



## ألف حسنة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (ايحجز أحدكم أن يكسب في كل يوم ألف حسنة ، فقيل كيف ؟ قال : يسبح مائة تسبيحة فيكتب له ألف حسنة ، أو يحط عنه ألف خطيئة) ... مسلم

## للصائم دعوة لا ترد



صح عن الرسول - عليه الصلاة والسلام - أنه قال: «للصائم وللدعاء آداب» ينبغي على الصائم معرفتها، ومنها:  
عزم القلب والثقة بعطاء الله - عز وجل - وفضله والثناء على الله - تعالى - والصلاة على رسوله - صلى الله عليه وسلم - (في أول الدعاء وأواسطه وآخره) .  
توخى عزيزي الصائم وعزيرتي الصائمة أوقات الاجابة كالثلاث الأخير من الليل وفي السجود وبين الأذان والإقامة وفي ادبار الصلوات وآخر ساعة من يوم الجمعة وبعد العصريوم عرفة وقبل الغروب لك ساعة من أعظم الساعات وقبل الإفطار وفي السحر .

## الحكمة من مشروعية الصيام

لا بد أو لا أن نعلم أن الله تعالى من أسمائه الحسنى ( الحكيم ) والحكيم مشتق من الحكم ومن الحكمة .  
فإنه تعالى له الحكم وحده ، وأحكامه سبحانه في غاية الحكمة والكمال وال إتقان .

ثانياً : أن الله تعالى لم يشرع حكماً من الأحكام إلا وله فيه حكم عظيمة ، قد نعلمها ، وقد لا تهتدي عقولنا إليها ، وقد نعلم بعضها ويخفى علينا الكثير منها .

ثالثاً : قد ذكر الله تعالى الحكمة من مشروعية الصيام وقرضه علينا في قوله : ( يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ) البقرة / 183 .  
فالصيام وسيلة لتحقيق التقوى ، والتقوى هي فعل ما أمر الله تعالى به ، وترك ما نهى عنه .

فالصيام من أعظم الأسباب التي تعين العبد على القيام بأوامر الدين . وقد ذكر العلماء رحمهم الله بعض الحكم من مشروعية الصيام ، وكلها من خصال التقوى ، ولكن لا بأس من ذكرها ، ليتنبه الصائم لها ، ويحرص على تحقيقها .

فمن حكم الصوم :  
1 - أن الصوم وسيلة إلى شح النفس ، فالصائم هو كف النفس عن الأكل والشرب والجماع ، وهذه من أجل النعم والأعمال ، والامتناع عنها زماناً مختصراً يعرف قدرها ، إذ النعم مجبولة ، فإذا فقدت عرفت ، فحسبها ذلك على قضاء حقها بالشكر .

2 - أن الصوم وسيلة إلى ترك المحرمات ، لأنه إذا انقادت النفس للامتناع عن الحلال طمعاً في مرضاة الله تعالى ، وخوفاً من أليم عقابه ، فأوقى أن تنقاد للإمتناع عن الحرام ، فكان الصوم سبباً لإتقاء محارم الله تعالى .

3 - أن في الصوم التغلب على الشهوة ، لأن النفس إذا شبعت تمتعت بالشهوات ، وإذا جاعت امتنعت عما تنهى ، ولذا قال النبي صلى الله عليه وسلم : ( يَا مَعْشَرَ الشَّيْبَانِ مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغْضَى لِلْبَيْتِ ، وَأَخْضَى لِلْفَرْجِ ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ ) .

4 - أن الصوم موجب للرحمة والعطف على المساكين ، فإن الصائم إذا ذاق ألم الجوع في بعض الأوقات ، تذكر من هذا حاله في جميع الأوقات ، فتنشأ إليه الرقة على غيره ، والرحمة به ، بالإحسان إليه ، فكان الصوم سبباً للطف على المساكين .

5 - في الصوم قهر للشيطان ، وإضعاف له ، فتضعف وسوسته للإنسان ، فتقل منه المعاصي ، وذلك لأن الشيطان يجري من أدم مجرى الدم ، كما قال النبي صلى الله عليه وسلم ، فبالصيام تضيق مجاري الشيطان فيضعف ، ويقل نفوذه .

قال شيخ الإسلام في «مجموع الفتاوى» (25/246) :  
ولا ريب أن الدم يتولد من الطعام والشراب ، وإذا أكل أو شرب اتسعت مجاري الشياطين - الذي هو الدم - وإذا صام ضاقت مجاري الشياطين ، فتنبت القلوب إلى فعل الخيرات ، وترك المنكرات اهتدوا بصرف .

6 - أن الصائم يدرج نفسه على مراقبة الله تعالى ، فيترك ما تنهى نفسه مع قدرته عليه ، لعلمه باطلاع الله عليه .

7 - وفي الصيام التزهيد في الدنيا وشهواتها ، والترغيب فيما عند الله تعالى .

8 - تعويد المؤمن على الإكثار من الصائم ، وذلك لأن الصائم في الغالب تكثر طاعته فيعتاد ذلك .



## صيام رمضان.. أسرار وفوائد

# وجبة الإفطار يفضل أن تبدأ بالشوربة الدافئة لتنبه إفراز العصارات الهاضمة للمعدة وإمداد الجسم بالفيتامينات والأملاح المعدنية

## الأطعمة المقلية تسبب سوء الهضم



العلاج بالصيام الكامل أو عن الطعام فقط أو العيش على الماء أو عصائر الفاكهة ، أو كليهما سواء معا أو بالتبادل .  
ومن الغريب أن يتوصل العلماء غير المسلمين إلى أن أفضل برامج الصيام هي التي تستمر 30 يوماً أو أكثر!

وقد تبين أن الإنسان السليم يستطيع العيش بدون طعام لمدة تتراوح من 50 إلى 75 يوماً بشرط إبعاده عن العدوى والتوتر النفسي والعاطفي.

وللحفاظ على رشاقتك يجب:  
- التقليل من تناول الدهون والحلوى من دون الامتناع عنها.  
- الاهتمام بالسلطة الخضراء .  
- التقليل من تناول المشروبات المصنعة والاستعاضة عنها باللبن والعصير الطبيعي .  
- مضغ الطعام جيداً وعدم بلوغ مرحلة الشبع المفرط .  
- عدم شرب الماء والسوائل أثناء الطعام .  
- يجب عدم تناول الطعام بين الإفطار والسحور ومع الاستثناء للضرورة .

### عادات غذائية سيئة

للأسف يحفل شهر رمضان بالكثير من العادات الغذائية الخاطئة التي يتبعها البعض مما يهدد صحة الصائمين حالياً ومستقبلاً ، لذا يجب تجنب قدر الإمكان هذه العادات:

- الإكثار من الأغذية المقلية واللحوم لما قد يسببه من عسر هضم وإمساك ونقرس .
- 30.2 كجم سنوياً، وهو أعلى من 2.2-2 جم سنوياً المعدل الذي توصي به منظمة الصحة العالمية .
- الإكثار من الحلوى الرمضانية بسبب ارتفاعاً في مستوى السكر في الدم و ضغط الدم وتسوس الأسنان .
- يسبب شرب الماء البارد العطش وانقباض عضلات المعدة ومغصاً .
- تسبب المياه الغازية عسر الهضم وتزيد من احتمالات السمنة والحساسيات ومرض السكر .
- يؤدي شرب الشاي بعد الإفطار إلى فقدان الكالسيوم والحديد والإصابة بالأنيميا .
- عدم تناول السلطة بحرم الجسم من الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية .
- الإكثار من ملح الطعام خاصة مع المخللات وطريشى باعة الأرصفة يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ومشاكل عدة بالقلب والكلى .
- غلي الزيت أكثر من مرة يؤدي إلى عسر الهضم والتعرض لمواد مسرطنة .
- الإكثار من البهارات والتوابل يسبب التهاب الأمعاء وقرحة المعدة .
- إهمال السحور يسبب نقص المناعة بعد رمضان .

رمضان شهر مبارك تكثر فيه الأطعمة بكل أنواعها، وتمتلئ فيه المائدة بكل ما لذ وطاب، ونتيجة لهذا التنوع الرهيب يسرف البعض في تناول الطعام ضارين بنصائح الأطباء عرض الحائط، إذ أن الإفراط في تناول الطعام أثناء الصيام يعرض الشخص لمشاكل صحية كثيرة، كما أنه يقف حائلاً أمام الانتفاع بفوائد الصيام.

ولتجنب زيادة الوزن المحتملة في شهر رمضان نتيجة الإقبال على تناول أطعمة متعددة في وجبتي الإفطار والسحور ينصح بإتباع الآتي:

إعداد/ محمد فؤاد

### وجبة الإفطار

الإفطار الصحي يبدأ بتناول نصف كوب خشاف أو طبق متوسط من منقوع التمر حتى يمد الجسم بالسكريات اللازمة لتنبه المخ وإزالة الشعور بالخمول والكسل، مع مراعاة ألا تكون مثلجة حتى لا تصاب المعدة وانقباض ، ثم القيام صلاة المغرب لإعطاء الجهاز الهضمي فرصة الاستعداد لاستقبال وجبة الإفطار ، والوجبة الرئيسية يفضل أن تبدأ بطبق من شوربة الدافئة لتنبه إفراز العصارات الهاضمة للمعدة وإمداد الجسم بالفيتامينات والأملاح المعدنية .  
وتكون وجبة خفيفة مشتملة على العناصر المختلفة من بروتين وسكريات ونيشويات ولكن بكميات معتدلة لاتصل بالشخص إلى حد الامتلاء والتخمة ، ومثال لوجبة إفطار مثالية قطعة لحم متوسطة الحجم لا تتجاوز 100 جرام أو ربع دجاجة أو طبق متوسط من العدس أو البصارة ، إضافة إلى رغيف خبز أو طبق متوسط مكرونة أو أرز .  
وتعد السلطة الخضراء من الأطباق المفيدة للصائم لإحتوائها على نسبة كبيرة من الألياف التي تسهل الهضم وتعالج الإمساك التي قد يصيب بعض الصائمين ، كما تحوي العديد من الفيتامينات التي تعتبر المحرك الأساسي لكل العمليات الحيوية بالجسم ، وينبغي تناول كميات كبيرة من السوائل لتعويض ما افتقدناه أثناء فترة الصيام ، خاصة أن الصوم يأتي في الجو الحار ، لإعطاء الكليتين فرصة لأداء وظيفتهما .

وينصح بتجنب الأطعمة المقلية والتي تسبب سوء الهضم ، ويمكن بعد ساعة من الإفطار تناول قطعة متوسطة من أي نوع من الحلويات ثم الامتناع تماما عن الطعام حتى موعد السحور باستثناء العصائر والمياه .

### لماذا الإفطار على التمر؟

في آخر ساعات الصيام يحدث انخفاض لمستوى السكر في الدم مما يؤثر على المخ مسبباً الخمول الذهني وعدم القدرة على التركيز مع الخمول الحركي وقلة النشاط العضلي والحركة والمعدة تكون في حالة سكون وعند بدء الإفطار نحتاج إلى غذاء يحقق المعادلة الصعبة للجسم بأن يكون: سريع الهضم حتى لا يرهق المعدة الخاملة وينشط حركتها وسريع الامتصاص والوصول للمخ والعضلات لإزالة الخمول الذهني والعضلي وتنشيط الجسم بسرعة .  
ونجد أن التمر مع الماء أو اللبن هو الغذاء الوحيد الذي يحقق هذه المعادلة خلال 20 دقيقة من تناوله .  
فالتمر منجم من العناصر المعدنية والفيتامينات، كما أنه غني بالألياف المنشطة للمناعة والمناعة للإمساك وسرطانات الأمعاء والمخفضة للدهون والكوليسترول الضار ويحارب الحساسية، ويعالج الأنيميا .

### وجبة السحور

أما بالنسبة لوجبة السحور ، فيفضل أن تؤخذ قبل النوم بوقت كاف وأن تحتوي على أي نوع من الخضراوات سواء مسلوقة أو سلطة ، لأنها مصدر مهم يمد الجسم بالمياه مما يقلل الإحساس بالعطش ، ومن أهم أطباق السحور الصحية الجبنة البيضاء

