

## دستوراتی برای سلامتی شما

ما خیلی خوب می فهمیم که شما می خواهید در ماه مقدس رمضان به وظیفه دینی خود عمل کرده و روزه بگیرید. اما ممکن است که شما در ماه رمضان بیمار یا تحت مداوای پزشکی باشید. پزشک یا متخصص در نظر گرفته که چه چیزی برای سلامتی شما مهم است. دیگر کارکنان بخش های مربوط به تندرستی، مانند متخصص تغذیه، پرستار محل یا دندان پزشک نیز می توانند در این باره تصمیم گیری کنند.

به همین دلیل به شما توصیه اکید می کنیم که آنچه در زیر علامت زده شده رعایت کنید (روزهای روزه را می توانید در صورت امکان بعدها جبران کنید)

- ۱- برای سلامتی شما لازم است که طی روز رژیم غذایی خود را ادامه دهید.
- ۲- برای بهبودی شما لازم است که طی روز به مصرف داروهای خود ادامه دهید.
- ۳- لازم است که شما دستورات مربوط به تحقیق / آزمایش را دنبال کنید.
- ۴- اگر به نوزاد خود از سینه خود شیر می دهید، برای سلامتی شما و نوزاد لازم است که طی روز به اندازه کافی بخورید و بنوشید.
- ۵- برای سالم نگاه داشتن دندان ها و لثه، بسیار مهم است که در طی ماه رمضان نیز کارهای دندان پزشکی و رسیدگی به دهان و لثه مانند سابق ادامه یابند. برای این منظور نیازی به خوردن چیزی نیست و در نتیجه چیزی وارد بدن شما نمی شود.
- ۶- برای سالم نگاه داشتن دندان ها و لثه (بخصوص در مورد کودکان) بسیار مهم است که دندان ها حداقل ۲ بار در روز یا خمیردندان دارای فلوراید شسته شوند. بعد می بایست همه خمیر دندان موجود در دهان را با آب شسته و تف کرد.

اساس توصیه های بالا سوره ها و احادیث زیر می باشد:

ماه رمضان ماهی است که نازل شده است در آن قرآن برای هدایت مردم و با ادله روشن برای راهنمایی و امتیاز حق از باطل پس هرکه دریابد ماه رمضان را باید روزه بدارد و هر کس ناخوش یا در سفر باشد بشماره آنچه روزه خورده است از ماههای دیگر روزه دارد که خداوند برای شما حکم را آسان خواسته و تکلیف را مشکل نگرفته تا اینکه عدد روزه را تکمیل کرده و خدا را به عظمت یاد کنید که شما را به دین اسلام هدایت فرموده باشد که از این نعمت بزرگ سپاسگزار گردید. (سوره البقره، آیه ۱۸۵)

اول اینکه: کسانی که به آنها اجازه داده شده که روزه خود را بشکنند بدون اینکه لازم باشد آنرا جبران کنند اینها هستند: مرد پیر، زن پیر و بیماری که امیدی به بهبودی او نمی رود. به همه اینها اجازه داده شده که روزه را بشکنند فقط در صورتی که برای آنها بار سنگینی محسوب شود. در ازای این اجازه جای توصیه به این افراد دارد که برای هر روزی که روزه نمی گیرند یکی از ساکنین فقیر کشور را به اندازه نیاز یک روزشان سیر کنند.

دوم اینکه: کسانی که به آنها اجازه داده شده که روزه خود را بشکنند، اما با این اجبار که آنرا با تکرار جبران کنند از این قراراند: ... و بیماری که امید به بهبودی او می رود. بر این اجازه برای شکستن روزه دو قاعده هست:

الف- اجازه دارد که روزه را به این شرط که آنرا دوباره ادا کند، بشکند، در صورتی که روزه گرفتن حین بیماری برای او سختی بسیار به همراه آورد یا اینکه بیماری او را بدتر کند یا بهبودی را به تأخیر بیندازد.

ب- او باید روزه را به شرط جبران آن بعد از پایان بیماری خود بشکند، در صورتی که به خاطر روزه گرفتن جان او در معرض خطر قرار بگیرد یا اینکه صدمه بسیار زیاد به سلامتی او بزند. در این باره باید تکیه کرد به تجربه، عقیده رایج یا ابراز نظر یک پزشک قابل اعتماد. (صحیح بخاری و صحیح مسلم)

ابن عمر حین روزه پارچه ای را خیس می کرد و روی خود می انداخت.

ابن عباس گفت: هیچ ضرر ندارد که غذای درون دیگی که در آن پخته می شود چشیده شود، هر چه که در آن باشد.

و حسن گفت: هیچ ضرر ندارد که هنگام گرفتن روزه، آب برای تغییر ذائقه در دهان قرقره شود. (برگرفته شده از احادیث)