دعـــاء

اَللّهُمَّ اجْعَلْ صِيامي فيهِ صِيامَ الصّائِمينَ وَ قِيامي فيهِ قِيامَ القائِمينَ ، ونَبِّهْني فيهِ عَن نَوْمَةِ الغافِلينَ ، واغفر لي جُرمي فيهِ يا اِلهَ العالَمينَ ، . وَاعْفُ عَنّي يا عافِياً عَنِ المُجرِمينَ

مفاهيم وآثار

من مفاتيح الفلاح

عارف الدوش

الله معنا :
قال الله تعالى» وهو معكم أينما كنتم» وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم لصاحبه في الغار»لا تحزن إن الله معنا» ولم يقل «إن معنا الله» فكانت معية الله تقتضي شهوده قبل كل شـــيء فليكن الله هو أول من تلجأ إليه فإن أصابك الهم فالله كاشـــفه وإن أصابك الكرب فالله مفرجه وإن أصابك الفزع فالله دافعه وإن أصابك ما أصابك فالله له.. فمن لم يشـــهد أن الله هو الأول قبل كل شيء فما حاز معيته.

كن مع الله :
يستمتع الناس بالحال فاستمتع أنت بوجودك مع الله.. يفرح الناس إذا ما ذكروا أو أو كسبوا المال والجاه فاجعل فرحك أنـــت بالوقت الذي تكون فيه مع الله فلا تعدّ العمل على الله عـــدًا تقول صليت كذا وذكرت كـــذا ولكن اعمل العمل فرحاً به سبحانه. واجعل من فتورك شوقاً إليه ومن غفلتك رجوعاً إليـــه وعودة . واعلم أنك إذا كنت مع الله ولو بالفكر والتأمل والتدبـــر فأنت في حضرته فلتكثر مع الله الحضور فإن أهل الله لا يندمون إلا على وقت مر عليهم ولم يكونوا فيه مع الله.

العمل نظام وقيم وإتقان
كل عمـــل تعملـــه لا بد له مـــن ثلاثة :» نظـــام» يبيّن قانون العمـــل ومنهجه و «قيـــم» يُتعامل بها و»إتقـــان» يُحكمُ به على جـــودة ذلك العمل ولهذا فالدين هو إســـلام وإيمان وإحســـان فالإســـلام هو الكتاب والشـــريعة والإيمان هو الأخلاق والمعاملة والإحسان هو إتقان كل شيء وكأنك بين يـــدي الله يراقبك ويطلع عليك «أن تعبد الله كأنه يراك فإن لم تكن تراه فإنه يراك» فمن أطاع الله فقد حســـن إسلامه ومن تزكـــت أخلاقه فقد كمل إيمانه ومن أتقن كل شـــيء فهو من الذين قال الله تعالى فيهم «والله يحب المحسنين»

لِكل شيء جسد روح :
لكلّ شيء جسد وروح فالعمل جسد والنيّة روح ذلك العمل ومن لم يصلح عمله فعمله لا جســـد له.. ولا تُرفع الأعمال إلاّ ببراق النيّات فمنهم من يرتفع عمله إلى ما فوق رأسه ومنهم من يُرفع عمله إلى الســـماء ومنهم إلى العـــرش ولا يُرفع إلى الله إلا ما كان لله وأفضل ما يكون لله: الدعوة إليه وتحبيب الخلق فيه.

عند الصلاة عليكم بـ٣ :
لا تعبد الله بجســـد بلا روح فقف أمامه بجســـد حي واجعل روحـــك عنده فبذلك يحيا قلبك به وما أشـــقى ذلك العبد الذي يقف في صلاته بين يدي خالقه وسيده ومليكه بقلب لاه وعقل ساه مشغول الدنيا استهواه الشيطان وأنساه ذكر ربه يقول مـــلاك الله عنه: لوعلم هـــذا بين يدي من يقف مـــا التفت في صلاته!! إذا أردت أن تقيم صلاتك فعليك بثلاث الأولى :أعقل مـــا تقوله في صلاتك وما تخاطب به ربك فإنه لن يكتب لك من صلاتك إلا ما تعقله منها، والثانية لتشـــهد وقوفك في حضرة الله عز وجل وأن تخشـــع بقلبك خشـــوع العبـــد المذنب الذي يرجو رحمة الله، والثالثة الذل لله في الصلاة فقد أولى الله عزّ وجل إلى إبراهيم عليه وعلى نبينا الســـلام: أتدري لم اتخذتك خليلا؟، قال: لا يا رب.. قال: لذل مقامك بين يديّ في الصلاة.

الرزق بسط :
إن الله قرن الرزق بالبسط فقال»يبسط الرزق» من وسع على غيره وســـع الله عليه .. ألا ترَ كيف أنّ الاســـتغفار يوسع الأرزاق وذلك أنه يريح الصدر ويبسطه وأنّ أعمال البـــرّ وصلـــة الرحم توســـع الرزق لأنها توســـع صدور الآخرين وتبسطها وأنّ الجنة لا غلّ في الصدور فيها ولا حَـــزَن فكان رزقها وعطاؤها لا ينفـــدان أبدا.. ولا نعيم في الدنيا كبسط الصدر ولا سعادة كسعة القلب للعباد .

اعتذر يتوب عليك :
يخطـــئ ابن آدم فيحلم عليه ربه وهو لا يريد منه إلا الاعتذار والتوبـــة «كل ابن آدم خطاء وخيـــر الخطاءين التوابون» فإن أخطأ أحدكـــم فليجعل له من خطئه أربعاً: أن يعترف بخطئه وأن يعتذر لمن أخطأ بحقـــه وأن يصحّح خطأه ويعوّض عليه «إنّ الحســـنات يذهبن السيئات» وأن يتجنب الوقوع فيه بعد ذلك هذه أربـــع تعلموها وعلموهـــا ولا تعجّلوا خطأ غيركم بالغضب والعقوبة بل قوّموه بالرفق والنصيحة.

قبل العقاب :
من عاقب أحداً قبل أن ينذره فقد ظلم، ومن أنذر بالعقاب قبل أن يحـــذر من الخطأ فقد ظلم.. ومن حذر من الخطأ دون أن يبيّن ســـبب المنع عنه فقد ظلم.. هكذا سنة الله تبارك وتعالى إذا أراد عقوبـــة، يقول تعالى: (ولقد ضلّ قبلهم أكثر الأولين، ولقد أرسلنا فيهم منذرين، فانظر كيف كان عاقبة المنذَرين).. فكم من الآباء والأمهات ورؤســـاء العمل وغيرهم هم أســـرع إلـــى العقاب منهم إلـــى التوجيه والتقويم أمـــا لو فعلوا ذلك لكانوا رحمة على من دونهم وليسوا قساة جبارين.

أطلب لا تستح
أن طلبت فلا تطلب إلا من خالك أرفع إليه حاجتك ولا تخشى ذنوبك أن تحجبك عنه فلا يســـمع منك ولا يستجيب لك!.. إن دعوت الله فكن واثقـــاً ومتيقناً به فليس بين دعاء العبد وبين أن يســـتجيب له ربه إلا الثقـــة بالله واليقين به فخاطبه بكرمه فإن الكريم إذا لجأ إليه عدوّه كفاه وإذا استجار به آواه وإذا طلب منه أعطاه ولا يردّ أبداً من ناداه.. فذاك فعل الكريم مع عـــدوّه فما بالك بفعله مع عبـــده الموقن به الواثق فيه الراجي له؟! تبارك اســـم الله الكريم الذي إن وعد أوفى وإن قدر عفا والذي قبل أن تناديه: «يا رب» يجيبك: «لبيك لبيك».

يحدث

خواتم مباركة

● رمضان يلملم أشياءه وسيغادرنا كالعادة ، سيذهب هناك حيث لا وقت و لا مكان ،لكن قبل أن يغادرنا يحرص على أن يقدم أفضل مالديه فيما تبقى له من أيام .

هنا العشر الأواخر .. حيث عتق الرقاب من النـــار لقد خصها الله سبحانه و تعالى بأفضلية عن غيرها ، وفيها كان الصحابة والتابعون أكثر حماساً لتقديم الطاعات وتكثيف العبادات.

خواتم مباركة يعني انقضت ليالي الرحمة والمغفرة . وهلت ليالي يعتق الله سبحانه وتـــعـــالـــى رقاب عبيده مـــن الـــنـــار ليساعدهم على دخول الجـــنـــة بـــرحـــمـــتـــه ومـــغـــفـــرتـــه ولـــيـــس بأ عما لهم . وبـــهـــذا يكونون قد فازوا فوزا عظيما.

معين النجري

عشر ليالٍ بإمكانك أن تشعلها بالذكر والشكر وحسن العبادة وقبل ذلك أن تمتنع خلالها عن أذية الآخرين . فلا صلاة ولا صيام سينفع إذا استمرينا في تقديم الأذية للجار والصاحب وابن البلد وأي إنسان على هذا الكوكب . فكيف بالذين يريقون الدم الحرام في هذه الأيـــام ؟ هكذا دون حق ، فقط لأسباب سياسية أو لان احدهم وعدهم بالجنة .

يالله كيف أصبحت السياسة مهلكة تودي بصاحبها إلـــى الجحيم وبئس المصير . والكارثة إن البعض يقومون بهذه العمليات الإجرامية ضد الناس ويعتقدون أنهم بهذه العمليات يتقربون إلى الله زلفى ، وان الخالق سبحانه سيجازيهم عنها الجنة .

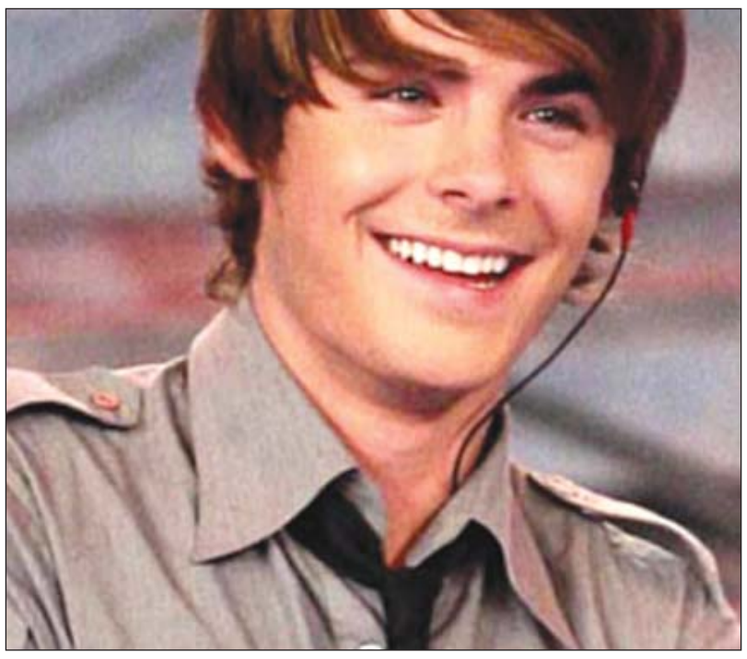
تخيلوا في هذه الليالي التي يعتق الله بها رقاب عبيدة المخلصين ، سيأتي يوم القيامة من استغل هذه الليالي بقتل الناس أو بالتضييق عليهم في معاشهم أو حياتهم العامة . كالذين ينفذون العمليات التخريبية ضد الكهرباء ويعكرون صفو وروحانية شهر رمضان ويزيدون الناس ضيقا فوق ضيقهم من الغلاء والفتن التي يعيشونها اليوم.

كيف لهؤلاء أن يقابلوا الله يوم القيامة بهذه الأعمال . يوم القيامة حيث يأتي المنفق بما انفق والعابد الزاهد بما قدم من عبادات وعشاق قراءة القران في رمضان بقرانهم وأنت تأتي بأعمالك التخريبية وما نتج عنها من مآس تجرعتها الناس في رمضان أو كنتَ أنت السبب فيها.

تذكر يا عزيزي حين تقف بين يدي ربك يوم القيامة ويقف ضحاياك عن يمينك وشمالك. كيف ستواجه الموقف وبأي عذر ستتعلق ، فقط تذكر هذا الموقف وتذكر أيضا أن الوقت مايزال متاحاً للتوبة وتصحيح ما ارتكبته من أخطاء.

د/ميرفت مجلي

من أجل فم نظيف وأسنان صحية



تنظيف الفم والأسنان حيناً وتركه حيناً قصور ينذر- مع مرور الوقت- بمشـــكلات وأضـــرار كبيرة على الأسنان؛ تسلب جمالها وبريقها وتنزع عنها العافية، وما مـــن مفر من خلع قواطع أو أضراس أو أنياب- إذا ساء حالها- مجتمعة أو فرادى..

الدكتـــورة/ ميرفـــت مجلـــي- استشـــارية أمراض وجراحـــة الفم والأســـنان، في حديثها عن شـــروط ومتطلبات الحفاظ على صحة الفم والأســـنان، منعاً مـــن أن يلحق بهما أي ضرر وبمـــا يحد من انبعاث الروائـــح الكريهة والعوامل المؤديـــة إليها، بينت من جانبهـــا أهمية تنظيف الفم والأســـنان في رمضان واضعـــةً الصائم أمـــام إرشـــادات ونصائح مفيدة ليحافظ على أســـنانه ســـليمة بكامل عافيتها، وفيه قالت:

تشـــكل البقع الداكنة على جذور الأسنان عامل هدم وتدميـــر يقرنه البعض بالكبر وتقدم الســـن، مع أنّ أساســـه التهاون المطلق بتفريش الأســـنان أو عدم المواظبة عليه، وهي- عملياً- تتسبب بتآكل وانحسار حواف اللثة وانكشـــاف المواضع المحمية للأســـنان المحاطة باللثة، مؤمنةً جيوباً ونخوراً لتكاثر الجراثيم وتفســـخ الأطعمة العالقـــة وتحللها، وباعثـــةً روائح كريهة تزداد نهاراً في رمضان مع الصيام.

للأســـف، يعاني الكثيرون انبعاث روائح ســـيئة من أفواههم في تلك الأثنـــاء تختلف خلال الصيام تبعاً لأوقات النهار. فبعد الاستيقاظ من النوم وفي فترة ما بعد الظهيرة تكون الرائحة أشـــد بسبب اختمار وتحلل بقايا الطعام العالقة بين الأسنان وفي النخور الســـنية بفعل الجراثيم والبكتيريا؛ مســـببةً لبعض الصائمين حرجاً أمام الآخرين.

وهـــذه الظاهرة تـــزداد - أيضاً- أثنـــاء النوم وفي الســـاعات المتأخرة مـــن الليل؛ نتيجـــة نقص كمية اللعاب بالفـــم، مما يجعل منه ومن الأســـنان - مع إهمـــال تنظيفهمـــا- مســـرحاً لنشـــاط الجراثيـــم والبكتيريا؛ يقود إلى تصعيد وتيرة المشـــكلة؛ فيعمل على زيـــادة تكون طبقـــة من اللعـــاب الهلامي على اللســـان وأنســـجة الفم وتكون اللويحات الجرثومية على الأســـنان، ومن ثم زيادة عملية التخمر وانبعاث رائحة الفم الحمضية.

بينمـــا وفرة اللعاب بالفم يعمل على معادلة الوســـط الفموي من الحمضي إلى القلوي، وهو يحتوي- أي اللعاب- على أملاح معدنية قادرة على إعادة تمعدن الأسنان لحفظ صلابتها، وفيه مضادات حيوية تعمل على قتل الجراثيم والبكتيريا.

إن الالتهابـــات اللثوية، إلى جانـــب جفاف الفم أثناء النـــوم وما ينتج عنه من تخمر ســـريع لبقايا الطعام العالق بين الأســـنان؛ يشـــكلان معاً عاملاً قوياً في زيادة رائحة الفم وتدهور أوضاع اللثة.

والسبب الرئيســـي لأمراض اللثة وتسوس الأسنان عائـــد - كما أشـــرت- إلـــى ترســـبات الطعام على الأسنان وحواف اللثة وتكون اللويحة الجرثومية عند هذه الحواف.

وبالتالي، تآكل اللثة وانحســـارها ومـــا يترتب عليه من ظهـــور الجوانب المخفية من الأســـنان التي تُعد مواضع حساسة تظهر بفعل تآكل اللثة بعد أن كانت مغطاة ومحمية.

ومن أعراض هذه المشـــكلة: النزيف الدموي وتشكل جيـــوب لثوية، أي مواضع على اللثة تســـمح بتجمع فضلات الغذاء، مما يـــؤدي إلى رائحة الفم الكريهة التي تـــزداد عند الصائمـــين المهملـــين لنظافة الفم والأســـنان، وهذه الالتهابات- إذا ما تطورت- فإنها تمتد لتصل إلى الأنســـجة الداعمة الرخوة المحيطة بالأســـنان مسببةً سقوط الأســـنان. كذلك بسبب إهمـــال أو عدم تنظيف الأســـنان يزداد التســـوس وتكوّن النخور وصولاً إلى الحد الذي لا يستطع معه صاحبها فعل شيء؛ باستثناء تدخل طبيب الأسنان الذي يعمل على إزالة الطبقة المنخورة ووضع الحشو اللازم لسد الفجوات بطريقة صحيحة.

والصائم ليوقف أو يمنع حـــدوث هذه الفجوة يلزمه تعويض المعـــادن المفقودة من الســـن قبل أن يصل الأمر إلى حد تكســـر سطحها الخارجي، من خلال المواظبة على تنظيفه لأســـنانه بشكل جيد يتيح إزالة اللويحة الجرثومية والســـماح بتعويض المعادن التي فقدتها الأسنان- لقلة اللعاب- بالمعادن الموجودة في معجون الأسنان والسواك.

وبذلك أنصح بتنظيف الفم والأســـنان بعد كل وجبة باســـتخدام الفرشـــاة والمعجـــون- أي بعد وجبتي العشاء والســـحور خلال رمضان- للعمل على منع تســـوس الأســـنان وإزالة اللويحة الجرثومية، ومنع تكاثـــر البكتيريـــا والحد مـــن إنتاجهـــا للأحماض المؤديـــة إلى إزالة المعـــادن من على الأســـنان، من خـــلال اســـتخدام الفرشـــاة والمعجـــون بالطريقة الصحيحة، من اللثة إلى السن لكل الأسطح الداخلية والخارجية؛ عبر وضع جزء من شـــعيرات الفرشاة على حافة اللثة والجزء الآخر فوق ســـطح السن؛ ثم تحريك الفرشـــاة برفق إلى الأمام والخلف؛ ومن ثم لفها للخارج باتجاه حافة السن.

لذلك، أجد الفرشـــاة ذات الرأس الحلزوني الأفضل لتســـاعد على تنظيف الأســـنان دون إلحاق الضرر باللثة.

ومـــن الضروري عنـــد كل تفريش، أن يقســـم الفك الواحد إلى جهتين (جهة لســـانية وجهة شـــفهية)، وأيضاً تقســـيم كل قسم إلى ســـتة أجزاء؛ وفي كل جـــزء يتم اســـتخدام الطريقة الســـابقة من(١٠)إلى (١٥) مـــرة، إلى جانـــب أهمية أن يشـــمل التنظيف أسطح العض.

ولا أنصـــح بالأكل بـــين الوجبات ما لـــم يعقب كل أكله عمليـــة تفريش وتنظيف للفم والأســـنان؛ حتى تتاح فرصة لتعويض المعادن المفقودة من الأســـنان بالموجـــود منها فـــي اللعاب وفي معاجين الأســـنان المحتوية على مـــادة (الفلور)، لتـــزداد بذلك صلابة وقدرة على مقاومة ومنع النخر والتسوس.

يبقى علـــى الصائم أن يضع نصـــب عينيه ضرورة حمايـــة فمه وأســـنانه، ويُؤثـــر الابتعاد عـــن تناول الحلويات والمواد الســـكرية ليلاً بين الوجبات، لأنها تتيح المجال لتكون اللويحة الجرثومية على الأســـنان وإمـــداد البكتيريـــا بالمـــواد اللازمة لإفـــراز المادة الحمضيـــة التي تنزع المعادن من الأســـنان لتفقدها صلابتها فتصير سهلة الاختراق، وأنصحه بالمواظبة على اســـتخدام الســـواك المأخوذ من شجر(الأراك) نهاراً أثنـــاء فترة الصيام، كونه ينظـــف الفم ويزيل عنه الرائحة الســـيئة لســـاعات طويلة، ويحتوي على مواد تعمل على إزالـــة الصبغة واللون غير الطبيعي من على الأسنان وعلى تبييضها، وفيه مواد صمغية تغطي طبقة (المينا) وتعمل على حمايتها من التسوس لعدة ساعات. كما أن فيه مواد قلوية تمنع التسوس ومـــواد مطهرة ومضادة للالتهابـــات والعفن، ومواد قابضـــة للثة مانعة للنزيف الدموي وغيرها من المواد المفيدة والنافعة للفم والأسنان.

ومن المفيد للصائم - أيضاً- زيادة شـــرب السوائل ليلاً وتأخير الســـحور- ما أمكن- للعمل على زيادة اللعاب خلال فتـــرة الإفطار، والتقليـــل من العطش نهـــاراً أثناء الصيـــام؛ بما يتيح حمايـــة أكبر للفم والأسنان.

ولا بأس في اســـتخدام الخيط الســـني لجدواه في تنظيف المســـافات الضيقة بين الأسنان التي يصعب تنظيفها وإزالة ما يعلق بها بالفرشاة العادية.

وبالمناســـبة، فإن اســـتخدام الســـواك لتنظيف الفم والأسنان مفيد لدرجة كبيرة أكدتها الأبحاث الطبية؛ بل وعززت أهمية اســـتعماله فـــي كل الأوقات، وقد خلصت أبحـــاث أجرتها إحدى الجامعات الأمريكية إلى أن المســـلمين الزنوج الذين يستعملون السواك سليمو الأسنان واللثة؛ إذا ما قورنوا بمن يستعملون فقط الفرشاة والمعجون.

ومـــا الإحســـاس بطعمه اللاســـع، إلا دلالة على أن المادة الفعالة في الســـواك وافرة، وليس مفيداً إذا لم نشعر بها؛ لأن الســـواك بذلك فقد مزاياه وفاعليته؛ إمـــا لخزنه الطويـــل، أو لحفظه الخاطـــئ بتعريضه للشمس طويلاً، أو وضعه في أي مكان يُفقده طراوته وما فيه من رطوبة.

ويُحبذ اســـتياك الصائم في أي وقت بالطريقة ذاتها لدى اســـتخدام الفرشـــاة، ولكـــن دون المبالغة في اســـتخدامه على فترات متقاربة ولا يُستخدم بضغط زائد؛ وإنما يكفي التمرير اللين له على الأسنان، كي لا يُحدث ضغطاً يعمل على انحســـار اللثة وما لذلك من تأثير سلبي على الطبقة الخارجية للأسنان.

وفـــي كل يـــوم، يجب قطع رأس الســـواك وغســـله بالمـــاء ثم تليين الجـــزء الجديد بالأســـنان قبل البدء باستخدامه؛ حتى لا يلحق الأذى بالأنسجة المحيطة بالأســـنان، وبعد الانتهاء من اســـتعماله يُحفظ في مكان نظيف إلى حين اســـتعماله مرة أخرى، محذراً من مغبة اســـتخدام ســـواك الآخرين، وذلك لتلافي عدوى الأمراض الخطيرة.

فعليـــك أخـــي الصائـــم: أن تولي اهتمامـــاً بصحة أســـنانك بتنظيفهـــا يومياً في رمضان باســـتخدام الســـواك نهاراً، وبالفرشـــاة والمعجون ليلاً؛ للحفاظ عليها نظيفة قوية وسليمة، ولينعم فمك بصحة جيدة دون أن تضطـــر لحجبـــه خجلاً - بســـبب الروائح الكريهة- وتخفي ابتسامتك عن الأنظار.

● المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني
بوزارة الصحة العامة والسكان

«الأراك» فوائد ف

يحتوي السواك على مواد

> تزدهر تجارة بيع عود الأراك في شهر رمضان المبارك وذلك لإقبال الصائم على هذه الشجرة الطيبة إتباعاً للسنة والسواك من السنن «الفطرية التي و صى رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم بل وداوم عليها - أي السواك - ؛ والعجيب في الأمر أنه قد ورد في السواك أكثر من مائة حديث الأمر الذي يخفى على كثير من الناس، حيث يقول الإمام الصنعاني في كتابه «سبل السلام» فوا عجباً لسنة تأتي فيها الأحاديث الكثيرة ثم يهملها كثير من الناس بل كثير من الفقهاء، هذه خيبة عظيمة. هي سنةٌ ثابتة منذ عهد رسول الله إلى يومنا هذا، ورغم كل التغيرات العصرية والدخائل الحديثة كنوع من أنواع البدائل إلا أن واقعها الملموس في قلوب الناس وارتباطها الموثوق بحب رسول الله لها كل ذلك جعله القديم الجديد.

تحقيق/ نورالدين القعاري / وائل شرحة/أسماء البزاز

حرص النبي
■ يتســـاءل محمد الو
الكثيـــرة التـــي وردت
كان يحـــرص عليه الم
وحرصـــه على صحة
الدالـــة على كل ما هو
والرســـول صلى الله
أشق على أمتي لأمرته
مدى حرص النبي صل
أمته وعلى كل صغيرة
مندوب عند الوضـــوء
العلماء.

مطهرة ومرخاة
●،تحدث أحمد الصل
إن أحب الأعمال إلى
فـــي أيام هذا الشـــهر
أوقاتي جميعها تمر با
ورغـــم بســـاطته إلا أ
بأعمال رســـول الله م
خاب قوم أخيوا سنة
وتوافقـــه في ذلك بش
إلـــى حديثة: هناك الع
الفرشـــاة عوضاً عن
طبيعية ودينية كبيرة و
الفرشـــاة نهائيـــاً، ول
ويكفينا من ذلك قول ر
ومرضاة للرب».

فوائده العظيم
ومن جهتـــه يقول الدك
أن لعـــود الأراك (الس
علـــى ألياف ناعمة تس
الترســـبات وبقايا الط
أنها تســـاعد على إزال
سطح الأسنان ففيه مو
ويعالـــج اللثة الملتهبة
ثم يقوم بتقويتها .
مضيفا: إن السواك يق
على مادة الكلوريد والـ
لاحتوائـــه على مواد ع
يعني أن يهمل الناس
(الفرشاة) الذي يبلغ ع
مقارنة بعمر السواك م
سنة ولهذا يفضل است
النهار لما فيه من ســـ
مـــع مراعاة الحفـــاظ
علبة نظيفـــة وعدم تركـ
ضرورة استخدامه وه

أكثر من ٧٠ حدي
أما الدكتور عبدالحكي
الثقافة الإســـلامية بج
يقول، السواك مستحب
ولكنه أشـــد استحباباً
الصلاة، قراءة القرآن،
النـــوم، وعند تغير رائ
أن يتســـوك أثناء الص
لحديث عامر بن ربيعة
الله صلى الله عليه وآل

عادات غذائية خاط

إعداد/ الدائرة الإعلامية بجمعية حماية المستهلك

يمثـــل صيام رمضـــان إضافة إلى كونه فريضـــة ربانية – فرصة كبيرة للتخلص من كافة الســـموم الموجودة بالجسم كما أنه يعمل على انقاص الوزن بدلا من الســـمنة وراحـــة كافة أعضاء وأجهزة الجسم وينظم عملية التنفس وبالتالي يعيد للجسم رشاقته وحيويته لأنه يخلصه من نسبة كبيرة من السموم والدهون المتراكمة بداخله.

ويســـتطيع الصائم أن يحقق الفوائد الصحية خلال صيام شـــهر رمضـــان وذلك بالحـــرص على تطبيق العـــادات الغذائية الصحية والحـــد من بعض الأخطاء والعادات الســـيئة. ونســـتكمل معكم بعض العادات الغذائية الخاطئة .

– إعداد المرأة للوجبات الغذائية بكميات كبيرة ظناً منها أن أسرتها تحتاج لكميـــات كبيرة من الطعام وخاصة بعـــد الصيام وهو أمر خاطىء لأن هناك ما يسمى بسيكولوجية إعداد الطعام.

– الإفطار بتنـــاول بعض المثلجات الغازية أمثـــال منتجات الكوكا وغيرهـــا ظنا منـــا أنها تروى العطش ولكنهـــا بالغة الخطورة ،لأنه باســـتمرار تناولها تؤدى إلى فقدان الجســـم للكالســـيوم بشكل تدريجي والأصح هو تناول
صلى الله عليه وآله وسلم و
بعد ســـاعات صيام طويلة،
الطعام.
– تناول كميات كبيرة من الم
لأنها تعطي للجســـم كمية م
مكان عناصر أخرى يحتاج
– تناول الحلوى بعد الإفطا
المعدة لا تكون مســـتعدة لاس
من تناول الإفطار، ولهذا يج
يجب تنـــاول كميات محدود
الحلوى بثمرة فاكهة لأنها ال
– ومن الأخطاء الغذائية أيض
من تناول الأغذية عالية السك
بشـــكل مكثف طوال فترة ال
مشاكل مثل الارهاق والتعب
وكذلك يؤدي إلى تراكم الده
– النعـــاس بعد
، فالجســـم بعد الإفطار يفت

عزيـــزي المســـتهلك : عنـــد الإ
اســـتهلاك الأطعمـــة المهيجـــة كا