

شهر رمضان فرصة للتغيير



(أ) ليلته يستمر.
(ب) حقيقة.
- السؤال الثالث عشر:
30 يوما تدريب على الصبر وكظم الغيظ، وضبط العصبية والتحكم في الانفعالات.
(أ) إلى حد كبير.
(ب) إلى حد ما.

النتائج:

شهر الخير

إذا كانت معظم إجاباتك (أ):
من حيلك للشهر الكريم بخيره ونفحاته النورانية، وعدم رغبتك في انقضائه على عجل، وما يحدثه من أثر طيب عليك قولا وفعلا.

.. فصيامتك علمك الاحساس بعوز المحتاجين، اقترابك من أسرتك - واجتماعك على سفرة واحدة مرتين في اليوم، تعلمت من خلالهم حلاوة القرب والتفاهم، كما أن طاعتك لله ولوالديك ولزوجك أمدتكم بإحساس جميل بالأمان والاستقرار النفسي وجعلتكم تغلقن باب القلق والتوتر والعصبية، فقلت نسبة الخلافات، كما أن تفانيك في إسعاد أسرتك، وتوثيقك لصلة الرحمن بدعوتهم أو زيارتهم، جعلك الحب يسكن قلبك تجاههم، ولا تنسى أن انقطاعك عن الطعام وقناعك بأن أقل القليل يكفي ويغني من جوع يضع أمامك أسلوبا صحيحا لإنقاص الوزن والمحافظة على الصحة.

- نصيحتنا: الخير الأكبر أن تظل سلوكياتنا الطبية وتبقى إلى ما بعد الشهر: فنتعود على عدم الإسراف، ونواظب على الإحسان، ويصبح التزاور وبز الأهل عادات تلتزم بها لننعم بالخير والأجر العظيم ببقية شهور العام.

شهر البركة

إذا كانت معظم إجاباتك (ب):
هذا يعني أننا نتطوّر لشهر رمضان على أنه شهر واحد خصص للصيام والإكثار من العبادات، غافلة عن القيمة الحقيقية له: فينبغي أن يمتد أثره معنا طوال العام!

رمضان شهر خير - صيام، صلاة، تعب، ذكر وقراءة قرآن، وفعل خير، وصلة رحم - أيام توثق فيها عرى الود والمحبة بين الأهل والأرحام، فرصة ليتعود الإنسان على الاقتصاد في النفقات والتقليل من ألوان الطعام، شهر يجب أن تكون أعمالنا فيه ابتغاء مرضاة الله، حتى البسمة في وجه الزوج صدقة، الاهتمام بإعداد الطعام خير وعلامة حب، دعوتك للأهل على الإفطار أو السحور تربط الود والمحبة بينكم، رمضان فرصة لإنهاء الشحنا والبغضاء من النفوس.

وعليك أن تستمري على هذه السلوكيات أنت وأسرتك، عودي نفسك على كظم الغيظ والعفو والتسامح والجوء إلى الله عند المكروه، ليصبح أسلوبك الدائم في المعاملة، تنازلي، تسامحي، وتجنبني الجدال.

- نصيحتنا: رمضان فرصة لوصول الطبيعة، إعطاء الصدقة للفقير والمسكين وذوي الرحم، وأفضل الصدقة على ذوي الرحم الكاشح.. بمعنى العدو للغيظ، اجعلي رمضان فرصة للتغيير، وقلب صفحة جديدة.. تستمر معك طوال العام.

هو شهر تكثر فيه الخيرات وزيارة الأحباب، أيام يمتنع فيها الصائم من الطعام والشراب لساعات، وعن كل سوء بالفعل واللسان، هناك من تبقى معهم وتستمر هذه الفضائل والسلوكيات، وكان الشهر قنديل يضيء الطريق ببقية العام!

وأخريات يقللن من فعل الخير، يتغيرن ويعدن لأسلوبهن في الطعام والشراب، فمن أي نوع أنت؟!

- السؤال الأول:
معاناة الجوع والعطش والاقتصاد في الطعام أسلوب غذائي صحي؟

(أ) نعم.
(ب) إلى حد ما.
- السؤال الثاني:

اجتماع الأسرة على مائدة واحدة في الإفطار والسحور تقوي روابط الأسرة.
(أ) نعم.

(ب) إلى حد كبير.
- السؤال الثالث:

من معدلاتها في غير رمضان نسبة 12.7% من معدلاتها في رمضان أقل بكثير

(أ) حقيقة قرأتها.
(ب) إلى حد ما.

- السؤال الرابع:
رمضان دعوة مفتوحة للتقارب الزوجي والأسري، ليلتها تدوم طوال العام.

(أ) ليلتها تدوم.
(ب) حسب الموقف.

- السؤال الخامس:
قيام الليل وتشجيع الزوجين أحدهما للأخر على الصلاة يقوي علاقتهما ببعضهما.

(أ) إلى حد كبير.
(ب) إلى حد ما.

- السؤال السادس:
هل تزين نفسك دائما المرأة المطيعة لزوجها المتفانية في إسعاد أسرتها.

(أ) على الدوام.
(ب) نعم.

- السؤال السابع:
هل تقومين بأفعال تؤكد تمسكك بصلة الرحم؟

(أ) نعم.
(ب) إلى حد كبير.

- السؤال الثامن:
هل تقومين بأفعال تؤكد تمسكك بصلة الرحم؟

(أ) نعم.
(ب) إلى حد كبير.

- السؤال التاسع:
كوب من العصير، أو اللبن المحلى بالتمر، يكفي لسد جوع!

(أ) نعم.
(ب) ليس دائما.

- السؤال العاشر:
اجتماع الزوجين والأسرة على طاعة الله تهذيب وتاديب للنفس.

(أ) نعم.
(ب) ليلته يدوم.

- السؤال الحادي عشر:
رمضان شهر نتسابق فيه لفعل الحسنات والإكثار من العبادات والأعمال الصالحة، ليلته يستمر طوال العام!

في العصر الحديث نتعرض لجرعات زائدة من الإشعاع يجب تفريغها عن طريق السجود العلم يؤكد: الصلاة تعالج دوالي الساقين وخير وقاية من أمراض القلب وتصلب الشرايين



الأمر يؤدي إلى الإصابة بالأورام السرطانية.

المواظبة على أداء الصلاة تطيل العمر

كشفت دراسة علمية، نشرها الباحث الطبي الأميركي دانيال هال أن المواظبة على أداء الصلاة، تطيل الأعمار.

وأوضح الباحث أنه أجرى تجارب على مئات الأشخاص، واكتشف علاقة إيجابية بين طول العمر وممارسة الشعائر الدينية.

وأضاف أن المصلين يعيشون 3 سنوات وشهرا واحدا زيادة كمعدل عن الذين لا يصلون «مع أن ظروفهم الصحية واحدة».

كما ذكر الباحث أن لتفريغ الشحنات الكهرومغناطيسية الزائدة في الجسم عن طريق السجود.

وأشارت الدراسة إلى أن الإنسان الذي يتعرض لجرعات زائدة من الإشعاع تحدث خلايا فتتسبب في إصابة الإنسان بما يعرف بأمراض العصر، مثل الشعور بالصداع والتقلصات العضلية والتهابات العنق والتعب والإرهاق، بالإضافة إلى النسيان والشروود الذهني.

وحذرت الدراسة من أنه ما لم يتم تفريغ هذه الشحنات عن طريق السجود في الصلاة فإن

الصلاة تقي من الإصابة بدوالي الساقين، الذي يظهر نتيجة خلل في أوردة الساقين عن طريق انخفاض الضغط الواقع على جدران الوريد الساقى عند مفصل الكعب أثناء الركوع والسجود.

وذلك لأن وضع السجود يجعل الدورة الدموية بأكملها تعمل في ذات الاتجاه الذي تعمل فيه الجاذبية الأرضية، وهو ما يخفف كثيرا من الضغط الوريدي على ظاهر القدم، وبالتالي تنخفض احتمالات إصابة الإنسان بمرض الدوالي.

كما أفادت دراسة مصرية حديثة بأهمية اتصال الإنسان بالأرض لتفريغ الشحنات الكهرومغناطيسية الزائدة في الجسم عن طريق السجود.

وأشارت الدراسة إلى أن الإنسان الذي يتعرض لجرعات زائدة من الإشعاع تحدث خلايا فتتسبب في إصابة الإنسان بما يعرف بأمراض العصر، مثل الشعور بالصداع والتقلصات العضلية والتهابات العنق والتعب والإرهاق، بالإضافة إلى النسيان والشروود الذهني.

وحذرت الدراسة من أنه ما لم يتم تفريغ هذه الشحنات عن طريق السجود في الصلاة فإن

الخوف وينشط جميع الجسم ويحميها من الأورام السرطانية ويفرز ذلك الهرمون من الغدة «الجاركلوية» ويسري في الدم.

وأشار خبراء في جمعية أطباء القلب في الأردن، إلى أن أداء صلاة الفجر في موعدها المحدد يوميا خير وسيلة للوقاية من أمراض القلب وتصلب الشرايين، بما في ذلك احتشاء عضلة القلب المسببة للجلطة القلبية وتصلب الشرايين المسببة للسكتة الدماغية.

وأوضحت نتائج أحدث دراسة علمية حول أمراض القلب وتصلب الشرايين التي أجرتها جمعية أطباء القلب في الأردن، أن مرض احتشاء القلب وهو من أخطر الأمراض، ومرض تصلب الشرايين وانسداد الشريان التاجي، سببها الرئيسي هو النوم الطويل لعدة ساعات سواء في النهار أو الليل وعدم الانتظام في مواعيت الصلاة.

وأثبتت العديد من الدراسات أن المؤمن الذي يؤدي الصلاة وهو في حالة خشوع تحدث في جسمه تغيرات عديدة، أهمها ما يحدث في الدماغ من تنظيم لتدفق الدم في مناطق محددة.

الصلاة .. أفضل علاج لدوالي الساقين

وفي نفس الصدد، أكدت دراسة علمية حديثة أن

والسلام والتسليم كلها تحدث تغيرات فسيولوجية مثل أي رياضة وتضفي على الصائم نشاطا لأن كل أعضاء الجسم تتحرك.

وأضافت عيد أن صلاة التراويح تجعل مريض السكر يتخلص من السكر الزائد لاسيما بعد الإفطار وتحسن وظيفة الأوعية الدموية وترفع من كفاءة الجسم، وتجعل هرمون «الادرينالين» يظل فترة أطول، ويحسن ضغط الدم، ويحقق التوازن النفسي والصحي ويبعد شبح الاكتئاب ويرفع من ثقة الإنسان وإيمانه.

الصلاة لوقتها أكدت الأبحاث العلمية والطبية أن مواقيت صلاة المسلمين تتوافق تماما مع أوقات النشاط الفسيولوجي للجسم، مما يجعلها وكأنها هي القائد الذي يضبط إيقاع عمل الجسم كله، الأمر الذي يجعلها تعمل على تنشيط عمل الخلايا وتمنع انقسامها بل وتحمي من الإصابة بالسرطان والأزمات القلبية وتنظم عمل الهرمونات والدورة الدموية.

وأشار د. سعيد شلبي أستاذ الطب البديل بالمركز القومي للبحوث في القاهرة، إلى أن الأبحاث المتطورة أكدت فائدة صلاة الفجر بانتظام حيث تكون جميع أعضاء الجسم في قمة نشاطها في ذلك التوقيت فيزداد إفراز الهرمونات خاصة «الادرينالين» المعروف باسم هرمون

صلاة التراويح ليست فقط شعيرة دينية رمضانية ولكنها نشاط صحي مفيد على المستوى البدني والنفسي، فقد أكد د. مصطفى ساري استشاري التغذية، أن صلاة التراويح طوال شهر رمضان تساعد على التخسيس، لأنها تشتمل الوقوف والركوع والسجود، وتؤدي لفترة زمنية لا تقل عن ساعة يوميا، يمكن أن يتخلص الفرد من بعض السرعات الحرارية الزائدة إضافة إلى المشي للمسجد بعد تناول وجبة الإفطار لتأدية صلاة العشاء، حيث إن ذلك يساعد على زيادة تحسين عملية التمثيل الغذائي للطعام وزيادة صرف السرعات الحرارية.

وأضاف ساري أنه إذا ما التزم الصائم ببعض هذه الأنشطة ومارسها والتزم بتناول كميات محدودة من الطعام، فإن ذلك حتما سوف يؤدي إلى خفض الوزن وخفض نسبة الكوليسترول غير الحميد وخفض ضغط الدم.

وكذلك تحسين كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم فهذه دعوة للاجتهاد في رمضان ومضاعفة العمل والنشاط واستغلال هذا الشهر بالاستفادة من الصوم في الجانبين الروحي والبدني.

ولهذا، فيمكن استغلال شهر رمضان للتخلص من الوزن الزائد، وذلك عن طريق تحجيم كميات الطعام وعدم الإفراط في تناوله إلى جانب الانخراط في نشاط بدني خفيف إلى متوسط الشدة.

كما يمكن استغلال العبادات التي تزيد من عملية صرف السرعات الحرارية، وخير مثال على ذلك صلاة التراويح.

ومن جانبها، تؤكد د. نجوى عيد أستاذ الأمراض الباطنة بطب القاهرة ومستشارة وزير الصحة والسكان في شؤون طب الأسرة، أن صلاة التراويح تدريب جيد للصائم بعد الإفطار وهي تكافئ رياضة المشي أو الجري لمدة ثلاثة أميال، وإذا كانت التراويح كلها فوائد فإن الصلاوات الخمس من الوضوء إلى الصلاة والتكبير والقيام والركوع والسجود

