

الألبانيون يصومون رمضان على اختلاف دياناتهم

وإن كان الجيل الجديد من الشباب والذين تلقوا دراستهم في دول إسلامية مختلفة يحرصون على أداء هذه السنة، كما أنهم يعلمون بعض كبار السن أهمية الالتزام بتأدية الصلوات الخمس كفريضة، حيث إن كثيرا من الألبان يحرصون على أداء صلاة التراويح في رمضان ولا يعلمون أنهم يتركون ركنا هاما في الإسلام بعدم أدائهم الصلوات الخمس، وهي العبادة المفروضة والأساسية فهي عماد الدين.

شهر رمضان شهر الألفة ونبيذ الخلافات بين الجميع سواء المسلمين فيما بينهم أو بين المسلمين والمسيحيين، فإن روح المحبة والتسامح هي التي تطغى على الجميع، وتكثر الزيارات بين الأهل والأصدقاء، كما يهتم الكل بأخراج الصداقات وتمويل الجمعيات الخيرية بغرض الاعتكاف في المساجد فأغلب مسلمي ألبانيا من كبار السن لا يعلمون شيئا عن تلك العبادة، والإكثار من أعمال الخير للمحتاجين والفقراء.

يوم مع جزء من القرآن الكريم، حتى إذا انتهى رمضان يكونون قد انتهوا من ختم القرآن الكريم. ليس كل المسلمين في ألبانيا يلتزمون بأداء الصلاة، إذ إن بعضهم لا يعرف من الإسلام إلا اسمه، وإنما كل المسلمين على اختلاف درجاتهم الإيمانية يصومون شهر رمضان، وإن كان بعض الصائمين لا يعرفون ما سبب أداء تلك العبادة، حيث الجميع يلتزم باحترام عادات هذا الشهر الفضيل، والأكثر من ذلك فإن هناك بعض المسيحيين الذين يشاركون المسلمين صيام ليلة القدر تعظيما لقدرها ومنزلتها.

وبالرغم من أن لشهر رمضان احتراماً خاصاً، ومكانة عظيمة، ومنزلة رفيعة لدى معظم المسلمين الألبان، إلا أن كثيرا منهم يفتقد الدراسة بعظم أجر سنة الاعتكاف في المساجد فأغلب مسلمي ألبانيا من كبار السن لا يعلمون شيئا عن تلك العبادة،

يستقبل مسلمو ألبانيا شهر رمضان بالدفوف والقرع على الطبول، ويكون ذلك طوال الليل والنهار على مدار الأيام الأولى من رمضان، وبعدما تدق الطبول فقط عند الإفطار وعند وقت السحور، وأثناء ذلك يردد "المسحراتي" بعض الأدعية والابتهالات الدينية، واعتاد الألبان على تنظيم وقتهم في رمضان بما يساعدهم على الصوم دون مشقة حيث ينامون في وقت مبكر من الليل حتى يتمكنوا من الاستيقاظ لتناول وجبة السحور.

يستقبل المسلمون هذا الشهر الكريم بتوزيع بعض الكتيبات التعريفية لفضائل هذا الشهر وعظم الأجر للأعمال الطيبة والعبادات، كما يقوم أئمة المساجد والدعاة بتقديم بعض دروس العظة عن فضائل التعامل الحسن مع الآخرين، وقدر تادية الفرائض والعبادات في هذا الشهر وغيره من الشهور، لاسيما فضل أداء صلاة التراويح التي يلتزم كثير من الألبان بأدائها كل



التمر طاقة الصائم في رمضان

على مريض السكر الحرص من الإفطار على أكل التمر حتى لا تزيد نسبة السكر في الدم



الحديد والكالسيوم وفيتامين أ، وهي مهمة لنمو الطفل الرضيع وتكوين الدم ونخاع العظام.

فكل مائة جرام من التمر تحتوي على 318 سعرا حراريا يقابلها 315 سعرا حراريا في كل مائة جرام من العسل، والتمر الواحدة تمدك بسعرات حرارية تكفي لمجهود يوم كامل ملؤه النشاط والحيوية.

12 - وجود الأملاح القلوية يعدل حموضة الدم الناتجة عن تناول النشويات كالخبز والأرز.

13 - يعتبر التمر مفيدا جدا للام ورضيعها في فترة النفاس، فهو منبه لحركة الرحم وزيادة فترة انقباضاته بعد الولادة، وهو مهم لتكوين لبن الرضاعة وتعويض الام، عما ينقصها بسبب الولادة، وذلك لاحتوائه على عنصري

والأمعاء لاحتوائه على فيتامين ب1، ب2 والنياسين، وهذه ترطب وتحفظ الأمعاء من الضعف والالتهابات.

10 - يعتبر التمر مليئا بمعالجا للامساك لاحتوائه على الياف سليولوزية تساعد على حركة الأمعاء الطبيعية.

11 - التمر يعادل حموضة المعدة لأنه غني بالأملاح القلوية كألاح الكالسيوم والبوتاسيوم.

للسرطان.

القيمة الغذائية

اما القيمة الغذائية لـ 100 جرام من البلح كما يؤكدها الاطباء هي كالتالي :

65 ملجرام كالسيوم
75 جرام كربوهيدرات
2.2 ملجرام حمض نيكونتيك
20 جرام ماء
1.1 ملجرام حديد
2.4 جرام الياف
0.08 ملجرام فيتامين ب
2.2 جرام بروتين
0.05 ملجرام فيتامين ب
0.6 جرام دهون
60 وحدة دولية فيتامين أ
72 ملجرام فوسفور

ومن الفوائد الصحية والعلاجية للتمر:

1 - يعتبر علاجاً لفقير الدم لاحتوائه على نسبة عالية من الحديد.

2 - يعطي مناعة ضد مرض السرطان لاحتوائه على الماغنسيوم.

3 - منقوع البلح مدر للبول وذلك بفعل السكر الموجود فيه.

4 - يقوي العظام والأسنان لاحتوائه على معدن الفوسفور والكالسيوم.

5 - يقوي البصر ويحفظ رطوبة العين لاحتوائه على فيتامين أ وهو يكافح مرض العشى الليلي.

6 - يقوي الأعصاب السمعية فهو مفيد للشيخوخ.

7 - له تأثير مهدئ للأعصاب لاحتوائه على فيتامين أ وفيتامين ب، القوي للأعصاب. والتمر يجدد من نشاط الغدة الدرقية، كما انه يحتوي على الفوسفور الذي يعتبر غذاء للخلايا العصبية في الدماغ.

8 - يعد التمر علاجاً لأمراض الكبد واليرقان وتشقق الشفاه وجفاف الجلد وتكسر الأظفار لاحتوائه على فيتامين ب.

9 - يستخدم التمر في علاج أمراض المثانة والمعدة

لا يحلو الإفطار في رمضان بعد يوم طويل من الصيام إلا مع التمر الذي يتميز بأنه من السكريات التي تجعل منه غذاء سهل الامتصاص .

وبجانب السكريات يحتوي التمر على ألياف تجعل السكر يتوزع بصورة جيدة على الأمعاء

الدقيقة فيكون توزيع تلك السكريات متوازناً فلا يمتص دفعة واحدة لكيلا يرفع نسبة

السكر في الدم فجأة ما يسبب ما يعرف بصدمة ارتفاع السكر في الدم ، وإذا تم تناول

نفس الكمية من السكريات الموجودة في ذلك التمر لتسبب في تلك الصدمة ولكن

شأته قدرة الله عز وجل أن يكون السكر من النوع الثنائي الذي يحتاج وقتاً للتكسير.

منقوع البلح مدر للبول بفعل السكر الموجود فيه

التمر علاج لأمراض المثانة والمعدة والأمعاء لاحتوائه على فيتامين (ب1 و ب2) والنياسين

بسرعة حاملة القودو إلى الدماغ والعضلات.

بينما الحلوى التي تحتوي على المعجنات المتنوعة والسمن تحتاج إلى عدة ساعات لهضمها ولأن السكريات تساعد الجهاز البولي على در البول وغسل الكلى وتنظيف الكبد ويحتوي التمر على فيتامين (أ) الذي يساعد على نمو الأطفال وحفظ العين وإعطائها مزيداً من القوة ويكافح العشى الليلي ويحوي ايضا على فيتامين (ب) وغيرهما ما يساعد على تقوية الأعصاب وحفظها من الالتهاب

والضعف ويحتوي التمر على الألياف السللوزيه التي تساعد الأمعاء في حركتها الاستدارية وإعطائها المرونة والليونة لذا فهو يقضي على حالات الإمساك المزمنة والتمور بصفة عامة غنية بالفوسفور بنسب عالية جدا مما يساعد على بناء العظام والأسنان على حد سواء ، فيما يعتبر التمر من أهم العناصر الغذائية المحتوية على الماغنيسيوم المضاد

من حصص الفواكه.

طاقة للصائم

وتمد التمور جسم الصائم بالطاقة بشكل ممتاز ما يجعل العروق تبتل بشكل سريع ومتوازن فالجرام الواحد يزود الجسم بـ 3 سعرات حرارية بينما يزوده الموز مثلاً بـ 1.2 سعر والعبن 0.8 سعر هذا للمقارنة فقط، وأفضل ما تكون هذه النتائج عندما نطعم على الرطب لتوفر السكريات الثنائية فيه بشكل أفضل.

لذلك ينصح الأطباء بضرورة تقديم التمر عند رفع أذان المغرب أو أثناء تناول وجبة الإفطار ، والدراسات الطبية تؤكد على أن التمر غني بالمعادن وإن الكيلو الواحد منه غني بأنواع عديدة من السكريات مثل اليكولوز والفليكووز والسكراروز تصل نسبتها إلى 70% وهي سريعة الامتصاص تستطيع المعدة هضم التمر وامتصاص السكر الموجودة فيه خلال أقل من ساعة فتسير الدم

بالقلق من تناول التمر برمضان ، لأنها مصدر للسكريات ، ويشير الأطباء إلى أن جميع أنواع التمر مصدر غني بالسكريات وليس هناك ميزة عن نوع مقابل نوع ، وقد تزيد نسبة السكريات في بعضها مقارنة ببعض، ولكن ليس كما يتصور البعض أن هناك أنواعا من التمور مسموح بها لمريض السكري حيث أنها أقل في السكريات . لذلك يجب على مريض السكر الحرص على عدم سماع مقولات أن هناك بعض أنواع تمر تعتبر قليلة في السكريات وأنه ليس هناك داع في تناوله بشكل مفتوح لأن ذلك قد يؤدي إلى مشاكل صحية في معدن نسبة السكر في الدم ما قد يزيد من تركيز السكر في الدم ويؤدي إلى ارتفاعه ، ويجب على مريض السكر التعامل مع التمور على أنها حصة من الفاكهة أي أنه يجب ألا يزيد على 7 - 9 تمرات في اليوم وأن يكون ذلك ضمن البرنامج اليومي المقدر له

وتعمل الألياف على التقليل من امتصاصه دفعة واحدة ، وتمتص الماء فتحبسها قليلا في الأمعاء لكيلا يخرج مع البول ما يؤدي إلى الوقاية من الإمساك الذي قد يحدث نتيجة لنقص الماء في الجسم طوال اليوم.

لذلك ينصح بتناول التمر عند الفطور كما وصانا رسول الله عليه الصلاة والسلام، عن أنس رضي الله عنه قال: (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يفطر قبل أن يصلي على رطبات فإن لم تكن تيربات حسا حسوات من ماء) وقد روي في الأثر : (من أفرط صائما بشق من التمر قله الجنة) .

ولقد حدث الرسول صلى الله عليه وسلم الصائمون في رمضان أن يجعلوا بدء فطورهم بعد صيامهم بالتمر وذلك لأنهم فقدوا ما ادخروا من سكريات طول اليوم .

مريض السكر

ويشعر مريض السكر

قطوف رمضانية

قصة وإثالة بن الأسقع

لهم رسول الله (صلى الله عليه وآله) : اجتمعوا، فعدا فقال: (اللهم، إنا نسألك من فضلك، ورحمتك، فإنها بيدك، ولا يملكها أحدٌ غيرك).

فلم يكن، إلا ومستأذن يستأذن، فإذا بشاة مصلية ورغف، فأمر بها رسول الله (صلى الله عليه وآله) فوضعت بين أيدينا، فأكلنا حتى شبعنا، فقال لنا رسول الله (صلى الله عليه وآله): (إنا سالنا الله من فضله، ورحمته فهذا فضله، وقد ادخر لنا عنده رحمته...).

عن وإثالة بن الأسقع، قال: (حضر رمضان، ونحن في أهل (الصفة) فصننا، فكنا إذا افطرننا، أتى كل رجل من أهل البيعة فانطلق به، فغشاه).

(فأتت علينا ليلة، لم يأتنا أحد، وأصبحنا صياماً، وأتت القابلة علينا، فلم يأتنا أحد، فانطلقنا إلى رسول الله (صلى الله عليه وآله) فأخبرناه بالذي كان من أمرنا، فأرسل إلى كل امرأة من نسائه يسألها: هل عندها شيء؟ فما بقيت منهن امرأة، إلا أرسلت تقسم : ما أمسى في بيتها مما يأكل ذو كبد. فقال

أدعية رمضانية



الدليل الصحي لسحور رمضان



السحور وجبة رئيسية في شهر رمضان ، أوصى بها سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام فقال: "تسحروا فإن في السحور بركة" رواه البخاري و مسلم، كما يؤكد الأطباء على أنها أهم من وجبة الإفطار . ولهذه الوجبة فوائد صحية كثيرة، لأنها تساعد القواعد والنشاط على القوة والحيوية، وتحافظ على نسبة السكر في الدم أثناء الصيام لأطول فترة ممكنة، وتقلل من الإعياء والصداع والكسل والخمول.

والرغبة في النوم، وتعين الصائم على التخفيف من الإحساس بالجوع والعطش. فما هي مواصفات السحور الصحي؟

القواعد الصحية للسحور بشكل عام وللناس العاديين أيضا تتضمن ما يلي:

- تأخير وجبة السحور قدر الإمكان.

- تناول أغذية متوسطة السرعة في الهضم مثل الفول والعدس بزيت الزيتون أو الجبن والبيض.

- تناول الخبز الأسمر بدلا من الأبيض، حيث يزيد من فترة عدم الشعور بالجوع لاحتوائه

على الألياف.

- شرب كمية كافية من الماء مع عدم المبالغة في ذلك.

- شرب العصير واللبن وتناول السلطات.

- تجنب الدهون المشبعة والمقالي.

- تجنب شرب المنبهات كالشاي والقهوة والكولا وذلك لكونها مدرة للبول، وسيفقدك

ذلك الكثير من السوائل التي ستشعرك بالعطش.

- تجنب الأغذية الشديدة الملوحة، وتجنب التوابل والبهارات.

- تجنب تناول السكريات على السحور لأنها تشعرك بالتخمة والشبع في حينها، لكنها تبعث على الجوع بعد فترة قصيرة.