

للجسد من عاله



أي قدر من الطعام بين فترة الإفطار والسحور على أن يكون المقدار الحراري لا يتجاوز الـ2000 سعر حرارية وإذا أراد الإنسان تناول أكثر من ذلك فعليه أن يقوم بحرق كمية اكبر من الطاقة عن طريق الرياضة أثناء شهر رمضان.

الإفطار الصحي

الإفطار الصحي عندما يصل الصائم إلى فترة الإفطار تكون المعدة خاوية ولا تحتوي إلا على العصارة الهاضمة ويكون سكر الدم منخفضا قليلا. لأن الجسم يصرف القدرة من مخازن الطاقة التي ذكرناها لذلك على الصائم مراعاة بعض المسائل الصحية:

- 1- بدء الفطور بقليل من الحساء ويفضل تناولها مع حبة أو حبتين من التمر أو سكر العنب لأن السكريات الأحادية سريعة الامتصاص لتعوض ما فقده الإنسان من طاقة بوقت قصير من الزمن. ولا ينصح بهذه المرحلة شرب كميات كبيرة من الماء أو العصير لكي لا تمتلئ المعدة.
- 2- الاستراحة لفترة قصيرة ثم بعدها تؤخذ الوجبة الرئيسية، لكن بكمية معتدلة لئلا يحدث توسع في المعدة وبالتالي يحدث الألم والمخض البطني، لأن سعة المعدة الطبيعية من لتر إلى لترين. وإذا خشيت بالطعام يتمدد جدارها ويحدث الألم.
- 3- يفضل أن تكون الوجبة الرئيسية متضمنة على نوع واحد من الطعام، أو عدة أنواع متقاربة الفصيلة، وذلك لئلا يحدث تلبك معوي وعسرة في الهضم.
- 4- ينصح ببقاوي المواد الدسمة قدر الإمكان واستخدام الزيوت الخفيفة في الطبخ.

ينصح بالاعتماد على الفواكه والمليّنات لتسهيل عملية الهضم.

ما بين الإفطار والسحور يجب أن لا يجلس الإنسان بحالة خمول أثناء تلك الفترة، بل على العكس يجب أن يمارس الرياضة لكي يزيد من نشاط وحركة الأمعاء، ولكي يخفف فسيولوجيا الهضم. إضافة إلى ذلك يجب على الإنسان أن يقدم مجهودا لكي يتخلص من مقادير الطاقة الزائدة التي يمكن أن يتناولها الإنسان أثناء فترة الإفطار، فمعظم الناس يأخذون ضعف ما يحتاجه الجسم في تلك الوجبة، لأن منعكس الشبعاغ الدماغى يحدث متاخرا.

إضافة إلى أن ممارسة الرياضة في تلك الفترة تساعد الشخص على الاسترخاء أثناء اليوم التالي خلال فترة الصيام لأن الرياضة تزيد من إفراز مادة الأندورفين الداخلي في الجسم، إضافة إلى أنها تزيد شهية الإنسان في فترة السحور لكي يبدأ صيامه في اليوم التالي بمخزون جيد من الطاقة.

ويرى البعض أن تناول بعض السكريات خلال هذه الفترة مفيد من اجل زيادة كمية الطاقة وتسهيل عمليات الهضم، ويوفّر الصيام فرصة للتخلي عن التدخين والذين لا حول لهم ولا قوة يمكنهم تخفيف التدخين لأقل قدر ممكن لأن التدخين يؤثر في نظام الطعام ويقلل الشهية، ويزيد من الإفرازات الهضمية الضارة، وبالتالي يجعلهم لا يفتطرون بشكل جيد، ويحدث لدى البعض نوع من الهزال إذا أفرطوا في التدخين بين فترة الإفطار والسحور.

السحور يمارس الكثيرون عادات خاطئة أثناء فترة السحور. فالبعض يستيقظ لياكل ثم ينام وهذا أمر مغلوط. السحور هو وجبة مهمة لمواجهة فترة طويلة من الصيام لذلك يجب تناول أغذية بطيئة الهضم في هذه الوجبة مثل البروتينات وبعض النشويات التي تحتوي على زيوت نباتية. ويجب عدم ملاء المعدة بالسكريات خاصة الأحادية لأن امتصاصها وهضمها

مواعظ وحكم من السنة والقرآن والتراث

قرآن كريم

يقول تعالى «يا أيها الذين آمنوا لا يبسر قوم من قوم عسى أن يكونوا خيرا منهم ولا نساء من نساء عسى أن يكن خيرا منهن» (الحجرات)

حديث شريف

عن مصعب بن سعد، قال: حدثني أبي قال: كنا عند رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: «ايحز أحكم أن يكسب كل يوم ألف حسنة؟» فسأله سائل من جلسائه: كيف يكسب أحدا ألف حسنة؟

قال: «يسبح الله مائة تسبيحة فكتب له ألف حسنة، أو تحط عنه ألف خطيئة» رواه مسلم.

ليس... واللآء الأربعة

ليس كل من ركع له الناس بإله ولا من اجتمع حوله العبيد والمتسولون بسيد ولا كل من دقت له الطبول والمزامير بقائد أو سلطان ولا من اجتمع حوله التلاميذ بمعلم أو عالم ولا كل من دفع ليرتقي المناير بعقري أو حكيم

أقوال مأثورة

ما اسهل ان نصنع تمثالا لمن نريد السخرية منهم ما اخف العقل الذي يبني قصورا من رمال وهو عاجز عن السكن فيها

بلبد من يرى الناس يصنعون له تمثالا من رمال فيبشعر بالفخر والاعتزاز وهو لا يعلم ان كرامته كلها أصبحت تحت رحمة طفل عابث أو زخة مطر مفاجئة أو موجة بحر تاتي في موعدها. السخرية تعني القول أو الفعل الذي يحمل معناه معكوسا.

قيما قالوا:

الإنسان الناجح هو الذي يغلق فمه قبل أن يغلق الناس آذانهم ويفتح أذنيه قبل أن يفتح الناس أفواههم. لا تدع لسانك يشارك عينيك عند انتقاد عيوب الآخرين فلا تنسى أنهم مثلك لهم عيون ولسان.

تستغرق مناقشة المسائل الثقافية وقتاً طويلاً لأن بعضنا يعرف عنها أكثر مما يعرف عن المسائل الهامة

إذا كان لديك رغيان فكل أحدهما وتصدق بالآخر

عندما يمدح الناس شخصا، قليلون يصدقون ذلك وعندما يذمون فالجميع يصدقون

لا يوجد رجل فاشل ولكن يوجد رجل بدأ من القاع وبقي فيه

اختر كلامك قبل أن تتحدث واعط للاختيار وقتاً كافياً لنضج الكلام فالكلمات كالثمار تحتاج لوقت كاف حتى تنضج

كلمات في الصدقة والأصدقاء

الأصدقاء جواهر نادرة، هم يبهجونك ويساندونك.

هم جاهزون لسماعك في أي وقت تحتاجهم.

هم بجانبك فاتحين قلوبهم لك.

لذا أراهم مدى حبك لهم.

الشيء الجيد في الصدقة هو معرفة من الذي يمكن أن تستودعه سره ويقوم بنصحك اعط الناس أكثر مما يتوقعوا.

عندما تقول أي كلمة مودة فلأبد أن تعنيها

عندما تقوم بالاعتذار انظر لعيني الشخص الذي تكلمه لا تعبت أو تلهو أبدا بأحلام الآخرين حب يعبق ويصدق

لا تخاف أو تصدر حكما على الآخرين وفقا لما تسمعه عنهم فقط

تكلم ببطء، لكن بسر سعة

إذا سألك أحدهم سؤالاً لا ترغب في إجابته ابتسم واسأله: لماذا ترغب في معرفة الإجابة؟

أرقام قرآنية

في القرآن الكريم «114» سورة،

«87» سورة من سور القرآن الكريم مكية و«27» منها مدنية

أكثر من ستة آلاف آية- 6236 آية-

كل ذلك في «30» جزءاً ينقسم كل جزء الى حزبين في كل حزب «4» أجزاء يسمى كل جزء منها بال«الربع»، وبذلك يضم القرآن الكريم «60» حزباً، و240 ربعا.

عدد النقاط في القرآن الكريم «1015030» نقطة- تقريباً. اما حروفه فيبلغ عددها «323670» تكون بمجموعها «77934» كلمة قرآنية

كل سورة تتكون من جمل او مقاطع يسمى كل منها آية أكثر من السورة، كما في سور طه- يس- ص- ق.. ثم أن السور تبدأ بالبسملة سوى سورة «التوبة» المباركة، اما سورة النمل المباركة فقد أحتوت على بسملتين.

سبع سور من القرآن الكريم تحمل أسماء انبياء، وهي سورة: يونس- هود- يوسف- ابراهيم - الانبياء- محمد- نوح.

اطول السور سورة البقرة المباركة بـ«286» آية واقصرها سورة الكوثر بـ«3» آيات.

سورة التوحيد- الاخلاص- هي السورة الوحيدة التي تحتوي على كسرة واحدة، من غير البسملة.

سورة الحمد المباركة هي اول سورة في ترتيب المصحف

فيما جاءت سورة الناس آخر سورة، وفقاً لترتيب المعروف في المصاحف الشريفة. لا وفقاً لنزول السور.

سورة العلق اول السور نزولاً في القران على صدر نبينا محمد «صلى الله عليه وسلم»، فيما كانت سورة النصر آخرها

لفظ الجلالة «الله» جل وعلا، ورد في القرآن الكريم «2707» مرارة، منها «980» في حالة الرفع و«592» في حالة النصب و«1135» في حالة الجر

كلمة «وليتلطّف» تتوسط كلم القرآن الكريم، وحرف «التاء» فيها يتوسط حروف القرآن الكريم لكل سورة في القرآن الكريم اسم خاص بها، وبعض السور أكثر من اسم حتى أن سورة «الحمد» المباركة لها أكثر من «20»، اسماً منها: الفاتحة- ام الكتاب- السبع المثاني- الكنز- الوافية- الكافية- الشافية وغير ذلك

بعض السور أخذت أسماؤها من الحروف المقطعة التي في اول السورة، كما في سور طه- يس- ص- ق.. ثم أن السور والايات المكية هي تلك التي نزلت قبل الهجرة، والمدنية هي النازلة بعدها.. على أن بعض العلماء يعتبرون مكية الآية او مدنيتهما متعلق بمكان نزولها من غير أن يكون لذلك علاقة بالهجرة.

اقصر الايات هي: «يس» في السورة المسماة بهذا الاسم.. وقيل «مدهامتان» في سورة التعالى: «واذكروا الثانية والثمانون! بعد المائتين من سورة البقرة.

[الجمعة، الآية: 10] وقال سبحانه : وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا [الأحراب، الآية: 35] وقال سبحانه: وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَةَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِنَ الْمُحْسِنِينَ [الأعراف، الآية: 56] وَقَدْ قَالَ تَعَالَى فِي ثَنَاءِ آيَاتِ الصَّيَامِ : وَإِذَا بَشَأْكَ عَبْدَايَ عَنِّي فَأَنِّي قَرِيبٌ أَحْبَبْتُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ [البقرة، الآية: 186] مما يدل على الارتباط بين الصيام والدعاء.

وفي شهر رمضان، ليلة القدر التي قال الله في شأنها : لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ [القدر، الآية: 3] قَالَ أَهْلُ الْعِلْمِ معنى ذلك : أن العمل فيها خير وأفضل من العمل في ألف شهر - وهي ما يقارب ثلثا وثمانين سنة - خالية أنكم تخطئون بالليل والنهار وكفى بذلك تنويعا بفضلها وشرورها. وعظم شأن العمل فيها لمن وفق لقيامها- نسال الله تعالى أن يوفقنا على الدوام لذلك بمنه وجوده - وجاء في الصحيح عن النبي، صلى الله عليه وسلم، قال : من قام ليلة القدر إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه وهذا من فضائل قيامها وكفى به ربحا وفوزا. ومن خصائصه، فضل الصدقة فيه عنها في غيره، ففي الترمذي عن النبي، صلى الله عليه وسلم، سئل أي الصدقة أفضل؟ قال صدقة في رمضان وثبت في الصحيحين عن ابن عباس - رضي الله عنهما - قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم، أجود الناس في رمضان، أجود ما يكون في رمضان، حين يلقاه جبريل، فيدارسه القرآن. وكان جبرائيل يلقاه كل ليلة من شهر رمضان، فيدارسه القرآن، فمرسول الله أجود بالخير من الريح المرسلة ورواه أحمد. وزاد ولا يسال شيئا إلا أعطاه والجود : هو سعة العطاء بالصدقة وغيرها.

وفي زيادة جوده، صلى الله عليه وسلم، في رمضان اعتنأتم لشرف الزمان، ومضاعفة العمل فيه والأجر عليه، فقد روي عنه، صلى الله عليه وسلم - كما في حديث سلمان - أنه قال - في رمضان -: من تقرب فيه بخصلة من خصال الخير فيما سواه ولأن الجمع بين الصيام والصدقة أبلغ في تقدير الخطايا والوقاية من النار، ففي الحديث الصحيح الصوم جنة أي وقاية من النار وفي الصحيح أيضا قال، صلى الله عليه وسلم، اتقوا النار ولو بشق تمرة ومن خصائص رمضان أن العمرة فيه تعدل حجة، فقد ثبت في الصحيحين عن النبي، صلى الله عليه وسلم أنه قال : عمره في رمضان تعدل حجة وفي رواية: حجة معي.

ومن خصائصه، أنه شهر القرآن شهرَ رَمَضَانَ الذي أنزل فيه القرآن هدي للناس وبيّنات من الهدى والفرقان [البقرة، الآية: 185] فللقرآن فيه شأن في إصلاح القلوب والهداية للتي هي أقوم لمن تلاه وتدربه وسال الله به، وكم جاء عن النبي، صلى الله عليه وسلم، من بيان لفصل تلاوة القرآن؟ بقوله، صلى الله عليه وسلم: الماهر بالقرآن مع السرعة الكرام البررة، والذي يقرأ القرآن ويتبعث فيه وهو عليه شاق له أجران وقوله، صلى الله عليه وسلم: اقروا القرآن فإنه يأتي شفيعا لأهله يوم القيامة وقوله، صلى الله عليه وسلم: إن الله يرفع بهذا الكتاب أقواما وقوله، صلى الله عليه وسلم: خيركم من تعلم القرآن وعلمه وكلها أحاديث صحيحة، متضمنة لأعظم البشارات لتالي القرآن عن تفكير وتدبر، فكيف إذا كان في رمضان!!! جعلنا الله من أهل القرآن الذين هم أهل الله وخاصته.

خطأءون محتاجون إلى التوبة والمغفرة كما في الحديث القدسي الصحيح، يقول الله تعالى: «يا عبادي إنكم تخطئون بالليل والنهار وأنا أغفر الذنوب جميعا فاستغفروني أغفر لكم فإذا اجتمع المؤمن استغفاره لنفسه واستغفار الملائكة له، فما أحرار بالفوز بأعلى المطالب وأكرم الغايات. وهو شهر المواساة والإحسان، والله يحب المحسنين وقد وعدهم بالمغفرة والجنة والفلاح والإحسان أعلى مراتب الإيمان. فلا تسال من منزلة من اتصف به في الجنة وما يلقاه من النعيم والوالب التكريم.» آخِزِينَ مَا أَنَاهُمْ رَبُّهُمْ إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُخْسِنِينَ [الذاريات، الآية: 16].

ويتيسر في هذا الشهر المبارك إطعام الطعام وتطخير الصوام، وذلك من أسباب مغفرة الذنوب وعقوبة الرقاب من النار، ومضاعفة الأجور، وورود حوض النبي، صلى الله عليه وسلم، الذي: من شرب منه شربة لم يظأ بعدها أبدا نسال الله بمنه وجوده أن يوردها إياهم. وإطعام الطعام من أسباب دخول الجنة دار السلام، ورمضان شهر تتوفّر فيه للمسلمين أسباب الرحمة وموجبات المغفرة، ومقتضيات العتق من النار، فما أجزل العطايا من المولى الكريم الغفار.

وهو شهر الذكر والدعاء وقد قال تعالى: وَادْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلَحُونَ ومن فضائل رمضان، أن الملائكة تطلب من الله للصائمين ستر الذنوب ومحوها، كما في الحديث عن النبي، صلى الله عليه وسلم، قال في الصوم: وتستغفر لهم الملائكة حتى يظفروا رواه الإمام أحمد عن أبي هريرة والملائكة خلق أظهار كرام. جديرون بأن يقبل الله دعاءهم، ويغفر لمن استغفروا له، والعباد

الشياطين وعدم تمكثهم مما يريدون. لما كان للصوم تلك الفضائل العظيمة والعواقب الكريمة : التي سبقت الإشارة إلى طرف منها، فرضه الله على عباده شهرا في السنة، وكتبه عليهم كما كتبه على الذين من قبلهم، كما قال سبحانه: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ [البقرة، الآية: 183] فجعل سبحانه صيام رمضان فريضة على كل مسلم ومسلمة، بشرطه

المعتبرة، التي جاء بها الكتاب والسنة. فدل على أنه عبادة لا غنى للخلق عن التعلد بها، لما يترتب على أدائها من جليل المنافع وطيب العواقب، وما يحدثه من خير في النفوس وقوة في الحق وهجر للمنكر وإعراض عن الباطل.

ومما اخصت الله به شهر رمضان، ما ثبت في الصحيح عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: إذا جاء رمضان فتحت أبواب الجنة ورواه البخاري. وفيه أيضا عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال : قال رسول الله، صلى الله عليه وسلم : «إذا دخل شهر رمضان فتحت أبواب السماء، وغلقت أبواب جهنم، وسلسلت الشياطين» ولا يخفى ما في ذلك من تبشير المؤمنين بكثرة الأعمال الصالحة الموصلة إلى الجنة، وما يتيسر لهم من أسباب الإعانة عليها والمضاعفة لها وما جعله الله في رمضان من دواعي الزهد في المعاصي والإعراض عنها، وضعف كيد

