتوانند کار خود را به سرانجام برسانند و بعد از آن به زیر سایه‌ای رفت تا کمی استراحت کند و در آن‌جا دست به دعا برداشته و با خدای خود مناجات کرد: «پس برای آن دو، گوسفندان را آب داد، آنگاه به سوی سایه برگشت و گفت: پروردگارا! من به هر خیری که سویم بفرستی سخت‌نیازمندم.»(القصص/۲۴)

از این‌جا مقدمات ازدواج این جوان کم‌کم در حال مهیا شدن بود، هنوز در زیر سایه درخت نشسته بود که متوجه دختری شد، کمی خود را مرتب کرد و با پیشنهاد دختر مبنی بر درخواست پدر آنها برای ملاقات با جوان روبه‌رو شد و بدون معطلی این پیشنهاد را پذیرفت.

آشنایی با پدر عروس

شاید هیچ‌گاه فکرش را هم نمی‌کرد که یک اتفاق ساده بتواند آینده او را متحول کند، به همین جهت برای نخستین‌بار با مردی روبه‌رو شد که قرار بود در آینده پدرزنش شود. جوان از این ماجرا ظاهرا بی‌اطلاع بود و با درخواست پیرمرد، گوشه‌هایی از زندگی سخت و طاقت‌فرسای خود را برای وی به تصویر کشید و از ماجرای قتلی صحبت کرد که به خاطر آن مجبور به فرار شده بود. پیرمرد با آرامشی وصف‌نشدنی حرف‌های جوان را شنید و بعد از مدتی به او خبر داد که در این شهر دست ماموران حکومت به تو نخواهد رسید و تو در امن و امان هستی و با این خبر، خوشحالی و آرامش بعد از مدت‌ها در چهره جوان پدیدار شد.

مراسم‌خواستگاری

مدتی گذشت و جوان هنوز در فکر برنامه‌های آینده خود بود تا این که پیشنهادی باورنکردنی از طرف پدر دخترها به جوان داده شد. آن شب برای جوان، شبی به‌یادماندنی بود که هرگز آن را فراموش نکرد، چراکه کم‌کم مقدمات ازدواج او در حال فراهم شدن بود. پدر دختران که تا چند ساعت دیگر قرار بود پدرزن جوان شود به او پیشنهادی داد که لبخند شادی را در چهره او پدیدار کرد. پیرمرد به او پیشنهاد داد که قصد دارد یکی از دو دختر خود را به ازدواج جوان دربیاورد و جوان با شنیدن این خبر در پوست خود نمی‌گنجید. از آن‌جا که در مراسم ازدواج، خانواده عروس و داماد هر کدام برای خود شرایطی دارند، شرایط ازدواج جوان با دختر در مراسمی به اطلاع داماد رسید. پدر عروس مهریه را هشت سال کار قرار داد و در ادامه گفت که اگر ۱۰ سال هم بشود بهتر خواهد بود: «گفت: من می‌خواهم یکی از این دو دختر خود را [که مشاهده می‌کنی به نکاح تو درآورم، به این [شرط] که هشت سال برای من کار کنی و اگر ۱۰ سال را تمام گردانی اختیار با تو است و نمی‌خواهم بر تو سخت گیرم، و مرا ان‌شاءالله از درستکاران خواهی یافت.» (القصص/۲۷)

به‌نظر مدت زیادی بود، اما جوان انگار یک دل نه صد دل عاشق شده بود و برای رسیدن به معشوق خودش ۱۰ سال که سهل است، بلکه حاضر بود صد سال کار کند. جوان بعد از اندکی تأمل، شرط پدر عروس را پذیرفت و او نیز یکی از شرایط خود را بیان کرد و آن این که بعد از گذشت این مدت اگر خواسته باشم از نزد شما بروم مانعی در کار نباشد و اختیار ماندن و رفتن با خودم باشد و پدر عروس نیز با او موافقت کرد.

مأموریت بزرگ

جوان بعد از سال‌ها به یکی از بهترین آرزوهای خود یعنی تشکیل خانواده رسید و از این که با خانواده‌ای آسمانی و اصیل وصلت کرده، بسیار خوشحال بود. عروس و داماد با عشق و محبت، زندگی مشترک خود را آغاز کردند و بعد از مدتی خداوند به آنها فرزندانی عنایت کرد و با حضور فرزندان، زندگی آنها رنگ و بوی دیگری گرفت. اما در چهره جوان هنوز یک نگرانی خاصی دیده می‌شد که از انجام یک مأموریت بزرگ حکایت داشت، به همین جهت بعد از گذشت سال‌هایی که قرار شد برای پدرزن خود کار کند، بزرگ‌ترین مأموریت خود را آغاز کرد و از آن پس ماجراهای فراوانی برای او و خانواده‌اش رخ داد.

سالم بمانیم

تغذیه روزه‌داران در ماه رمضان چگونه باشد؟

شهروند | در طول روزه‌داری، دستگاه گوارش برای حدود چندین ساعت خالی می‌ماند، در واقع این دستگاه و سایر دستگاه‌هایی که به نحوی در هضم و جذب مواد غذایی دخالت دارند، استراحت می‌کنند و بعد از روزه‌داری به نحو بهتری اعمال خود را به انجام می‌رسانند. مطالعات متعددی نقش موثر روزه‌داری را در بهبود بیماری‌های مختلف نشان داده‌اند. در اغلب بیماری‌هایی که عادات نادرست غذایی، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند، روزه‌داری مفید است. مطالعات نشان داده روزه گرفتن برای مبتلایان به چربی خون بالا بسیار مفید است و میزان چربی‌های نامطلوب موجود در خون را تنظیم کرده و موجب افزایش میزان چربی‌های مفید خون می‌شود. علاوه بر این، برخی از بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم به کمک پزشک معالج و یک متخصص تغذیه به راحتی می‌توانند در این ماه روزه بگیرند و از اثرات مفید آن بهره کافی ببرند.

در ماه رمضان هم مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل شامل در گروه اصلی غذایی (نان و غلات، میوه‌ها و سبزی‌ها، گوشت و حبوبات و تخم‌مرغ و شیر) ضروری است. با رعایت تنوع و تعادل در مصرف غذا نیازهای تغذیه‌ای شامل آب، ویتامین‌ها، پروتیین و انرژی مورد نیاز بدن تأمین می‌شود. توصیه می‌شود افراد روزه‌دار، همانند زمانی که روزه نیستند، سه وعده غذا میل کنند که شامل افطار، شام و سحر است. بهتر است غذای مصرفی وعده سحری، خصوصیات و ویژگی وعده ناهار را داشته باشد تا از ایجاد گرسنگی در طول روز پیشگیری شود. در

فاصله افطار تا سحر می‌توان یک وعده غذایی مثل شام سبک را صرف کرد. در هنگام افطار هم مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه‌های غذایی شیر و لبنیات (شیر و ماست و پنیر) میوه‌ها و سبزی‌ها و نان و غلات (مانند برنج و نان) توصیه می‌شود، مانند نان و پنیر و سبزی که یکی از عادت‌های خوب غذایی در این روزهاست. علاوه بر آن، مصرف شیر گرم و فرنی یا شیر برنج در هنگام افطار مناسب است. استفاده از مواد غذایی آبکی مثل سوپ، آش، حلیم بدون روغن (حلیم منبع خوبی از مواد نشاسته‌ای، فیبر، پتاسیم و منیزیم است) و همچنین مایعات به هنگام افطار و سحر موجب حفظ تعادل آب و املاح فرد روزه‌دار می‌شود. علاوه بر آن، استفاده از سبزی‌ها و میوه‌ها در هنگام افطار و همچنین در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل این که منبع خوبی از فیبر هستند، برای دستگاه گوارش بسیار مفید است و مانع ایجاد یبوست می‌شود.

سفره‌های رنگی

اگر می‌خواهی در طول روز ضعف نکنی!

رنگینک بخور تا پرتوان شوی

فاطمه برگشایی | چگونه روزه بگیریم و پرتوان بمانیم؟ پرسشی است که این روزها بسیاری از کاربران در فضای مجازی به دنبال پاسخی برای آن هستند. پیشنهاد امروز سفره رنگی رنگینک است. رنگینک جزو دسرهای اصیل ایرانیان است که به خاطر داشتن خرما، گردو، آرد و کره سرشار از انرژی و کالری است، البته در بعضی مناطق از زنجبیل نیز در این دسر استفاده می‌کنند. این غذا با توجه به انرژی‌بخش‌بودن می‌تواند گزینه خوبی برای سفره‌های افطار و سحر ماه مبارک رمضان باشد. رنگینک یا حلوای خشک نوعی شیرینی متعلق به مناطق جنوب ایران است که در دسته دسرهای سنتی جنوبی قرار دارد. این دسر به شیوه‌های گوناگون تهیه و تزیین می‌شود. برای مثال شما می‌توانید رنگینک را به صورت رولتی تهیه کنید. در ادامه با نحوه تهیه آن آشنا می‌شویم.

مواد لازم برای رنگینک

آرد ۲ لیوان
کره ۲۰۰ گرم
پودر هل ۲/۱ قاشق چایخوری
دارچین ۲/۱ قاشق چایخوری
رطب یا خرما به مقدار لازم
مغز گردو به مقدار لازم
پودر قند یا پودر پسته برای تزیین

طرز تهیه

کره را داخل ماهیتابه بریزید و روی حرارت قرار دهید تا ذوب شود. آرد را روی کره ذوب‌شده الک کنید، با قاشق چوبی و حرارت متوسط مرتب هم بزنید تا آرد در کره سرخ شود، فقط دقت کنید تا آرد نسوزد. پس از این که رنگ آرد طلایی شد، پودر هل و پودر دارچین را اضافه کنید. کمی تفت دهید و از روی حرارت بردارید. هسته خرماها را خارج کنید و داخل خرماها را با مغز گردو پر کنید و داخل ظرف در کنار هم بگذارید، سپس مخلوط کره و آرد را روی خرماها بریزید تا روی آنها را بپوشانید.

رنگینک را دو ساعت داخل یخچال قرار دهید تا خوب سرد و سفت شود، سپس روی رنگینک را با پودر پسته یا پودر قند تزیین و سرو کنید. نوش جان. در سفره‌های افطار و سحر ما را هم دعا کنید.