



رمضانيات

دراسات عديدة تؤكد فائدة الزبادي في رمضان

وتنصح الدكتورة سامية بتناول الزبادي في السحور لقيمته الغذائية واحتوائه على مواد ذننية تسهل الهضم، كما أنه يقضي على البكتيريا الضارة بالجسم، ويمنع الإجهاد والتعب ويقاوم الجوع في رمضان.

وقد ثبت أن سكر اللاكتوز الموجود في لبن الزبادي الذي يتحلل في المعدة إلى جلوكوز يعد الجسم بالطاقة وينشط المخ ويزيد القدرة على التركيز، ومن خلال دراسة أجراها مجموعة الباحثين السويديين تبين أن تناول الطفل كوباً من الزبادي يومياً يرفع قدرته على التحصيل الدراسي.

وأعراض الكبد، فضلاً عن احتوائه على ما لا يقل عن سبع مواد لها تأثيرات المضادات الحيوية المعروفة من حيث الفعالية ضد الميكروبات التي تصيب الجهاز الهضمي. وأضافت الدكتورة الحفاوي طبقاً لما ورد (بجريدة الأهرام) أن الزبادي مهدئ للأعصاب ويعالج الأرق وأيضاً المغص ويؤخر ظهور الشيخوخة، لأنه يعمل على زيادة مقاومة الجسم وعدم الإصابة بالحميات والأمراض المعدية وإبادة الميكروبات الضارة بالقتاة الضميمة، وذلك بإقامة خط دفاعي يؤدي إلى وقف عملية ترسب الكولسترول على جدران الشرايين خاصة التي تغذي القلب والمخ.

القاهرة / متابعة:
أكدت الدراسات أن الزبادي يزيد المناعة ويقوى الجهاز الهضمي والدورة الدموية وله فائدة غذائية قيمة في شهر رمضان لاحتوائه على فيتامينات «أ، ب، ج، د» ومواد بروتينية عالية القيمة إلى جانب الأملاح المعدنية.

وأشارت الدكتورة سامية الحفاوي اختصاصية التغذية، إلى أن الزبادي يقوى الجسم على الصيام، لأنه يزود بالبروتين وأيضاً ببعض الدهون ومجموعة من المعادن مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم، كما يساعد على إنتاج مادة «الانثرفيرون» المضادة للفيروسات.



الالتباس بين الدين والتدين

علي الذرحاني

الدين هو مجموعة معتقدات وعبادات مقدسة تؤمن بها جماعة، يسد حاجة الفرد والمجتمع على السواء، أساسه الوجدان وللعقل مجال فيه.

يقول الجرجاني في تعريفاته: (الدين وضع الهي يدعو أصحاب العقول إلى قبول ما هو عند الرسول صلى الله عليه وسلم، والدين والملة متحدان بالذات ومختلفان بالاعتبار، فالشريعة من حيث تطاع تسمى ديناً، ومن حيث تجمع الناس تسمى ملة، قال الفارابي: (الدين والملة يكونان اسمين مترادفين) والدين هو جنس من الانقياد والذل، فالدين: الطاعة، يقال: وان له يدين ديناً، إذا أصحب وانقاد وطاع ويوم الدين: هو يوم الحكم وقال قوم هو يوم الحساب والجزاء، وأي ذلك كان فهو أمر ينقاد له، والدين هو اسم لجميع ما يعبد به الله ومثله الديانة.

أما التدين فهو اتخاذ الرجل ملة له (دين) كاليهودية أو النصرانية أو الإسلام أو غير ذلك، والدين يفتح الدال وتشديد الباء وكسرهما هو صاحب الدين وهو المتمسك بدينه، مما سبق يتضح للقارئ اللبيب أن هناك فرقا بين الدين الذي هو وضع الهي ومطلق والتدين الذي هو سلوك وفهم بشري نسبي وتاريخي لكننا للأسف نشاهد ونسمع كثير من الناس في زماننا خاصة بين أوساط المتدينين يظنون أن ليس هناك فرق بين الدين وبين الشخص المتلبس أو المتدثر بدثار الدين وكأنهما متطابقان ومشكلة هؤلاء تتمثل في خلطهم بين المبادئ والقيم الدينية التي جاءت من السماء لا يأتها الباطل من بين يديها ولا من خلفها وبين فهم الإنسان وسلوكه الذي يخطئ ويصيب ويتوهم ويظن وتؤثر عليه نوازعه وميوله النفسية ومزاجه وهواه المتقلب بالإضافة إلى أن فهم هذا الإنسان محدود ونسبي بينما القيم والمبادئ الدينية مطلقة ومتعالية فكيف تنقع هؤلاء الذين لا يفرقون بين الدين والتدين ونقل لهم بأنهم يعانون من خلل في طرق التفكير كالذي يحدث للمتهم أو كالذي يشاهد ظاهرة السراب فيظنه ماء.

لن نجد تفسيراً لتفكير هؤلاء إلا أن هناك تماهياً وتمازجاً والتباساً بين المتدين وبين الدين الذي يلبس قميصه لدرجة اعتقاده بأنه هو الدين سواء بسواء فهو لا يرى بعينه بل يرى بنور الله من هنا جاءت ثقة المتدين بنفسه وتناهي أنه يصيب قلباً ويخطئ كثيراً وينسى ويفعل ويتجاهله الأهواء وتتنازع الميول والغفريات ويتوهم ويظن ومع ذلك يتحدث بعض رجال الدين بثقة عالية وكأنهم يتحدثون نيابة عن الحكيم العليم وكان الحقيقة كاملة في جيبهم وكأنهم معصومون من الخطأ وهذا التفكير مخالف لتعاليم الدين الحنيف ومخالف لأخلاق كبار رجال الدين المجتهدين من سلف الأمة الذين كانوا يتواضعون بعلمهم عندما يقارنون هذا العلم بعلم المحيط بكل شيء، لأنهم يعلمون بأنهم لا يستطيعون أن يجيبوا بشيء من علم الله إلا بما شاء، وبالتالي يتورعون عن الحديث عن الله أو نسبة هذا الحديث إليه بل يقولون هذا ما وصل إليه اجتهادنا والله أعلم وأحكم بالصواب.

هكذا كان تواضعهم مع الله، أما رجال الدين في زماننا فقد انتفت لدعيم المسافة بين الدين والتمتدين فما يراه رجل الدين اليوم أو يجتهد فيه أو يقني فيه فهو رأي الإسلام ورأي الدين فهل يصح أن نقول للناس هذا رأي الإسلام ورأي الدين وهو رأينا واجتهادنا الذي قد يكون صواباً وقد يكون خطأ؟ ولماذا نلزم الناس بفتوى قد تكون ظنية لا تعبر إلا عن فهم صاحبها واجتهاده فقط ولا تعبر عن الإسلام أو الدين الحق؟ فهل يعي رجال الدين في زماننا هذه المفارقة البعيدة بين الدين والتدين؟! وهل ننسى هؤلاء أن الدين قيم ومبادئ سامية ورفيعة وأن فهم البشر فيه نظر وقصور وبخالجه الظن والخطأ والميول والأهواء والتحيز ونقص الكفاية المعرفية. قال تعالى: (وما أوتيتم من العلم إلا قليلاً) صدق الله العظيم



كيمياء الصوم والسعادة الروحية

وتسببهم ملائكة، وصلتهم بالله كصلة الملائكة بالعرش العظيم حتى يأتيهم اليقين، ويروا نور الله العظيم.

ولقد نذرت مريم - التي اصطفاها الله، وطهرها، واصطفاها على نساء العالمين - للرحمن صوماً، وهي الطاهرة البتول، ليكون الرحمن الرحيم معها أينما وجدت.. كانت تناديها الملائكة، وتحدث إليها، وهي قائمة تصلي في المحراب.. والصوم كان يسمى بنفسها إلى نور الله العظيم: فترى الطمأنينة والرضا بقدر الله، ويناديها جبريل: ألا تحزني، والأ تعيشي في قلق، بل قريرة العين مرتاحة الضمير مطمئنة إلى رعاية الرحمن الرحيم.

والصوم بمعناه الكبير هو نوع من التسامى النفسي، والشفافية الروحية، والاتصال الوجداني بالبارئ العظيم، وهو تدعيم لقوة وصل التي تسيطر على أممية الجسم، وهو ركيزة من ركائز الإيمان.

والصوم الحقيقي دعوة إلى السمو الخلقي، والبعد عن الخطايا، وهو نوع من الاسترخاء النفسي والعقلي، والمؤمن الصائم يتصف بالسماحة الخلقية، وهو من الكاطمين للغيظ، والعافين عن الناس، وهو ممن يتصفون بالسيطرة على الغضب.

والغضب والغيظ والحقد على الناس طريق يؤدي إلى هلاك الإنسان، وكيف؟

أنت حينما يتقلب الغضب أو الغيظ أو الحقد على الناس يلبسك الشيطان، ويتقمص شخصيتك: فتكون أنت الشيطان نفسه في تصرفاتك وانفعالاتك الشخصية.

ورسالة الغضب والغيظ والحقد تنتقل إلى مستويات المخ العليا: حيث تستقبلها مراكز كيميائية تتفاعل معها، وتنقلها إلى جسم يسمى (هيبتالاموس) بطريقة كيميائية معقدة: حيث تنتقل بدورها إلى الغدة المعرزة (الغدة النخامية).

د. محمد محمود عبد القادر

يقول الحق سبحانه وتعالى: (إِنَّهُ يَتَقَوَّى الْإِنْسَانَ حِينَ مَوْتِهِ أَلَمْ يَكُنْ لَكُمْ يَوْمَئِذٍ مَلَكًا تَلْمِذًا يَلْمِزُكُمْ فِي عَمَلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) [الزمر: 42] يمسك الله - سبحانه وتعالى - الروح من النفس التي قضى عليها الموت، ويحدث الانقسام الذي لا رجعة فيه إلى يوم القيام. أما في حالة النوم العميق فإن الروح تخرج من الجسم، ولكنها تظل مرتبطة ارتباطاً عضوياً بالجسد، ويكون بذلك الجسد "ميتاً حياً"، ولا شك أنه قد يحدث التقاء بين أرواح الأحياء والأموات في المنام: فيتعرف ما شاء الله منها، لكن بكيفية لا يعلمها إلا الله (وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ مِنَ الرُّوحِ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا) [الإسراء: 85].

الصوم الحقيقي

إذا أراد الإنسان الاتصال بالله فعليه بالصوم بمعناه العميق، والصلاة والذكر اللاهثاني مثل الأنبياء والرسل والمصلحين الذين يعشقون الصلة بالله بالصوم حتى يكون انفعالهم ملائكية.



المغرب: عن أنس رضي الله عنه قال: "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يظفر على رطبات قبل أن يصلي، فإن لم تكن رطبات فعلى تمرات، فإن لم تكن حسا حسوات من ماء". (رواه أحمد وأبو داود والترمذي).

حق البدن

وحث الرسول الكريم على تحقيق نوع من التوازن في أداء العبادات بحيث لا تؤدي إلى مشقة على فاعلها، لهذا كان النبي صلى الله عليه وسلم من هديته أنه ما خير بين أمرين إلا اختار أيسرهما ما لم يكن إثماً فإن كان إثماً كان أبعد الناس عنه.

فعن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما قال: قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم يا عبد الله ألم أخبر أنك تصوم النهار وتقوم الليل فقلت: بلى يا رسول الله قال: فلا تفعل صم وأفطر وقم ونم فإن لجسدك عليك حقا وإن لعينك عليك حقا وإن لزورك عليك حقا وإن يحسدك أن تصوم كل شهر ثلاثة أيام فإن لك بكل حسنة عشر أمثالها فإن ذلك صيام الدهر كله فشددت فشدد علي

هذا الإنسان الغريب ما هو إلا سلالة من طين، ترابية الأصل تحولت إلى طين لازب، من حمأ مسنون، من صلصال كالفخار، خلقه الله من مادة أرضية تحتوي على جميع العناصر التي تدخل في كيميائية الأرض، بدءاً بالجير (الكالسيوم) إلى الحديد والنحاس وغيرها من المعادن (الفلزات واللافلزات) إلى المعادن النادرة، ويدخل في تركيب مادة جسم الإنسان المادة الرملية (السليكون) ...إلخ.

أنت ونحن من التراب.. وإلى التراب تعود

الحياة: حينما يتوفى الله الأنفس حين موتها تنطلق الروح من عقالها، وتترك الجسم لقدره المحتوم: حيث تقوم تلك الأتريبات بهضم مكونات الجسم، وتحولها إلى سوائل تكون غذاء شهيها للهام والحشرات والديدان الأرضية.

تخير دعاءك

احظة عظيمة بالنسبة لك أن تفتح قلبك وتسال الله ما تريد. قال الرسول الكريم: "إن للصائم عند فطره دعوة لا ترد". (رواه ابن ماجه).

التخفيف على المصلين

يعمد بعض الأئمة إلى الإطالة في الصلاة بقرائنتهم للسور الطويلة ما قد يتقل على المصلين من المرضي وكبار السن، ولكن الرسول صلى الله عليه وسلم نهى عن ذلك بشدة.

فعن أبي مسعود الأنصاري قال: (جاء رجل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: إني لأتأخر عن صلاة الصبح من أجل فلان مما يطيل بنا، فما رأيت النبي صلى الله عليه وسلم غضب في موعظة قط أشد مما غضب يومئذ فقال: يا أيها الناس إن منكم منفرين عليكم أم الناس فليؤجر فإن من ورأه الكبير والضعيف وذو الحاجة).

تعجيل الإفطار

حث الرسول صلى الله عليه وسلم بتعجيل الإفطار وعدم تأخيره، فعن سعد رضي الله عنه قال قال رسول الله: "لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر". (متفق عليه)، كما قال أنس بن مالك رضي الله عنه: "ما رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم قط صلى صلاة المغرب حتى يظفر ولو على شربة من ماء". (رواه ابن خزيمة).

ويستحب للصائم أداء صلاة المغرب فوراً بعد الإفطار ثم العودة إلى الطعام ليجمع بين فضيلتي تعجيل الفطر وتعجيل

اعلم أن الله يصغي لدعاء الصائم ويستجيب له، فقد جاء في الحديث الشريف: "ثلاثة لا ترد دعوتهم الصائم حين يظفر، والإمام العدل، ودعوة المظلوم. يرفعها الله فوق الغمام وتفتح لها أبواب السماء، ويقول الرب وعزتي وجلالي لأنصرك ولو بعد حين". (رواه أحمد والترمذي).

فاحمد الله واشكره عند الإفطار، وتخبر دعاءك واطلب منه الاستجابة، أسأله أن يهديك ويرفع عنك أي غمة، وأن يجزيك العطاء في الدنيا والأخرة، هي

بوح شعري عن رمضان



يقول عمر بهاء الدين الأميري في ديوانه (قلب ورب) في قصيدة (الصيام والغذاء):

جدد حياتك بالصيام
فبالصيام غذاء روحك
داو الذي تشكو بتقوى الله
تبراً من قروحك
واغتم أوقات التجلي
في الطريق إلى نزوحك
اشد سموك عن حياة اللغو
وأداب في طموحك
وارق الذرى ودع الثرى
طال المقام على سفوحك

أدعية رمضانية

● فِيهِ لِبَرَاهِينِكَ السَّاطِعَةِ ، وَخُدْ بِنَاصِيَتِي إِلَى مَرَضَاتِكَ الْجَامِعَةِ بِمَجْتَبِكَ يَا أَمَلِ الْمُشْتَاقِينَ .

● اللَّهُمَّ اغْنِي فِيهِ عَلَى صِيَامِهِ وَفِيهِ مِنْ هَوَاتِهِ وَأَقَامِهِ ، وَارْزُقْنِي فِيهِ ذِكْرَكَ بِدَوَامِهِ ، بِتَوْفِيْقِكَ يَا هَادِيَ الْخَاطِبِينَ .

● اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُتَوَكِّلِينَ عَلَيْكَ ، واجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْفَائِزِينَ لَدَيْكَ ، واجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُفْرَبِينَ إِلَيْكَ بِحَسَابَتِكَ يَا غَايَةَ الْمُطَالِبِينَ .

● اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ رَحْمَةَ الْإِيْتَامِ وإطعام الطعام وإفشاء وصُخْبَةِ الْجِرَامِ بِطَوْلِكَ يَا مَلْجَأَ الْأَمَلِينَ .

● اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي فِيهِ نَصِيبًا مِنْ رَحْمَتِكَ الْوَاسِعَةِ ، وَاهْدِنِي

