

للجسد من عائله

(السكريات)، و 25 في المئة من البروتينات و 25 في المئة من الشحوم. باختصار يمكن تناول 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 أكبر 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 والغص البطني، لأن سعة المعدة الطبيعية من لتر إلى لترين، وإذا حشيت بالطعام يتمد 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 بتفادي المواد الدسمة قدر الإمكان واستخدام الزيوت الخفيفة في الطبخ. 5- ينصح بالاعتماد على الفواكه والمليينات 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 ينظم فيسيولوجيا 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 الإشباع الدماغي 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 الاندورفين 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 أجل زيادة كمية الطاقة وتسهيل عمليات الهضم، ويوفر 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 يفترون 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 لباكل ثم ينام وهذا أمر مفلوط. السحور هو وجبة مهمة لمواجهة فترة طويلا من الصيام لذلك يجب تناول أغذية بطيئة الهضم في هذه الوجبة مثل البروتينيات وبعض

النشويات التي تحتوي على زيتون نباتية. ويجب عدم مرءة المعدة بالسكريات خاصة الأحادية لأن امتصاصها وهضمها سريع حيث تفرغ المعدة بسرعة. كذلك يمكن أخذ كمية من الأغذية الغنية بالالياف وبعض البروتينات. ولا ينصح بالنوم مباشرة بعد وجبة السحور.

وفي الدول الحارة يجب مراعاة كمية المياه الواردة والمعادن مثل الصوديوم والبيوتاسيوم التي يمكن أن تطرح أثناء فترة النهار خلال الصيام، لذلك يجب زيادتها قليلا في فترة السحور.

النوعية وليس الكمية من خلال ما أوردنا في الفقرات السابقة بإمكاننا القول أنه بالإمكان تناول ما شاء الصائمون بين فترة الإفطار والسحور. لكن بمراعاة معدل الطاقة الواردة إلى الجسم. فلو أخذنا على سبيل المثال وليس الحصر إنسانا وزنه 70 كيلو غراما ويقوم بنشاط معتدل يوميا فهذا يعني انه بحاجة إلى ما يعادل 3000 سعر حرارية من الطاقة.

وهذه الكمية من الطاقة موجودة في 334 غراما من الشحوم، أو فيما يعادل كيلو غرام من السكريات أو كيلوغرام من البروتينات. وبسلا أن يتناول الإنسان نصف كيلوغرام من الشحوم أو كيلوغرام من السكريات أو ما يعادله من البروتين

اليومية من البروتينات وهي 70 غراما والحاجة اليومية من السكريات (200 غرام) والحاجة اليومية من الشحوم (50 غراما) ومقدار غير محدد من الخضار والفواكه والأغذية الغنية بالالياف والسوائل. 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 مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ [البقرة، الآية: 183] فجعل سبحانه صيام رمضان فريضة على كل مسلم ومسلمة، بشروطه المعتبرة، التي جاء بها الكتاب والسنة، فدل على أنه عبادة لا غنى للخلق عن التبعيد 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 اختص الله به شهر رمضان، ما ثبت في الصحيح عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: إذا جاء رمضان فتحت أبواب الجنة رواه 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 الشياطين وعدم تمكنهم مما يريدون.

ومن فضائل صوم رمضان، ما نسبت في الصحيحين وغيرهما عن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن النبي، صلى الله عليه وسلم، قال : من صام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه فمن صام الشهر مؤمنا بفريضته محتسبا لنوابه وأجره عند ربه، مجتهدا في تحري سته نبيه، صلى الله عليه وسلم، فيه فليشرب بالمغفرة.

وإذا كان ثواب الصيام يضاعف بلا اعتياد عدد معين، بل يؤتي الصائم أجره بغير حساب، فإن نفس عمل الصائم يضاعف في رمضان، كما في حديث سلمان المرفوع وفيه : من تقرب فيه بخصلة من خصال الخير، كان كمن أدى فريضة فيما سواه، ومن أدى فيه فريضة، كان كمن أدى سبعين فريضة فيما سواه فيجتمع للعبد في رمضان مضاعفة العمل ومضاعفة شرب منه شربة لم يلظما بعدها أبدا نسال الله بمنه وجوده أن يورثنا إياه. وإطعام الطعام من أسباب دخول الجنة دار السلام، ورمضان شهر تتوفّر فيه للمسلمين أسباب الرحمة والحديث عن النبي، صلى الله عليه وسلم، قال في الصوم:

وتستغفر لهم الملائكة حتى يفطروا رواه الإمام أحمد عن أنبي هريرة والملائكة خلق أظهار كرام. جديرون بأن يقبل الله دعاءهم، ويغفر لمن استغفروا له، والعباد خطاءون 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 المؤمنون استغفاره لنفسه واستغفار الملائكة له، فما أحرار بالفوز بأعلى المطالب وأكرم الغايات. وهو شهر الموساة والإحسان، والله يحب المحسنين وقد وعدهم بالمغفرة والجنة والفلاح والإحسان أعلى مراتب الإيمان، فلا تسال عن منزلة من اتصف به في الجنة وما يلقاه من النعيم والوإن التكريم.» آخذين ما آتاهم ربهم إنهم كانوا قبل ذلك محسنين [الذاريات، الآية: 16].

ويتيسر في هذا الشهر المبارك إطعام الطعام وتغفير الصوم، وذلك من أسباب مغفرة الذنوب وعق الرقاب من النار، ومضاعفة الأجور، وورود حوض النبي، صلى الله عليه وسلم، الذي: من شرب منه شربة لم يلظما بعدها أبدا نسال الله بمنه وجوده أن يورثنا إياه. وإطعام الطعام من أسباب دخول الجنة دار السلام، ورمضان شهر تتوفّر فيه للمسلمين أسباب الرحمة وموجبات المغفرة، ومقتضيات العلق من النار، فما أجزل

العطايا من المولى الكريم الغفار.

وهو شهر الذكر والدعاء وقد قال تعالى: وَأَذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ [الجمعة، الآية: 10] وقال سبحانه: وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا [الأحزاب، الآية: 35] وقيل سبحانه: وَأَذْغِيوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَةَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ [الأعراف، الآية: 56] وقد قال تعالى في ثنيايا آيات الصيام: وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ 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 مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ [القدر، الآية: 3] قال أهل العلم معنى ذلك : أن العمل فيها خير وأفضل من العمل في ألف شهر - وهي ما يقارب ثلاثا وثمانين سنة - خالية منها وكفى بذلك تنويها بفضلها وشرها، وعظم شأن العمل فيها لمن وفق لقيامها - نسال الله تعالى أن يوفقنا على الدوام لذلك بمنه وجوده

- جاء في الصحيح عن النبي، صلى الله عليه وسلم، قال : من قام ليلة القدر إيمانا واحتسابا 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 وكان 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 اغتنام لشرف الزمان. ومضاعفة العمل فيه والأجر عليه، فقد روي عنه، صلى الله عليه وسلم - كما في حديث سلمان

البارك إطعام الطعام وتغفير الصوم، وذلك من أسباب مغفرة الذنوب وعق الرقاب من النار، ومضاعفة الأجور، وورود حوض النبي، صلى الله عليه وسلم، الذي: من شرب منه شربة لم يلظما بعدها أبدا نسال الله بمنه وجوده أن يورثنا إياه. وإطعام الطعام من أسباب دخول الجنة دار السلام، ورمضان شهر تتوفّر فيه للمسلمين أسباب الرحمة وموجبات المغفرة، ومقتضيات العلق من النار، فما أجزل

وعمر خصائص رمضان أن ثبت في الصحيحين عن النبي، صلى الله عليه وسلم أنه قال : عمرة في رمضان تعدل حجة وفي رواية: حجة معي.

ومن خصائصه، أنه يُشهر القرآن شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان [البقرة، الآية: 185] فللقرآن فيه شأن في إصلاح القلوب والهداية للتي هي أقوم لمن تلاه وتدبره وسال الله به، وكم جاء عن النبي، صلى الله عليه وسلم، من بيان فضل تلاوة القرآن؟ بقوله، صلى الله عليه وسلم: الماهر بالقرآن مع السفرة الكرام البررة، والذي يقرأ القرآن وله ينتعج فيه وهو عليه شاق له أجران وقوله، صلى الله عليه وسلم: اقرءوا القرآن فإنه يأتي شفعا لآله 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 للذي القرآن عن تفكر وتدبر، فكيف إذا كان في رمضان!!! جعلنا الله من أهل القرآن الذين هم أهل الله وخاصته.

مواعظ وحكم من السنة والقرآن والتراث

قرآن كريم

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

حديث شريف

عن مصعب بن سعد، قال: حدثني أبي قال: كنا عند رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: «أيعجز أحدكم أن يكسب كل يوم ألف حسنة؟» فسأله سائل من جلسائه: كيف يكسب أحدا ألف حسنة؟ قال: «يسبح الله مائة تسبيحة فكتتب له ألف حسنة، أو تحط عنه ألف خطيئة» رواه مسلم.

ليس... واللآلئ الأربعة

ليس كل من ركع له الناس بإله ولا من اجتمع حوله العبيد والمتسولون بسيد ولا كل من دقت له الطبول والمزامير بقائد او سلطان

ولا من اجتمع حوله التلاميذ بمعلم او عالم ولا كل من دفع ليرتقي المنابر بعقري او حكيم

أقوال مأثورة

ما سهل ان نصنع تمثالا لمن نريد السخرية منهم ما اخف العقل الذي يبني قصورا من رمال وهو عاجز عن السكن فيها
بليد من يرى الناس يصنعون له تمثالا من رمال فيشعر بالفخر والاعتزاز وهو لا يعلم ان كرامته كلها اصبحت تحت رحمة طفل عابث او زخة مطر مفاجئة او موجة بحر تاتي في موعدها، السخرية تعني القول او الفعل الذي يحمل معنا عكوسا.

قديما قالوا:

الإنسان الناجح هو الذي يغلق فمه قبل أن يغلق الناس آذانهم ويفتح آذنيه قبل أن يفتح الناس أفواههم.

لا تدع لسناك بشارك عينيك عند انتقاد عيوب الآخرين فلا تنسى أنهم مثلك لهم عيون ولسان. تستغرق مناقشة المسائل الناقهة وقتا طويلا لأن بعضنا يعرف عنها أكثر مما يعرف عن المسائل الهامة

إذا كان لديك رغيان فكلّ أحدهما وتصدق بالأخر

عندما يمدح الناس شخصا، قليلون يصدقون ذلك وعندما يذمونه فالجميع يصدقون
لا يوجد رجل فاشل ولكن يوجد رجل بدأ من القاع وبقي فيه

اختر كلاما قبل أن تتحدث واعط للاختيار وقتاً كافيا للنضج الكالا فالكلمات كالنمار تحتاج لوقت كاف حتى تنضج

كلمات في الصداقة والأصدقاء

الأصدقاء جواهر نادرة، هم يهيجوك ويساندوك. هم جاهزون لسماعك في أي وقت تحتاجهم.

هم بجانبك فاتحين قلوبهم لك.

لذا أرحم مدى حبك لهم.

الشيء الجيد في الصداقة هو معرفة من الذي يمكن أن تستودعه سرك ويقوم بصنحك اعط الناس أكثر مما يتوقعوا.

عندما تقول أي كلمة مودة فلا بد أن تعنيها عندما تقوم بالاعتذار انظر لعيني الشخص الذي تكلمه

لا تعبت أو تلهو أبدا بأحلام الآخرين

حب بعمق وبصدق

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

تسلم ببطء، لكن فكر بسرعة

إذا سالك أحدهم سؤالا 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» جزءا ينقسم كل جزء إلى جزين في كل حزب «4» أجزاء يسمى كل جزء منها بـ«الربع»، وبذلك يضم القرآن الكريم «60» حزبا، و 240 ربعا. عدد النقاط في القرآن الكريم «1015030» نقطة- تقريبا.

اما حروفه فيبلغ عددها «323670» تكون بمجموعه «77934» كلمة قرآنية

كل سورة تتكون من جمل او مقاطع يسمى كل منها آية

كل السور تبدأ بالبسملة سوى سورة «التوبة» المباركة، اما سورة النمل المباركة فقد احتوت على بسملتين.

سبع سور من القرآن الكريم تحمل اسماء 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، وفقا للترتيب المعروف في المصاحف الشريفة، لا وفقا لنزول السور.

سورة العلق اول السور نزولا 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» مرات، منها «980» في حالة الرفع و«592» في حالة النصب و«1135» في حالة الجر