



شماره دهم - زمستان ۱۳۹۷ - طرح‌های کارآمد برای هیأت‌ها

تغذیه سالم در اعتکاف

طرح‌ها و ایده‌هایی برای برگزاری اعتکاف برتر





یک طرح کارا - طرح‌های کارآمد برای هیأت‌ها - شماره دهم، زمستان ۱۳۹۷

تغذیه سالم در اعتکاف

طرح‌ها و ایده‌هایی برای برگزاری اعتکاف برتر

ویرایش و تنظیم: معاونت تولیدات رسانه‌ای جامعه ایمانی مشعر

طراح جلد: مجتبی خاوری

صفحه‌آرا: مجتبی خاوری

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰ تومان (غیرقابل فروش، نذر سالار شهیدان)

استفاده از مطالب نشریه و تکثیر آن برای هیأت‌ها، در صورت ذکر منبع آزاد می‌باشد.



جامعه ایمانی مشعر

قم - صندوق پستی: ۱۵۱۳ - ۳۷۱۹۵

سامانه پیامک: ۳۰۰۰۱۵۴۲

پایگاه اطلاع‌رسانی: www.1542.org

رایانامه: info@1542.org

بسم در بر عن لہم

مقدمه

اعتکاف، پرورش جسم و جان است و انسان آمیزه‌ای است از این دو و نیازمند پرورش در ابعاد وجودی خود؛ انسان به دنبال سعادت و کمال است و از آغاز خلقت تا صحنه رستاخیز، راز و نیاز زیباترین هنر آدمی است.

برای همه اقشار جامعه مشخص شده که انسان در همه امور مخصوصاً امور عبادی باید تغذیه خودش را اصلاح کند و به بهترین نحو بخورد و بیاشامد تا اعمالش روز به روز بهتر گردد و مورد رضای حق قرار بگیرد.

اگر بخواهیم هم سلامت جسم و هم سلامت روح و روان خود را در بهترین حالت تأمین کنیم باید از غذا شروع کنیم و اگر بخواهیم عمل صالحی را در جامعه توسعه دهیم که یکی از این اعمال صالح، اعتکاف است باید مردم را با تغذیه صالح آشنا کنیم تا به سمت عمل به دستورات الهی حرکت کنند.

نقش غذا در سعادت انسان

اگر انسان غذای پاک و با سبک زندگی اسلامی بخورد، بهتر به سمت هدف اصلی یعنی رسیدن به خدا سوق داده می‌شود. چون وقتی انسان غذایش اصلاح شد، زمینه و استعداد رشد و صلاح را در خود تقویت کرده است. غذای نادرست انسان را وادار به کار نادرست می‌کند. غذای درست، بستری فراهم خواهد کرد که انسان عمل صالح انجام دهد.

سه شاهد قرآنی:

۱. «يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحاً إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ»؛ ای پیامبران! از غذاهای پاکیزه بخورید، و عمل صالح انجام دهید، که من به آنچه انجام می‌دهید آگاهم.

۱. مؤمنون، ۵۱.

۲. خداوند در سوره بقره وقتی می‌خواهد انسان را از تبعیت کردن شیطان دور کند، قبل از آن دستور به رزق حلال طیب داده است. «يا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلالًا طَيِّبًا وَ لَا تَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ»^۱

۳. در سوره مائده وقتی می‌خواهد توصیه به تقوا کند، قبل از آن دستور به استفاده از رزق حلال طیب داده است. «وَّ كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلالًا طَيِّبًا وَ اتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَتَىٰ بِكُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ»^۲



۱. بقره، ۱۶۸.
۲. مائده، ۸۸.

اصول طبی مربوط به تندرستی در قرآن کریم

۱- پرهیز از اسراف در طعام

«كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا»^۱؛ بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید.

و نیز رسول خدا ﷺ می‌فرماید: معده خانه تمام بیماری‌ها و «پرهیز» سرآمد هر دارویی است^۲ و همچنین می‌فرمایند: بخور در حالی که گرسنه باشی و از خوردن دست بکش در حالی که هنوز گرسنه هستی.^۳ عوارض پرخوری علاوه بر بیماری‌های جسمی مثل چاقی، فشارخون، دیابت و... باعث توقف رشد فکری می‌شود. درست است که پرخوری نوعی اسراف است ولی بد خوری و خوردن دو نوع غذا باهم نیز سازگاری ندارد.

امام رضا ﷺ می‌فرمایند: پرهیز کن از خوردن ماهی و تخم‌مرغ زیرا هنگامی که این دو در شکم انسان با هم جمع شوند موجب نفرس، قولنج، بواسیر و درد دندان می‌شود.^۴

۱. اعراف ۳۱.

۲. طب النبوی ﷺ، ص ۲.

۳. بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۲۹.

۴. رساله ذهبیه.

۲- زمان‌های مناسب برای غذا خوردن

«لَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا»^۱؛ روزی آن‌ها صبح و شام به آن‌ها می‌رسد. خوردن صبحانه کامل باعث می‌شود که احساس گرسنگی در ظهر به حداقل برسد و فرد نیاز چندانی به ناهار خوردن پیدا نکند در نتیجه دچار کسالت و رخوت نمی‌شود و بنابراین در اول شب با اشتهای کامل شام می‌خورد و تا موقع خواب غذای او هضم می‌شود. خدای متعال در ایام روزه‌داری غذا خوردن در طول روز را نهی کرده و خوردن غذای اول صبح و اول شب (سحر و افطار) را سفارش کرده است. بنابراین شما می‌بینید در اعتکاف هم به واسطه روزه گرفتن، به این برنامه نزدیک‌تر می‌شویم و می‌توانیم تمرینی برای تمام زندگی قرار دهیم. روزه‌داری، بهترین فرصت برای کاهش امراض و بیماری‌های رنگارنگ انسان امروزی است، از انواع سرطان گرفته تا بیماری‌های کبدی، گوارشی، عضلانی و روحی.

۳- دقت در کیفیت غذاها

«فلینظر الانسان الى طعامه»^۲؛ انسان باید به غذای خویش بنگرد. دقت در طعام ابعاد مختلفی دارد، علاوه بر شکرگزاری نعمت و مهم‌تر از آن این که این طعام از راه حلال به دست آمده یا حرام و شبهه‌ناک، باید به کیفیت و ارزش غذایی طعام نیز دقت کرد. متأسفانه تقلید کورکورانه از تمدن غرب باعث شده که خوراک امروز ما با خوراک نیاکانمان – همانند داروی مصرفی امروز با داروهای گیاهی گذشته – متفاوت باشند.

«كلوا من الطيبات ما رزقناکم»^۳

قرآن کریم مردم را به سوی غذاهایی که برایشان مفید و سلامتی آن‌ها را تأمین می‌کند راهنمایی کرده است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: پنیر و گردو هرگاه باهم باشند در هر کدام از آن‌ها شفاست ولی هرگاه

۱. مریم، ۶۲.

۲. عبس، ۲۴.

۳. اعراف، ۱۶۰.

جدا باشند در هریک از آن‌ها دردی می‌باشد.^۱
نکته قابل توجه این است که تمام ارزاقی که ما در جامعه اسلامی استفاده می‌کنیم مبتنی بر حلال بودن آن است ولی در طیب بودن آن‌ها که مورد تأکید آیات است اطمینان نداریم.

۴- کدام طعام، جزو طیبات است؟

به نظر بسیاری از اندیشمندان اسلامی این طیبات، «همان خوراکی‌هایی است که در روایات ما سفارش به استفاده از آن‌ها شده است» یا بهتر بگوییم از جنس خوراکی‌هایی نیست که جزو دسته مکروه یا مباح هستند و یا این که ما اطلاعی از جنس آن‌ها نداریم.

مکروهات در اسلام شاخصه دارد یعنی آن چیزهایی که به ضرر بدن انسان است.

۱. گاهی این ضررها و جنس آن‌ها در روایت ذکر شده مثل خوردن «گوشت گاو»، «گوشت مرغ» یا «غذیه سرد مثل لبنیات (ماست و دوغ و غیره) در شب»

۲. گاهی در روایات ما ذکر نشده ولی ضررش برای همه بارز است مثل چیپس، پفک، سوسیس و کالباس، نوشابه.

۳. اما در مورد آخرگاهی غذاهایی وجود دارد که در نگاه اول ضرر آن‌ها مشخص نیست و جزو خوراکی‌هایی هستند که مردم از آن‌ها استفاده می‌کنند، ولی اگر کمی بررسی بیشتری به خرج دهیم می‌بینیم که آن‌ها هم بدون ضرر نیستند.

۱. الکافی، ج ۶، ص ۲۴۰.



دسته‌بندی مردم در مواجهه با برنامه غذایی سالم

بر اساس آنچه ذکر شد، غذایی که برای معتکف در سفره افطار و سحر توزیع می‌گردد، ممکن است غذاهای جا افتاده در معمول اعتکاف‌ها نباشد و به همین خاطر بازخوردهای معتکفین مختلف خواهد بود. برای این منظور نگرش‌های احتمالی به این برنامه در این قسمت ذکر می‌گردد. نکته بسیار مهم این است که برای افزایش انگیزه و تمایل مخاطبین اعتکاف نسبت به غذاهای سفارش شده در جدول ما، مدیر اعتکاف می‌تواند از آیات و روایاتی که در بخش کلیات همین منشور ذکر شده، در فضا سازی اعتکاف استفاده نماید. مخاطبین ما در اعتکاف ممکن است یکی از این سه نگرش را نسبت به غذای سالم داشته باشند:

۱. بعضی از افراد درجه ایمانشان در سطحی است که به راحتی از غذاهای نهدی شده در روایات استفاده می‌کنند و دغدغه‌ای هم برای اصلاح آن ندارند. مثل خیلی از افرادی که مرغ را جزو ضروریات زندگی خود قرار داده و به ترک آن هم فکر نمی‌کنند.
۲. گاهی درجه ایمان فرد به او اجازه استفاده از این‌ها را نمی‌دهد، ولی در طبقه دوم متوقف شده و

می‌پندارد، اسلام در مورد نوشابه حرفی نزنه و ما استفاده می‌کنیم.

۳. بعضی از افراد که بهتر است آن‌ها را جز خواص قرار داد، عملشان بر این اساس است که غذایی را که نمی‌دانند از چه ترکیباتی تشکیل شده پرهیز می‌کنند که شاید شامل این آیه می‌شوند که خداوند می‌فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ»^۱ در این آیه قرآن، خداوند تأکید می‌کند بهترین حالت این است که انسان باید بداند چه غذایی می‌خورد.

با این مقدمات و کلیاتی که تا اینجا ذکر شد، اکنون، ما در اعتکاف سعی داریم که خواص را گرداگرد هم جمع کنیم. اگر چه شاید افرادی در این مکان‌ها باشند که در طبقه اول و دوم قرار می‌گیرند که باز هم سعی می‌کنیم آن‌ها را با آگاه کردنشان، به طبقه آخر برسانیم.

یک مطلب مهم

شاید سخت باشد برای افرادی که بخواهند در زندگی خود همیشه از چیزهای طبیعی استفاده کنند و حتی‌الامکان سراغ مواد شیمیایی نروند، چون واقعا اگر بخواهیم طبق این آیه قرآن که بیان شد عمل کنیم و ببینیم که چه می‌خوریم تمام مواد کارخانه‌ای را نمی‌توانیم استفاده کنیم، زیرا وقتی به پشت یک پوسته کیک یا نوشابه نگاه می‌کنیم می‌بینیم بسیاری از مواد تشکیل‌دهنده آن را نمی‌شناسیم.

غذاهای مناسب اعتکاف

برای بهتر شدن تغذیه معتکفین، به راحتی می‌توانیم جایگزین‌هایی برای غذای کنونی آن‌ها قرار دهیم. غذایی که ما برای اعتکاف پیشنهاد می‌دهیم دارای چند مزیت است:

۱. ضرری به معتکفین عزیز نمی‌رساند.
 ۲. از طعم لذت‌بخش غذا کاسته نمی‌شود.
 ۳. هزینه غذای در نظر گرفته شده بیشتر از اغذیه متعارف نباشد.
- تاکنون اکثر مساجد در تغذیه معتکفین - به علت عدم اطلاع - بیشتر از سردیجات (غذاهایی با طبع سرد) استفاده می‌نمودند که این با منابع روایی ما سازگار نیست. به طور مثال در روایتی از نبی مکرم اسلام ﷺ آمده است که: «أَصْلُ كُلِّ دَاءٍ الْبُرُودَةُ»؛ منشأ همه دردها از سردی جات است. اگر سلامتی معتکفین برایمان ارزش دارد و آن‌ها را جزو خاصان درگاه الهی می‌دانیم که به دعوت او در اعتکاف حاضر شده‌اند، چرا باید آن‌ها را ملزم به خوردن ماست، دوغ، پنیر، مرغ و غیره بکنیم و مسیر عبودیت را برای آن‌ها صعب‌العبور نماییم؟

۱. طب النبوی ﷺ، ص ۱۹



بلای سردیجات

غذاهایی که طبع سرد دارند مانند سیب زمینی، گوجه و مرغ باعث سرد شدن معده شده و گرم شدن کبد را به دنبال دارد. سردی معده و گرمی کبد به صورت تراز باهم عمل می کنند و هر چه معده سردتر شود کبد برای جبران این سردی گرم تر می شود و این گرمی بیش از حد کبد باعث عطش بیشتر و میل بخوردن آب -بخصوص آب یخ- بیشتر می شود و خوردن آب یخ باعث چرب شدن کبد از یک طرف و سردتر شدن معده از طرف دیگر می شود و این چرخه همچنان ادامه دارد که این سردی معده باعث ایجاد هیجانات روحی و اضطراب و استرس و ترس هم می گردد. در طب بسیار اشاره شده که سردیجات بدن را سست و بی حال می کند برای همین در ایام اعتکاف کسانی که از سردیجات زیاد استفاده می کنند حال دعا و عبادت از آن ها گرفته خواهد شد. به این نکته هم باید توجه کرد که خواب بین الطلوعین بسیار بدن را رطوبتی و سرد خواهد کرد. همچنین نباید بعد از خوردن سحری بلافاصله خوابید، چون وضعیت درازکش سبب برگشتن مواد غذایی به مری و ترش کردن معده می شود.

جایگزین‌های گرم

در حالی که به راحتی می‌توان از چاشنی‌های غذایی استفاده کرد که به گرمی بدن کمک کند. مثل شربت سرکه و شیره که سه واحد شیره و یک واحد سرکه طبیعی انگور مخلوط می‌شود و به صورت شربت به جای نوشیدنی‌ها استفاده خواهد شد که خواص بسیار زیادی دارد، از قبیل رفع عطش و گرسنگی در سحر و افطار، مقوی بدن، خون‌ساز، صفرابر و غیره و یا برای چاشنی غذا می‌توان از زیتون پرورده و یا خود زیتون شور استفاده کرد که هم در روزه‌داری موجب یبوست نمی‌شود و هم بدن را از سموم پاک می‌کند. خوردن چند خرما یا کشمش و مقداری عسل در سحر بسیار مناسب است. خرما و عسل مانع افت قند خون شده و کشمش برای رفع عطش بسیار مناسب است.

بهتر است در سحر، آب کافی نوشیده و از خوردن نمک، فلفل و ترشی خودداری شود.

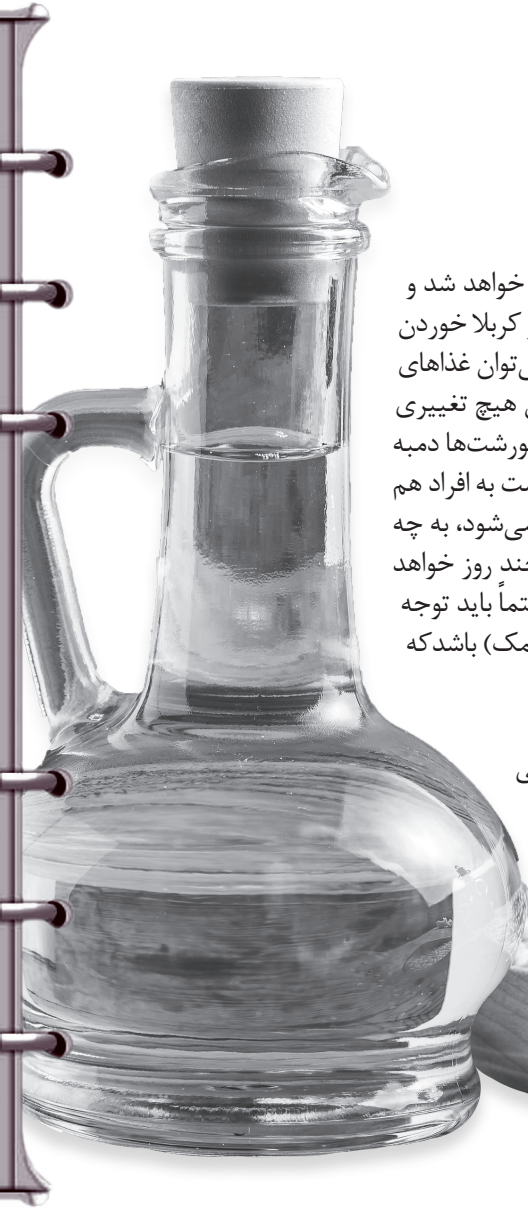


تأثیرات گوشت و نمک

نکته قابل توجه این است که گوشت زیاد موجب قساوت قلب خواهد شد و انسان را از امور عبادی فارغ می‌کند. شاید برای همین باشد که در کربلا خوردن گوشت را نهی کرده‌اند. برای همین با توجیه افراد در این مورد، می‌توان غذاهای این چند روز را بدون گوشت طبخ کرد که در طعم و مزه آن هیچ تغییری مشاهده نخواهد شد. فقط برای بهتر شدن غذا می‌توان در خورش‌ها دمبه گوسفند انداخت که بسیار برای انسان مفید می‌باشد. بهتر است به افراد هم اطلاع‌رسانی شود که اگر به طور مثال گوشت در این ایام داده نمی‌شود، به چه دلیل است و هزینه آن هم صرف اصلاح روغن و تغذیه در این چند روز خواهد شد. در مورد نمکی که در غذای معتکفین استفاده می‌شود، حتماً باید توجه داشته باشید که از نمک‌های طبیعی (نمک دریا و یا سنگ نمک) باشد که موجب فشار خون نشود.

روغن مناسب

شاید کار سختی باشد ولی اگر آشپز بتواند به جای روغن‌های نباتی از روغن کنجد استفاده کند، بسیار در سلامتی افراد تأثیر دارد و خودش موجب ترویج این رویکرد خواهد شد.



میوه در میان وعده

برای میوه سعی شود از میوه فصل استفاده شود. به عنوان مثال هندوانه در تمام فصول در بازار عرضه می‌شود، ولی مخصوص تابستان است و برای فصل دیگری مناسب نیست. برای سهولت کار و راهنمایی بیشتر، یک برنامه غذایی در جدول زیر برای سه روز اعتکاف آماده شده است که طبیعت غذاها و وعده‌های سحر و افطار در آن مد نظر قرار داده شده است.

نوشیدنی	چاشنی افطار	افطار	نوشیدنی	چاشنی سحر	سحر	روز
سرکه‌انگبین	ترشی لیمو	آش قلمکار	----	----	----	اول
چای به و دارچین	----	کشک بادمجان	شربت سرکه و شیر	زیتون	خورشت قیمه	دوم
----	----	----	شربت سرکه و شیر	زیتون پرورده	خورشت کرفس	سوم

برخی از آداب غذا خوردن * شستن دست‌ها قبل و بعد از غذا

امام صادق علیه السلام از پدرانش نقل می‌کند که پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود: هر کس از این خرسند می‌شود که خیر و برکت خانه‌اش بسیار باشد، در هنگام آورده شدن غذا وضو بسازد؛ و هر کس پیش و پس از غذا وضو بسازد، در روزی اش گشایش یابد و از هر بلایی در تن خویش، بر کنار باشد. هشام بن سالم گفت: امام صادق علیه السلام به من فرمود: ای هشام بن سالم! مقصود از «وضو» در اینجا، شستن دست‌ها پیش و پس از غذاست.^۱

* با نام خدا شروع کردن

امام علی علیه السلام در سفارشی به کمیل فرمودند: در هنگام خوردن، از آن کسی نام ببر که با وجود نام او دیگر هیچ دردی زیان نمی‌رساند و نامش شفای همه بیماری‌ها است.^۲ نام و ذکر خدا طبیعت گرم دارد و بدن را در ابتدای افطار گرم می‌کند

۱. الأملی شیخ طوسی، ص ۵۹۰.

۲. تحف العقول، ص ۱۷۱.

* نحوه نشستن بر سر سفره

بر سر سفره چون بندگان بنشینید، پای خود را روی پای دیگر نیندازید و چهارزانو ننشینید، زیرا خدا این نشستن را بد دارد و صاحب آن را دشمن دارد.^۱ در روایات از تکیه دادن در حالت غذا خوردن و آشامیدن نهی شده است.

* شروع و پایان غذا با نمک

قبل و بعد از غذا حتماً کمی نمک چشیده شود، چون موجب تقویت هاضمه و دفع رطوبت سیستم گوارشی می شود. پیامبر اکرم ﷺ می فرمایند: هر که خوراکش را با نمک بگشاید و بدان پایان دهد از ۷۲ درد عافیت یابد که از آنها است جنون و خوره و پیسی.^۲

۱. المحاسن، ج ۲، ص ۴۴۲.

۲. آسمان و جهان، ج ۱۰، ص ۱۸۴.

* از خوردن خوراکی‌های داغ و از دمیدن در آن اجتناب کردن.

* دراز کشیدن بعد از غذا.

* برداشتن لقمه‌های کوچک و جویدن کامل غذا.

در خوردن افطاری نباید شتاب کرد تا زمانی که تمامی دستگاه‌های خفته بدن بیدار شوند. بهتر است بعد از افطار، مدت کوتاهی تا صرف شام صبر شود. همچنین نباید تند و سریع غذا خورد و باید لقمه را خوب جوید.

* شروع افطار با غذای شیرین.

مناسب است که افطار خود را با یک غذا و نوشیدنی گرم و ترجیحاً کمی شیرین که مضاف بر آن سبک و ساده و زودهضم نیز باشد، آغاز کنیم. به عنوان مثال استفاده از آبجوش، چای کم رنگ، شیر گرم و شربت عسل گرم به عنوان نوشیدنی گزینه‌های مناسبی هستند. البته ناگفته نماند که شاید بی‌اغراق بتوان گفت که بهترین گزینه برای افطار، خرما با یک نوشیدنی گرم است که ضمن افزایش سریع قندخون و رفع ضعف ناشی از آن، بدن را نیز گرم کرده و همچنین با اصلاح وضعیت اشتها، موجب عدم پرخوری می‌شود.

آنچه آشپز باید بداند

بهتر است مدیر اعتکاف مسئول غذا و آشپز غذاها را با این نکاتی که ذکر شده توجیه نماید:

۱. غذا زمانی که طبخ می‌شود نیت و اذکار در آن تأثیر می‌گذارد برای همین است که برای هر لقمه اسلام دستور به گفتن «بسم الله» داده است. پس بهتر است در هنگام طبخ، افرادی که آشپز هستند یا بالای سر ظروف می‌باشند مشغول به ذکر باشند تا از این جنبه هم در بهتر بودن غذا برای سلامتی کمکی کرده باشیم.

۲. ظروفی که غذا در آن طبخ می‌شود بهتر است در صورت امکان طبیعی باشد. اولویت در ظروف به این ترتیب می‌باشد البته برای بسیاری از مکان‌ها سخت است ولی اگر جایی توان استفاده از آن‌ها را داشت این‌گونه استفاده کنند. ظروف سنگی، سفالی، مس، چدن.

۳. پخت هر غذایی زمان خاص خودش را می‌خواهد، مثلاً غذا اگر به طور معمول با شعله عادی روی آتش باشد اگر ۸ ساعت پخت آن طول بکشد نباید زمان پخت آن را کاهش داد. به طور مثال گوشت گوسفند از ۵ تا ۱۰ ساعت نیاز به پختن دارد و نباید با زیاد کردن شعله یا استفاده از زودپز زمان آن را

کاهش داد، چون هرچه زمان پخت کمتر شود هضم اولیه که در پخت صورت می‌گیرد ناقص‌تر است و در معده برای هضم آن دچار مشکل خواهد شد. به عقیده بنده بسیاری از مشکلات معده زمان فعلی به پخت غذا برمی‌گردد. در قدیم مادران غذای افطار را از سحر روی شعله کم می‌گذاشتند تا در حدود ۱۲ ساعت یا بیشتر غذا به مرور زمان پخته شود و در معده زیاد نیاز به هضم نداشته باشد.

۴. غذا بهتر است بیشترین چربی را داشته باشد و غذا نباید کم‌چرب باشد، البته چربی طبیعی که یا از دنبه یا روغن زیتون و یا کنجد استفاده شود. در روایتی امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: هر کس لقمه‌ای از شحم بخورد، آن لقمه هم اندازه خود، بیماری را از بدن بیرون می‌برد.^۱

۵. در مورد برنجی که طبخ می‌شود حتماً این نکته باید توجه شود که آبی که برنج در آن پخته می‌شود نباید از آن جدا شود و حتماً باید به صورت دم‌پخت تهیه شود. برنجی که به قول امروز آبکش می‌شود فقط کاه خورده می‌شود و تمام مواد مغذی برنج به همراه آب به فاضلاب می‌رود و همین امر باعث بیبوست، ضعف معده و مشکلات روده‌ای می‌شود.

۶. نمکی که در غذا از آن استفاده می‌شود حتماً از نمکی باشد که طبیعی و فاقد ید شیمیایی است؛ مثل نمک سنگ یا دریا. نمک‌های شیمیایی به گفته خود اطباء امروزی بدن را دچار اختلال‌های کبدی و فشار خون و بسیاری از بیماری‌ها می‌کند که همان تعبیر امروزی برای آن متناسب‌تر است که آن را جزو سموم سه‌گانه آورده‌اند.

۷. اگر در جدول بالا کسی به هر دلیلی نتوانست یکی از این خورشت‌ها را درست کند جایگزین کردن خورشت آلو برای آن‌هایی که روزه می‌گیرند بسیار مناسب است چون روزه باعث خشکی بدن می‌شود آلو می‌تواند لینت مزاج به افراد روزه دارد دهد و بسیار غذای مفیدی است البته شکر که در آن استفاده می‌شود نباید شکر سفید یا همان شکر گرفته شده از چغندر قند باشد و مطابق با روایت باید از شکر

۱. الکافی، ج ۶، ص ۳۱۱.

نی‌شکر استفاده کرد، البته چون الآن دسترسی به آن شاید سخت باشد می‌توانند از شیره انگور هم در این غذا استفاده کنند. در پایان باید بگوییم روزه‌داری، فرصتی برای زدودن سموم از جسم و روح است؛ امید است با روزه‌داری صحیح و به دور از افراط در خوردن این فرصت را دریابیم و از آن به درستی استفاده کنیم.

بسیار اهمیت دارد که تغذیه جسمی و فکری مناسب جهت معتکفین در ایام اعتکاف از اولویت‌های برنامه‌ریزان و مسئولین برگزاری جلسات فرهنگی اعتکاف باشد.

* خیلی وقت‌ها هست که در هیأت، دغدغه ارزشمندی داریم؛ اما نمی‌دانیم چگونه به این دغدغه پاسخ دهیم. هر چقدر می‌گردیم، راهکار عملیاتی برایش نمی‌یابیم.

* برخی مناسبت‌ها هست که نمی‌خواهیم مثل خیلی‌های دیگر از کنارشان بی‌خیالانه عبور کنیم؛ ولی نمی‌دانیم چگونه باید این مناسبت‌ها را گرامی بداریم.

* بعضی کارها و فعالیت‌ها هست که می‌خواهیم به نحو احسن انجام دهیم؛ اما راهنما و صاحب تجربه‌ای نمی‌یابیم تا به وی مراجعه کنیم.

«یک طرح کارا» طرح‌ها و پیشنهادهایی است برای هیأت‌های مذهبی.

«یک طرح کارا» می‌کوشد تا پاسخی درخور و عملیاتی برای این سوالات بیابد. چشم انتظار طرح‌ها و پیشنهادهای شما هستیم.



۰۲۵ ۳۴۹۲ ۸۹ ۵۱
۳ ۰۰۰ ۱۵۴۲
www.1542.org
info@1542.org