فواید بهداشتی روزه

وزیری، امیر حسین

منظور از بهداشت،امروزه پیشگیری‏ از امراض است،که در ممالک مترقی، اصولا وزارت بهداشت تشکیل شد.و پیشگیری مقدم بر درمان است.روزه و امساک از خوردن غذا،از هزاران سال‏ پیش در میان ملل مختلفه رواج داشته و تمام‏ ادیان دستورات گوناگونی راجع بآن داده‏اند.

چنانکه در قرآن مجید فرماید:

یا ایها- الذین آمنو کتب علیکم الصیام کما کتب‏ علی الذین من قبلکم لعلکم تتقون

\*

در تفسیر المیزان تألیف فیلسوف بزرگ‏ معاصر علامه طباطبایی،مطالب مهمی راجع‏ بفواید جسمی و روحی روزه ذکر گردیده‏ که ما توجه علاقمندان را بمطالعه آن جلب‏ مینماییم.

امروزه،روزه بر دو نوع است: روزه طبی و روزه مذهبی.

روزه طبی یا امساک از خوردن بعضی غذاها مخصوصا غذاهای محرک،فقط فواید جسمی‏ داشته،ولی روزه مذهبی منافع جسمی و روحی را داراست.

بیمارستانهای مخصوص لاغر کردن‏ افراد چاق و کلینیک‏های زیبایی،ماساژ و تراپی(معالجه بوسیلهء ماساژ)در سراسر جهان مشتریان فراوانی دارد و اشخاص‏ زیادی برای از بین بردن چربی‏های زیادی‏ شکم و سایر نقاط بدن،باین بخشها مراجعه‏ کرده،با تحمل مخارج بسیار سنگین، اثر موقتی حاصل آنان میگردد.زیرا اصل‏ تغذیه،یعنی سوخت و ساز(متابولیسم)1 مواد غذایی باید برپایه متعادلی باشد،تا اصولا مواد اضافی در نقاط مختلفه،مخصوصا مراکز حساس بدن مانند:قلب،شرایین، مغز و کبد رسوب نکند.

خطر مهمی که زندگی ماشینی قرن‏ بیستم و تمدن امروزی،بشر را تهدید میکند،دور شدن بشر از وظایف اصلی و طبیعی او است.صبح که از خواب برمیخیزید، شتاب‏آمیز با وسایل نقلیه خود را بسر کار خود میرساند و ظهر خسته و وامانده با اعصابی کوفته،با همان وسایل برمیگردد. برخی در شبانروز،حتی صد قدم پیاده‏روی‏ نمیکنند.پشت میزنشین‏ها،رانندگان تاکسی‏ و اتوبوس،کسانیکه منحصرا کار فکری‏ دارند،بیش از همه در خطر عدم تعادل این‏ سوخت و ساز هستند.

از قدیم گفته‏اند:المعدة بیت کل داء و الحمیة رأس کل دواء و این یک اصل پزشگی‏ درستی است.غذا وقتی وارد معده و روده‏ ها شد،دیاستاز(مواد تجزیه‏کننده)های‏ گوارشی از ابتدای لوله هاضمه،تا انتهای‏ دستگاه گوارش،بر روی مواد مختلفه آن‏ تأثیر میکنند.بعضی مانند لیپاز،چربیها را بمواد اولیه و هسته‏های ریزتر تجزیه میکنند و پروتئاز مواد گوشتی را به اسیدهای امینه‏ و آمیلاز مواد نشاسته‏یی را تجزیه میکنند.

(\*)سوره بقره آیه 182

(1)- Metabolisme

کبد یا کارخانه معظم تصفیه بدن،که از اسرار عجیب خلقت است و در تجزیه مواد غیر لازم بمواد لازم و اولیه نقش مؤثری‏ دارد،مباحث بیشتری را واجد است.ترشح‏ صفرا که یکی از وظایف کوچک آنست، مواد چربی را هضم و قابل جدب میکند، تا از سد مخاطی روده‏ها عبور کرده،وارد عروق لنفاوی و خون شوند.مواد چربی یا در اثر کمبود این دیاستازها،یا در اثر مصرف زیاد در عروق،رسوب میکنند و باعث بیماریهای خطرناکی میشوند که از همه‏ مهمتر تصلب شرایین(سخت شدن جدار رگها-آرتویو اسکلروز)است.

کم خوردن گوشت و مواد چربی و ادویه و نخوردن مشروبات الکلی و عدم‏ استعمال دخانیات،در کشورهای اروپایی‏ یکی از مهمترین وسایل جلوگیری از این‏ ناراحتی‏هاست،که باید با استراحت روحی‏ و جسمی و نوشیدن مایعات و صرف میوه‏ های تازه توأم باشد.

حال ببینیم این استراحت روحی و جسمی و رژیم غذایی در روزه‏ی طبی بیشتر است یا در روزه‏یی که شرع مقدس اسلام‏ دستور فرموده است.

استراحت روحی

بدون شک تمدن ماشینی امروز و اعتقاد زیاده از حد بمادیات و عدم اعتنا بمعنویات،یکی از عوامل برهم زننده‏ استراحت افراد بشر است.کلیه طبقات‏ مردم،برای بدست آوردن منافع بیشتر، ناگزیر به تلاش و کار کردن بیشتری‏اند. میباید مشکلات زیادی را تحمل کنند، در نتیجه اعتدال در خوردن غذا ندارند.

چون روح و جسم با یکدیگر همبستگی‏ دارند،آنگاه که استراحت روحی نبود، جسم هم کسل میشود و خستگی یکی از مهمترین عوامل برهم زننده متابولیسم مواد غذایی است.

امراض زیادی در جهان شیوع پیدا کرده،که علت آنرا در عصر ما،پسیکو- سوماتیک‏1«روحی و جسمی»مینامند. سابقا زخم معده،حمله قلبی،سکته مغزی، هرگز باندازه امروز نبوده است.

روح که خسته شد پدیدهء جدیدی که‏ بیماریزا است حاصل میشود.و آن اسپاسم‏ (انقباض)در نقاط مختلف بدنست.انقباض‏ در رگها موجب کمی یا زیادی فشار خون‏ میشود.در معد درد زیاد،و نفخ شکم،و در ریه‏ها تنگی نفس ایجاد میکند.آیا کسانیکه‏ کار آزاد و روح سالم و ایمانی قوی دارند، کمتر باین بیماریها مبتلا نمیشوند؟پاسخ‏ مثبت است.

شخصی که در ماه مبارک رمضان‏ قبل از سحر از خواب برمیخیزد،با خلوص‏ نیت دعا میکند،نماز میخواند،عذر گناهان‏ را میخواهد،توبه میکند،دروغ نمیگوید، یک نوع صفای باطن و آرامش روحی پیدا میکند.

چرت بعد از نهار و خستگی وجود ندارد،انسان یکسره کار میکند،بهمنوع‏ خدمت میکند،چون آرامش خیال دارد، غدد مترشحه داخلی هم که از مرکز عصبی‏ مغز فرمان میگیرند،خوب فعالیت میکنند.

استراحت جسمی

منظور از استراحت،دراز کشیدن‏ و خوابیدن نیست،بلکه استراحت اجزاء متشکله جسم است.قلب لازم نیست فعالیت‏ بیش از اندازه کند.ریه‏ها،در معرض‏ فشار و سنگینی تنور شکم نیستند.معده‏ سنگینی نمیکند.غدد جنسی موقتا فعالیت‏ خود را در کنار میگذارند و خلاصه یک‏ رژنرسانس‏1(ترمیم)کاملی برقرار میشود. اینستکه اشخاص در ایام ماه مبارک رمضان‏ خود را سبک حس میکنند،فعال هستند، و حوصلهء مطالعه دارند.

متابولیسم-متابولیسم یا سوخت و ساز،متشکل از دو قسمت است:سوخت‏ «کاتابولیسم»2و ساز«آنابولیسم»3موادی‏ تجزیه میشوند و موادی تشکیل میگردند. عدم تعادل در این مواد،باعث ناراحتی‏ میشود.

کلسترل که از تجزیه چربیها حاصل‏ میشود،دشمن جان بشر امروزی است. مرتبا در آزمایشگاهها،دیده میشود که‏ مشغول اندازه‏گیری کلسترول خون بیماران‏ هستند.این میزان اگر از 5/1 تا 3 گرم‏ (بعقاید مختلف)در یک لیتر خون تجاوز کند،در قلب و مغز خطرات زیادی ببار میآورد.روزه کلسترول خون را کم میکند.

اسید اوریک-این اسید از سوخت‏ مواد گوشتی بوجود میآید.در اشخاص‏ پرخور و کم‏کار زیاد میشود.نقرس یکی‏ از بیماریهایی است که در اثر افزایش‏ اسید اوریک حاصل میشود.(حد متوسط، 40 میلی گرم در یک لیتر خون است).

روزه اسید اوریک خون را کم میکند.

ناراحتی‏های قلبی-بسیاری از ناراحتیهای قلبی بشر امروزی،منشاء خارج‏ از قلب دارد.مشروبات الکلی،سیگار، چای زیاد،پر خوردن نفخ شکم،همه‏ باعث ایجاد درد و ناراحتی در ناحیه قلب‏ و ریه‏ها میشود.با امساک در غذا و مخصوصا ننوشیدن مشروبات الکلی(برای فرد مسلمان‏ که حرام است و اروپائیان نیز بجهت روزهء طبی،استعمال آنها را تجویز نمیکنند)این‏ ناراحتیها از بین میرود و بشر فعالتر میشود.

چرت و خواب‏آلودگی-دوستی دارم‏ که از اطبای متخصص معروف آمریکاست‏ چنین تعریف میکند:که در بیمارستان‏ واشنگتن،ایرانیها را استهزاء میکردند که‏ لقمهء آخر نهار از گلویشان پایین نرفته، خواب آنها را فرا میگیرد و علت آن عدم‏ تعادل در غذای ظهر است.خود آنان نهار کم میخورند،صبحانه زیاد،و شام سبک، و از صبح تا شب فعالیت میکنند.چرت بعد از نهار بعلت تنبلی کبد،در اثر افزایش‏ مواد غذایی و عدم تحمل تجزیه و تحلیل‏ آنها و توجه خون بناحیهء امعاء،و کم‏ رسیدن آن بمغز است.

مسلما کسیکه شب کم غذا بخورد، نشاط بیشتری خواهد یافت.و این یکی از چهار دستور اصلی اسلام برای پیگیری از بیماریهاست.

«برنخیز از کنار سفره،مگر هنگامیکه‏ کاملا سیر نشده‏یی».

فواید لاغری-حد متوسط طول‏ عمر در اشخاص لاغر بیشتر است.فشار خون آنها کمتر از اشخاص چاق است و کسانیکه فشار خون کمتر دارند عمر بیشتر میکنند.و فعالتر و بانشاطتر هستند.تصلب‏ شرایین در آنها خیلی کم است.بنابراین‏ روزه بهترین وسلیهء جلوگیری از چاقی و عوارض آنست.

جوانی جاویدان و پیری زودرس- از دیرباز بشر در فکر یافتن آب حیات‏ بوده،و هرچه بیشتر جسته،کمتر یافته است. جغدی بسرای ما شبی آمد و گفت‏ کین خانه بویرانه ما میماند

2

بی پا و سران دشت خون‏آشامی‏ مردند بحسرت و غم از ناکامی‏ محنت‏زدگان وادی عشق ترا هجران کشد و اجل کشد بدنامی

این رباعی را در بیان سرماخوردگی‏ محبوب و جانفشانی خود گفته است‏

گفتی که ز تب بخود گمانی دارم‏ یا از اثر هوا نشانی دارم‏ کردند تصدق تو هرکس چیزی‏ بمن نیز بصدقه تو جانی دارم

مآخذ

1-تذکره هفت اقلیم جلد دوم ص 567

2-تذکره مجمع الخواص ص 252

3-فرهنگ سخنوران ص 9

4-الذریعه«دیوان»ص 11

5-دائرة المعارف اسلامیه ایران جلد اول ص 64

6-راهنمای همدان ص 1

\*\* 8-آقائی.چنانکه از فحوای تذکره‏ ها مشهود است که آقائی همان آقا میر خواجه رباعی که گذشت،باشد. قدرت اله نگوپا در تذکره نتایج الافکار در ترجمه وی نوشته«زیب محفل سخن‏ آرائی خواجه آقائی که از اعاظم همدان‏ و منتخب عالی‏طبعان است.»«آذر او را شاعری کریم و دارای طبعی بالذات‏ سلیم خوانده»علامه دهخدا ویرا از شعرای متاخرین همدان دانسته.تذکره‏ نویسان بنحو اختصار متعرض احوال‏ او شده‏اند.در ترجمه و احوال او سال‏ ولادت و تاریخ فوتش ضبط نگردیده.

1-آتشکده آذر چاپ شهیدی ص 261

2-نتایج الافکار ص 52

3-لغت‏نامه دهخدا حرف آ ص 140

4-الذریعه«دیوان»ص 11

5-فرهنگ سخنوران ص 10

\*\* 9-آگهی.از مردم اسدآباد بوده. نامش معلوم نشد.از احوال و ترجمه‏اش‏ در تذکره‏ها جستجو و تحقیق شد چیزی‏ بدست نیامد این ادبیات از اوست.

رخسار تو آب در رخ گل نگذاشت‏ زلف تو شکن بجعد سنبل نگذاشت‏ تا همچو بهار از گلستان رفتی‏ گل نوبت فریاد به بلبل نگذاشت

مآخذ یادداشتهای خطی

ناتمام

بقیه فواید بهداشتی روزه...از ص 49

حد اقل میتوان عمر را بیشتر کرد،یا از همین عمر کم،استفاده بیشتری بجامعه‏ رسانید.

یک ماه در سال،امساک از غذا و شهوات،بشر را در برابر مشکلات استقامت‏ میدهد.بشر گرسنگی را تحمل میکند، در حالیکه نمیداند همین عامل گرسنگی، نعمت بزرگیست.چگونه چربیها زیادی‏ هضم میشود و میسوزد،شکم کوچک میشود، کبد فعالتر میشود؛بکلیه‏ها سموم کمتر میرسد،فکر جوان میشود و خمودگی و تنبلی که در اثر پرخوری است و پیری‏ زودرس از بین میرود.

از مطالعه مطالب فوق،فلسفه روزه‏ در اسلام و علل تشریع آن و همچنین مزیت‏ آن بر روزه‏های طبی معلوم گشته و اهمیت‏ این فریضه بزرگ را باجملهء«صوموا تصحوا» تأیید میکنیم.