أفضل الطرق الصحية لوجبات الإفطار والسحور

القاهرة/ متابعات:

أكد د. أشرف عبد العزيز أستاذ التغذية بجامعة حلوان، على أنه إذا عرف الشخص العناصر الغذائية ووظيفة كل عنصر، فإنه من الممكن أن يصل إلى أفضل طريقة صحية فى اختيار وجبتى الإفطار والسحور.

البروتين: هام وضرورى لبناء الجسم فلابد من تناوله فى شكل من الأشكال الآتية: دجاج أو لحوم أو أسماك أو بقول، وزيادة تناوله من الممكن أن تسبب بعض المشاكل بالكلى فقطعة لحم 100 جرام فى وجبة الإفطار وكوب زبادى وفول مدمس وجبن أبيض يمد الشخص باحتياجاته.

الكربوهيدرات: مثل الأرز أو المكرونة أو الخبز، أساسى للإمداد بالطاقة ويجب أن يكون أحدها موجودا فى وجبة الإفطار أو السحور، مع مراعاة عدم الإكثار من تناول السكريات مثل الحلوى الرمضانية حتى لا تؤدى إلى زيادة الوزن.

وينصح عبدالعزيز بعدم تناول الحلوى فى وجبة السحور، حيث إن الضغط الآسموزى للسكر مرتفع أى يعمل على امتصاص الماء، فتناول الحلوى فى وجبة السحور يؤدى إلى حدوث العطش الشديد.

الدهون: والتى يتحتم على الشخص المثالى والمصاب بالبدانة الإقلال منها فى كل الأيام سواء فى شهر رمضان أو الأيام العادية، ونقول الإقلال وليس المنع حيث زيادتها تؤدى إلى حدوث البدانة، وقلتها يحرم الشخص من الكثير من الفيتامينات مثل فيتامين أ – د – هـ – ك وهى الفيتامينات الذوابة فى الدهون.

الأملاح المعدنية والفيتامينات: وهى هامة جدا لكل إنسان سواء كان بدينا أو غير بدين، ويجب أن يمثل طبق السلطة الخضراء طبقا أساسيا على المائدة الرمضانية (إفطار – سحور) ، حيث يحتوى طبق السلطة الخضراء على العديد والعديد من الفيتامينات والأملاح المعدنية اللازمة للوقاية من الأمراض، وأيضا الألياف الغذائية الهامة لإنقاص الوزن والتخلص من الإمساك وتحسين مستويات الكولسترول وسكر الدم.

ماذا بعد رمضان؟

د. عقيل بن محمد المقطري

الحمد لله القائل : (وَلَا تَكُونُوا كَالَّتِي نَقَضَتْ غَزْلَهَا مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ أَنْكَاثًا) والصلاة والسلام الأتمان الأكملان عَلَى المَبعوث رحمة للعالمين القائل أحب الأعمال إلى الله ما دُوم عليه وإن قل.

وبعد فها هو رمضان ارتحل وانقضت لياليه الزاهدة، ومضت أيامه العامرة، وتولت أجواؤه العاطرة، ذلك الشهر الذي أروى ظمأ العطشى، وشفي جراحات المرضى، وأعاد الحيّاة إلى الأرواح، والصحة إلى الأبدان، وعادت به النفوس إلى باريها، وسجدت الجباه لخالقها، نشط الكثير في العبادات المتنوعة، فاهتموا بأداء الفرائض، وتقربوا إلى الله بالنوافل، قرؤوا كلام الله، وابتهلوا إليه بالدعاء، وتصدقوا على الفقراء والمساكين، واعتمر منهم من اعتمر، واعتكف منهم في بيوت الله من اعتكف، هيأ الله الأجواء في شهر رمضان ليكون مدرسة متكاملة يأخذ فيه المسلمون لبقية الشهور .

غير أن بعضاً من المسلمين إذا انقضى رمضان عادوا إلى ما كانوا عليه من التهاون أو التقصير بالعبادات وما هكذا يكون حال المؤمنين.

إن من علامات القبول والتوفيق أن يتبع المرء الحسنة بالحسنة فذلك هو الفائز المفلح الذي سلك طريق السائرين إلى ربهم وإن من علامات الخسران والخذلان أن يتبع المرء الحسنة بالسيئة فذلك هو المغبون المفتون .

لقد كان دأب السابقين الأولين تأسياً بنبيهم صلى الله عليه وسلم الاستمرار والمداومة على الطاعة بعد رمضان ولم يكونوا موسميين فقط، نعم كانوا يستغلون المواسم فينشطون أكثر للعبادات ويتعرضون لنفحات الله، قال القاسم بن محمد : (كانت عائشة رضي الله عنها إذا عملت عملاً لزمته) رواه مسلم.

سئلت أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها كيف كان عمل رسول الله صلى الله عليه وسلم؟ هل كان يخص شيئا من الأيام فقالت (كان عمله ديمة وأيكم يستطيع ما كان يعمل رسول الله صلى الله عليه وسلم) رواه مسلم.

ومن هنا كره العلماء الانقطاع عن العمل أخذاً من حديث لا تكن مثل فلان كان يقوم الليل فترك قيام الليل.

أيها الأخ الحبيب لا تكن موسميا في عباداتك بل كن من المداومين على الطاعات كما قال النبي صلى الله عليه

وسلم (أيها الناس أكلفوا من العمل ما تطيقون فإن الله لا يمل حتى تملوا، وإن أحب الأعمال إلى الله ما دُوم عليه وإن قل) متفق عليه.

ولئن كان شهر رمضان قد انتهى وولى بما فيه من بحار الفضائل فإن فضائل الطاعة لا تنقطع ولا تنتهي .. ومن كان يعبد رمضان فإن رمضان قد ولى ومن كان يعبد الله فإن الله حي لا يموت.

وإنه من المؤسف أن ترى مظاهر التكاسل والتراجع والعودة إلى ما كان عليه الكثير قبل رمضان وكأن الدين والتدين قد حصر في شهر رمضان .. نعم في شهر رمضان ميزات على سائر الشهور لكن الله جل وعلا قد حث ورغب على الطاعات في غير رمضان فصح عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال : (من صام رمضان وأتبع بست من شوال فكأنما صام الدهر) .

وكان صلى الله عليه وسلم يصوم الاثنين والخميس فلما سئل عن ذلك قال: (أما الاثنين فذاك يوم ولدت فيه وأما الخميس فترفع فيه الأعمال وأحب أن يرفع عملي وأنا صائم). وكان يحث على صيام الأيام البيض (13, 14, 15) من كل شهر قمري وكان يقول عن صوم يوم عاشوراء أنه يكفر ذنوب سنة مضت، ويقول عن صيام يوم عرفة : (إني احتسب على الله أن يكفر به صيام سنة ماضية وسنة آتية).

وكان يقول عن العمل في العشر من ذي الحجة : (ما من أيام العمل فيهن أفضل من هذه العشر.. قيل ولا الجهاد في سبيل الله .. قال : ولا الجهاد في سبيل الله إلا رجل خرج بنفسه وماله فلم يرجع من ذلك بشيء).

وصح عليه الصلاة والسلام : أنه كان يحث على ذكر الله تعالى ويرتب على ذلك العمل من الأجر مثل أجر قيام ليلة القدر فقال عليه الصلاة والسلام من قال: (سبحان الله وبحمده مائة مرة حطت خطاياه ولو كانت مثل زبد البحر) متفق عليه.

وكان يحث على الوضوء كوضوئه صلى الله عليه وسلم ويرتب على ذلك مثل أجر ليلة القدر أيضاً فقال كما عند الشيخين: (من توضأ مثل وضوئي هذا ثم صلى ركعتين لا يحدث فيهما نفسه غفر له ما تقدم من ذنبه).

ومن وقع في التقصير بعد التمام وارتكب الذنوب بعد الإقلاع عنها فذلك الذي باعد نفسه عن الفوز بالطاعات.

أما أولئك الذين داوموا على طاعة الله عز وجل فالعالم كله عندهم شبه رمضان وإن فتروا في بعض الأوقات فالتقرب إلى الله عندهم لا ينقطع إلا بالموت (وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ).

وليس العبرة في الأعمال بالكم ولكن بالكيف قال سبحانه وتعالى : (تَبَارَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (1) الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا) أحسنه أي أخلصه وأصوبه .

فأسأل الله تعالى أن يجعلنا وإياكم ممن يداوم على الطاعات، ونعوذ بالله أن نكون كالتي نقضت غزلها من بعد قوة أنكاثاً.. وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحابته أجمعين..

قطوف رمضانية

زكاة الفطر واجبة على كل مسلم .. وليس لها نصاب

السؤال:

ما حكم صدقة الفطر؟ وهل يلزم فيها النصاب؟ وهل الأنواع التي تخرج محددة؟ وإن كانت كذلك فما هي؟ وهل تلزم الرجل عن أهل بيته بمن فيهم الزوجة والخادم؟

المجيب عبد العزيز بن باز - رحمه الله -

زكاة الفطر فرض على كل مسلم ، صغير أو كبير ، ذكر أو أنثى، حر أو عبد؛ لما ثبت عن ابن عمر – رضي الله عنهما – قال: « فرض رسول الله – صلى الله عليه وسلم – زكاة الفطر صاعاً من تمر، أو صاعاً من شعير، على الذكر والأنثى ، والصغير والكبير، والحر والعبد من المسلمين ، وأمر أن تؤدى قبل خروج الناس للصلاة» . متفق على صحته.

وليس لها نصاب، بل يجب على المسلم إخراجها عن نفسه وأهل بيته من أولاده وزوجاته ومماليكه إذا فضلت عن قوته وقوتهم يومه وليلته.

أما الخادم المستأجر فزكاته على نفسه، إلا أن يتبرع بها المستأجر أو تشترط عليه، أما الخادم المملوك فزكاته على سيده، كما تقدم في الحديث.

والواجب إخراجها من قوت البلد سواء كان تمراً أو شعيراً أو براً أو ذرة أو غير ذلك، وفي أصح قولي العلماء؛ لأن رسول الله – صلى الله عليه وسلم – لم يشترط في ذلك نوعاً معيناً ولأنها مواساة، وليس على المسلم أن يواسي من غير قوته.

تكفير ذنوب (6) أشهر يكفي

من فضل الله على المسلمين أن أعطى بصيام يوم واحد تكفير لذنوب سنة كاملة، وهذا اليوم هو يوم عاشوراء. وعن سبب اختيار هذا اليوم فجاء فيما رواه البخاري عن ابن عباس رضي الله تعالى عنهما قال: «قدم النبي صلى الله عليه وسلم المدينة فرأى اليهود تصوم يوم عاشوراء فقال: ما هذا؟ قالوا: هذا يوم صالح هذا يوم نجى الله بني إسرائيل من عدوهم فصامه موسى، قال: فأنا أحق بموسى منكم فصامه صلى الله عليه وسلم وأمر بصيامه».

لكن يبدو أن إحدى السيدات في القصة التالية فهمت معنى صيام يوم عاشوراء بطريقة خاطئة..

سمعت امرأة في الحديث أن صوم يوم عاشوراء كفارة سنة، فصامت إلى الظهر ثم أفطرت، وقالت: «يكفيني كفارة ستة أشهر منها شهر رمضان»!.

دعاء رمضاني

اللهم إني أحمدك على ما هديت، وأشكرك على ما أسديت ،وأستعينك على رعاية ما أسبغت من النعم، وأستهديك الشكر على ما كفيت من النقم، وأعوذ بك من عثرات اللسان ، وغفلات الجنان ، وأسالك اللطف فيما قضيت ، والمعونة على ما أمضيت ، واستغفرك من قول يعقبه الندم ، أو فعل تزل به القدم ، فأنت الثقة لمن توكل عليك ، والعصمة لمن فوض أمره إليك.

اللهم اغفر لي جميع ما مضى من ذنوبي ، وأعصمني فيما بقي من عمري ، وأرزقني عملا زاكيا ترضى به عني.

اللهم إني أسالك أن تبارك لي في سمعي ، وفي بصري، وفي خلقي، وفي مماتي، وفي علمي ، وتقبل حسناتي ، وأسالك الدرجات العلى من الجنة.

اللهم إني أسالك الفوز يوم القضاء، وعيش السعداء، ومنزل الشهداء ، ومرافقة الأنبياء، والنصر على الأعداء.

اللهم يا مصرف القلوب صرف قلبي على طاعتك، ويا مقلب القلوب ثبت قلبي على دينك.اللهم تقبل صيامنا و قيامنا و صالح أعمالنا، اللهم آتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار . اللهم إني أعوذ بك من الفقر، والقلة والذلة وأعوذ بك من ان أظلم أو أظلَم.

أحاديث عن الزكاة و الصدقات

● عن ابن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم): «والذي نفسي بيده لا يسلم قلبه و لسانه، و لا يؤمن حتى يأمن جاره بوائقه»، قالوا: وما بوائقه؟ قال: «غشه وظلمه و لا يكسب عبد مالاً حراماً فيتصدق به فيقبل به و لا ينفق منه فيبارك له فيه، ولا يتركه خلف ظهره إلا كان زاده إلى النار»، و قال صلى الله عليه و سلم : « إن الله تعالى لا يمحو السيئ بالسيئ، و لكن يمحو السيئ بالحسن، إن الخبيث لا يمحو الخبيث» .

● يقول الرسول (صلى الله عليه وآله وسلم): «لا زكاة في مال حتى يحول الحول».

● عن أبي ذر رضي الله عنه قال، قال رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) قال: «في الإبل صدقتها وفي البقر صدقتها و في البر صدقته، و من رفع دنانير أو دراهم أو تبرا أو فضة لا يعدها لغريم و لا ينفقها في سبيل الله فهو كنز يكوى به يوم القيامة».

● قال رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم): «ما من رجل تكون له إبل أو بقر أو غنم لا يؤدى زكاتها إلا أتى بها يوم القيامة أعظم ما تكون و أسمنه تطؤه بأخفافها و تنطحه بقرونها ما جازت أخراها ردت عليه أولاها حتى يقضي بين الناس» .

● قال عليه الصلاة السلام: (ما من صاحب مال لا يؤدى منه حقه إلا إذا كان يوم القيامة مثل له ثعباناً أقرع له زبيبتان سوداوان يطوقه فينهشه بلهزمتيه أي (بشدقيه) يقول له: أنا مالك أنا كنزك في يوم كان مقداره خمسين ألف سنة حتى يقضي بين العباد فيرى سبيله إما إلى الجنة و إما إلى النار.

● حدثنا عبد الرحمن بن سلام الجمحي حدثنا الربيع يعني بن مسلم عن محمد وهو بن زياد عن أبي هريرة: (أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا أتي بطعام سأل عنه فإن قيل هدية أكل منها وإن قيل صدقة لم يأكل منها).

● حدثنا قتيبة بن سعيد حدثنا ليث وحدثنا محمد بن رمح أخبرنا الليث عن بن شهاب أن عبيد بن السباق قال إن جويرية زوج النبي صلى الله عليه وسلم أخبرته أن رسول الله صلى الله عليه وسلم دخل عليها فقال : (هل من طعام قالت لا والله يا رسول الله ما عندنا طعام إلا عظم من شاة أعطيته مولاتي من الصدقة فقال قربيه فقد بلغت محلها).

● حدثنا عبيد الله بن معاذ حدثنا أبي حدثنا شعبة وحدثنا محمد بن المثنى وابن بشار واللفظ لابن المثنى قالا حدثنا محمد بن جعفر حدثنا شعبة عن الحكم عن إبراهيم عن الأسود عن عائشة : (وأتي النبي صلى الله عليه وسلم بلحم بقر فقيل هذا ما تصدق به على بريرة فقال هو لها صدقة ولنا هدية).