

مخالفات يجب تجنبها في رمضان

- جعل الليل نهاراً والنهار ليلاً.
- النوم من بعض الصلوات المكتوبة.
- الإسراف في المأكـل والمشرب.
- الانفعال والعصبية الزائدة بحجة الصوم.
- إضاعة الأوقات.
- تكثير السحور والنوم عن صلاة الفجر.

7 -

8 -

9 -

10 -

الصيام بالغيبية والتميمة.

11 -

شرب السوائل يخفف من رائحة الفم في رمضان



يحتاج الصائم للسوائل المختلفة لتطهير فمه

تساعد في تطهير رائحة الفم بعد الإفطار، كما ينصحون بالإبتعاد قدر الإمكان عن الشاي snacks فهي عادة تحتوي على كمية كبيرة من السكر والحوامض المؤذية، والإختار من شرب المياه لأنه يحافظ على التوازن الغذائي والأيض في الجسم.

ويرى بعض الخبراء أن تناول اللبنة في السحور يخفف من رائحة فم الصائم، وأن تناول اللبنة يقضي على روائح الحلق والفم الكريهة بالإضافة إلى قدرته على تحسين حالة اللثة.
ووجد علماء الألفية، أو أن تجويف الفم اللبنة قلل من نسبة سلفيد الهيدروجين، وهي المادة المسؤولة عن الروائح غير الطيبة في الفم، في 80 في المئة من الحالات التي أجري البحث عليها.

ويرجع السبب في ذلك إلى البكتيريا النشطة الموجودة باللبنة وبالبذات نوعي لاکتوباسیلوس بجاریکس وستريٹوکوکوس ثرموفیلوس، ونصحت الدراسة بتناول اللبنة الخالية من السكر كبديل للحلوى والشوكولاته.

وينشر أطباء الأسنان إلى استخدام الخيط لإزالة ما علق بين الأسنان، وهناك الخيط الشمع (مغطى بالشمع) والخيط العادي، ويستخدم الأول عندما تكون الفراغات بين الأسنان ضيقة لإزالة ما علق بين الأسنان بقايا الطعام والجير، أما الخيط العادي فيمكن استخدامه عندما تكون الأسنان متباعدة.
وفي جميع الحالات يحذرون من تحريك الخيط على سطح السن بقوة أو ميلاعه، وإلا فإن السن سوف يتلف ويسوس، كما تتلف الحبال حجارة قوحة المبر.
وأخيرا ننصحك عزيزي القارئ: لا تجعل آخر طعامك من النوع الذي يلتصق بالأسنان أو الذي يعلق بين الأسنان، أو من النوع الحامض؛ لأن ذلك يؤدي إلى التفاعل مع سطح الأسنان فتتآكل، فإن فعلت فتمضض جيدا بالماء.

الأولى وتفريش الأسنان واستخدام الخيط بعد تناول الأطعمة المسببة لرائحة الفم الكريهة يساعد على التقليل منها، ويؤدي تفريش اللسان بالفرشاة أو باستخدام أداة تنظيف اللسان إلى إزالة بقايا الطعام والخلايا البكتيرية المتراكمة على سطح اللسان وبالتالي يؤدي إلى تجنب رائحة الفم الكريهة.

ويرى الأطباء أن الرائحة قد تصدر نتيجة مشكلة في الأنف مثل وجود جسم غريب في تجويف الأنف لدى الأطفال، أو أن المشكلة قد تنتج عن الجيوب الأنفية، أو أن تجويف الفم قد يحتوي على قرحة مزمنة أو أن المشكلة قد تكمن في الأسنان مثل وجود تجاويف مجاورة للأسنان تسمح بتراكم الأطعمة وتعفنها.
وقد تنتج رائحة الفم من وجود تجويف في اللوزتين تتراكم فيه بقايا الأطعمة لعدة أيام وتتعفن وبالتالي تصدر رائحة مزعجة، ويشكو المرضى غالبا من خروج مادة صفراء ذات رائحة كريهة وتحسن الحالة لبضعة أيام ثم ما تلبث أن تعود بعد تراكم أطعمة جديدة فيها.

ويرى الخبراء أن التدخين بعد الإفطار يسبب رائحة فم مزجج، وللحفاظ على رائحة فم منعشة ينصح بتناول الفواكه الصلبة مثل التفاح والجزر، كما أن استخدام محاليل غسيل الفم أو معاجين الأسنان التي تحتوي على مركب (Chlorine dioxide) بدرجة معتدلة يمكن أن يحسن رائحة الفم.
وأخيرا يجب التأكيد على أن جفاف الفم يزيد من رائحته، مشيرا إلى أن الناس الذين يتنفسون من أفواههم أكثر تعرضا لرائحة الفم، ويشير إلى أهمية التنفس من الأنف حتى لا يتعرض الفم للجفاف وتتأذى اللثة كما أن تقدم العمر قد يسبب رائحة الفم خاصة مع إهمال النظافة.

كما ينصح الأطباء بتناول البقدونس والتغناص لأنهما يحتويان على حوامض عطرية

ويقول خبراء طب الأسنان إن هناك عدة وسائل للتغلب على هذه المشكلة، منها تنظيف الأسنان بالفرشاة بشكل دائم، وإخراج بقايا الطعام من بينها، وتنظيف الفم جيدا بعد أكل منتجات اللحوم، والسمك، وعدم الإفراط في شرب القهوة، ومضغ اللبان (العلكة) الخالية من السكر، وتناول الخضراوات الطازجة خاصة التي تحتوي على الألياف مثل الجزر.
من جهة أخرى يرى اختصاصيو أمراض الأسنان واللثة أن رائحة الفم الكريهة التي يعاني منها بعض الأفراد في رمضان قد تنتج عن إصابتهم ببفيليات أو ديدان معوية، أو فطريات على اللسان، أو تسوس الأسنان.

وتنتج عن حدوث مشاكل في اللثة، وعن عدم اتباع إرشادات نظافة الفم والأسنان، وقد تكون نتيجة للإصابة بأمراض أو مشاكل صحية خارج الفم.
وأحيانا ممكن أن يكون السبب التهاب اللوزتين فتزول الرائحة بزوال الالتهاب.

وحث الرسول عليه الصلاة والسلام على استعمال السواك خلال نهار رمضان لإزالة الرائحة من الفم، مع أن رائحة فم الصائم الناتجة عن الصيام ينبغي ألا تتركه، لأنها أثر طاعة محبوبة لله عز وجل، وفي الحديث الشريف يقول عليه الصلاة والسلام: (يخولف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك).

ويؤكد الأطباء على أهمية استعمال فرشاة اللسان، وهي غير مالوفة عند الكثير من الناس، وتتبع أهميتها من أن بعض جزيئات الطعام تبقى عالقة بين شعيرات اللسان بعد الأكل لفترات ليست بقليلة خاصة إذا كانت تشققات اللسان عميقة، عندها تقوم البكتيريا الموجودة في الفم بتحليل هذه البقايا مصدرة مادة الكبريت ذات الرائحة السيئة.
وطالما ظلت جزيئات الأطعمة (كاللحم والبصل) عالقة فإن رائحة النفس ستظل موجودة، لذا فإن تفريش اللسان بالدرجة

يعاني معظم الناس في رمضان من رائحة فم مزعجة، يود الصائم لو يتخلص منها أو يخففها على الأقل، وتتراوح شدتها ما بين قوية وخفيفة.

ويرى الأطباء أن رائحة الفم تزداد عند الصائمين لأن معظم الناس ياكلون لحوما أكثر من العادة، ولا يشربون كمية كافية من السوائل ليلا وخاصة الماء.

ويقصر ذلك بأنه كلما أفرط الشخص في أكل البروتينات (اللحوم، الدجاج،البعض، وغيرها) ازدادت نسبة الحامض البولي في الدم، ومن ثم تزداد الرائحة عن طريق التنفس.

والعلاج الوحيد لذلك بطرد هذه الأحماض البولية من الجسم عن طريق شرب كمية كافية من السوائل وخاصة الماء في أوقات من الأفضل أن تكون منتظمة خلال 24 ساعة.

كما يقول الأطباء إن نظافة الأسنان لا تلعب إلا جزءا بسيطا في رائحة الفم أحيانا، ولكن غالبا ليس لها دور في ذلك، فهناك من يتخلف أسنانه بانتظام دائم ومع هذا تبقى رائحة الفم مستمرة، مشيرين إلى وجود أخطاء شائعة عن تحليل أسباب رائحة الفم، فمنهم من يقول بأنها تأتي من المعدة وآخر يرجعها إلى الأسنان.

ويؤكد الأطباء أن هذه الرائحة لا يمكن أن تأتي من المعدة لأنها لا تنتفس منها، ولا يخرج الهواء من المعدة إلا بمحض إرادتها، ولكن الرائحة تأتي مع الهواء الذي يتبع مع الزفير مع الرئتين، والرائحة مزعجة جدا لأن الهواء يحتوي على نسبة عالية من الحمض البولي، جدير بالذكر أن كمية السوائل يجب أن لا تقل أيام الصيف عن ثلاثة لترات في اليوم، 2,5 لتر على الأقل أيام الشتاء، وكمثال على ذلك رائحة الفم المزمنة عند مرضى الفشل الكلوي لأن نسبة الحمض البولي في الدم مرتفعة جدا، فيمكن حتى شم رائحة الجلد بالإضافة للتنفس من مسافة بعيدة.

بيوت المسلمين في شهر الصوم



يحرص الناس على تعليم أبنائهم العبادات في رمضان

لشهر الصيام خصائص عظيمة وميزات فريدة، تنعكس إيجابا على الصائم المسلم والمجتمع المسلم والبيوت المسلمة فالصائم يكون حريصا ألا يرفث ولا يفسق ولا يجهل ويدع قول الزور والعمل به ويتجنب الغيبة والتميمة ويكف سمعه وبصره ويكف أذاه عن الناس ويغتني الأوقات في الطاعة والذكر وصوفه العبادي والدعاء.

قراءة القرآن

أما البيوت المسلمة في رمضان فلها خصائص إيمانية فهي بيوت يكثر فيها تلاوة القرآن الكريم والاستماع إليه لأن البيت الذي يقرأ فيه القرآن يزداد خيره وبركته والبيت الذي لا يقرأ فيه القرآن يقل خيره وتقل بركته وذلك لأن الحياة في رحاب القرآن نعمة لا يعرفها إلا من ذاقها فتلاوته نعمة وبركة وتتخلل الرحمتا على قارئيه والاستماع إليه فتخضع قلوبهم وتتواصل مع كلمات الله.

قال محمد بن كعب: كنا نعرف قارئ القرآن بـ «صفرة اللون» يشير إلى سهره وطول تيقظه، وقيل لرجل ألا تنام؟ فقال : إن عجائب القرآن أطرن ثومي، وصحب رجل آخر فراه لا ينام فتعجب فقال: إن عجائب

القرآن أطرن ثومي وما أخرج من أعجوبة إلا وقعت في أخرى.

إطعام الطعام

والبيوت المسلمة في رمضان يطعم فيها الطعام وتوصل فيها الأرحام خاصة في شهر المواساة الذي يزداد فيه في رزق المؤمن كما ورد في الحديث الشريف «من فطر فيه صائما كان مغفرا لذنوبه، وعقرا لرقبته من النار، وكان له مثل أجره من غير أن ينقص من أجره شيء. قالوا يا رسول الله ليس كلنا يجد ما يطر به الصائم قال: يعطي الله هذا القواب لمن فطر صائما على مذقة لبن، أو تمر، أو شربة ماء».

وإطعام الطعام منزلة عظيمة للمسلم الصائم فهذه طهرة لئله وبركة في منزله ومعاقبة للصائمين على صيامهم وتحقيق لغايمهم إسلامية مثل التزاور في الله والتحاب في الله وكذا صلة للرحم المسلمة، خاصة إذا كان الصائمون المطعمون من ذوي الرحم فيجتمع للمسلم فضلين معا «إطعام الصائم - وصلة الرحم».

الذكر والتسبيح

وهي بيوت تعمر بالذكر والتسبيح، والدعاء في شهر الصيام، يرجى قبوله فليس

هناك شيء أكرم على الله من الدعاء وأعظم أوقات الدعاء للصائم في ليلة القدر ووقت السحر وعند الإفطار فيستقبل الشهر بالدعاء «اللهم اهله علينا باليمن والإيمان والسلامة والإسلام والتوفيق لما تحب وترضى ربى وربك الله»

إخراج الصدقات

وهي بيوت تخرج منها الصدقات فتغطي للمحتاجين فأفضل الصدقة صدقة في رمضان والجمع بين الصدقة والصدقة من أبلغ الأبواب في تكفير الخطايا وانتقاء جهنم والمباعدة بينهم وهي من موجبات الجنة التي أعد الله فيها غرانا لمن طيب الكلام وأطعم الطعام وأدام الصيام.

ولأن الصيام لا يسلم غالبا من اقتران خلل أو نقص به وتكفيره للذنوب مشروط بالحفظ مما لا ينبغي قولاً وفعلًا فالصدقة تجبر نقصه وخلله ولهذا وجبت في رمضان زكاة الفطر طهرة للصائمين من اللغو والرفث وهي تحقيق لمعنى المجتمع المسلم المترابط المتكافل الذي يشعر الغنى فيه

شعور الفقير وحسن إبحاسه ويكون المسلمون عتدئذ بينانا واحدا يشد بعضه بعضا ولا مجال للحقد والحسد والضغينة

والبغضاء لأن الغنى يبذل للفقر فيدعو له بالبركة في المال والرزق.

خاوية من المعازف

كما أن بيوت المسلمين في رمضان لا يستمع فيها إلى المعازف والأغاني وآلات اللهو وكل صنوف المتكررات وذلك بصوم آذان أهلها عن سماع الفواحش من القول البذيء من الكلام ففطر على سماع الهدي والذكر وطيب الكلام وتلك آذان المسلم التي الذي يعلم مسؤولية السمع. «إن السَّمْعَ والبَصَرَ والفؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا» (الإسراء: 36) إن البيوت التي يتعلق فيها أصحابها بالاستماع الجدي لفضل عن سبيل الله بغير علم ويتخذها هُزُوا أولئك لهم عَذَابٌ مُهِينٌ» (لهمان: 6).

إن بيوتنا في رمضان هي بيوت مذهب الصيام وطهرها القيام ونقى أهلها الصبر على الطاعات وانتلفت بالأخلاق الإسلامية وانصهرت في معين الصيام.

قلوبكم ماتت

ماتت قلوبكم بعشرة أشياء:
هل رأيت اليوم ميتاً؟ إن كنت قد رأيت هذا الميت، فكيف كان يشعرك؟ إنه لا حراك فيه، إنه لا يملك لنفسه شيئاً، إنه ضعيف أشد الضعيف.
ولكن هل رأيت حياً ميتاً؟ لا تتعجب، فما أكثر الأصوات الأحياء: إنهم من ماتت قلوبهم، ومن مات قلبه، فلا يمكن الحكم عليه بالحياة الحقيقية، وإن كان يتنفس...وياكل...ويشرب، لأن الحياة الحقيقية هي حياة القلوب، لأن القلوب مواطن خشية من الله، والخوف من الله، والتوكل على الله، والإلتجاء إلى الله، وهذه هي الحياة.
مر إبراهيم بن إسحاق - رضي الله عنه - بسوق البصرة فاجتمع إليه الناس وقالوا له يا أبا إسحاق ما لنا ندعو فلا يستجاب لنا؟ قال: لأن قلوبكم ماتت بعشرة أشياء:
الأول: عرفتكم الله تعالى، فلم تؤدوا حقه.
الثاني: زعمتم أنكم تحبون رسوله صلى الله عليه وسلم، وتركتم سنته.
الثالث: قرأتم القرآن، ولم تعملوا به.
الرابع: أكلتم نعمة الله تعالى، ولم تؤدوا شكرها.
الخامس: قلتم إن الشيطان عدوكم، ووافقتصوم.
السادس: قلتم إن الجنة حق، ولم تعملوا لها.
السابع: قلتم إن النار حق، ولم تهربوا منها.
الثامن: قلتم إن الموت حق، ولم تستعدوا له.
التاسع: إذا انتهيتم من النوم، اشتغلتم بعبود الناس ونسيتم عيوبكم.
العاشر: دفنتوا موتاكم، ولم تعثروا بهم.
ومن أسباب قسوة القلوب أيضاً:
1 - الدنيا والحرص عليها من أي وجه كان.
2 - طول الأمل ونسيان بقتة الموت.
3 - التعلق بغير الله تعالى.
4 - ركوب بحر الأماني الكاذبة.

رسالة إلى أهل صلاة الفجر

يقول صلى الله عليه وسلم: «من صلى الصبح فهو في ذمة الله»، أخرجه مسلم، وقال صلى الله عليه وسلم: «يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا هو نام ثلاث عقد، يضرب على مكان كل عقدة «عليك ليل طویل فأرقد»، فإن استيقظ وذكر الله انحلت عقدة، فإن توضأ انحلت عقدة، فإن صلى انحلت عقدة، فأصبح نشيطا طيب النفس، وإلا أصبح خبيث النفس كسلان» متفق عليه.

يا أهل الفجر... فلكم شرفا شهادة ملائكة الرحمن لكم، قال صلى الله عليه وسلم: «يتعاقبون فيكم ملائكة بالليل وملائكة بالنهار، ويجتمعون في صلاة الفجر وصلاة العصر، ثم يعرج الذين باتوا فيكم فيسألهم ربهم -وهو أعلم بهم- كيف تركتم عبادي؟ فيقولون: تركناهم وهم يصلون، وأتيناهم وهم يصلون» متفق عليه.

يا أهل الفجر... قال صلى الله عليه وسلم: «ألا أدلكم على ما يحو الله به الخطايا، ويرفع به الدرجات؟ قالوا: بلى يا رسول الله، قال: إسباغ الوضوء على المكاره، وكثرة الخطا إلى المساجد، وانتظار الصلاة بعد الصلاة، فذلكم الرباط... فذلكم الرباط» (أخرجه مسلم).

أولئك هم الرجال حقاً، وللمؤمنون صدقة، قال ربنا-جل وعلا-: «في بُيُوتِ أُنُنِ الله أن تُرْفَعُ ويُذَكَّرُ فيها اسمُهُ يسبحُ له فيها بالغُدُوِّ والأصال، رجالٌ لا تُلَهِيهُمُ تجارةٌ ولا بيعٌ عن ذكرِ الله وإقامِ الصلاة وإيتاءِ الزكاة يخافون يوماً تتقلبُ فيه القلوب والأبصار... ليجزيهم الله أحسنَ ما عملوا ويزيدهم مِّنْ فضلهُ والله يَرْزُقُ من يشاءُ بغيرِ حساب» (النور: 36-38).

أما من ضيعوا الصلاة، وتهانوا بها، وآخروها عن وقتها... فيا ليت شعري لو يعلمون ماذا تحلوا من الوزر؟ وماذا فاتهم من الأجر؟ قال تعالى: «فويل للمصلين، الذين هم عن صلاتهم ساهون» (الماعون: 4-5)، وقال تعالى: «خلف من بعضهم خلف أصعوا الصلاة واتبعوا الشهوات فسوف يلقون غيا...إلا من تاب وآمن وعمل صالحا فأولئك يَدْخُلُونَ الجنةَ ولا يظلمون شيئا» (مريم: 59-60)، وقال صلى الله عليه وسلم: «إن أولَ ما نحاسُ عليه العبدُ يومَ القيامةِ من عمله صلاة، فإن صلحت فقد أفلح وأنجح، وإن فسدت خاب وخسر» الحديث رواه الترمذي، وقال حديث حسن.

أخي في الله... ألا فالحق بأهل الفجر، لكي تكون في ذمة الله، ولتكتب في ديوان الأبرار، وتحصل لك السعادة والنور، وتمحي من صحيفة النفاق... يقول النبي صلى الله عليه وسلم: «ليس صلاة أثقل على المنافقين من صلاة الفجر والعشاء، ولو يعلمون ما فيهما لأتوهما ولو حيواء»، أخرجه البخاري ومسلم.
قال صلى الله عليه وسلم: «ثلاثة كلهم ضامن على الله إن عاش رزق وكفى، وإن مات أدخله الله الجنة (...) ومنهم: من خرج إلى المسجد فهو ضامن على الله» أخرجه أبو داود وابن حبان.