

روزه

يا ايها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم
تتقون (آیه ۱۸۳ از سوره بقره)

ای کسانی که ایمان آورده اید روزه برای شما مقرر شده است
چنانکه بر پیشینیان شما نیز مقرر گشته بود امید است تقوی

ترجمه :

پیشه گیرید .

روزه ماه رمضان از ارکان اسلام است و بعضی تصور می کنند
از نظر اینکه روزه داشتن دستگاه هاضمه را عذاب می دهد و در

تفسیر پزشکی :

اواخر روزه شخص روزه دار را دچار عصبانیت شدید مینماید روزه گرفتن برای بشر
مضر است و حال آنکه این نظریه بسیار خطا و اشتباه میباشد مگر آنکه در افطار
و سحر بی اعتدالی و زیاده روی شود بدین معنی که هنگام افطار مراعات خالی بودن
معدده را در طول روز نکرده و توجه بامر به در باز گریزائی (کلو و اشربو و لاتسرفوا)
را ننمایند زیرا اگر سنگی علاوه بر اینکه فی حد ذاته ضرر ندارد در مواقع بیشمار و در
موارد بسیاری از بیماریهای داخلی مفید بلکه معالجه منحصر بفرد است و با پیشرفت علم
طب بتدریج حکمت های روزه بر ما آشکار میشود

فوائد روزه : (از دو نظر روزه داشتن شبان توجه میباشد ۱ - نتایج
روحی و عرفانی ۲ - نتایج طبیبی)

۱ - نتایج روحی : روزه داشتن آدمی را از پیراخمی و قسارت قلب و بطور کلی از
ارنکاب معاصی کبیره باز میدارد و بعکس شخص روزه دار

را بنظم در اکل و شرب و قناعت در کیفیت و کمیت غذا و جلوگیری از شهوات نفسانی
و عشق به نیکوکاری و صدقه و سایر فضائل عادت میدهد و بر فرض آنکه این روزه
داری بر حسب تصادف بوده و منظور روزه دار اطاعت از امر خدا نباشد بلکه بصرف تصادف
و اتفاق بی غذا بماند و یا آنکه پزشک او را از صرف غذا منع نماید در هر صورت
شخص را صبور و رئوف خواهد نمود و خوی شهوانی و سببیت را در شخص روزه دار خواهد
کشت .

با در نظر گرفتن اینکه بحث روزه از لحاظ نتایج روحی و اخلاقی بسط و توسعه فراوانی دارد و در این مختصر شرح همه آن مطالب نگنجد لذا باین چند سطر اکتفا نموده بشرح فواید طبی آن میپردازیم.

۲- فواید طبی الف-- آنچه مسلم است روزه در معالجه بسیاری از بیماریها مفید می باشد و چنانکه اشاره شد در پاره نئی از امراض، علاج منحصر بفرد است. در اغلب بیماریهای مزمن معدی و معوی مخصوصاً هنگامیکه در نتیجه تخمیر (فرمانتاسیون) باشد، از نظر نیاشامیدن آب و ایجاد فاصله طولانی میان دو نوبت غذا روزه بسیار مفید و مؤثر است

ب- در مورد چاقی مفرط که ناشی از تن پروری و پر خوری باشد نیز رعایت اعتدال در مصرف غذا در افطار و سحر بهترین معالجه خواهد بود

ج- عارضه فشار خون ناشی از عیاشی و فعل و انفعالات نفسانی رو باز دیاد می رود بنا بر این ماه رمضان برای کسانیکه مبتلا به فشار خون شده اند، ماه نعمت و برکت خواهد بود.

د- بیماری قند نیز مانند عارضه فشار خون با روزه گرفتن مداوم میشود و امروز، در علم طب ثابت شده که ۵ ساعت پس از خوردن غذا مقدار قند موجود در خون بکمترین حد طبیعی خود می رسد و تقسیمیکه نتیجه ۱۰ ساعت روزه داشتن بمراتب مفیدتر و مؤثرتر از نتیجه تزریق آمپول انسولین است

ه- در التهاب حاد و مزمن کلیه نیز روزه بهترین مداوا است زیرا بواسطه مساک در غذا سموم غذائی کمتر تولید شده و کلیتین چند ساعتی استراحت خواهند نمود و در حقیقت بعد از یکسال رنج و عذاب که گلو مروره های کلیه ها (آلات تصفیه کننده کلیه ها) برای تصفیه مواد سمی خون و اخراج سموم غذائی بوسیله انزیم کشیده اند در ماه رمضان لا اقل روزها در آسایش خدائی خواهند بود و در راحتی بسر خواهند برد

و- روزه در ناخوشیهای قلبی (میو کاردیت یعنی ورم عضله قلب) بسیار

مفید است