ZENDEGI-SALAM
زندگی سلام
ضمیمه روزنامه خراسان
پنج‌شنبه • ۲۷ اردیبهشت ۱۳۹۷
اول رمضان ۱۴۳۹ • ۱۷ می ۲۰۱۸
شماره ۱۹۸۲۱
۱۰۴۴

عکس: میثم دهقانی

بسته پیشنهادی برای استفاده بهتر از ماه مبارک رمضان

# با برنامه‌ریزی به مهمانی خدا برویم

**پرونده**

هلال باریک و زیبایی در آسمان اردیبهشت ماه بارانی‌مان ظاهر شده است. هلالی که خبر از آمدن بهار دیگری می‌دهد. بهاری که قرار اســـت شکوفه‌های جان‌مان را به بار بنشاند. رمضان بار دیگر از گرد راه می‌رسد تا گرد روزهای دل‌آزردگی و ناکامی و بی‌قراری را از روح خسته‌مان بگیرد و فرصتی پیش بیاورد برای تنفس؛ تنفس جان‌های همیشه در تکاپوی ما. فرصتی برای در خود نگریستن و روزها و ساعت‌های خود را به گونه‌ای دیگر گذراندن. رمضان در حقیقت برنامه نانوشته‌ای است برای به گونه‌ای دیگر زیستن. تمرین یک‌ماهه‌ای برای بهتر کردن همه ابعاد زندگی. برنامه‌ای که قرار است قراری باشد برای رساندن ما به شب‌های قدرمان. از امروز ساعت‌های عمیق و پر از اشاره و استعاره‌ی از سحر تا افطار در دستان ماست. ساعت‌هایی که قرار است در آن جامه پرهیزمان را به تن کنیم و برای قرار ملاقات‌مان آماده شویم. قرار ملاقات در روزی که به دلیل وفای به عهد و پیمان‌مان، عید ما خواهد بود.. برای این روزها چه برنامه‌ای ریخته‌ایم؟ برای این سفر یک ماهه از منزلی به منزل بهتر قرار است چه بکنیم؟ شاید پرونده امروز برای مسیری که قرار است در این یک ماه در آن قدم بگذارید، کمک‌تان کند.

## ماه نو، سبک‌زندگی نو

با فرا رسیدن ماه مبارک رمضان، سبک زندگی معمول بیشتر مسلمانان تغییر می کند. این تغییر، نیازمند برنامه‌ریزی ویژه‌ای است که ما در قالب بسته‌های پیشنهادی به تفکیک برای همه اعضای خانواده، به برخی ابعادش پرداخته‌ایـــم.

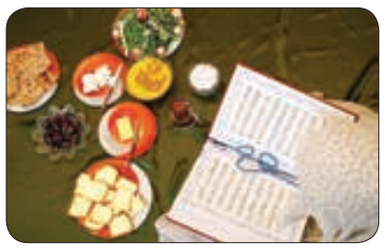
### خانم خانه

**آشپزی در ۳ سوت**

چه خانه‌دار هستید چه شاغل، در ماه مبارک رمضان به دلیل روزه‌دار بودن، نیاز بیشتری به استراحت و فراغت دارید. پس مهم است ترفندهای آشپزی آسان و سریع را یاد بگیرید و حداقل در این یک‌ماه، به کار ببندید. فهرســـت غذاهای سریع مثل سالادماکارونی، کوکو، اشکنه و... داشته باشید. یک‌سری مواد اولیه مثل پیازداغ، کدو و بادمجان سرخ‌شده، سبزی کوکو و آش و... را از قبل آماده و درون فریزر بگذارید. برای وعده‌های غذایی هر روز و هر هفته، برنامه‌ریزی داشته باشید و برای خرید مواد اولیه‌شان، از بقیه اعضای خانه کمک بگیرید تا با این تمهیدات، فقط نیم‌ساعت قبل از سحر یا افطار، نیاز باشد پای اجاق بایستید.

**با سفره افطار خاطره سازی کنید**

یکی از زیباترین تصویرهای ذهنی همه ما از روزهای ماه مبارک رمضان، ســـفره‌های ساده و خوشمزه افطار است. سفره‌هایی که اگر چه در تعداد و تنوع خوردنی‌ها، رنگارنگ و گران‌قیمت به حساب نمی‌آمدند اما در آشپزی و دستپخت وانتخاب و چینش، هنرمندانه و منحصر به فرد بودند و عطر و طعم و رنگ معنوی و جادویی‌شان از یادمان نمی‌رود. اگرچه آن روزها و آن ســـفره‌ها برایمان خاطره شده، اما خودمان



می‌توانیم بار دیگر برای بچه‌ها و اطرافیانمان از افطارهای ماه مبارک رمضان، خاطره‌های زیبا، خوشمزه و رنگارنگ بسازیم. غذاهای سنتی سفره‌های افطاری ایرانیان، هم در طعم و تنوع کم‌نظیر است و هم در خواص و فایده متناسب با شـــرایط روزه‌داری. انواع آش و سوپ مثل آش‌رشته و سوپ‌جو، انواع نوشیدنی و شربت‌های خنک مثل خاکشیر آلو و تخم شربتی، انوع دسر مقوی مثل رنگینک و فرنی و غذاهای ساده‌ای مثل کوکو و کتلت، انتخاب‌های خوبی برای چیدن سفره‌های رنگین اما ساده افطار است.

**از مهمانی‌های ساده افطار، استقبال کنید**

افطاری دادن، هرچند حرکت بسیار نیک و پسندیده‌ای است اما برای خانم خانه، خالی از زحمت و دردسر نیست. پیشنهاد ما این است که برای محروم نماندن از حس خوب افطاری دادن به یک یا چندنفر مهمان روزه‌دار، از همه اعضای خانه برای مرتب و تمیز کردن منزل و آماده کردن خوراکی‌های افطار و چیدن میز و پهن کردن سفره، کمک بگیرید تا کل بار مهمانی، روی شانه‌تان سنگینی نکند. ممکن است همسر و پسرتان نتوانند یک آش جاافتاده بپزند اما گردگیری میز و صندلی، یا ریختن ماست در کاسه‌ها و پر کردن بشقاب‌ها از خرما، نیاز به استعداد و تخصص ویژه‌ای ندارد.

**از فعالیت‌های خیرخواهانه غافل نشوید**

ماه مبارک رمضان، فرصت مغتنمی است برای شرکت در امور خیرخواهانه. کفاره روزه، فطریه، صدقه و... کمک‌هایی نقدی است که همه دوست دارند آن‌ها را به دست نیازمندان واقعی برسانند. اگر شما هم تصمیم دارید در این ماه، به‌شکل ویژه قدم خیری بردارید، بهتر اســـت کمک تان به افراد و خانواده‌های نیازمند از طریق مؤسسات و مراکز خیریه معتبر و نیکوکاران شناخته شده انجام شود. این کار باعث می‌شود نظم و روال مطمئنی در حمایت از مستمندان حقیقی صورت گیرد. حالا می‌پرسید مراکز خیریه کجا هستند؟ اول از همه سری به مسجد محله بزنید چرا که معمولا همه مساجد یک خیریه کوچک محلی دارند.

### آقای خانه

**پیش به سوی ورزش و برگزاری جام رمضان**

در ماه مبارک رمضان بیشترین حجم استفاده از سالن‌ها و مجموعه‌های ورزشـــی شـــهر مربوط به آقایان است. معمولا سالن‌های ورزشی از نیم ساعت بعد از افطار فعالیت خود را آغاز می کنند و تا نزدیکی‌های سحر باز هستند. در عین‌حال بیشتر مساجد محله‌های قدیمی، هر سال اقدام به تشکیل تیم فوتسال و شـــرکت در لیگ بین‌محله‌ای رمضان می کنند که هم برای تماشاچی‌ها جذاب است و هم برای فوتسالیست‌ها. هم فال است و هم تماشا. ورزش در شب‌های رمضان را فراموش نکنید. باتوجه به مقارن شدنِ ماه رمضان با فصل گرم، استخر و آب‌تنی هم گزینه خوبی برای ورزش‌های افطار تا سحر است.

**شرکت در محافل قرآنی**

اگر تصمیم دارید بعدازظهر و عصر هر روز، وقت خود را با

برنامه‌های دینی و مذهبی پر کنید، دارالقران‌ها، محافل انس با قرآن، نشست‌های قرآنی مساجد، ترتیل و روخوانی یک جزء از قرآن بعد از نمازهای جماعت هر روز در تلویزیون و... ، از جمله فضاهایی است که می‌توانید از آن‌ها بهره ببرید. همچنین مراکز خیریه‌ای که ســـاعات نزدیک به افطار یا سحر، اقدام به پخش بسته‌های خوراکی بین مستمندان محله‌هـــای مختلف شـــهر می کنند، حتمـــا از کمک و همراهی‌تان استقبال خواهند کرد.

**برنامه‌ریزی برای افطار تا سحر خانواده**

در ماه مبارک رمضـــان، همان‌طور که برنامه غذا خوردنِ خانواده با بقیه ایام سال فرق می کند، برنامه خواب و استراحت هم متفاوت می‌شود و برعکس ساعات روز که همه روزه و بی‌حال و خوابند، ساعاتِ بین افطار تا سحر، شهر بیدار است و پارک‌ها و سینماها و مراکز ورزشی، مشغول خدمات‌دهی‌اند. روی همین حساب، مهم است در کنار مهمانی‌های افطاری دوستانه و خانوادگی، برای تفریح خانواده در این ساعات، برنامه‌ریزی داشته باشید. جالب این که ماه رمضان امسال با رقابت‌های جام جهانی همزمان است و تماشای خانوادگی بازی‌های هیجان‌انگیز با چاشنی تخمه و پاپ‌کرن و پفک، یک‌جور تفریح دلچسب به حساب می‌آید.

### بچه‌ها و روزه اولی‌ها

**سحری‌های فول‌انرژی نوش جان کنید**

اصلا حرفش را هم نزنیـــد، حتی بهش فکر هم نکنید؛ روزه گرفتن بی سحری؟ قبول که سحر بیدار شدن کمی سخت است. اما اگر قبلش خوب خوابیده باشید مطمئن باشـــید بیدار شـــدن در آن موقع روز کلی هم کیف دارد. روزهای اول ممکن است موقع سحر کمی بی‌اشتها باشید، اما خیلـــی زود عادت می کند. اگر به‌جای خوابیدن تا پنج دقیقه قبل از آن و هول‌هولکی غذا خوردن، کمی زودتر بیدار شـــوید می‌توانید غذایتان را با کمی سالاد و سبزی شروع کنید تا اشتهایتان تحریک شود.

**به پارچ آب نچسبید**

مصرف آب زیاد موقع ســـحر نه تنها از تشنگی در طول روز کم نمی کند، بلکه می‌تواند با رقیق کردن آنزیم‌های گوارشی، باعث بروز مشکلات گوارشی شود. بنابراین فکر نکنید با یک پارچ آب خوردن موقع سحر، تشنگی دیگر

سراغتان نمی‌آید. درعوض می‌توانید از سبزیجاتی مثل کاهو که آب زیادی در خودشان دارند، استفاده کنید؛ یک سالاد کاهوی درجه یک پیشنهاد خوبی است، البته بدون سس. نکته مهم دیگری که البته مامان‌ها خودشان خوب بلدند این اســـت که بهتر است در وعده سحری غذاهای سرخ کردنی نخورید. به‌جای غذاهای گوشتی هم بهتر است از حبوبات استفاده کنید.

**آرنولد بازی ممنوع!**

اگر پرجنب‌وجوش و اهل ورزش هســـتید، بهتر اســـت فعالیت‌های بدنی سخت را به بعد از ساعات افطار موکول کنید. کارشناس‌ها می گویند ورزش‌هایی که عرق آدم را درمی‌آورد، خیلی مناسب این روزها نیست، و از آن‌جایی که بدن شما هنوز به روزه‌داری عادت ندارد، فعالیت زیاد ممکن است به دردسر بیندازدتان.

**ترفندهای مطالعه و موفقیت در امتحانات**

ماه مبارک رمضان با آخرین ماه‌های سال تحصیلی و ایام امتحانات همزمان شده و هرچند ممکن است دلتان بخواهد از صبح تا شب، زیر باد کولر دراز بکشید و بخوابید، اما ناگزیر از درس خواندن هستید. ساعات صبح تا ظهر، زمانی که هنوز خیلی گرســـنه و تشنه و ضعیف نشده‌اید و البته حوالی ۹ و ۱۰ شب، زمانی که افطارتان هضم شده و قوی و بانشاطید، بهترین زمان برای مطالعه و به‌خاطر سپردن درس‌هاست.

توصیه هایی برای ترک عادت های بد و ایجاد عادت های خوب در ماه رمضان

# فرصتی برای تغییرات ماندگار

سارا هجری | روان شناس بالینی

**عادت ها در صورت مداومت و تکرار، باعث شـــکل گرفتن رفتارها می شوند و رفتارهای مداوم به ســـبک زندگی تبدیل خواهند شد. با این توصیف، رمضان فرصت مناسبی است تا در سایه تمرین یک ماهه ترک رفتارهای نامناسبی که در طول سال انجام می دهیم، آمادگی لازم برای کنار گذاشتن همیشگی آن رفتار به دست آوریم تا زمینه جایگزین کردن سبک زندگی مطلوب و سالم و اسلامی به وجود بیاید. در ادامه و علاوه بر توصیه هایی برای ترک عادت منفی، نگاهی خواهیم داشت به ساده ترین تغییراتی که در ماه مبارک رمضان در زندگی روزمره مان به شکل ناخودآگاه اتفاق می افتد و چقدر خوب است که با توجه به تکرار یک ماهه شان به بخشی از سبک زندگی مان تبدیل شوند.**

**شناخت، اولین گام تغییر عادت‌های منفی**

نکته کلیدی در تغییر عادت های منفی مانند خجالتی بودن، عصبانیت، پرخوری و ... که سلامت جسمانی و روانی شما را به خطر می اندازد، شناخت پیدا کردن نسبت به آن هاست. در گام اول باید عادت های منفی خود را شناســـایی کنید. به ضررها و خســـارت های ناشی از انجام عادت بد بیندیشید. تا وقتی ذهن انسان معطوف به لذت های ظاهری یک رفتار است، درصدد حذف آن رفتار بر نمی آید اما اگر انسان از ضررهای آن رفتار آگاهی یابد، مصمم می شود که فکری به حال این عادت بد کند.

**هر بار فقط یک عادت بد را ترک کنید**

اگر عادت های بد زیادی دارید، بدترین کار این است که بخواهید همه آن ها را با هم ترک کنید؛ یکی از آن ها را برگزینید و پس از موفقیت در ترک آن، به ترک عادت بعدی بپردازید.

**عادت بد را با رفتار صحیح جایگزین کنید**

وقتی زمان و دلیل بروز یک رفتار غلط را شناختید، مرحله بعدی پیدا کردن جایگزینی موقت یا دایم است. برای مثال اگر زود عصبانی می شوید، فورا فریاد می کشید یا غرغر می کنید، ایـــن بار بلافاصله هنگام عصبانی شدن تا ۱۰ بشـــمارید، نفس عمیق بکشید یا از فردی که فکر می کنید باعث ناراحتی و عصبانیت شما شده است، دور شوید.

**ناامید نشوید**

اگر به هر دلیل دوباره مرتکب آن عادت بد شدید، همه چیز را خراب نکنید و از تصمیم خود منصرف نشـــوید دوباره شـــروع کنید، به آینده فکر کنید و صبور باشید. مبارزه و مقابله با این عادت ها و رفتارهای منفی، کار سهلی نیست اما غیر ممکن هم نیست.

**با اعضای خانواده همدل شوید**

متاسفانه افراد زیادی در برخی از خانواده ها برای غذا خوردن، سر یک ســـفره حاضر نمی شوند. اما در ماه رمضان همه خانواده مقیدند که بر سر یک سفره حاضر شـــوند و در کنار هم غذا بخورند. همین نکته موجب همدلی و همراهی اعضای خانواده با یکدیگر می شود و در کنار آن، همکاری و کمک به مادر خانواده افزایش می یابد. ویژگی های مثبت این همدلی و همکاری با خانواده آنقدر زیاد است که خود را ملزم کنیم در بقیه اوقات سال هم این رفتار را داشته باشیم.

**روابط اجتماعی تان را بهبود ببخشید**

حتمـــا قبول دارید که افراد در مـــاه مبارک رمضان بـــه دلیل احترام به روزه، مهربان تر می شـــوند و از دروغ و غیبت و ادای کلمات زشـــت و فحش دوری می کنند و این گونه اســـت که تعارضات اجتماعی کمتر می شـــود و روابط بهبود مـــی یابد. در ضمن، مهمانـــی دادن و مهمانی رفتن از ســـاز و کارهای زیربنایی تقویت ارتباطات اجتماعی اســـت که در پی آن، محبت و دوستی ها عمیق تر و از اختلافات و کدورت ها کاســـته می شود و خب در رمضان هم مراسم و مهمانی های افطاری، زمینه ای برای دید و بازدید اســـت و باعث تقویت صله رحم می شود. اما بهتر نیســـت صله رحم را در تمام ماه های سال انجام دهیم؟

**نمازهایتان را اول وقت بخوانید**

نماز صبح اول وقت معمولا نصیب کسانی می شود که سحرها بیدارند. هستند کسانی که نمازهای یومیه خود را اول وقت به جا می آورند اما برای نماز صبح اول وقت، بهانه می تراشند. ماه رمضان فرصتی است که بدانیم می شود تمامی نمازها را اول وقت خواند، اگر بخواهیم.

# راهنمای پخش جزءخوانی قرآن کریم از رسانه‌ها

خدا را شکر که یک سال دیگر هم توانستیم ماه رمضان را ببینیم و امید که بتوانیم از گنج های معنوی این ماه بهره مند شویم. در ادامه پرونده ماه‌رمضانی امروز، جدولی از زمان پخش جزءخوانی قرآن کریم در ماه بهار قرآن از شبکه های صدا و سیما تهیه کرده ایم تا با توجه به ساعت ها، برای دیدن و شنیدن و همراهی با آن ها برنامه ریزی کنیم. به گزارش وب‌سایت سازمان صدا و سیما، امسال بیش از ۱۸۰ عنوان ویژه برنامه رمضانی برای شبکه های سیما و ۱۵۴ هزار دقیقه برنامه ویژه ماه رمضان برای پخش از شبکه‌های مختلف رادیویی کشورمان آماده پخش شده است.

| شبکه | زمان | مکان |
|---|---|---|
| یک سیما | ساعت ۴:۴۵ تا ۶ بامداد | حرم مطهر امام رضا(ع) |
| دو سیما | ساعت ۱۱ تا ۱۲ | حرم حضرت معصومه(س) |
| سه سیما | ساعت ۱۴:۴۵ تا ۱۶ | حرم حضرت معصومه(س) |
| چهار سیما | ساعت ۱۱ تا ۱۲ | حرم احمدبن موسی(ع) شاه چراغ |
| پنج سیما | ساعت ۲:۳۰ تا ۳:۳۰ بامداد | حرم حضرت عبدالعظیم حسنی(ع) |
| قرآن سیما | ساعت ۴:۳۰ | کاشان |
| قرآن سیما | ساعت ۱۰:۳۰ صبح | حرم امام رضا(ع) |
| قرآن سیما | ساعت ۱۶ | حرم امام خمینی(ره) |
| آموزش سیما | حدود ساعت ۲۱ هر شب | برنامه «شمس و قمر» با موضوع اشعاری که از آیات قرآن کریم استخراج شده، با شرکت حافظان قرآن و شاعران |
| رادیو قرآن | ساعت ۱۶:۳۰ تا ۱۷:۳۰ | حرم هلال بن علی در مشهد اردهال |
| رادیو معارف | هنگام اذان صبح (تهران) | حرم امام رضا(ع) |
| رادیو معارف | هنگام اذان ظهر (تهران) | حرم حضرت معصومه(س) |
| رادیو پیام | بعد از ویژه برنامه سحرگاهی | پخش گزیده ترتیل های قرآنی |
| رادیو خراسان | ساعت ۱۴:۳۰ تا ۱۵:۳۰ | |