

## اجتناب قول الزور والكذب وظن السوء

# آداب الصائم خلال شهر رمضان المبارك

دعاء اليوم العاشر  
اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُتَوَكِّلِينَ  
عَلَيْكَ . وَ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْفَائِزِينَ  
لَدَيْكَ . وَ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُقَرَّبِينَ  
إِلَيْكَ بِإِحْسَانِكَ يَا غَايَةَ الطَّالِبِينَ .

وشعرك وجلدك وجميع جوارحك»، وقال عليه السلام أيضاً: «إن الصيام ليس من الطعام والشراب وحدهما، فإذا صمتم فاحفظوا سنتكم عن الكذب، وعضوا أبصاركم عما حرم الله، ولا تنازعوا، ولا تحاسدا، ولا تغتابوا ولا تسابوا، ولا تشاتموا، ولا تظلموا، ... واجتنبوا قول الزور، والكذب والخسومة، وظن السوء، والغيبة، والنميمة، وكونوا مشرفين على الآخرة، منتظرين لأيامكم، منتظرين لما وعدكم الله، متزودين للقاء الله، وعليكم السكينة والوقار، والخشوع والخضوع، وذال العبيد الخيف من مولاها خائفين راجين».

ومن كَفَّ فيه شره كف الله عنه غضبه يوم يلقاه ومن أكرم فيه يتيماً أكرمه الله يوم يلقاه، ومن وصل فيه رحمه وصله الله برحمته يوم يلقاه، ومن قطع فيه رحمه قطع الله عنه رحمته يوم يلقاه، ومن تلا فيه آية من القرآن كان له مثل أجر من ختم القرآن في غيره من الشهور». يظنون أن الصوم هو الامتناع عن الأكل والشرب فقط، موقفاً تجريحه ذاك بحديث للإمام علي عليه السلام قال فيه: «كم من صائم ليس له من صيامه إلا الظم، وكم من قائم ليس له من قيامه إلا العناء». في حديث للإمام الصادق عليه السلام قال فيه: «إذا أصبحت صائماً فليصم سمعك وبصرك

أن لا يغلقها عليكم، وأبواب النيران مغلقة، فسلاوا ربكم أن لا يفتحها عليكم، والشياطين مغلولة، فسلاوا ربكم أن لا يسلبها عليكم». «أيها الناس من فطر منكم صائماً مؤمناً في هذا الشهر كان له بذلك عند الله عتق رقبة، ومغفرة لما مضى من ذنوبه». قيل: يا رسول الله وليس لنا نادر على ذلك. فقال صلى الله عليه وآله: «انقوا النار ولو بشق تمره.. انقوا الله ولو بشربة من ماء. فإن الله تعالى يهب ذلك الأجر لمن عمل هذا اليسير إذا لم يقدر على أكثر منه... يا أيها الناس من حسن منكم في هذا الشهر خلقه كان له جواز على الصراط يوم تزل فيه الأقدام، ومن خفف في هذا الشهر عما ملكت يمينه خفف الله عليه حسابه.

في خطبة لرسول الله (ص): «أيها الناس أنه قد أقبل إليكم شهر الله بالبركة والرحمة والمغفرة، شهر هو عند الله أفضل الشهور، وأيامه أفضل الأيام، ولياليه أفضل الليالي، وساعاته أفضل الساعات، هو شهر دعيتم فيه إلى ضيافة الله، وجعلتم فيه من أهل كرامة الله، أنفاسكم فيه تسبيح، ونومكم فيه عبادة. وعملكم فيه مقبول، ودعاؤكم فيه مستجاب فسألوا الله ربكم بنيات صادقة وقلوب طاهرة أن يوفقكم لصيامه وتلاوة كتابه، فإن الشقي من حرم غفران الله في هذا الشهر العظيم. أيها الناس إن أبواب الجنان في هذا الشهر مفتحة. فسلاوا ربكم

## الفوائد الصحية لشهر رمضان المبارك



تناول ما لذ وطاب من كل أنواع الحلويات والاكالات الدسمة في هذا الشهر قد أدى إلى حدوث العديد من الاضطرابات الهضمية بين الناس. اما من الناحية الاقتصادية فنجد أن أغلب الاسر تستعد لشهر رمضان بشراء المزيد من الاغذية، ونجد أن الاسر تحمل نفسها عبئاً مادياً كبيراً لتوفير هذه الاحتياجات الغذائية وحتى التجار قد وقعوا في نفس الخطأ فهم يقومون بتوفير كميات كبيرة مضاعفة (عن الايام العادية) من اللحوم والاعذية الاخرى وكان الفرد يحتاج غذاء اكثر في شهر رمضان على حين أن معظم الافراد لا يحتاجون إلى زيادة في المغذيات في شهر رمضان بل قد يحتاج بعضهم إلى كمية غذاء أقل خاصة من المواد النشوية والدهنية (المولدة للطاقة) وذلك راجع إلى أن حركتهم وجهدهم المبدول في شهر رمضان أقل. وفي دراسة عن التغذية في شهر رمضان المبارك تبين أن جميع المحوئين قد زادوا وزناً في شهر رمضان مقارنة بوزنهم قبل هذا الشهر، وتبين أن ذلك راجع إلى زيادة المواد الدهنية والنشوية.

وليس بشهر الموائد والاسراف في تناول الطعام، وفي الحقيقة السلوك الغذائي الذي يتبعه بعض الصائمين في شهر رمضان سلوك خاطئ من النواحي الدينية والصحية والاقتصادية فمن الناحية الدينية يقول الله عز وجل في كتابه العزيز ﴿كُلُوا وَشَرِبُوا وَلَا تَسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ ويقول الرسول عليه وعلى آله الصلاة والسلام (حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه) ومع ذلك فإن الناس يسرفون في تناول الطعام ويملؤون بطونهم حتى التخمة. ومن الناحية الصحية ما جاء عن الرسول صلى الله عليه وآله وسلم (صوموا تصحوا)، فقد بينت الدراسات العلمية أن الافراد الذين يتناولون طعامهم في شهر رمضان باعتدال وحسن اختيار تنخفض عندهم نسبة الكوليسترول والدهون والسكر في الدم بالإضافة إلى اراحة الجهاز الهضمي وتحسن في العديد من الجوانب الصحية ولكن للأسف ما يحدث هو العكس، فنجد أن ملء البطون والاسراف في

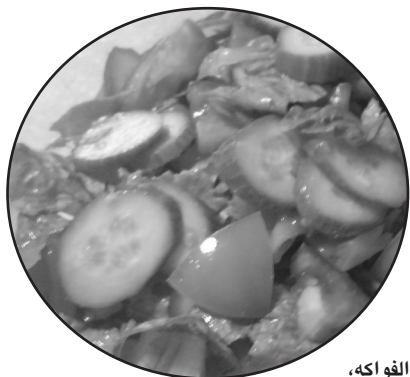
تتعدد الفوائد الصحية للصيام، فانه عز وجل لم يفرض علينا شيئاً إلا واكتشف الطب الحديث له فوائد عديدة لاتعد ولا تحصى إلى درجة أن غير المسلمين يقومون بعمل أنظمه علاجية تعتمد على الصيام، فمن أهم فوائده انه فترة راحة للجهاز الهضمي وكذلك يساعد على خفض نسبة السكر والدهون والكوليسترول ومفيد لعلاج القولون ويقوم كذلك بخفض نسبة اليوريك في الدم ويساعد على نظافة الجهاز الهضمي والتخلص من الديدان ويساعد الجسم على التخلص من الوزن الزائد وغيرها من الفوائد التي لا تعد ولا تحصى. ولكن مع هذه الفوائد الصحية نجد القليل من الصائمين، هم من يستفيدون من هذه الفرصة الصحية، أما اغلب الصائمين لا ينتهي رمضان الا وقد اكتسبوا وزن زائد عما قبل رمضان بسبب العادات الغذائية الخاطئة وعدم الاستفادة من رمضان في التخلص من الوزن الزائد. عادات غذائية خاطئة يجب الابتعاد عنها: من العادات الغذائية الخاطئة خلال شهر رمضان الكريم التي يجب التخلص منها: ١- الافراط في تناول الطعام. ٢- السرعة في التهام الطعام. ٣- شرب كمية كبيرة من الماء البارد في وجبه الافطار. ٤- إهمال مجموعة الحليب ومنتجاته. ٥- إهمال مجموعة الفواكه. ٦- إهمال السلطة. ٧- نوعية الوجبة وكميتها. ٨- العادات والتقاليد الخاطئة في المجتمع، فإذا لم تقدم للضيوف طعام دسم وغني بالدهون فأنت شخص غير كريم، بمعنى ان نبتعد عن الوجبات الغنية بالدهون وكذلك الحلويات لأنها من أكثر أسباب زيادة الوزن في رمضان. الإسراف في رمضان هذا الشهر هو شهر عبادة وتقرب إلى الله عز وجل

## كيف نحضر الأطباق

### الرمضانية بطريقة صحيحة؟

هناك طرق خاطئة في تحضير اطباق الفطور خلال شهر رمضان، لكن نين لك سيدتي الطرق الصحيحة في كيفية الطبخ خلال الشهر الفضيل، بالشكل الذي يتناسب مع تكييف الانسان خلال شهر رمضان والحاجة الفعلية للغذاء خلاله. ١- عند استخدام الزيت في الطعام يفضل استعمال زيت الزيتون. ٢- قبل وضع الزيت يفضل تسخين المقلاة ثم تصفي الزيت. ٣- زيت القلي يفضل التخلص منه بعد مرتين على الأكثر لأنه يفقد خواصه وفوائده الصحية. ٤- زيت النخيل وزيت القطن من أسوأ أنواع الزيوت، لذلك يفضل الابتعاد عنها. ٥- عند تحضير الاغذية التي تحتوي على حليب يفضل استخدام الحليب قليل الدسم. ٦- حاولي استخدام طريقه الشوي والسلق والطهي بالبخار والابتعاد قدر المستطاع عن القلي. ٧- يفضل ازالة الشحوم من اللحم وكذلك جلد الدجاج اثناء الطهي. ٨- استبدال السكر بالعسل أو الدبس في الاطعمة التي تحضر بالسكر. ٩- التقليل من استخدام صفار البيض في تحضير الاكلات التي تحضر بالبيض لان الصفار يحتوي على كميته عاليه من الكوليسترول. ١٠- عدم تسخين الوجبة الغذائية لأكثر من مرتين لان ذلك يفقد قيمتها الغذائية. ١١- لا تلغي الاطباق الرضائية من المائدة بصوره مفاجئة. ١٢- لا تحضري كميات كبيرة من الطعام. ١٣- استخدمي خبز النخالة في الاطباق التي يدخل في تحضيرها الخبز. ١٤- سلطة الفواكه أفضل حلى (وجبة خفيفة).

## الحصول على وجبة سحور مثالية



من الافضل تجنب الوجبات السريعة كالهمبرغر أو سندويشات الشاورما فهي غنية بالدهون والملح وتزيد من العطش في اليوم التالي، وكذلك الاغذية الدسمة. كما يجب تجنب تناول الشاي والقهوة واستبدالها بالحليب لأنه يعتبر مصدر ممتاز للكالسيوم وكذلك العصائر الطبيعية لارتفاع قيمتها الغذائية. ويجب مراعاة الكمية والنوعية في السحور وعدم النوم مباشرة بعد الاكل، لأن ذلك جوانب سلبية على الهضم. نصائح غذائية مهمة ينصح بتناول الأطعمة التي تستغرق وقتاً أطول في الهضم كالتي تحتوي على الالياف (الشوفان، الحبوب، الخضروات

ويقلل من الإحساس بالعطش أو الجفاف، إلى جانب أنها مصدر جيد للفيتامينات والألياف والعناصر المعدنية، ومن المعروف ان الاغذية الغنية بالالياف تجعل الانسان يشعر بالشبع والامتلاء. عدم الإكثار من الملح والسكر والتوابل من الافضل ألا يحتوي السحور على كمية كبيرة من السكر، لأن السكر يبعث على الجوع مثل الحلويات كالكنافة والبلاوة وزند الست وغيرها. وكذلك من الافضل عدم الاكثار من الملح والتوابل لأنها تشعر الشخص بالعطش في نهار رمضان. تجنب الوجبات السريعة والشاي

الأطعمة ذات السرعة المتوسطة في الهضم يفضل أن تكون وجبة السحور من الأطعمة ذات السرعة المتوسطة في الهضم مثل العدس أو الجبن والبيض أو البطاطا المشوية والحليب، فهذه الوجبة تستطيع أن تصمد في المعدة من ٧ إلى ٩ ساعات، فتساعد على تلافي الإحساس بالجوع طيلة فترة الصيام تقريباً كما تمدد حاجته من الطاقة. الخضروات والفواكه يجب أن تحتوي وجبة السحور على الخضروات والفواكه التي تحتوي على نسبة عالية من الماء مثل: الخيار، الأمل الذي يجعل الجسم يحتفظ بالماء لفترة طويلة،

قال الرسول صلى الله عليه وآله وسلم (تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكََةً). من هذا الحديث النبوي الشريف تبرز أهمية السحور فهو يعتبر أهم من وجبة الافطار لأنه يعين الانسان على تحمل مشاق الجوع ولهذه الوجبة أهمية كبيرة، فهي تعين الصائم على قضاء نهار رمضان في حيوية ونشاط دون ارهاق، ويخفف من الإحساس بالجوع والعطش ويحافظ على مستوى السكر في الدم وهناك بعض النصائح بما يخص السحور، ومنها:

والفواكه، الخبز ( وحتى تكون وجبتك صحية وتبعدك عن المشاكل قلل من اكل المقلبات والحلويات والمشروبات الغازية او المشروبات الملوثة.