



کمک به نیازمندان از جمله برخی اعمال ماه رمضان است و در کشورهای مختلف آداب و رسوم خاص خود را دارد. مسلمانان در کشورهای مختلف در این ماه در اماکن مذهبی و مساجد سفره‌های سحری و افطاری پهن می‌کنند و به توزیع و پخش نذری می‌پردازند؛ سفره‌های سحر و افطار در هر شهر و کشوری طبق ذائقه و سلیقه مردم آن منطقه تزئین می‌شود و بیش از هر چیز دیگر، در این ماه مردم به یاد فقرا و نیازمندان هستند و سعی در کمک و حمایت از آنان دارند.

مسلمانان در کشورهای مختلف

پاکستان	ترکیه	تاجیکستان	لبنان	نigeria	مراکش	سنگاپور	پاکستان	افغانستان
بجای استقبال از چند روز قبل انجام جشن‌هایی به همین مناسبت، مسلمانان این کشور برای سحری و افطاری می‌نشینند و به کمک می‌کنند.	در این ایام، چراغانی و آیین بندی خیابان‌ها و مساجد بین مسلمانان ترکیه مرسوم بوده و ضمن انجام اعمال مذهبی، بیدار کردن همسایه‌ها برای سحری و پیرایه سفره سحری و افطاری در مساجد با شکره انجام می‌شود.	مسلمانان تاجیکستان نمازهای تراویح و ختم قرآن را در این ایام در مساجد انجام می‌دهند. در این ایام مهمانی افطار در اکثر خانه‌ها برگزار شده و در مساجد نیز سفره‌های سحری و افطاری برای روزه‌داران و نیازمندان پهن است.	مسلمانان اندونزی با پیرایه مراسم جشن به استقبال این ماه می‌روند و تفرقه بازی و آتش بازی از آداب مرسوم آنان است. معمولاً در این ایام کودکان سرودهای مذهبی آموخته و در مراسم دسته جمعی هنگام افطار این سرودها را می‌خوانند.	مسلمانان نیجریه نیز جشن‌های باشکوهی در این ماه برگزار کرده و آیین طبل زنی را به جا آورده و در کنار یکدیگر در مساجد افطاری می‌خورند و مهمانی‌هایی با حضور دوستان و همسایگان برگزار می‌کنند.	مسلمانان مراکش این ماه را فرصتی برای دوری از تفرقه می‌دانند و اعمال مذهبی را به جا می‌آورند. با طبل زنی همسایگان را برای خوردن سحری بیدار می‌کنند و سفره‌های رنگارنگی برای افطار پهن می‌کنند.	مسلمانان در هند قبل از شروع این ماه با غبارروبی و نظافت مساجد و گل آرایشی این مکان‌های مذهبی به استقبال رمضان رفته و جلسات دینی، مذهبی و فرهنگی را برگزار می‌کنند و وعده افطار خود را با دیگران سهیم می‌شوند.	در این ایام مساجد پاکستان مراسم تلاوت قرآن و احادیث دینی برگزار می‌کنند و جمعیت زیادی در این محل‌ها دور هم جمع می‌شوند و سفره سحری و افطاری را با نذاری خرمای و برنج و گوشت در مساجد پهن می‌کنند.	افغانستان استقبال از رمضان را با غبارروبی مساجد انجام می‌دهند و مسلمانان حضور پررنگتری در مکان‌های مذهبی و مساجد داشته و سعی دارند به یکدیگر افطاری بدهند و نماز را به صورت جماعت بخوانند.

چه کسانی نباید روزه بگیرند



ثریا مبصری، کارشناس تغذیه و دانشجوی دکتری سیاست‌های غذا و تغذیه، در مورد نکات تغذیه‌ای که روزه‌داران باید به آن توجه کنند، می‌گوید: مصرف آب و مایعات روزه‌داران نباید محدود شود و برای جلوگیری از بروز مشکلات گوارشی، بی‌بوست و بی‌آبی کل بدن، در این ماه باید در فاصله افطار تا سحر حداقل شش لیوان آب میل شود. همچنین مصرف فیبر غذایی (سبزیجات به صورت خام و پخته، نان‌های سبوس‌دار) باید در وعده‌های سحری، افطار و شام گنجانده شود؛ بهتر است مواد غذایی را یک جا در یک وعده میل نکنید و به دستگاه گوارش تان به خصوص معده به یک باره فشار وارد نکرده و غذا را به آرامی میل کنید. وعده سحر، معادل وعده ناهار در روزهای غیر ماه رمضان و وعده افطار معادل وعده صبحانه است. در وعده سحر از مواد پروتئینی به مقدار کافی به همراه نان یا برنج استفاده شود، مثل عدس پلو یا انواع برنج‌های مخلوط با سبزیجات و حبوبات یا نان‌های سبوس‌دار. وعده شام نیز دو ساعت بعد از افطار میل شود که معادل شام‌های روزهای غیر ماه رمضان است. وی اضافه می‌کند: روزه‌داران در این ایام از مصرف مواد غذایی چرب و سرخ شده پرهیز کرده و در مصرف مواد نشاسته‌ای مثل برنج و نان افراط نکنند. همچنین از مصرف مواد قندی به خصوص شکر، قند، زولبیا و بامیه پرهیز کنید. از سبزیجات، سالاد بدون سس‌های مایونز و چربی در وعده شام و سحر استفاده شود و در وعده افطار بهتر است نان سبوس‌دار مصرف شود و روزه‌داران بهتر است از مصرف چلوخورش‌های چرب و سرخ شده و مواد قندی پرهیز کنند. این کارشناس تغذیه ادامه می‌دهد: افطار را باید با آب گرم یا چای رقیق یا شیر کم چرب شروع کرد و در کنار آن نان سبوس‌دار و پنیر کم نمک یا پروبیوتیک، عسل یا خرما با گردو یا یک پیاله حلیم و در صورت نداشتن مشکل گوارشی یک پیاله سوپ یا عدسی می‌توان مصرف کرد.

پروتئینی و پر نمک، فست‌فودها، سیرابی و جگر و همچنین سرخ‌ها به ایجاد تشنگی بیشتری در طول روز منجر می‌شوند.

مورد نیاز بدن را بین وعده افطار و سحر به هم می‌چسباند؛ همیشه باید که آیا بدن من توان گرفتن بین فردی که می‌تواند به درستی بداند که در این ماه، در درجه اول، از جمله رعایت حقوق دیگران، این کلمات نازیبا و تهمت و افترا. رفتن روزه را نذرید تمرکز خود را

و کسانی که لازم است داروهای و وعده سحر و افطار را به ایشان زیادی میل کنند و سالمندان و ماری‌های دیگر نیز ممکن است سرط مشورت با متخصص تغذیه بی‌پزشک منجر شود، باشد.

علاوه بر آن، در فاصله افطار تا سحر از ۲ تا ۳ واحد میوه به خصوص از مرکبات مثل پرتقال، نارنگی، هندوانه یا کیوی استفاده شود و در سحر نیز از مواد پروتئینی (گوشت قرمز و سفید) به همراه مواد نشاسته‌ای مثل نان و برنج می‌توان استفاده کرد. مبصری بیان می‌کند: افرادی که باید در طول روز مایعات زیادی مصرف کنند و افرادی که مشکلات گوارشی مثل زخم معده و... دارند و بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ و نوع ۲ و بیماران کلیوی و مادران باردار و شیرده و... برای حفظ سلامت‌شان نباید روزه بگیرند. در این ایام مساجد پاکستان مراسم تلاوت قرآن و احادیث دینی برگزار می‌کنند و جمعیت زیادی در این محل‌ها دور هم جمع می‌شوند و سفره سحری و افطاری را با نذاری خرمای و برنج و گوشت در مساجد پهن می‌کنند.

بیماران کلیوی و مادران باردار و شیرده و... برای حفظ سلامت‌شان نباید روزه بگیرند. البته بهتر است این افراد، قبل از شروع ماه رمضان با پزشک و متخصص تغذیه مشورت کنند چه بسا با برنامه‌ریزی صحیح و داشتن برنامه رژیم غذایی بتوانند روزه بگیرند. وی با تاکید بر این که روزه‌داران در فاصله افطار تا سحر در مصرف غذا افراط و تفریط نداشته باشند، خاطرنشان می‌کند: در افطار و سحر از غذاهای سهل الهضم استفاده شود که شامل حلیم بدون روغن، فرنی، ماهی کبابی، خوراک گوشت کم چرب، تخم مرغ آب‌پز و... می‌شود. وعده افطار و سحر به هیچ وجه حذف نشود و مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین مثل قهوه و چای را باید محدود کرد. لازم به ذکر است که، با استفاده صحیح از مواد غذایی در ماه مبارک رمضان می‌توان از مشکلات رایج در روزه‌داری مثل بی‌بوست، سوءهاضمه و نفخ، افت فشارخون، افت قندخون، سردرد، گرفتگی عضلات، سوزش و ورم معده، سنگ کلیه و... جلوگیری کرد. روزه‌داران در مصرف مواد نشاسته‌ای مثل برنج یا نان افراط نکنند؛ بدانید زیاد خوردن این مواد تأثیر آن چنانی در رفع حس گرسنگی در طول روزه‌داری ندارد، بلکه باعث چاقی و مشکلات گوارشی می‌شود و بهتر است کیفیت غذا یا پروتئین غذا را برای کمتر شدن حس گرسنگی بالا برد.

