

ما الذي يجب أن تتضمنه مائدة السحور؟

لا تتعب المعدة أثناء النوم. كما ينصح بتناول الحلويات الخفيفة أثناء السحور؛ لأنها تمدّ الجسم بالطاقة وتؤدّه بالسكر الذي يتناقص في الجسم ويجعلنا نشعر بالتعب والإرهاق أثناء النوم. وكذلك تعمل على الإحساس بالشبع لمدة طويلة. وتجنب الإحساس بالعطش بنصح شرب كمية كافية من الماء وقت السحور مع تجنب الأغذية الشديدة الملوحة (المخللات والحبوب، والحلويات المركزة مثل الكفاة والبقالوة، والمكسرات، والأطعمة الدسمة أو المقلية) وتجنب التوابل والبهارات وخاصة عند السحور. لأنها تزيد الإحساس بالعطش. ويستحسن تجنب استعمال الأغذية المحفوظة، أو الوجبات السريعة التحضير.

تأخير السحور
وقت السحور: مأخوذ من كلمة السحر وتعني آخر الليل، وطرف كل شيء، والمستحب تأخيره، ولعل الحكمة من تأخير السحور هي:

- إن السحور يراده التقوي على الصيام، فكان تأخيره أنفع للصائم.
- إن الصائم لو تسحر قبل طلع الفجر بوقت طويل ربما نام عن صلاة الفجر.
- أخيراً، يفضل تأخير السحور لتمكين الجسم من الاستفادة من المواد الغذائية لأكثر قدر من ساعات النهار لإمداد الجسم بالطاقة وتخفيف المشقة.

ويجب أن تحتوي الوجبة على البيض والفول والعسل لاحتوائه على ٨٢٪ من السكر إضافة إلى احتوائه على ١٧٪ ماء و٣٪ بروتين، بجانب مجموعة ضخمة من الفيتامينات المهمة، إضافة إلى الأملاح المعدنية والزيوت الطيارة التي تحسّن الشهية وتنشط عملية الهضم وتمدّ الطفل بالطاقة طوال ساعات اليوم.

كما يجب أن يحتوي السحور على نسبة عالية من السوائل أيضاً، فالأطفال من عمر ٥-١٣ سنة يحتاجون من السوائل إلى ما بين ٤٥-٧٥ مل/كغم، أي ٤-٦ أكواب في اليوم الواحد، أما الأطفال فوق ١٣ سنة فيحتاجون إلى ٣٥ مل/كغم، فمثلاً إذا كان وزن الطفل ٥٠ كيلوغراماً فهو يحتاج إلى ٧ أكواب من الماء باليوم تقريبا، وكلما زاد النشاط خارج المنزل زادت كمية السوائل المفقودة من الجسم فيحتاج الطفل إلى تعويضها.

من المهم أن تكون وجبة السحور متوازنة ولا تحتوي على الأغذية الغنية بالسعرات الحرارية، وأن تحتوي على الزبادي؛ لأنه غذاء ملين ويحتوي على كمية خماثر تنبه الكتيريا النافعة في المعدة لتكوين فيتامين B المفيد للجسم كما يتوفر في اللبن أو الحليب عنصر الكالسيوم. وعموماً يفضل أن يحتوي طعام السحور على أغذية سهلة الهضم مثل بعض الفواكه وبعض السوائل والعسل حتى



بغداد/ المدي
السحور حسب التفسير اللغوي هو تناول الطعام وقت السحر (آخر الليل)، وهو يقوي المسلم على صوم النهار. وقد قام الأطباء بدراسات عديدة واكتشفوا من خلالها فوائد السحور في منع حدوث الإعياء والصداع أثناء نهار رمضان، ويخفف من الشعور بالعطش الشديد. ومن لا يتسحر لا يمكنه متابعة الصوم، بل يصاب بضعف في جسمه نتيجة فقدته للخلايا والمواد الأساسية في جسمه وكذلك فقدته للكيفيات الكبيرة من الماء وبالتالي يؤثر ذلك في وظائف الأعضاء في جسمه كما أنه يؤثر في التفكير.

ما يفضل تناوله وقت السحور
على الأم أن تهتم باختيار أصناف مفيدة من الأطعمة لوجبة السحور بحيث تحتوي المائدة على جميع العناصر الغذائية، خاصة مع وجود أطفال صغار يستعدون للصوم، ويعتبر كوب من التمر باللبن بعد الإفطار أو السحور غذاء مهماً جداً للطفل، فله مفعول جيد في تهدئة الأعصاب، بالإضافة إلى فوائده الغذائية الكبيرة. لذلك كوب من التمر باللبن يحتوي على فيتاميني B1 و B٢ اللذين يقويان الأعصاب ويرطبان المعدة. ولا تقل وجبة السحور أهمية عن وجبة الإفطار، لأنها تعين التلميذ على تحمل الصيام.

أوراق رمضانية

أحداث رمضانية خالدة



إعداد/ عادل العامل
كان نزول الوحي على النبي محمد صلى الله عليه وسلم، وهو يتعبد في غار حراء في شهر رمضان الحداث الإسلامي الأعظم الذي شكل، كما يقول الدكتور عادل زيتون، بداية الدعوة الإسلامية والتاريخ الجديد بالنسبة للعرب وللإنسانية جمعاء.

وفي مثل هذا الشهر من السنة الأولى للهجرة أيضاً، كانت سرية حمزة بن عبد المطلب، وهي أول سرية لعدو لها في الإسلام، وقد استهدفت اعتراض قافلة لقريش، القوفة المعادية للمسلمين آنذاك، واشترك فيها ثلاثون رجلاً، وكانوا جميعاً من المهاجرين، ولم يحدث في هذه السرية قتال.

ووقعت غزوة بدر الكبرى في شهر رمضان من السنة الثانية للهجرة، وكان عدد المسلمين الذين شاركوا فيها نحو ٣١٤ رجلاً، بينما كان عدد رجال قريش نحو ألف، ومع هذا انتصر المسلمون انتصاراً كبيراً لشعورهم بأنهم على حق في نصرتهم للدین الجديد واستعدادهم الصادق للتضحية من أجل انتشار مبادئه السامية الداعية للعدل والمساواة واحترام الكرامة الإنسانية.

وفي شهر رمضان من السنة الثامنة للهجرة فتح الرسول صلى الله عليه وسلم مكة، وكان السبب المباشر للفتح هو نقض قريش صلح الحديبية الذي عقد بينها وبين الرسول في السنة السادسة للهجرة.

وفي شهر رمضان من سنة ٩٢ هـ، انتصر طارق بن زياد على حاكم الأندلس، وكان قد عبر المضيق ومعه نحو سبعة آلاف من المسلمين ونزل بهم عند صخرة سُميت فيما بعد باسم جبل طارق، وهناك ألقى خطبته المشهورة التي حث فيها جيشه على الصمود والنصر، قائلًا لهم: أيها الناس، أين الغرير البحر من ورائكم والعدو أمامكم!

وفي شهر رمضان من سنة ٢٢٣ هـ، وقعت معركة عمورية بين العرب المسلمين بقيادة الخليفة العباسي المعتمد بالله، والبيزنطيين بقيادة إمبراطورهم نيقفور، التي انتصر فيها العرب المسلمون واستولوا على مدينة عمورية، وخلداه أبو تمام الطائي بقصيدته الشهيرة التي مطلعها:

السيف أصدق أبناء من الكتب
في حده أحد بين الجد واللب

وفي شهر رمضان من سنة ٦٥٨ هـ، وقعت معركة عين جالوت الحاسمة بين المماليك بقيادة الخليفة المغول وقطر والمغول بقيادة كتيغا، التي دارت في موقع عين جالوت قرب بيسان بفلسطين، وانتهت بهزيمة المغول، وكان ذلك أول انكسار لقطعان المغول الهجينة التي عاثت في الأرض فساداً ونشرت النفر والموت والخراب، حيث نالها نصيب من الهزيمة.

ناقة في ركبتة دماغ
قال رجل يدعى ثمامة لخدمته: انهب إلى السوق واحمل لي كذا وكذا من الأشياء.
فقال: يا سيدي، أنا ناقة، وليس في ركبتك دماغ؛ فقال له ثمامة: ولا في رأسك.

صوموا وصحوا
صوموا تصحوا نصيحة ذهبية من سنة الرسول الكريم صلى الله عليه واله وسلم تؤكد أن شهر رمضان فرصة نادرة، يستطيع من يستغلها بشكل صحيح أن يحصل على صحة أفضل، هذا ما يوضحه تفصيلاً مجموعة من الأطباء على اختلاف تخصصاتهم، ويعتبر تخفيف الوزن في هذا الشهر أكثر سهولة منه في غيره، كما يتخلص الجسم بفضل الصوم من الترسبات والسموم التي يخزنها على مدى أشهر طويلة، وتسهل المحافظة على نسبة ضغط الدم، وتحسن حالة من له قابلية للإصابة بمرض السكري بشرط اتباع نظام غذائي سليم، بالإضافة إلى الراحة التي يوفرها لمرضى الأمعاء والقولون.

أطباء: شهر رمضان علاج للعديد من الأمراض

علي جابر
وعن أهمية الصيام تقول الدكتورة سناء اختصاصية الأمراض الباطنية: رمضان فرصة مميزة لأي شخص ليعيد ترتيب أوقافه ويضع خطة يستطيع من خلالها الحصول على صحة أفضل وجسم خال من الترسبات والسموم، فالصيام فيه إراحة للجهاز الهضمي الذي يعمل على مدى ١١ شهراً بلا انقطاع، لتزيد كفاءته، ما يزيد فرصة الحصول على وزن مثالي لأي شخص يضع نظاماً غذائياً في رمضان، ويمارس الرياضة بانتظام. وتشير إلى فائدة الصيام لمرضى داء الملوك من خلال تخفيض ترسبات حمض البوليك وذلك لتقليل نسبة البروتين التي يتم تناولها بشكل أكبر خلال الأشهر الأخرى، وفي ما يخص مرضى ارتفاع ضغط الدم، فالصيام فرصة لضبط الدم، وذلك عن طريق تقليل نسبة الصوديوم التي يتناولونها خلال الأيام الأخرى، وذلك عن طريق اتباع تغذية سليمة وتناول أغذية قليلة الصوديوم. وتؤكد الدكتورة فائزة أن فترة الصيام مثالية لتنشيط عملية الهضم والبناء، فمن خلال الصوم يساعد الصيام الجسم على التخلص من الخلايا القديمة والزائدة عن الحاجة. وعن مرضى السكري قالت: هناك نوعان منهم، الأول الذين يحتاجون لجرعتين أو ثلاث من الأنسولين، وهؤلاء لا تتصحهم بالصيام لحاجتهم للجرعات، أما مرضى النوع الثاني الذين تعتبر حالتهم مستقرة فتصحهم به، ولكن بشرط الالتزام بإرشادات الطبيب، وتنظيم الوجبات وكمية المشروبات في وجبتي السحور والإفطار. ولضمان الحصول على النتائج الصحية الإيجابية للصيام، تشترط د. رغد عبد المجيد، اختصاصية نسائية، وضع الإنسان لنفسه خطة

غذائية يستطيع من خلالها الاستفادة من رمضان بأكثر قدر ممكن. وتقول: صيام هذا الشهر بشكل صحيح يساعد على تخليص الجسم من السموم، ويريح الذئب يعانوتون مشاكل في الأمعاء والقولون، وخصوصاً إن بدؤوا إفطارهم بوجبة خفيفة، وأتبعوها بالوجبة الرئيسية بعد ساعة تقريبا، وتؤكد أهمية الصيام لمن له قابلية للإصابة بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم، لأن الصيام يحسن الحالة بشرط تناول غذاء صحي ومتوازن من دون الإكثار من الحلويات والدهون والأملاح. وتذكر أن رمضان فرصة لتخفيف الوزن إن اتبع الصائم نظاماً غذائياً، إذ يمكنه أن ينقص وزنه بمعدل ٢-٤ كيلو في هذا الشهر وتلقت إلى أن التعامل مع رمضان بشكل صحيح له تأثير إيجابي في صفاء الذهن، ويبعد الأرق ويساعد بالتالي على النوم، كما أنه يقف حاجلاً بين المدخن وسيجارته ليمحنه اقتناعاً بأنه قادر على الامتناع عن التدخين.

وعن التأثير الإيجابي للصيام في المصابين بالأمراض الصدرية، يقول د. بسام اللعاني، استشاري أمراض الصدر: تتأثر بعض أمراض الصدر بأمراض الجهاز الهضمي، وهذا الأمر يتحسن بالصيام، ولو حفظنا الأمراض الصدرية تكون في حال أفضل وقت الصيام. ومن المهم جداً الانتباه لتأثير الصيام في المدخنين، إذ يتمتع الصائم عن التدخين لساعات طويلة، ما يؤثر بشكل إيجابي في سلامة الصدر ويقلل نسبة الأمراض الصدرية، فمن خلال دراسة قمت بها توصلت إلى أن ما نسبته ٢٠-٢٥٪ من مرضى الربو داخل الإمارات من المدخنين، وهذه نسبة لا يستهان بها، وتعكس التأثير السلبي للتدخين في صحة الإنسان، وهنا يأتي دور الصيام الذي يقلل تلك النسبة ويشعر الشخص بقدرته على التأقلم مع ساعات

طوال بلا سيطرة وربما تكون خطوة للإقلاع عن التدخين، ويحذر من خطورة الشيشة التي قد يلجأ إليها المدخنون للتعويض عن الامتناع عن التدخين في نهار رمضان، ويقول: يغفل الكثيرون عن أن الشيشة تحتوي على نسبة كبيرة من أول أوكسيد الكربون، وهي أضعاف النسبة الموجودة في السيجارة، ما يؤثر سلباً في الجهاز التنفسي، ويؤدي لارتفاع الضغط وضربات القلب، ويؤدي بالتالي إلى مضاعفات صحية خطيرة.

الأمر نفسه يؤكد أحد اختصاصيي امراض الصدرية موضحاً أن من يمتنع عن التدخين ١٢ ساعة متواصلة لا بد أن يشعر بقدرته على الامتناع عنه لفترات أطول، ويقنعه هذا بالتالي بالإقلاع عنه كلياً. ويعتبر أن استغلال الصائم رمضان لتخفيف وزنه، يأتي عن طريق تنظيم الغذاء في هذا الشهر واتباع حمية غذائية مناسبة للشخص، ليصل للوزن المطلوب في وقت أقل وبشكل أسهل من أي شهر آخر، كما نكر، ويقول عن أهمية الصيام لمرضى الضغط: يساعد رمضان في الحفاظ على اعتدال نسبة ضغط الدم، بشرط التقيد بصنائج الطبيب المعالج واتباع إرشاداته، ويؤكد أننا إذا عشنا رمضان بالطريقة الصحيحة التي أوصانا بها الرسول الكريم، ولم نعتبره شهراً لئلا ما لذ وطاب، وأخذنا حاجتنا فقط من الطعام لحصلنا على صحة أفضل.

استراحة
د. عامر اختصاصي الأمراض الباطنية يوضح أنه عند تغير ساعات الطعام في رمضان، فإن احتمالات الاضطرابات الهضمية تزيد حسب كمية ونوعية الطعام الذي يتناوله الصائم، ويلفت إلى أن المصابين بقرحة المعدة والاثني عشرى والارتجاع المريئي والتهابات الأمعاء الغليظة لا يستطيعون تحمل الجوع، ويجب عليهم تناول الأدوية

ميزانية بيتك في رمضان
٩ قواعد لترشيد الاسـتـهـلاك

ويكون ذلك بالتشجيع، ولكل منهما جزاؤه إن فعل.

لا تتصرفي بتبذيرك وخلافاتك الزوجية أو النظر للغير، والقيل والقال، عن الغايات الجليلة لشهر رمضان.

أحدري خلاقات الأيام الأخيرة من الشهر كعك، عيد، مدارس. فهي تحتاج لذكاء عند عرضها، وإلا أوغرت صدر زوجك ضدك.

الإنسان يأكل ليقوى على العبادة والحركة ويعيش، فإن امتلأت المعدة نامت الفترة وخرست الحكمة، وتكاسلت الأعضاء عن العبادة.

رمضان فرصة لوصول قطعية الأهل، وإنهاء الشغناء، وتوثيق علاقتك بزوجك والأبناء، وكل خطوة باعتبار.

تعلمي كظم الغيظ والبعد عن الأناينة، والتسامح، وتجنب الجidal، فالخلاقات الزوجية نقل في رمضان بنسبة ٧,٢٪.

استحضري الخيبة لطاعة الله والزوج ورعاية الأبناء، وأكثر من الذكر والتسبيح والاستغفار والدعاء.. حتى وأنت تقفين باطنية وتعلمين.

اعرفي أن الصيام تدريب عملي على ضبط النفس، وكبح الشهوات والإحساس بالأخر.. فالصيام يحثنا على التواضع وحسن الخلق، وعدم الإصرار على المعاصي، ويرقق القلوب على الضعفاء والمساكين.

خططي لأوقاتك في رمضان.. الأهم ثم الأقل أهمية، المستعجل قبل غيره، ووازني بين العمل الحياتي وإدارة الطاعات في رمضان.



باسم عبد الحميد حمودي
يستعد شعبان لرمضان المبارك منذ أيام شعبان، يتجلى الفرح الشعبي بأعلى مظاهره ليلة المحبة، والمحبة من الإحياء، أي أن الناس منصف شعبان يحتفون بتلك الليلة الاستعدادية لرمضان، يحيي فيها المحصول الليلية في المساجد يستمعون إلى تلاوات من القرآن الكريم ويؤنون صلوات متصلة لمولها الخير والإنصاف إلى شكر الخالق العظيم.

لدى مجتمع الإسلامي أيضاً، يحتفى بولادة الإمام الثاني عشر وهو الإمام المهدي محمد بن الحسن العسكري (عج)، وهو الإمام الذي سيظهر يوماً ليقوم العدل في الدنيا بعد أن ملئت ظلمًا وجورًا، ولا خلاف بين كل المسلمين على ظهور هذا الإمام المبارك على وقته وساعته، لكن الأمر يتعلق بتفصيلات أخرى.. ومادامت الليلة ليلة فرح فقد سميت ليلة المحبة.

ويجول شعبان بغداد في أزقة المدينة على شكل مجاميع وهم ينشدون على نغمات الطبول أو الدنايك عدة أغان شعبية منها: (علي أبو قبة وريش - علي - علي امام الرويش - علي وسواها وكلمة علي) هنا ترد من قبل المجموعة فيما يقرد الصوت الواحد - وربما مجموعة مختارة - بتريدي اللازمة الأساسية، ومن أناشيدهم: (اليوم حجة للصبح.. حجة) ومعنى ذلك أنهم سيهربون حتى الصباح إحياء لتلك الليلة المباركة، ومن أغانيهم الغربية المعرّضة بالآخر إنشادهم: (يا نايمين الليل يا كفارة - أنتو شبعوتو نوم وأحنا سهارى) ومن أناشيد الصبية في الجنوب: (كريكعان كريكعان.. بين أكصير ومريضان، وأكصير) هو اسم شهر شعبان شعبياً، والكريكعان - بالكاف الفارسية - هو ذلك الاحتفال الشعبي بيوم المحبة، الليلة الاستعدادية لرمضان المبارك.

ويعدونا على الانضباط، فلا نطلق لألسنتنا العنان حالة الغضب بالشم أو السباب.

٩ قواعد ومضاهيم عليك الالتزام بها

تربي أبناء على أن الصيام حرمان مشروع وتاديب بالجوع، وخشوع لله، وأن تعوّدهم على سياسة التعاون والمشاركة ليخف العبء عليها، وتخبرهم بأن الصيام يعلمنا الصبر

وفي النهاية يؤكد الباحث في دراسته عن المرأة ودورها في شهر رمضان أن على الزوجة المسلمة (الأم) أن توطّن نفسها على تحفل المشاق وطلبات وعصية الزوج، وأن