

سبک تعالی



کارشناسان و روحانیون از آثار فردی و اجتماعی رمضان می‌گویند

ماه مهمانی خدا، مجالی برای ساختن یک زندگی سالم

ریاض زینال

ماه ماه مهمانی است آن هم نه یک مهمانی عادی و ساده، بلکه یک مهمانی فوق‌العاده. نقل اینک من دعوتم و تو دعوت نیستی، نیست. هستی همه‌مان در این ماه دعوت است. ما مهمان این ماهیم و باید تا می‌توانیم از خجالت‌میزان در آیینم چون خودش وعده داده من بیه همه دعاها جامه اجابت می‌پوشانم، حالا که

ماهی سرشار از خاطرات ناب

راست است که می‌گویند ماه رمضان ماه رحمت خداست و در این ماه عزیز هرچه از خدا به بندگانش می‌رسد فقط و فقط رحمت است و مغفرت است. همه ذوق خدا برای این ماه به بندهایش هم منتقل می‌شود. اگر چه ماه روزه‌داری‌های سخت، همراه با تشنگی و گرسنگی است اما شهر مملو از کسانانی است که شوق رضائی دارند. همه تلاش می‌کنند برای لحظه افطار کنار یک سفره باشند، روی جمع‌شینی‌های بعد از افطار وصله و حمه‌های این ماه بیشتر از بقیه ماه‌های می‌شود حساب باز کرد. خاطرات سحر، بیبار شدن‌های قبل از آن، سحری خوردن‌های هول هولکی و لحظه اذان همه جزو خاطراتی است که در ذهن ثبت می‌شود و همه تلاش می‌کنند اگر خاطراتی قرار است ثبت شود جزو بهترین‌ها باشد.

خاطرات و لحظات این ماه زیر سایه لطف و توجه میزبان آنقدر خاص و نایب می‌شود که تا سال‌ها بعد جزو بهترین خاطرات کودکان، نوجوانان و جوانان است. لذت‌نشستن کنار سفره افطار و بیبار شدن سحر آنقدر وصف نشدنی است که هیچ‌کسی نمی‌تواند نادیده‌اش بگیرد حتی کودکان و خردسالان خسته و کم‌توان. افراد مسن و ناتوان، بیماران و بانوانی که بچه‌شیر می‌دهند و توانایی روزه گرفتن ندارند هم نمی‌توانند از خیر آن بگذرند. همه ما در روزهای گرم تابستان خستگی‌ها، تشنگی‌ها و گرسنگی‌های طول روز را تحمل می‌کنیم و به یک لحظه، در کمتر از یک دهم ثانیه با شنیدن صدای اذان مردم موزن‌ده‌انگار جان تازه‌ای وارد جسممان می‌شود و همه خستگی‌های فراموش می‌کنیم. چقدر دلنشین است لحظه افطار و سحر و دعاها و مناجات‌های این ماه و جلمت قرأت قرآن که شب‌به‌شب در مساجد شهر بر گزار می‌شود.

ماه مراقبت

حقیقت این است که به واسطه یک ماه روزه‌داری، مراقبت‌های از رفتار و گفتارمان در طول روز می‌کنیم که سختی تحمل تشنگی و گرسنگی مان را از دست ندهیم. سخت‌است ساعت‌ها نخوردن و نوشیدن را به جان بخری اما زمان حساب که برسد ببینی فلان لحظه حرفی زد، غیبتی کردی، دلی شکستی و خنواگذاری کردی. ماه رمضان فرصتی است که به یاد داده‌است؛ پس خودمان با خودمان تصمیم می‌گیریم بیشتر از همیشه در این ماه توبای جمع کنیم و مواظب باشیم که توبایمان به گناه تبدیل نشود. این تفکر باعث می‌شود که رفتارهای اجتماعی و خانوادگی مادر یک ماه رمضان طوری تغییر کند که انگار کلاف‌رهنگ و سبک زندگی مردم تغییر کرده‌است. حقیقت این است که رمضان هر سال با همه آموزه‌های اخلاقی و دینی‌اش می‌تواند تمرینی باشد برای سالم‌تر زندگی کردن در ماه‌های دیگر سال. رمضان هر سال فرصتی است برای حذف بدی‌ها، اضافه کردن خوبی‌ها و استمرار لحظات خوب و فرار از بدی و تمرین سبک زندگی شایسته برای هر ایرانی مسلمان.

در حقیقت رفتارهای انسان و فعالیت‌های اجتماعی او در این ماه با تمام ماه‌های سال متفاوت است و از آنجایی که در این ماه به لحاظ روزه‌داری بودن از بسیاری از گناهان و رفتارهای اشتباه دوری می‌شود لحظه‌لحظه این ماه برای افراد روزه‌دار ماهی سرشار از برکت توأم با رفتارهای صحیح اجتماعی است، به گونه‌ای که بسیاری از رفتارهای افراد در این ماه یک رفتار مناسب شخصیتی است که علاوه بر دیگران خود فرد روزه‌دار نیز از اینگونه رفتارها احساس شادمانی و شغف می‌کند. ماهی که شوکه‌کننده است. یکباره و بی‌سوادانه تمام رسیدگی به جرم و جنایت و آسیب‌های اجتماعی آزاری شکفت‌انگیز از کاهش مشکلات اخلاقی و اجتماعی ارائه می‌دهند که شوکه‌کننده است. بیکاره و بی‌سوادانه تمام مردم باید تمام جرماتی که برای حذف آنها از زندگی برخی مردم باید ماهها آموزش، هزینه و امکانات صرف می‌شد صرفاً برای روزه‌داری بهتر از سطح جامعه پاک می‌شوند. دوری گزیدن از گناه و چشم پوشیدن از رفتارهایی که ما همین دیروز برای

افراد لذت‌بخش بود و حالات ترک آنها لذت‌بخش تر است باعث می‌شود تا فرد شیرینی خاصی را در زندگی خود احساس کند. شیرینی که حلاوت آن تا مدت‌ها ادامه دارد، برای همین عصری است که همه به نوعی از فرارسیدن ماه مهمانی خدا خوشحال و شادمان می‌شوند. به راستی تغییر به این بزرگی چگونه ممکن است؟

بندگی حقیقی در ماه مهمانی

دکتر پویان شکری، جامعه‌شناس با تأیید تغییرات بسیار وسیع اجتماعی در اخلاق، رفتار و حتی اقتصاد مردم در ماه مبارک رمضان می‌گوید: آنقدر سبک زندگی آدم‌ها در این ماه با تمامی ماه‌های سال فرق می‌کند که بعضی وقت‌ها فکر می‌کنی در این شهر که قدم می‌زنی قبلاً نبوده‌ای! مردم وقتی صبحشان را با سحری و صدای اذان و نماز اول وقت شروع می‌کنند خود به خود تا چند ساعت بعد از سحر احساس روحانیت و گناه نکردن را خوب دارند. وقتی عصر می‌رسد انتظار می‌رود از انرژی این احساس کم شود، اما نزدیک شدن به لحظات افطار و اذان مغرب هم این احساس گناه نکردن و مهربان بودن را شارژ می‌کند. دقیقاً همه اتفاق‌های ریز و درشت این ماه باعث می‌شود که ساعت کاری و فعالیت‌ها و انجام کارهای روزمره‌اش با ماه‌های قبل متفاوت شود. سحرخیزی، نماز اول وقت، کم‌خوری، اطعام دادن و نیکی کردن، پرهیز از گناه و رفتارهایی مانند دروغ و غیبت، تلاش برای انجام فعالیت‌های شرعی و مذهبی مثل قرآن خواندن و مسجد رفتن، کمک به مستمندان، صلح‌هم، شب‌زنده‌داری، رفع کدورت‌ها و آشتی افراد یا یکدیگر، برگزاری مراسم احیا و عبادت از بیماران تنها بخشی از رفتارهای متفاوت ما در ماه رمضان در مقایسه با سایر ماه‌های سال است که وسیع بودن و پررنگ بودنش به شدت به چشم می‌آید. وی می‌افزاید: شاید برای همین است که وقتی به آمارها نگاه می‌کنیم متوجه می‌شویم میزان جرائم و تخلفات در این ماه نسبت به سایر ماه‌های سال به طور چشمگیری کاهش می‌یابد و آشنایه‌نگفته‌ایم اگر مدعی شویم کاهش جرائم و پرونده‌های قضایی در ماه مبارک رمضان از برکت ماه خدا یعنی ماه مبارک رمضان است. کاهش تشکیل پرونده‌های دعوا، ضرب و شتم، سرقت و فحاشی یکی از چندین نمونه‌های کاهش جرائم اجتماعی در ماه مبارک رمضان است. جای بسی شگفتی است که ما در این ماه خوشبختانه شاهد کاهش بسیار چشمگیری طرح دعوای خانوادگی و طلاق نیز هستیم.

شکری خاطر نشان می‌کند: ته‌ذیب نفس و گرایش به معنویات در ماه مبارک رمضان مردم را از انجام کارهای خلاف‌باز می‌دارد و آمارها نشان از کاهش چشمگیری جرماتی همچون سرقت، قتل و آدم‌ربایی در این ماه دارد. شاید بهترین تأیید‌بسرگفته‌های دکتر پویان شکری، جامعه‌شناس، گفته‌ها و آمار و اسنادی است که از سوی نیروی انتظامی و مسئولان قوه قضائیه نیز مطرح می‌شود. وقتی صحبت از ارانه آمار و رقم مربوط به جرائم ماه رمضان

می‌رسد مسئولان این سازمان امنتی باها در گفته‌های خودشان تکرار می‌کنند که کاهش جرائم و بزه اجتماعی در ماه رمضان تعجب‌آور است که یقیناً این هم بر بکرات این ماه مبارک است. دینی در این ماه مبارک رمضان میزان جرم و انجام گناه به حداقل رسیده و به‌طرز چشمگیری کاهش می‌یابد، به عنوان مثال جرائم خشن، سرقت از منازل، اجزاف‌های اخلاقی و قانون‌گریزی تا حدود زیادی کاهش پیدا می‌کند و بر احساس امنیت عمومی به صورت معناداری تأثیر می‌گذارد. اولین و مهم‌ترین نکته‌ای که در مورد تطلق اصول معنوی ماه رمضان و تأثیرات اجتماعی این ماه در رفتارهای مردم می‌شود پیدا کرد حضور پررنگ معنویات، اعتقادات و کجروی و دست‌یازدین به بسیاری از کنش‌های ماغیر با ارزش‌های اجتماعی و قواعد اخلاقی و ضوابط قانونی، کاسته می‌شود چرا که این ماه، ماه کنترل نفس است و انسان را از هر گونه خطا باز می‌دارد.

نکته جالب‌تر اینکه اگر در ماه رمضان شاهد کاهش جرائم و بزه‌کاری‌ها هستیم خوشبختانه این موارد در شب‌های احیا به صفر می‌رسد، چرا؟ بازم سرخ‌به افزایش اعتقادات اجتماعی می‌رسد. شب‌های قدر و احیا شب‌هایی است که احساسات پاک و معنوی مردم به اوج می‌رسد و پایبندی به همین احساسات است که باعث می‌شود در کنار کاهش آمار جرائم در ماه مبارک رمضان، در شب‌های قدر میزان جرائم

اولین و مهم ترین نکته‌ای که در مورد تطابق اصول معنوی ماه رمضان و تأثیرات اجتماعی این ماه در رفتارهای مردم می‌شود پیدا کرد حضور پررنگ معنویات، اعتقادات و سبک زندگی دینی در این ماه است که به عنوان مهم ترین راهکار پیشگیری از جرائم به شدت احساس می‌شود

می‌رسد مسئولان این سازمان امنتی باها در گفته‌های خودشان تکرار می‌کنند که کاهش جرائم و بزه اجتماعی در ماه رمضان تعجب‌آور است که یقیناً این هم بر بکرات این ماه مبارک است. دینی در این ماه مبارک رمضان میزان جرم و انجام گناه به حداقل رسیده و به‌طرز چشمگیری کاهش می‌یابد، به عنوان مثال جرائم خشن، سرقت از منازل، اجزاف‌های اخلاقی و قانون‌گریزی تا حدود زیادی کاهش پیدا می‌کند و بر احساس امنیت عمومی به صورت معناداری تأثیر می‌گذارد. اولین و مهم‌ترین نکته‌ای که در مورد تطلق اصول معنوی ماه رمضان و تأثیرات اجتماعی این ماه در رفتارهای مردم می‌شود پیدا کرد حضور پررنگ معنویات، اعتقادات و کجروی و دست‌یازدین به بسیاری از کنش‌های ماغیر با ارزش‌های اجتماعی و قواعد اخلاقی و ضوابط قانونی، کاسته می‌شود چرا که این ماه، ماه کنترل نفس است و انسان را از هر گونه خطا باز می‌دارد.



حقیقت این است که به واسطه یک ماه روزه‌داری، مراقبت‌هایی از رفتار و گفتارمان در طول روز می‌کنیم که سختی تحمل تشنگی و گرسنگی مان را از دست ندهیم. سخت‌است ساعت‌ها نخوردن و نوشیدن را به جان بخری اما زمان حساب که برسد ببینی فلان لحظه حرفی زد، غیبتی کردی، دلی شکستی که همه توبای یک ماهه‌ات را به یاد داده‌است

حقیقت این است که به واسطه یک ماه روزه‌داری، مراقبت‌هایی از رفتار و گفتارمان در طول روز می‌کنیم که سختی تحمل تشنگی و گرسنگی مان را از دست ندهیم. سخت‌است ساعت‌ها نخوردن و نوشیدن را به جان بخری اما زمان حساب که برسد ببینی فلان لحظه حرفی زد، غیبتی کردی، دلی شکستی که همه توبای یک ماهه‌ات را به یاد داده‌است

حقیقت این است که به واسطه یک ماه روزه‌داری، مراقبت‌هایی از رفتار و گفتارمان در طول روز می‌کنیم که سختی تحمل تشنگی و گرسنگی مان را از دست ندهیم. سخت‌است ساعت‌ها نخوردن و نوشیدن را به جان بخری اما زمان حساب که برسد ببینی فلان لحظه حرفی زد، غیبتی کردی، دلی شکستی که همه توبای یک ماهه‌ات را به یاد داده‌است

حقیقت این است که به واسطه یک ماه روزه‌داری، مراقبت‌هایی از رفتار و گفتارمان در طول روز می‌کنیم که سختی تحمل تشنگی و گرسنگی مان را از دست ندهیم. سخت‌است ساعت‌ها نخوردن و نوشیدن را به جان بخری اما زمان حساب که برسد ببینی فلان لحظه حرفی زد، غیبتی کردی، دلی شکستی که همه توبای یک ماهه‌ات را به یاد داده‌است

حقیقت این است که به واسطه یک ماه روزه‌داری، مراقبت‌هایی از رفتار و گفتارمان در طول روز می‌کنیم که سختی تحمل تشنگی و گرسنگی مان را از دست ندهیم. سخت‌است ساعت‌ها نخوردن و نوشیدن را به جان بخری اما زمان حساب که برسد ببینی فلان لحظه حرفی زد، غیبتی کردی، دلی شکستی که همه توبای یک ماهه‌ات را به یاد داده‌است

حقیقت این است که به واسطه یک ماه روزه‌داری، مراقبت‌هایی از رفتار و گفتارمان در طول روز می‌کنیم که سختی تحمل تشنگی و گرسنگی مان را از دست ندهیم. سخت‌است ساعت‌ها نخوردن و نوشیدن را به جان بخری اما زمان حساب که برسد ببینی فلان لحظه حرفی زد، غیبتی کردی، دلی شکستی که همه توبای یک ماهه‌ات را به یاد داده‌است

حقیقت این است که به واسطه یک ماه روزه‌داری، مراقبت‌هایی از رفتار و گفتارمان در طول روز می‌کنیم که سختی تحمل تشنگی و گرسنگی مان را از دست ندهیم. سخت‌است ساعت‌ها نخوردن و نوشیدن را به جان بخری اما زمان حساب که برسد ببینی فلان لحظه حرفی زد، غیبتی کردی، دلی شکستی که همه توبای یک ماهه‌ات را به یاد داده‌است

حقیقت این است که به واسطه یک ماه روزه‌داری، مراقبت‌هایی از رفتار و گفتارمان در طول روز می‌کنیم که سختی تحمل تشنگی و گرسنگی مان را از دست ندهیم. سخت‌است ساعت‌ها نخوردن و نوشیدن را به جان بخری اما زمان حساب که برسد ببینی فلان لحظه حرفی زد، غیبتی کردی، دلی شکستی که همه توبای یک ماهه‌ات را به یاد داده‌است

حقیقت این است که به واسطه یک ماه روزه‌داری، مراقبت‌هایی از رفتار و گفتارمان در طول روز می‌کنیم که سختی تحمل تشنگی و گرسنگی مان را از دست ندهیم. سخت‌است ساعت‌ها نخوردن و نوشیدن را به جان بخری اما زمان حساب که برسد ببینی فلان لحظه حرفی زد، غیبتی کردی، دلی شکستی که همه توبای یک ماهه‌ات را به یاد داده‌است

حقیقت این است که به واسطه یک ماه روزه‌داری، مراقبت‌هایی از رفتار و گفتارمان در طول روز می‌کنیم که سختی تحمل تشنگی و گرسنگی مان را از دست ندهیم. سخت‌است ساعت‌ها نخوردن و نوشیدن را به جان بخری اما زمان حساب که برسد ببینی فلان لحظه حرفی زد، غیبتی کردی، دلی شکستی که همه توبای یک ماهه‌ات را به یاد داده‌است

سبک تغذیه

کم بخورید، خوب بخورید

۲ پیشنهاد ساده برای تحمل تشنگی و گرسنگی ماه رمضان

زهرا شکوهی طریقی

رمضان با سحرهای ملکوتی و افطارهای بهشتی‌اش یکی از مهم‌ترین ماه‌های خداوند است. دل‌مان تنگ شده بود برای مناجات‌های شبانه و دعا‌های سحرگانه. رمضان که می‌آید جان حلاوتی تازه می‌یابد. خدای بزرگ در این ماه ما را به سمت خود می‌خواند که سفره مهمانی پهن است، پس دل بکنیم از وابستگی‌ها و آسمانی شویم. چه مهربان خالقی داریم و چه بخشنده خدایی که می‌داند گناهکاریم و پوز مارا بر سر سفره آسمانی خود دعوت می‌کند. روزه‌داری عمل ساده‌ای نیست و تنها با نخوردن و نیاشامیدن حقیقت روزه معلوم نمی‌شود. بلکه با روزه جسممان را از امراض گوناگون و روح و روانمان را از غبار گناه پاک می‌کنیم و یاد خدا را در دلمان جاری و ساری می‌سازیم.

روزه‌داری در تابستان

چند سالی است که ماه مبارک رمضان در فصل تابستان قرار می‌گیرد و روزه‌داری در این روزه‌های گرم و طولانی بسیار سخت است. اما ارزش این روزه از روزه‌داری در ایام دیگر سال بالاتر است تا جایی که پیامبر (ص) در این مورد می‌فرماید: «به هنگام رمضان در تابستان چون تشنگی به انسان روی آورد، خداوند هزار ملک را مأمور آدمی می‌کند تا بهشت و نعمت‌های الهی را به او بشارت دهند و او را نوازش کنند و چون افطار گردد خطاب می‌رسد چه بوی خوشی داری، سپس به ملائک می‌فرمایند: شاهد باشید مغفرت‌تم نصیبش شد»

به خاطر طولانی بودن روزه‌های تابستان گرسنگی بر انسان فائق می‌شود و باعث می‌شود فرد بعد از افطار حجم زیادی از مواد غذایی را مصرف کند و در اکثر موارد فرد دچار رفلاکس و تریش معده می‌شود. غالباً این احساس زمانی ایجاد می‌شود که بعد از خوردن سحری و افطار در می‌کشیم و این خوابیدن بعد از خوردن حجم زیادی از غذا دلیل اصلی تریش کردن معده است. حتی در کسانی هم که مشکل معده ندارند ناگه در ساعات غیر معمول مثل سحر غذا بخورند و بخوابند معده آنها تریش می‌کند و امکان دارد دچار رفلاکس شدید معده شوند، پس بهتر است بعد از خوردن وعده‌های غذایی در ماه رمضان به سرعت نخوابید یا اینکه به پهلوی سمت چپ دراز کشید که کمتر دچار رفلاکس شوید.

پیشنهادهای افطاری و سحری

در زمان افطار حجم زیادی از مواد غذایی را با سرعت وارد معده خود نکنید. ابتدا روزه‌تان را با



آن را به شکل قلیق کوچک در آورید و دور آن را با دست شکل دهید. ته قلیقه را روغن بریزید و دو عدد سیب‌زمینی باقی مانده را حلقه حلقه کرده و ته ظرف بچینید. لقمه‌های قلیقی شکل برنج را روی حرارت ملایم قرار دهید تا لقمه‌ها بپزد اما شکل خود را حفظ کند. دلیل چین سیب‌زمینی در تک ظرف در مرحله پخت قلیق‌ها است که این قلیق‌ها بخار پز شوند ضمن اینکه تک آنها تغییر رنگ ندهد. لقمه‌های قلیقی شکل را در ظرف سرو بچینید. سپس نوبت آماده کردن مواد داخلی آن است. بعد از پخت، در تابه‌ای روغن بریزید و پیاز خلال شده اردان آن وقت دهید تا کمی سرخ شود، سپس قلیق‌های رنگی خلال شده را به آن اضافه کنید و نفت دادن را ادامه دهید. فیله‌های مرغ را به صورت نوارهای پنج سانتی متری برش دهید و به مواد اضافه کنید و نفت دهید و نمک و فلفل و آلبیمو را به آن اضافه کنید. سپس داخل قلیق‌های برنجی را با این مواد پر کنید.

بهترین نوشیدنی برای روزه‌داران

این روزها بیشتر از اینکه گرسنگی روزه‌داران را آذیت کند تشنگی و عطش توان آنها را می‌گیرد. اگر کم آبی بدن را کنترل نکنیم و به آن اهمیت ندهیم می‌تواند باعث بروز مشکلاتی برای ما شود. به جای استفاده از نوشیدنی‌های گازدار و جای پررنگ و قهوه پیشنهاد می‌دهیم نوشیدنی زیر را امتحان کنید. این نوشیدنی به شما کمک می‌کند که در طول روز کمتر احساس تشنگی کنید. این نوشیدنی را یک یا دو ساعت بعد از افطار میل کنید.

مواد لازم: هندوانه ۲ کیلو گرم، عسل ۲ قاشق غذاخوری (در صورتی که هندوانه شیرین نباشد)، کمپوت آناناس یک عدد **روش تهیه:** هندوانه را برش دهید، تخم‌های آن را جدا کنید و در آب میوه‌گیری ریخته آب آن را بگیرد. سپس با عسل مخلوط کرده و آب آناناس را هم به آن اضافه کنید. تکه‌های آناناس را ریز خرد کرده و به مخلوط بالا بیفزایید و سپس میل نمایید. خوردن یک برش هندوانه در سحر از تشنگی طول روز جلوگیری می‌کند.

خوردن این شیرینی لذت‌بخش است، اما خوردن

روزه‌داری در تابستان

چند سالی است که ماه مبارک رمضان در فصل تابستان قرار می‌گیرد و روزه‌های گرم و طولانی بسیار سخت است. اما ارزش این روزه از روزه‌داری در ایام دیگر سال بالاتر است تا جایی که پیامبر (ص) در این مورد می‌فرماید: «به هنگام رمضان در تابستان چون تشنگی به انسان روی آورد، خداوند هزار ملک را مأمور آدمی می‌کند تا بهشت و نعمت‌های الهی را به او بشارت دهند و او را نوازش کنند و چون افطار گردد خطاب می‌رسد چه بوی خوشی داری، سپس به ملائک می‌فرمایند: شاهد باشید مغفرت‌تم نصیبش شد»

به خاطر طولانی بودن روزه‌های تابستان گرسنگی بر انسان فائق می‌شود و باعث می‌شود فرد بعد از افطار حجم زیادی از مواد غذایی را مصرف کند و در اکثر موارد فرد دچار رفلاکس و تریش معده می‌شود. غالباً این احساس زمانی ایجاد می‌شود که بعد از خوردن سحری و افطار در می‌کشیم و این خوابیدن بعد از خوردن حجم زیادی از غذا دلیل اصلی تریش کردن معده است. حتی در کسانی هم که مشکل معده ندارند ناگه در ساعات غیر معمول مثل سحر غذا بخورند و بخوابند معده آنها تریش می‌کند و امکان دارد دچار رفلاکس شدید معده شوند، پس بهتر است بعد از خوردن وعده‌های غذایی در ماه رمضان به سرعت نخوابید یا اینکه به پهلوی سمت چپ دراز کشید که کمتر دچار رفلاکس شوید.

پیشنهادهای افطاری و سحری

در زمان افطار حجم زیادی از مواد غذایی را با سرعت وارد معده خود نکنید. ابتدا روزه‌تان را با