



## أقوال صدقتها الأفعال ..

حملت أقوال السلف العديد من المعاني العميقة والدقيقة التي تؤكد مكانة الشهر في نفوسهم، وأتت أفعالهم وأحوالهم ترجمة عملية لهذه الأقوال فمن أقوالهم في ذلك:

قول عمر بن الخطاب رضي الله عنه: ( مرحباً بمطهرنا من الذنوب ).

قول علي بن أبي طالب رضي الله عنه: ( من كان همه ما يدخل إلى جوفه كانت قيمته ما يخرج منه ).

وقيل للأحنف بن قيس رحمه الله: ( إنك شيخ كبير وإن الصيام يضعفك... فقال: إني أعده لسفر طويل، والصبر على طاعة الله سبحانه أهون من الصبر على عذابه ).

## خير ما في الدنيا

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ( ركعتا الفجر خير من الدنيا وما فيها ).. مسلم.



## استخدام السواك أثناء الصيام يطرد رائحة الفم الكريهة

القاهرة / منوعات: نصح الدكتور محمد قطحان أستاذ طب أسنان جامعة الأزهر للتغلب على رائحة الفم الكريهة التي يعاني منها الصائم بالحرص على تنظيف الأسنان بعد الإفطار وقبل السحور وباستخدام السواك أثناء الصيام للتخلص من البكتيريا الضارة التي تتكون على سطح الأسنان من الخارج.

كما نصح باستخدام الفرشاة لتنظيف اللسان والإكثار من شرب السوائل وأكل الفواكه والخضراوات ، لما لها من تأثير إيجابي على تنشيط الدورة الدموية في اللثة ومساهمتها في تنشيط جهاز المناعة في الجسم وتوفير كمية أكبر من اللعاب أثناء فترة الصيام. وأوضح قطحان أن رائحة الفم الكريهة التي يعاني منها الصائم تنشأ من وجود البكتيريا اللاهوائية في الفم المسنولة عن إفراز مادة الكبريت ذات الرائحة الكريهة.

وأضاف قطحان أن هذه البكتيريا اللاهوائية تعيش في معزل من الهواء، وبمجرد تعرضها للهواء تؤدي إلى هلاكها، وبالتالي تتكون الرائحة، وأضاف أنه ليس هذا وحسب بل إن سطح اللسان يحتوي على العديد من التشققات تدخل فيها كميات قليلة من الطعام أثناء فترة الإفطار في هذه التشققات العميقة، ولا يستطيع اللعاب وحده شطف وتنظيف بقايا الطعام فتقوم البكتيريا الموجودة على اللسان بتخمير الطعام فيصدر رائحة كريهة أيضاً.

وأشار قطحان إلى أن الفم النظيف في الحالة الطبيعية لا يكون له أي رائحة وإنما تنشأ هذه الرائحة الكريهة عن تخمر الفضلات الغذائية المتبقية ما بين الأسنان أو لسقوط الحشو أو وجود تسوس في الأسنان.



# أخلاق وصفات يجب أن نتحلى بها في رمضان

إن الحمد لله، نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمداً عبده ورسوله، صلى الله عليه وعلى آله وأصحابه وسلم تسليماً كثيراً..

خير الزاد ليوم القيامة أن يتوب المرء من خطاياها، وأن يعزم على الخير، ويقدم على ربه بقلب سليم، ويستفيد من صيام هذا الشهر وقيامه رغبة بثواب الله وخوفاً من عقابه. فهناك بعض من قيم وأخلاق رمضان التي يجب على المسلمين التحلي بها واتباعها حتى ينالوا الأجر والثوبة والجزاء على أعمالهم ومنها:

إعداد / دنيا هاني

### التواضع

قال النبي صلى الله عليه وسلم : « من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه » أخرجه البخاري.

وقال بعض السلف: أهون الصيام ترك الشراب والطعام، و قال جابر -رضي الله عنه- : « إذا صمت فليصم سمعك وبصرك ولسانك عن الكذب والصحارم ودع أذى الجار وليكن عليك وقار وسكينة يوم صومك ولا تجعل يوم صومك ويوم فطرك سواء ».

### العفو والصفح

قال الله تعالى على لسان المؤمنين: (ربنا اغفر لنا ولإخواننا الذين سبقونا بالإيمان ولا تجعل في قلوبنا غلا للذين آمنوا ربنا إنك رؤوف رحيم). وقال بعض السلف: أفضل الأعمال سلامة

سئل بعض السلف: لم شرع الصيام ؟ قال: ليذوق الغني طعم الجوع فلا ينسى الجائع وهذا من بعض حكم الصوم و فوائده.

جاء سائل إلى الإمام أحمد فدفع إليه رغيفين كان بعدهما لقطره ثم طوى و أصبح صائماً. وكان الحسن يطعم إخوانه وهو صائم تطوعاً و يجلس يراوهم وهم يأكلون.

### حفظ اللسان

يجب على الإنسان تعلم حفظ لسانه في هذا الشهر الكريم من المنزلاقات (الغيبة والنميمة والكذب واللمز والاستهزاء والذم والقبح والسب والشتم واللعن وفضول الكلام) ولا ينسى (إني صائم) إنها علامة الإيمان.



الصدور و سخاوة النفوس و النصح للأمة.

وفي سنن ابن ماجه عن عبد الله بن عمر قال: قيل يا رسول الله أي الناس أفضل؟ قال: مخموم القلب صدوق اللسان فقيل: صدوق اللسان نعرفه فما مخموم القلب؟ قال: هو التقي النقي الذي لا إثم فيه ولا بغي ولا غل ولا حسد.

وقد ورد أن أم المؤمنين عائشة - رضي الله عنها- كانت تسأل الرسول - صلى الله عليه وسلم- عن دعاء تدعو به ليالي العشر: فقال: « اللهم إنك عفو تحب العفو فاعف عنا ».

### الصبر

الصبر ثلاثة أنواع وهي: صبر على طاعة الله وصبر عن محارم الله وصبر على أقدار الله (المحسين).

## الحكمة من الإفطار على التمر والماء

حتى لو كان الصائم قد أفطر وملاً بطنه ولا ينسى ما يحتويه الرطب والتمر من ألياف غذائية طبيعية تساعد حركة الأمعاء وتقاوم الإمساك.

أما الماء فهو ضروري جداً لإعادة الحياة إلى الأنسجة الجافة كذلك فهو يعادل الدم المركز ويمنع بادن الله حدوث التخثر كما أنه يفيد من لديه قابلية لتكون حصوات الكلى بإذابة الأملاح ومنع ترسيبها.

هل من فائدة طبية في تقديم صلاة المغرب على تكملة الإفطار؟

الصحيح أنه من الأفضل الاكتفاء بالتمر والماء مثلاً ثم الذهاب لأداء صلاة المغرب ومن ثم العودة لإكمال الإفطار والرسول صلى الله عليه وسلم كان يعجل فطره ويعجل صلاة المغرب ويقدمها على إكمال الإفطار وهذا الهدى يتوافق تماماً مع النصح الطبي فينبغ أكل التمر وشرب الماء مع الصيام ولتفادي الإمساك لفترة 10-15 دقيقة وهو وقت الصلاة لتعمل على الامتصاص واستخلاص السكر ويكون الامتصاص أكثر ما يكون عندما تكون المعدة والأمعاء خاليين وهذه الدقائق كفيلة برفع نسبة السكر في الدم إلى المستوى الطبيعي وهذا يؤدي إلى عودة نشاط الجسم وحيويته وأيضاً يزيل الشعور بالجوع فعندما يعود المسلم لإكمال إفطاره ونتيجة لعدم الإحساس بالجوع الشديد تجده لا يأكل بنهم وشراهة فيملاً بطنه ثم يتمب بيناً لو استمر في الأكل بعد أكل التمر وقبل الصلاة لملاً بطنه كثيراً أن يشعر بالشبع وعندما يزول الإحساس بالجوع يكون قد ملاً معدته وقد لا يستطيع الحراك ويشعر بالخمول والضعف أضاف إلى ذلك أن المعدة التي كانت شبه نائمة أثناء الصوم تحتاج من يوقظها برفق لتؤدي عملها على الوجه المطلوب وليس بسرعة وبكمية كبيرة ما ينتج عنه التلبك والتخمة.



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة فإن لم يجد فالعسل فإنه طهور ».

وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يفطر قبل أن يصلي على رطبات فإن لم تكن رطبات فتمرات فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من الماء.

فأختار الرسول صلى الله عليه وسلم للرطب والتمر والماء ليفطر عليها الصائم فيه نظرة ثابتة وتتوافق تام مع النصح الطبية وهذا لم يكن ليتأتى لولا إلهام الله سبحانه وتعالى لنبيه الكريم صلى الله عليه وسلم بهذا الاختيار فمن المعروف أن الصائم عند نهاية صومه يكون في أشد الحاجة لعاملين مهمين أولهما مصدر غذائي لتوليد الطاقة بصورة عاجلة جداً والثاني تأمين مصدر مائي لتعويض النقص وهذا من شأن الغلغلان متوفران في الرطب والتمر.

فالرطب يحتوي على نسبة عالية من السكريات الأحادية والثنائية الجلوكوز والسكروز بما لا يقل عن ربع إلى نصف وزن الحبة الواحدة من الرطب و 65-70 ماء ونسبة بسيطة من الألياف والبروتينات ونسبة زهيدة جداً من الدهنيات النباتية والتمر يختلف قليلاً عن الرطب بزيادة نسبة السكر فيه والتي تصل عن نصف إلى ثلاثة أرباع وزن حبة التمر وقلت نسبة الماء التي تصل إلى ربع الوزن تقريباً.

يتضح جلياً من ذلك أن الرطب والتمر بهما نسبة كبيرة من السكريات ومن الماء وسكر التمر من السكريات البسيطة السهلة والسريعة الامتصاص أي أنه خلال دقائق يتمص السكر ويصل إلى الدم عكس السكريات المركبة أو المستخلصة من النشا وهذا يعني تحسين مستوى السكر في الدم بسرعة لأنه لو عوضنا ذلك مثلاً بالخبز أو الرز فهذا يحتاج وقتاً أطول لاستخلاص وتحويل السكريات إلى مركبات بسيطة بمعنى أن وقت الصوم قد طال

## فتاوى رمضانية

س: رجل أصيب بمرض الجيوب الأنفية وأصبح بعض الدم ينزل إلى الجوف الآخر يخرج من فمه ولا يجد مشقة في صومه فهل صومه صحيح إذا صام ؟

الجواب: إذا كان في الإنسان نزيف من أنفه وبعض الدم ينزل إلى جوفه وبعض الدم يخرج فإنه لا يفطر بذلك لأن الذي ينزل إلى جوفه ينزل بغير اختياره والذي يخرج لا يضره. وأنه على مسألة النخامة والبلغم إن بعض الصائمين يتكلف ويشق على نفسه فتجده إذا أحس بذلك في أقصى حلقة نهب يحاول إخراجها وهذا خطأ وذلك أن البلغم أو النخامة لا تفتقر للصائم إلا إذا وصلت إلى فمه ثم ابتلعه فإنه يفطر عند بعض العلماء وعند بعض العلماء لا يفطر أيضاً، وأما ما كان في حلقة ونزل في جوفه فإنه لا يفطر به ولو أحس به فلا ينبغي أن يتعب الإنسان نفسه في محاولة أن يخرج ما في حلقة من الأنف.

س: ما حكم استعمال التحاميل في نهار رمضان إذا كان الصائم مريضاً ؟

الجواب: لا بأس أن يستعمل الإنسان التحاميل التي تكون من دبره إن كان مريضاً لأن هذا ليس أكل ولا شرباً ولا بمعنى الأكل والشرب فما قام مقام الأكل والشرب هو الذي يفطر وما ليس كذلك فإنه لا يدخل فيه لفظاً ولا معنى فلا يثبت له حكم الأكل والشرب.

س: ما حكم الحقنة الشرجية التي يحقن بها المريض وهو صائم؟

الجواب: الحقنة الشرجية التي يحقن بها المريض ضد الإمساك تختلف فيها أهل العلم، فذهب بعضهم إلى أنها مقطرة بناءً على كل ما يصل إلى الجوف فهو مقطر، وقال بعضهم إنها ليست مقطرة، ومن قال بذلك شيخ الإسلام ابن تيمية يقول: إن هذا ليس أكلاً ولا شرباً ولا بمعنى الأكل والشرب، والذي أرى أن ينظر إلى رأي الأطباء في ذلك فإذا قالوا إن هذا كالأكل والشرب وجب إلحاقه به وصار مقطراً، وإذا قالوا إنه يعطي الجسم ما يعطي الأكل والشرب فإنه لا يكون مقطراً.