



مهم‌ترین ترفند برای همراهی با روزه‌داران با وجود روزه‌دار نبودن، خدمت کردن به آنهاست. کارهایی مانند خریدن نان تازه برای افطار،

نکاتی برای کسانی که نمی‌توانند روزه بگیرند

پابه پای رمضان



عکس: مانده زمان قشمی / مهر

۶۶

از موقعیت‌های
معنوی ماه
رمضان غافل
نشوید، با
شرکت در نماز
جماعت (با رعایت
فاصله‌گذاری)
و جلسات ختم
قرآن (به صورت
مجازی) به حال
و هوای روزه‌داران
نزدیک‌تر خواهید
شد

■ جیبام پرفندق و پسته!

اگر لازم است مدت زیادی خارج از منزل باشید و فضایی برای غذا خوردن هم ندارید با خودتان خشکبار داشته باشید.

مثل کوهنوردها عمل کنید و مواد غذایی کم حجم، مقوی و پرانرژی را در برنامه‌تان قرار دهید. خرما، توت خشک، انجیر خشک و انواع میوه خشک و به خصوص انواع آجیل می‌تواند از افت قند و گرسنگی شما در طول روز جلوگیری کند. خوبی‌اش این است که مدت زیادی از ایام نوروز نگذشته و احتمالاً هنوز مقداری از آجیل عید باقی مانده است.

■ نون بگیریم؟

آخرین و شاید مهم‌ترین ترفند برای همراهی با روزه‌داران با وجود روزه‌دار نبودن، خدمت کردن به آنهاست. کارهایی مانند خریدن نان تازه برای افطار، برای شما که روزه‌دار نیستید ساده‌تر است. کمک در آماده کردن سفره سحری و افطار هم باعث می‌شود دعای خیر روزه‌دارهای اطراف‌تان به سمت شما روانه شود.

به‌ویژه آماده کردن سفره افطار در زمانی است که بقیه از فرط گرسنگی و تشنگی توان کمتری نسبت به شما دارند. در محل کار هم می‌توانید به همکارانی که روزه هستند کمک بیشتری در مقایسه با ماه‌های دیگر سال کنید و از آنها بخواهید برایتان دعا کنند.

محمد وفایی

روزنامه نگار

شاید بتوان اصلی‌ترین ویژگی ماه مبارک رمضان را «روزه‌داری» دانست. اهمیت این کار به قدری است که یکی از نام‌های رمضان «ماه صیام» است. هر سال بخشی از مردم به دلایل مختلفی مانند بیماری، سفر، بارداری یا شیردهی و... از این نعمت محروم هستند و حسرت این شیوه از عبادت را دارند؛ البته با توجه به شرایط شیوع ویروس کرونا، روزه‌نگرفتن به دلیل سفر درصد کمتری را شامل می‌شود. بیماری‌هایی مانند دیابت، مشکلات گوارشی و... هم باعث می‌شوند فرد نتواند روزه بگیرد و در این دو سال باید بیماری‌های کرونا را نیز به این فهرست افزود. روزانه هزاران نفر به کرونا مبتلا می‌شوند و بسیاری از کسانی که پیش از این مبتلا شده بودند هم هنوز با عوارض آن درگیر هستند و بنا به نظر پزشک، ممکن است نتوانند روزه بگیرند. در این گزارش به این موضوع می‌پردازیم که افرادی که به خاطر روزه‌دار نبودن نوعی عذاب وجدان دارند، با چه راه‌هایی می‌توانند احترام روزه‌داران و ماه مبارک رمضان را حفظ کنند، در ملاءعام روزه خواری نکنند و در ثواب روزه دیگران نیز شریک شوند.

■ همراه شو عزیز

یکی از راه‌هایی که برای قرار گرفتن در فضای ماه مبارک رمضان دارید، همراه شدن با روزه‌داران خانه در دو وعده غذایی سحری و افطار است. به‌ویژه سحر که حال و هوای معنوی خاص و جنبه نوستالژیک هم دارد. خوردن سحری می‌تواند از لحاظ گرسنه نشدن هم به شما کمک کند و باعث شود حداقل تا ظهر دوام بیاورید.

وعده افطار هم که جای خود دارد و به خاطر سبک و مقوی بودنش می‌تواند جایگزین مناسبی برای شام باشد. پس خجالت نکشید و پابه پای روزه‌داران در سحر و افطار مشارکت فعال داشته باشید! از موقعیت‌های معنوی ماه رمضان هم غافل نشوید، نماز جماعت (با رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی) و جلسات ختم قرآن کریم (به صورت مجازی) مهم‌ترین رویدادهای دسته جمعی این ماه است که با شرکت در آن به حال و هوای روزه‌داران نزدیک‌تر خواهید شد.

■ بریم بیایم!

البته کاملاً به شرایط کاری و سبک زندگی‌تان بستگی دارد اما یکی از راه‌هایی که باعث می‌شود در انتظار عمومی مجبور به خوردن و آشامیدن نشوید و از این موضوع خجالت نکشید، تنظیم رفت و آمدتان است.

کافی است طوری برنامه‌ریزی کنید که هنگام ظهر خانه باشید تا دیگر لازم نباشد در کوی و برزن به ناهار خوردن مشغول شوید. خوردن یک صبحانه کامل و مقوی هم می‌تواند به شما

کمک کند در چند ساعتی که بیرون از منزل هستید، کمتر گرسنه شوید و انرژی بیشتری داشته باشید.

■ خلوت به جای جلوت

خوردن و آشامیدن در جایی که دیگران روزه‌دار هستند، یکی از مشکلات همیشگی کسانی است که نمی‌توانند روزه بگیرند. برای این که این معضل را نداشته باشید، باید زمان‌هایی را انتخاب کنید که دیگران مشغول کار دیگری هستند. مثلاً در محل کار، خوردن را به وقتی موکول کنید که دیگران در جلسه هستند.

به جز موضوع زمان، باید به مکان خوردن و آشامیدن هم توجه کنید. آبدارخانه، یک اتاق بی استفاده و خلاصه هر مکانی که دیگران در آن رفت و آمد ندارند، جاهای مناسبی است. در خانه هم می‌توانید به اتاق شخصی بروید و یک ماه قید میز ناهارخوری یا میز آشپزخانه را بزنید.

■ ظهر سرد

با این فرض که هیچ راهی ندارید جز این که در محل کار یا هر جای دیگری که دیگران حضور دارند ناهار بخورید، مهم است که چه غذایی انتخاب می‌کنید.

اولین نکته این که غذای سرد انتخاب کنید تا بوی غذا به مشام روزه‌داران نرسد؛ البته با این کار از وسیله گرم کردن غذا هم بی‌نیاز می‌شوید اما خود غذای سرد هم ممکن است بورا بیندازد و مثلاً بوی خوراکی‌هایی مانند کالباس می‌تواند روح و روان کسانی

پدر، مادر، ما مراقبیم!

اطرافیان کسانی که نمی‌توانند به دلیل بیماری روزه بگیرند، نقش مهمی در مراقبت از آنان دارند. آنها باید فضایی را در خانه یا محل کار فراهم کنند که این افراد احساس عذاب وجدان نداشته باشند.

پزشک را دریابید

برای کسی که نمی‌تواند روزه بگیرد، توضیح دهید که به هیچ وجه نباید روزه بگیرند؛ چرا که طبق نظر همه مراجع تقلید، روزه‌گرفتن برای کسی که روزه برای او ضرر دارد، جایز نیست. یعنی اگر پزشک تشخیص دهد که شخصی نباید روزه بگیرد، نه تنها روزه او ثوابی ندارد، بلکه اصلاً از لحاظ شرعی مورد قبول نیست.

نظارت بر حسن انجام کار!

این بسیار مهم است که فرد بداند با چه فلسفه‌ای روزه نمی‌گیرد. مراقب باشید که به عنوان مثال اگر شخصی به دلیل بیماری‌اش باید مقدار زیادی آب بخورد به دلیل ملاحظه دیگران از این کار غافل نشود یا اگر کسی به بیماری‌های گوارشی مبتلاست و لازم است بیش از چند ساعت معده‌اش را خالی نگذارد به دلیل تعارف و خجالت از خوردن و آشامیدن خودداری نکنند.