



■ قال ابن عطاء « تشوَّفوك إلى ما يبطن فيك من العيوب ، خير لك من تشوَّفك إلى ما يحجب عنك من الغيوب » .

هذه قاعدة تربوية عظيمة ولها من الشواهد من الكتاب والسنة وأقول السلف الشيء الكثير ، وخلاصتها : أصح نفسك لتصلح ذنباك وأخرتك كونك مسؤولا عن نفسك ، لا عن علوم غيبية لا تنفع صاحبها .

قال بعض الصالحين : شغلتنى عيوبى عن الانشغال بما لا يعنينى .

إنك أيها المؤمن ، مكلف بأعمال ، وواجبات ، فإن انشغلت عن واجباتك ، ومنها نفسك التي أنت مكلف بها أو بعيوب غيرك ، أو بما لا ينفعك من العلوم الغيبية التي لا ينبنى عليها عمل ، أصابك الخسران ، والانشغال بما ينفع ومنها تركية النفس يغنيك عن الانشغال بذلك كله .

وفيه الفلاح قال تعالى: (قد أقلح من زكّاهما وقد خاب من دسّاهما) الشمس (١٠:٩) . ولذلك ، العاقل ، من تأمل ما أوجب الله عليه ، فأدّاه ، والجاهل ، من تشاغل عن نفسه بغيره ، فأرداه .

على المؤمن أن يحرص على ما ينفعه ، ويدع ما لا ينفعه ، ومما ينفع، التمسك بكتاب الله، وسنة رسوله قال عليه الصلوات والسلام «أحرص على ما ينفعك» [٨] وحتى يتبين للمسلم ، ما ينفعه ، وما لا ينفعه ، نضع معيارا للمسلم ؛ لكي يضعه نصب عينيه ، ويجعله ميزانا يقيس عليه ما ينفعه ، وما هو أقل نفعاً ، وما لا ينفع في الفعل والترك

فقد اختلعت المفاهيم في هذا الزمن ، وكثُر الغيـش ، فالتبسـت الأمور ، حتى على الصوفية ، فوجد المسلم ينشغل بعلوم يحسبها نافعة ، ويفغل عن علوم وواجبات سوف يسأل عنها يوم القيامة ، ولا يفرق بين الواجب والتأفّل .

المعيار هو، أن تسأل نفسك قبل أي عمل : هل هذا العمل مما أسأل عنه في الآخرة ؟ وينفعني فإن جاء الجواب : ( نعم ) ، فامض فيه ، وانشغل به ، وإن كان الجواب:

## متى هجرت

## عيبك زكت

## نفسك



هايل الصرمي

## عادات غذائية خاطئة

## في رمضان

■ لا شك أن تغيير العادات الغذائية من الأمور التي تتطلب جهودا ووعيا وثقافة علمية ومجتمعية لا يزال يجهد لها أو يتجاهلها الكثير من المستهلكين وخصوصا خلال شهر رمضان المبارك ومن الأخطاء التي تبرز خلال هذا الشهر الفضيل :

– الإفطار بشرب الماء البارد أو الليمون مباشرة في حالة العطش الشديد وهذه العادة قد تؤدي إلى حدوث مغص حاد وتقلصات في عضلات وجدار المعدة لذلك ينصح بشرب الماء المعتدل . كما أن شرب الماء بكميات كبيرة وقت السحور على أساس تعويض العطش المتوقع خلال النهار أمر غير سليم ويفضل تناول الخضروات الطازجة الوريقية ذات المحتوى العالي من الماء .

– الإكثار من الأغذية المقلية والتي للأسف قد تؤدي إلى مشاكل صحية على المعدة لاحتوائها على كميات كبيرة من الزيوت والمقابل يمكن استخدام طرق أخرى لعمليات الطبخ بدون الاعتماد على الزيوت مثل استخدام الفرن أو البخار في إعداد بعض الوجبات مثل السمبوسة والتي يمكن أن تنتج عن طريق استخدام الفرن بعد غمسها في الحليب ثم إدخالها الفرن بهذه الطريقة الجيدة لتمد الجسم بالعناصر الغذائية فيها بدون قليبها في الزيوت الخطيرة.

– يلاحظ إهمال كثير من المستهلكين الخضار والسلطات الطازجة لذلك ينصح دائما بتوفير السلطات على وجبة العشاء لإمداد الجسم بالفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية وبهذه الطريقة نستطيع أن نوفر الفيتامينات والمعادن المفقودة خلال نهار رمضان وبالتالي الحد من سوء التغذية ونقص هذه العناصر الحيوية.

– ومن الأخطاء الغذائية الشائعة أيضا عند البعض الإكثار من تناول الأغذية عالية السكريات مثل والحلويات والمعجنات بشكل مكثف طوال فترة الإفطار وهذا يؤدي إلى

عددة مشاكل مثل الإرهاق والتعب خلال نهار رمضان والشعور بالعطش وكذلك يؤدي إلى

تراكم الدهون والسمنة وارتفاع سكر الدم.

– كما أن الإكثار من ملح الطعام في جميع الوجبات يزيد في ضغط الدم وقد تؤدي إلى سوء توزيع للسوائل داخل وخارج الخلايا مما يؤدي إلى إرهاق بعض الأعضاء مثل القلب والكلى.

– وكذلك هناك اعتقاد خاطئ لدى بعض المستهلكين وهو التجويع الشديد خلال رمضان بشكل واضح على أساس أن رمضان فرصة لإنقاص الوزن ولكن ذلك يؤدي إلى خلل في توزيع مكونات الجسم وقد يؤدي إلى مشاكل في الجهاز الهضمي ونقص في بعض العناصر الأساسية التي قد تؤدي إلى فقر الدم والودخة والتعب .. فاحرص عزيزي المستهلك على تناول الغذاء المتوازن والتنوع من أجل سلامة وصحة جسمك.

○ ○ ○ ○

عزيزي المستهلك: عند الإفطار ننصح بالابتعاد بالأسسودين والتمر والماء وتجنب استهلاك الأطعمة المهيجة كالسيباسب أو المقلية بالزيت لأنها تؤثر على المعدة الفارغة.

× الجمعية اليمنية لحماية المستهلك إعداد/ الدائرة الإعلامية بجمعية حماية المستهلك

## صوموا

## تصحوا

www.assalam.com

## رمضان فرصة للتححر من السمنة وتهديداتها



أو المختص بالتغذية: كالقليل من التمر، الزبادي، الحقين، الشفوف، الكبز الأسمر الجاف، السلطة، الخضراوات الطازجة، الفاكهة وشي، من العصير الطبيعي الطازج . وبالقابل، يستوجب الامتناع عن تناول الأكلات الدهنية الدسمة والأطعمة الغنية بالبروتينات؛ مثل اللحوم الحمراء، وعضوا عنها يمكن تناول اللحوم البيضاء كالسمك، مع التقليل كثيرا من الشبويات، وتجنب تناول الحلويات والسكريات والشوكولاته بأنواعها المختلفة ومختلف المشروبات التي يضاف إليها السكر. تشير المصادر الطبية إلى أن(٩٥٪) من حالات السمنة سببها الإفراط في تناول الطعام والعادات الغذائية الخاطئة وقلة النشاط والحركة وعدم ممارسة الرياضة. في حين يمكن نشؤها نتيجة عوامل داخلية في الجسم، كزيادة إفراز الغدة الكظرية وقلة نشاط الغدة الدرقية.

كذلك العوامل الوراثية من شأنها أن تؤدي إلى السمنة بما في ذلك الأعراض النفسية. أضف إلى أن تناول بعض الأدوية- مثل عقار(الهيديروكورتيزون)وكثير من الأدوية الهرمونية يندرج ضمن هذه العوامل.

ولا نجد ما يبعث على الغرابة عندما يسأل الطبيب عن سبب السمنة من أجل أن يضع العلاج المناسب ويتطلبها من تغذية ونشاط، ونجدته مستطهما لذلك بوقوفه على ظروف ودواعي حدوثها.

وليس الدهون في الجسم- بحد ذاتها- مشكلة إلا إذا تجاوزت النسبة الملائمة فيه لتتحق ضرواً بالصحة أو مانقا يزيد معه الوزن، فعند متوسطي العمر- سواء من الرجال أو النساء- تشكل الدهون حوالي(٢٦٪) إلى(٤٢٪) من أوزانهم، لكن الأنسان- أحيانا- يمر بفترات في حياته تتزايد خلالها الكميات التي يتناولها من الطعام، ويقل- بالمقابل- الجهد المبذول، ويقل التحكم بالنشبة. غير أنه لا يُعد مبررا للحدول عن التخلص من السمنة عبر تخفيف الوزن إلى المستوى الملائم لجسم الإنسان؛ بما يترتب عليه من ضرورة للحفاظ على الصحة.

كيف لا؛ والبدن أساسا أكثر عرضة من غيره لأمراض القلب والجهاز التنفسي وصعوبة التنفس، بسبب ضغط الكرش الزائد على

# رمضان



## مشاهدات وانطباعات رمضانية من

# مساجد عامرة بالذكر

### كتب/ عبدالباسط النوعة

●،،،ها هو شهر رمضان المبارك يجارينا بأيامه ولياليه وما أن يطل علينا حتى يحمل إلينا معاني من المغفرة والألفة والمحبة، وتجد في هذا الشهر كافة الأطوار الإسلامية يسودها نفحات من التوحد في قضاء هذا الشهر وتجد العالـم الإسلامي أشبه بأمة واحدة وإن فصلت بينها الحدود والحواجز، وهذا ما لمسناه أثناء تواجـدنا في إحدى المدن الإسلامية ذات التاريخ والحضارة العريقة والتي كانت حاضرة الخلافة العثمانية لسنوات طويلة فمدينة اسطنبول التي كانت تعرف قديما باسم «القسطنطينية» تعيش أجواء رمضانية إسلامية رائعة تتمرّج فيها المآذن والعدادات والتقاليد الاسطنبولية بجمال الطبيعة التي حباها الخالق عز وجل وتحديداً اسطنبول إلا أن السكان هنا يصومون وقتاً أكثر بكثير مما نصومه نحن في اليمن فالإسماك لديهم يبدأ في الساعة الرابعة وخمس دقائق وينتهي في حوالي التاسعة إلا ربع مساءً وكل يوم ينقص دقيقة ومع ذلك لم نشعر أثناء تواجـدنا في هذه المدينة خلال الأسبوع المنصرم بالجوع وذلك لشدة انبهارنا بهذه المدينة وأجوائها الرضائية فكل المساجد في حراك مستمر وقراءة القرآن لا تتوقف وقد شاهدت في أحد المساجد كنموذج قبل أنه متكرر في كافة مساجد اسطنبول البالغ عددها حسبما قال لنا المختصون: ٤٠٠٠ «مسجد حيث وجدت صبيين يتلون القرآن والميكروفون مفتوح والناس منصتون لهم! وهنا بعض منهم يتلون القرآن بمفردهم، ومثلما هو الحال لدينا في اليمن قبيل أذان المغرب تجد الناس مسرعين كلا إلى الوجهة التي يبتغيها ، ولكن الاختلاف أن اسطنبوليين يفضل معظمهم تناول العشاء والإفطار كوجبة واحدة في أماكن التجمعات أو في المطاعم ولعل أشهر أكلاتهم التي يفتطرون بها إضافة إلى التمر تسمى «شربته» أو شربة السلطان وهي تعمل من البهارات بالإضافة إلى

أشهر الحلويات من الخبز والحلـب التركية بتشجيع للتجمع والإفطار ولا العشاء فهي وحـد نظـر ثم نصلي المـ العشاء، ولعل أشهرها في مسجد السلط أبو أيوب الأنصـا تجمعات أخرى تنتـ يقول المختصون أن الخاطفة التي لم تـ وأجواها الرضا عيسى والذي أكد أكبر وأهم تجمعات مسجد السلطان في الساحة الكـ كابي «الباب العالـ

الذي يهـم وأنا أحاول جاهدا المـة عرضة وملهمة للقارئ الكريم الذـ للملـوع معاني شهر رمضان كفضـ النفسي والشخصي لكل مسلم من شـوم العصرية ورتابة التقصير في حقّ الله..ياتي رمضان حاملا معه فرصة التغيير والصالحـ مع الله بفتح صفحة جديدة بداية مسطورها العزم على تغيير شوائب النفس بطمس زائلها وتنمية فضائلها ومدخل هذا التغيير هو شهر رمضان الكريم الذي يضمن لنا كمسلمين الحصول على التغيير المنشود دون الحاجة إلى ملقة مدفع ولا إلى تجيش الأتباع والموالين وأعظم من ذلك أن التغيير النفسي الذي نقصده هنا لا يحتاج إلى ما اقتراض الأرض ولا إلى إبتاع الطرق و إلى الوسائل المشروعة وغير المشروعة .كون هذا النوع من التغيير منشاء الحاجة للمحة لتغيير سواد النفس أكانت هذه النفس في أعلى هرم الحكم أو قابعة في أدنى درجات الحكومين ، ذلك أن عرض التغيير الذي جاء به رمضان لكل من يطالب بالتغيير في واقعه ومجتمعه ..أضاف إليه هذا الشهر تغييرا مهما وضروريا وأساسيا وهو تغيير ما في النفس على مستوى الفرد الواحد كدياة سليمة إلى التغيير الكلي الذي يتوج عادة بالقضاء على مظاهر الاستغلال والاستحواذ على الحياة المادية والاقتصادية وغيرها واعتقد أن هذا المفهوم لحقيقة التغيير هو مفهوم القرآن الذي يقول (إن

الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم).

إلى الهدف الرئيسي لنا في هذا الموضوع ليس التعرّيج في قضية التغيير السياسي فالإجماع قائم وحاصل على حتمية التغيير ،

●المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي بوزارة الصحة العامة والسكان

# التغيير

لكننا قد نتفق ونختلف على الوسـل يهـمنا كون الاختلاف والاتفاق لم متاحا ولا حتى مقبولا لإجابه، ما الذي يهـم وأنا أحاول جاهدا المـة عرضة وملهمة للقارئ الكريم الذـ للملـوع معاني شهر رمضان كفضـ النفسي والشخصي لكل مسلم من شـوم العصرية ورتابة التقصير في حقّ الله..ياتي رمضان حاملا معه فرصة التغيير والصالحـ مع الله بفتح صفحة جديدة بداية مسطورها العزم على تغيير شوائب النفس بطمس زائلها وتنمية فضائلها ومدخل هذا التغيير هو شهر رمضان الكريم الذي يضمن لنا كمسلمين الحصول على التغيير المنشود دون الحاجة إلى ملقة مدفع ولا إلى تجيش الأتباع والموالين وأعظم من ذلك أن التغيير النفسي الذي نقصده هنا لا يحتاج إلى ما اقتراض الأرض ولا إلى إبتاع الطرق و إلى الوسائل المشروعة وغير المشروعة .كون هذا النوع من التغيير منشاء الحاجة للمحة لتغيير سواد النفس أكانت هذه النفس في أعلى هرم الحكم أو قابعة في أدنى درجات الحكومين ، ذلك أن عرض التغيير الذي جاء به رمضان لكل من يطالب بالتغيير في واقعه ومجتمعه ..أضاف إليه هذا الشهر تغييرا مهما وضروريا وأساسيا وهو تغيير ما في النفس على مستوى الفرد الواحد كدياة سليمة إلى التغيير الكلي الذي يتوج عادة بالقضاء على مظاهر الاستغلال والاستحواذ على الحياة المادية والاقتصادية وغيرها واعتقد أن هذا المفهوم لحقيقة التغيير هو مفهوم القرآن الذي يقول (إن

الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم).

إلى الهدف الرئيسي لنا في هذا الموضوع ليس التعرّيج في قضية التغيير السياسي فالإجماع قائم وحاصل على حتمية التغيير ،