الثورة
رمضانيات
إشراف / وليد المشيرعي

ملحق يومي يصدر عن صحيفة «الثورة» خلال شهر رمضان المبارك

السبت 20 رمضان 1432هـ 20 أغسطس 2011م العدد (17083)

اللّهُمَّ افْتَحْ لي فيه أبوابَ الجِنان ، وَ أغلِقْ عَنِّي فيه أبوابَ النِّيران ، وَ وَفِّقْني فيه لتلاوَةِ القُرآن يامُنْزِلَ السَّكِينَةِ في قُلُوبِ المؤمنين .

آيات وغايات

بركات من السماء والأرض

{وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَى آمَنُواْ وَاتَّقَواْ لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاء وَالأَرْضِ}

■ توضح هذه الآية (الغاية) من الإيمان والتقوى وتتجسد هذه الغاية في الفتح الذي يؤهل أهل المجتمعات للاستفادة من «بركات السماء والأرض».

لقد وصف الله – جل جلاله– قرآنه الحبيب بأنه(هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ) البقرة – لأن الهدى حقيقته والهدى طبيعته والهدى كيانه والهدى ماهيته ولكن لمن يكون ذلك الكتاب هدى ونوراً؟ للمتقين فالتقوى في القلب هي التي تؤهله للانتفاع بهذا الكتاب، هي التي تفتح مغاليق القلب له فيدخل ويؤدي دوره هناك التقوى هي التي تهيئ لهذا القلب أن يلتقط وأن يتلقى وأن يستجيب (في ظلال القرآن)..١/٣٨

ولعل من أهم (بركات التقوى) أن التقي لا يكون تقياً إلا إذا تعلم وفهم كتاب الله جل وعلا وعرف سنة نبيه الأعظم صلى الله عليه وآله وسلم، وهذا ما يؤهله ويهيئه للترقي في مدارج السالكين المتقين، والتلقي عن رسول رب العالمين لأن من عمل بما يعلم أورثه الله علم ما لم يعلم، ومصداق ذلك في قول الحق (وَاتَّقُواْ اللّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللّهُ) البقرة.٢٨٢

إذن (العلم) هو أول بركات التقوى وبه يستطيع المسلم أو المسلمة التمييز بين المواقف والتفريق بين الأشياء (إِن تَتَّقُواْ اللّهَ يَجْعَل لَّكُمْ فُرْقَاناً) الأنفال ٢٩، وهذا العلم (الوهبي) الذي وهب الله به (البصائر) للمتقين يجب أن يقوم على أساس العلم (الكسبي) الذي يكتسبه المؤمنون المتقون في كل شعب المعرفة وفروعها وتخصصاتها ليصل التقي إلى مرتبة (وَعَلَّمْنَاهُ مِن لَّدُنَّا عِلْمًا) الكهف.٩٥

وتأتي (المعية) الإلهية للمتقين الذي انتفعوا بالعمل بما يعملون، فارتفعوا إلى مقام (إِنَّ اللّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَواْ وَّالَّذِينَ هُم مُّحْسِنُونَ) النحل١٢٨ ، لأن من كان مع الناس بإحسانه وكان مع الله بتقواه كان الله معه في أولاه وآخراه (وَاعْلَمُواْ أَنَّ اللّهَ مَعَ الْمُتَّقِينَ) البقرة.١٩٤

ويكون (الحفظ) الإلهي كنتيجة للمعية الإلهية (احفظ الله يحفظك) الحديث.. وبالتالي فلن يضر المؤمنين المتقين كيد الأعداء ومؤامراتهم (إِن تَصْبِرُواْ وَتَتَّقُواْ لاَ يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا) آل عمران.١٢٠

وتغدو (النجاة) ببركة الإيمان والتقوى فضلاً من الله ونعمة، إذ يمن الله على (الأتقياء) بأن أنجاهم من كيد (الأشقياء) بقوله (أَنجَيْنَا الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ)النمل٥٣ ، فمن يعمل في أرضه وحقله ويحسن في تجارته ويخطط لاقتصاده، ويطور مستواه العلمي فإنه ينجو من التبعية..

ويصير (التيسير) حظا عظيماً محالفاً للمؤمنين الأتقياء لأن القاعدة القرآنية تقرر(وَمَن يَتَّقِ اللّهَ يَجْعَل لَّهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا) الطلاق٤ ، وإذا تيسرت الأمور وتحسنت الظروف وتجمعت الأسباب وصدقت النيات وتكاتفت الجهود جاء (الرزق الحلال) زرعاً في أرض أو صيداً في بحر أو استخراجاً لمعدن أو مطراً من السماء (وَمَن يَتَّقِ اللّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لاَ يَحْتَسِبُ) الطلاق.٢/٣

إنّ هذه الآية لوحة يلتقي في خطوطها الغيبي بالواقعي والفردي بالاجتماعي والاعتقادى بالاقتصادي والدنيوي بالأخروي.. وتتضح فيها سمات وصفات (المتقين) الذين يشعرون بعبء المسؤولية ويربون أنفسهم على معنى احتساب الثواب لا اكتساب الشهرة، ونجد قيمة (البر) بكسر الباء عندهم ذات أفق واسع شاسع بعيد عميق يبدأ من تربية النفس على العقيدة المؤمنة بعالم الغيب الذي يثمر وينتج عملاً نافعاً وسلوكاً حضاريا يتمثل في قول النبي صلى الله عليه وآله وسلم (البر حسن الخلق) رواه مسلم و(البر ما اطمأنت إليه النفس واطمأن إليه القلب) رواه أحمد والدارمي.. لذلك فالبر– كما في الآية السابقة– صنو التقوى ورديفه (وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنِ اتَّقَى) البقرة (١٨٩ وَتَعَاوَنُواْ عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى) المائدة ٢ وقد جاء في الحديث(عليكم بالصدق فإن الصدق يهدي إلى البر وإن البر يهدي إلى الجنة) متفق عليه، ورمضان هو شهر الصدق لأن (الصوم جنة ما لم يخرقها بكذب أو غيبة) رواه النسائي وأبي خزيمة والبيهقي، كما نلاحظ أن ختام الآية (أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ) يوثق الترابط بين (الصدق) و(التقوى) كما في قوله سبحانه (اتَّقُواْ اللّهَ وَكُونُواْ مَعَ الصَّادِقِينَ) التوبة ١١٩ لكي يتعلم المسلمون – بواسطة الصيام– صدق الحديث وإتقان العمل وإحسان التصرفات فيكونوا مع الله ليكون الله معهم (إِنَّ اللّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَواْ وَّالَّذِينَ هُم مُّحْسِنُونَ) النحل ١٢٨ حتى تتجسد شفافية التقوى في سلوك الإحسان الذي هو (أن تعبد الله كأنك تراه) ومن أجل ذلك يكون فم الصائم (أطيب عند الله من ريح المسك) كما روى البخاري ومسلم، لأنه فم لا يقول إلا صدقاً ولا ينطق إلا حقاً، ولهذا قال تعالى (اتَّقُوا اللّهَ وَقُولُوا قَوْلاً سَدِيدًا) الأحزاب.٧١

وعلى هذا فإن (آية الصوم) تفضي بنا إلى (غاية التقوى) فنتعلم من الصوم حينما نحس بلذعة الجوع ولسعة الظمأ– البذل والعطاء بسخاء في الشدة والرخاء (فَأَمَّا مَن أَعْطَى وَاتَّقَى وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَى فَسَنُيَسِّرُهُ لِلْيُسْرَى).. ونتعلم أن نتعامل مع المؤمنين بحب وود ووفاء وولاء ورحمة وصلاح (وَأَصْلِحُواْ ذَاتَ بَيْنِكُمْ) الأنفال، لأن (مَنِ اتَّقَى وَأَصْلَحَ فَلاَ خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلاَ هُمْ يَحْزَنُونَ) الأعراف.٣٥

ونتعلم بالتقوى صدق الوفاء بالوعد والعهد (مَنْ أَوْفَى بِعَهْدِهِ وَاتَّقَى فَإِنَّ اللّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ) آل عمران. .٧٦ كما نتعلم بالصوم سلوك الصبر المقاوم الصامد، وليس الصبر المساوم الصامت الخامد (إِنَّهُ مَن يَتَّقِ وَيِصْبِرْ فَإِنَّ اللّهَ لاَ يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ) يوسف.٩٠

وهكذا نرى أن أهم (غايات) الصوم هي أن يتكون ويتشكل في المجتمع المسلم فئة (المتقين) وهم محسنون أسخياء مصلحون أسوياء صادقون أوفياء صابرون أقوياء طاهرون أنقياء، وكل هذه الأخلاقيات القرآنية تؤكد أن البقاء للأصلح والعاقبة للتقوى وليس للأقوى، إلا أذا كان الأصلح هو الأقوى والأقوى هو الأتقى.. وهذه حقائق وغايات قرآنية لم يدركها إلا ثلة من الأولين وقليل من الآخرين، نسأل الله أن نكون منهم ومعهم يوم يحشر المتقون إلى الرحمن وفداً، آمين.

وصلى الله وسلم وبارك على سيدنا محمد وعلى آله الطيبين الطاهرين.

علي بن عبدالله الضمبري

أسر تعتبر «السنبوسة» وجبتها المفضلة عند الإفطار

الإفطار بالمقليات..

أضرار صحية لا يدركها كثير من الصائمين

> يحرص الكثير من الصائمين على تنويع وجبة الإفطار بتناول المقليات كالسنبوسة والباجية وغيرها دون إدراك للمخاطر والأضرار الصحية التي تؤثر على المعدة وعلى الجسم بعد صيام ساعات طويلة عن الأكل والشرب حيث يكون الجسم قد فقد كثيرا من السكر والسوائل.. وأفضل ما يمكن الإفطار به هو التمر كونه يحتوي على كمية كبيرة من الحديد والفسفور وسكر الفركتوز والجلوكوز، ونسبة كبيرة من الفيتامينات التي يكون الجسم بحاجة لها بعد الصيام.لكن كثيرا من الصائمين يفضلون الإفطار بالمقليات والمحرقات التي تؤثر على معدة الصائم ولا يستفيد منها الجسم .

تحقيق / عبد الملك الشرعبي

حبيب السيد فطوره المفضل السنبوسة والطعمية فهو يحرص على تقديمهما قبل ربع ساعة من الافطار بحيث تكون جاهزة امامه اضافة الى كاس القهوة ، وما ان يسمع المؤذن ينادي لاذان المغرب حتى يبدا بالتهام تلك المقليات بعد وضعها في المحرقات (السحاوق) .. يقول حبيب « السنبوسة وجبتي المفضلة في الافطار حتى لو اضطررت لشرائها جاهزة اذا لم يتم اعدادها وتجهيزها في البيت وأتناول بين خمس الى سبع حبات واحيانا اكثر ، مع ثلاث قطع من الباجية المقلية ثم اصلي المغرب وبعدها ابدا بتناول العشاء . ويشعر حبيب بعد تناول السنبوسة والباجية بفتور وخمول في جسمه وخصوصا بعد تناول وجبة العشاء والاكثار من شرب العصائر ..

حرص

وكذلك الحال بالنسبة لعلي السلامي فهو يحرص على شراء عجينة السنبوسة الفاخر من احدى السوبر ماركات البعيدة رغم ارتفاع سعرها كما يحرص على شراء اللحمة المفرومة (الدقة) البلدي ويطالب زوجته بتجهيز صحن كبير من السنبوسة كل يوم للافطار عليها بالاضافة الى قطعة خبز او لحوح مع الحقين المخلوط بالبسباس فهي الوجبة المفضلة لديه وابنائه اثناء الافطار ولا يحبذ غيرها بما في ذلك التمر

ابو احمد هو الآخر يحرص على وجود السنبوسة على مائدة الافطار بشكل يومي فهي من الوجبات المفضلة لدى الاسرة كما يقول لكنه قبل ان يتناول قطع السنبوسة المقلية يتناول عددا من حبيبات التمر مع قليل من قهوة الحليب ثم يبدأ بتناول مقليات السنبوسة التي يجب ان تكون مترافقة مع (سحاوق) البسباس والطماط .ورغم إدراكه بالاضرار الصحية للمقليات وتأثيراتها على معدة الصائم الا انه لا يستطيع الاستغناء عنها .

وكثيرون هم الذين يحرصون على الافطار بالسنبوسة المقلية بل ان البعض يشتريها جاهزة من اماكن الحلويات او من الباعة المتجولين رغم تعرضها للغبار واستخدام زيت مكرر للقلي ..الامر الذي يضاعف من المشاكل الصحية على الجسم ..

مخاطر واضرار

وعن مخاطر وأضرار الإفطار بالمقليات على المعدة وعلى صحة الجسم عموما

يقول المهندس صالح غيلان عضو الهيئة الإدارية ورئيس الدائرة الفنية بجمعية حماية المستهلك من الخطأ ان يسارع الصائم في تناول ما تشتهيه نفسه من الاطعمة المقلية والنشويات والاصناف المشبعة بالدهون لان ذلك يحدث للمعدة صدمة غذائية لا تقوى على هضمها .فبعد يوم كامل من الصيام يكون الصائم فى حالة جوع شديد فيندفع لالتهام اكبر كمية من المقليات والنشويات والسكريات وغيرها ولا يعطي للمعدة فرصة لتستريح فيفاجأ بعد الافطار بأنه يحتاج على الاقل الى خمس ساعات ليتمكن من التنفس والحركة بصورة طبيعية.

وبالتالي ينبغي على الصائم الافطار على مرحلتين: اولا يفطر على التمر وطعام حلو مع قليل من الماء على الا يكون شديد البرودة ثم يذهب الى الصلاة وفي هذه الاثناء تكون المعدة قد تنبهت واستطاعت ان تهضم الطعام للتأهب بعد ذلك لإكمال وجبة الافطار على الوجه الصحيح .

نصائح

ويضيف أنه يفضل بدء الإفطار بأغذية خفيفة وبكمية قليلة مثل عدد قليل من التمر وحساء دافئ أو ماء وعصير طبيعي غير مثلج، وهذا الشيء ضروري جدا للجسم، فالسوائل والعصائر الطبيعية تعد أفضل الأغذية للصائم واحتوائها على السكريات الطبيعية البسيطة السهلة الامتصاص لتقدم تعويضا سريعا لما فقده الجسم خلال فترة الصوم.فالتمر يحتوي على عناصر غذائية، وأهمها السكريات التي تمد الجسم بالطاقة السريعة إثر تناولها بوقت قصير جدا، إذ أن السكريات الموجودة في التمر سهلة الهضم وسريعة الامتصاص في الجسم، وبما أن الصائم يفقد طاقة كبيرة خلال النهار، فمن الحكمة بداية الإفطار بتناول التمر لإعطاء الجسم الطاقة بصورة مباشرة وسريعة، إضافة إلى المعادن والألياف الطبيعية المفيدة.كما يُفضل تناول كاسة من (الشوربة)، مثل شوربة الدجاج أو الخضار أو الشوفان، فهي مهمة وصحية، وكذلك السلطات الخضراء، والعصائر الطبيعية والفواكه الطازجة لأنها سهلة الهضم والامتصاص، كما يمكن تناول الحلويات البسيطة كالمهلبية. مع مراعاة عدم المزج بين الأنواع المختلفة من الأطعمة في نفس الوقت، أو شرب الحساء الساخن مع السوائل المثلجة أو الباردة، حيث يتسبب ذلك في عسر الهضم ومشاكل الجهاز الهضمي .

ويؤكد غيلان أن زيادة تناول المقليات في هذا الشهر، يُشجع على تكرار عملية القلي في نفس الزيت، وهو ما يزيد من مخاطر تكسر الزيت وحرقه، إضافة إلى تكرار قلي بقايا الأغذية المتبقية داخل الزيت ومع ارتفاع الحرارة وتكراره، يؤدي إلى تكسرها وحرقها منتجة بعض المركبات المسرطنة لا سمح الله وهو ما ينبغي تجنبه تماما حفاظا على صحة الانسان وسلامته .

سلوكيات غذائية

ويستعرض الاطباء بعض السلوكيات الغذائية الواجب اتباعها في رمضان لتجنب الأمراض كتعجيل الفطور فذلك من السنة، لقول الرسول الكريم (لا تزال امتى بخير ما عجلوا الفطر ،) ومن الخطأ تأجيل الفطور لما بعد الصلاة اعتقادا بأن ذلك يتيح له الصلاة في خشوع، فبعد يوم كامل من الصيام يكون الجسم في اشد الاحتياج لتعويض نقص السكر فى الدم وتأخير الفطور يؤدى الى هبوط في الدورة الدموية.ومن الخطر الافطار على المقبلات كالسمبوسة المقلية في الزيت والشوربة الدسمة والاطعمة المحتوية على كميه كبيرة من النشويات التى ترهق المعدة وتسبب عسر الهضم. والاقلال من تناول انواع مختلفة من الحلوى بعد وجبة الافطار بقليل لانها تتسبب في السمنة المفرطة وربما الاصابة بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم الإمساك الذي من أهم اسباب الإصابة به هو تناول الحلويات بكثرة مع قلة تناول الألياف وقلة تناول السوائل في البرنامج اليومي للغذاء، خاصة في فصل الصيف، ولتلافي تلك المشكلة، يجب استهلاك كمية كافية من المياه بين أذان المغرب حتى وقت السحور، مع ملاحظة أهمية شرب المياه وقت السحور حتى وإن لم تأكل، كما ان الاكثار من شرب القهوة والشاي والمنبهات بين الفطور والسحور يعود عليه بالضرر البالغ، حيث يمنع الشاي امتصاص نسبة من الحديد الذي يحتوي عليه الطعام، ويجهد الجهاز العصبي، فيجب الاعتدال فى شرب المنبهات بتناول القليل منها بعد وجبة الافطار بساعتين على الاقل .

حماية المستهلك: تناول مقليات الزيوت يرهق المعدة ويسبب عسر الهضم

الصوم وتجليات الروح

حسن أحمد اللوزي

■ الصوم برزخ سنوي خاص بالإنسان المؤمن.!! هو ملك بيده ورهن بمشيئته وحنطة في بيدر عبوديته ومشكاة تدل على صدق طاعته.!

لأنه يمكن أن يجعل الإنسان من الصوم طريقه إلى صدق التوبة وإخلاص الإيمان وإلى جمال الطهر وشفافية النقاء وإلى صحة الجسد وصحوة الروح وعافية الضمير.!.. وإلاّ فإنه سيظل مثل أرض جدباء ومدينة خربة وشجرة عاقر.. وما أفدحه من خسران.!

■ للروح جمالها الذي لايحتوى بالإدراك والفهم ولايحاط بالاستشعار والحدس ولايكتسب بالتعلم!

– جمال الروح كأمواج الآفاق المتلاطمة في داخل الإنسان لحظة تهذيب رغباته ونزواته وشهواته في دربة لاتُطاق ولكن يمكن بلوغها بلا ارتياب.

– جمال الروح كالمتاهة الساحرة التي تتشعب بها حقول الطاعة فتحط أجلّ الثمار التي تتكدس بها خزائن الأعماق وتسأل المزيد.!

لا نقول بأن جمال الروح هبة خاصة.. وإنما هي جني زرع وذروة نضال.!؟

لا يُثمر جمال الروح خدراً.. ولا بلهاً ولا صفة من صفات النول المتصلة بالمزاج.!؟

– جمال الروح يعطي ثقة بالحواس كلها ويفيض بآلائه على سعة القلب مثلما الثقة بالإنسان في نفسه وفي مسيرته المثمرة خيراً وسمواً ومحبة. ويعمق الإيمان بالواحد الأحد فَاطِر النّفس وفالق الإصباح والآمر بأنِ الرُّوح من أمره.. وقد جعلَ الظل منها جمالاً يحتل كل النفوس الراضية المطمئنة وكل القلوب المؤمنة.. وكل الموجودات في اكتمالها بما هي أهل له.!

– جمال الروح وليمة موعود بها كل جسد.!

ولا يصلها إلا من تنزّه وناضل وصفى.. وتفرّد.!

■ ■ ■ ■

■ الزمن وعاء قابل لأن يأخذ كل الألوان.. وحقل يمكن أن تُثمر فيه كل البذور.. وميدان يمكن أن تنجح فيه كل النوايا والأعمال.

ولكنه لايتوسل أحداً ولا يتسول! وهو نقيض الجماد وعدو السكون يلفظ أكثر مما يحفظ.. لأنه ليس حقيبة فذلك دور التاريخ وليس نفقاً ولامجرى وإنما هي أعمال الإنسان لأن في أعماق الإنسان حركة دائبة توازي في حكايتها حكاية الزمن المتصلة بها.

لذلك لا بد أن تكون ظواهر الإنسان أي حياته منسجمة مع بواطنه حتى يكون نداً منافساً للزمن.. فلا ينعكس خمول الجسد على الروح والقلب.

ولذا كانت الحركة بركة ونداً للموت وكان الموت وحشاً نهماً لا يشبع..!!

وأبداً كما شاء الله وحكم فإن مائدة الموت لا تضيق بالوجبات مهما تراكمت وتسارعت وإن أتخمتها الحروب والكوارث..!

– لا يقول الموت كفى

– ولا يقول الزمن سوف أنتظر

والإنسان بينهما مُمتحنٌ بالسعي ومطلوبٌ للاستخلاف..!!