الإحسان في القرآن الكريم

د. محمد عبدالكريم الحرازي

أخي القارئ الكريم هناك إشارات في عدة آيات من سور القرآن الكريم إلى الإحسان وأن الله يعطي الأجر العظيم لمن يؤديه علاوة على ما حصل عليه الذي يقدم الإحسان إلى الغير من جلب المودة الكبيرة ويصبح عبداً له وصدق قول الشاعر حين قال:

أحسن إلى الناس تستعبد قلوبهم
فلطالما استعبد الإحسان إحسان

والإحسان أنواع متعددة منه الوقوف بجانب ذوي الحاجة ودعمه مادياً ومعنوياً والمادي معروف والمعنوي – مثل الوقوف معه في حل مشاكل الحياة وهي متعددة ولا داعي لذكرها فالحياة مليئة بها فوقوفك بجانب أخيك في حل مشكلة يعاني منها يعتبر إحساناً كبيراً وسيترك أثراً كبيراً لديه وسيصبح صديقاً لك لن ينساك مدى الحياة وسيبذل كلما لديه لرد هذا الجميل الذي قدمته له. وخاصة لدى الأشخاص الأوفياء ، وها هي الخنساء الشاعرة العظيمة التي ألفت ديوان شعر في مدح أخيها والتي منها هذا البيت:

وإن صخراً لتأتمّ الهداة به
كأنه علم في رأسه نار

وأنشدت كذلك:

إلا يا صخر قد أبكيت عيني
لقد أضحكتني دهراً طويلاً
بكيتك في نساء معولات
وكنت أحق أن أبدي العويلا

وللخنساء ديوان نفيس كامل كله مدح لأخيها صخر ذلك لما قدم لها من إحسان وكرم وقد ترك ذلك أثراً كبيراً لديها ودفعها لتأليف ديوان جزاءً لأخيها لما قدم لها من إحسان فرحمها الله.

وها هو الشهر الكريم قد أشرف على الرحيل اللهم اجعله مرتحلاً بذنوبنا واجعلنا من عبادك الصالحين وارحمنا برحمتك واجعلنا من المحسنين والمتقين وصدق الله العظيم الذي أكد وأشار في نهاية سورة النحل (إن الله مع الذين اتقوا والذين هم محسنون).

فضل الإحسان إلى الفقراء والمساكين واليتامى والأرامل في أيام العيد

إننا حينما ننظر في كتاب الله وتدقق ونتدبر تدبراً عميقاً في آياته نجد أن الله قد أعطى هؤلاء الفقراء والمساكين والضعفاء، من أرامل وأيتام عظيم العناية، وشديد الاهتمام، حينما نجد ذكر هؤلاء الضعفاء والفقراء والمساكين في كثير من سور القرآن الكريم تتثنى وتتكرر مرة بعد مرة وذلك لرفع مقامهم، وعلو منزلتهم عنده سبحانه وتعالى.

عادل عبدالصمد عبد الحافظ

وليلفت أنظار المسلمين إليهم رغم ما نلمس ونعرف من بعض المسلمين اليوم التساهل في أمورهم وبخس الكثير من حقوقهم وخصوصا قاصر الجناح ومن لم يجد له مطالب منهم.

لذا أحببت أن انبه جميع المسلمين الأحباء في كل مكان في هذا البلد الطيب إلى الاهتمام بالاحسان إلى هؤلاء الفقراء والمساكين واليتامى والأرامل في أيام العيد المبارك على وجه الخصوص، فإن الرسول صلى الله عليه وسلم قد اهتم بهم وأظهر مكانتهم فقال صلى الله عليه وسلم: " إنما تنصرو وترزقوا بالضعفاء والمساكين" إذاً مطلوب من كل مسلم أن يدخل السرور والفرح على هؤلاء في أيام العيد حتى تقيهم المذّلة والمهانة، ولنعلم أن من قدم إليهم إحساناً في هذا اليوم وأدخل سروراً وأعانهم كان الجزاء من الله تعالى، فقد قال صلى الله عليه وسلم: " من كان في عون أخيه كان الله في عونه" وهذا عام يشمل كل مسلم وخصوصا الضعفاء والمساكين والأرامل واليتامى.

فكم دفع الله عن المحسنين والراحمين للفقراء والضعفاء واليتامى والأرامل من بليّله ووقاهم شرّ كوارث وحوادث ورزيّة! فالله تعالى يحسن إلى من أحس إلى عباده ولا يضيع لديه عمل عامل فمن عامل عباده باللّطف والإحسان وبذل المعروف عامله الله كذلك بل أحسن وأبقى وأفضل، الحسنة بعشر أمثالها.

ومن ثم أناشد جميع المسلمين في هذه الأيام المباركة أيام عيد الفطر المبارك بسرعة الإحسان إلى هؤلاء، فمن أراد النجاة من النار، وعلو المنزلة في الدار الآخرة، فليدخل على الله من باب الشفقة والإحسان على الفقراء والمساكين، والأرملة، والأيتام، وذوي الحاجات، وليحسن إليهم بما يستطيعه، فإنه تعالى قريب من المنكسرة قلوبهم، رحيم بمن يرحم عباده، لا يحقرنّ من المعروف شيئاً ولو كلمة طيبة، قال صلى الله عليه وسلم في الحديث الصحيح " لا تحقرنّ من المعروف شيئاً، ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق".

وقد قال صلى الله عليه وسلم " من ضم يتيما إلى طعامه وشرابه حتى يغنيه الله، أوجب الله له الجنة، إلا أن يعمل ذنباً لا يغفر" رواه الترمذي وقال حديث حسن صحيح.

كذلك المساكين الذين أسكنتهم الحاجة، وأذلهم الفقر، فلهم حق على الأغنياء، بما يرفع مسكنهم أو يخففها بما يقدرون عليه، وبما تيسر.

في الوقت نفسه الأرملة التي مات زوجها، وترك لها أولاداً صغارا أو لم يترك هي في أمسّ الحاجة إلى من يقوم بسداد حالها من نفقة ومن قضاء حاجة مسكنها وما ينوبها فعن أبي هريرة رضى الله عنه عن النبي صلى الله عليه وآله وسلم قال: "الساعي على الأرملة والمسكين كالمجاهد في سبيل الله وأحبه قال وكالقائم الذي لا يفتر وكالصائم الذي لا يفطر" متفق عليه.

وفي رواية أخرى قال: "الساعي على الأرملة والمسكين كالمجاهد في سبيل الله أو كالذي يصوم النهار ويقوم الليل".

فيا أيها المسلم الكريم بادر في هذه الأيام أن تكون من أهل الشفقة والرحمة والرأفة على خلق الله خصوصا ضعفاء المسلمين وفقرائهم من يتيم ومسكين وأرملة لأن هذا له أثر عظيم وله موقع في الحسنات ودفع السيئات وتنزل الرحمة ودفع النقمة وله أثر كبير في حسن الخاتمة عند الموت وتنزل الملائكة بالبشرى بالأمن من المخاوف ودفع الحزن عما خلق قال تعالى: "إنّالا نضيع أجر من أحسن عملا" سورة الكهف 30 وقال تعالى: "هل جزاء الإحسان إلا الإحسان" الرحمن 60.

وقد كان رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم يتفقد ضعفاء المسلمين من الفقراء والمساكين والأرامل ويجالسهم ويدنيهم إليه ويحادثهم ويسأل عنهم ويصلهم بما يستطيعه من الإطعام وجميع النفقات فاحرص أيها المسلم في أيام العيد أن يكون لك نصيب من الإحسان إلى الفقراء والمساكين واليتامى والأرامل حتى تكون ممن أثنى الله عليهم في كتابه حين قال: "وآتى المال على حبه ذوي القربى واليتامى والمساكين" البقرة 77 وقوله تعالى: "ويطعمون الطعام على حبه مسكينا ويتيما وأسيرا" الإنسان8. هذا والله الموفق

عضو البعثة الأزهرية في اليمن

الدين القويم

التمسك بقيم الوحدة من مقاصد العيد

الشيخ / الباز الدميري

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ومن والاه والتابعين لهداه إلى يوم أن نلقى الله رب العالمين.

أما بعد

فإن شريعة الله – تعالى – ما تنزلت من السماء إلى الأرض إلى الناس على ألسنة أنبياء الله ورسله إلا لتحقيق سعادتهم في العاجل والآجل أو في معاشهم ومعادهم.

وتحتل العبادات المكان الأول بين شرائع الدين لما لها من أثر عظيم في تطهير القلوب، وتزكية النفوس ، وتحقيق الصلة الدائمة بين العبد وربه ومن بين هذه العبادات صلاة العيد.

والعيد الحقيقي إنما يكون لأمة قوية متماسكة اعتصمت بحبل الله والتفت حول راية القرآن ونبذت الفرقة والخلاف والخصومة والشقاق إيماناً بقول الله عز وجل " وإن هذه أمتكم أمة واحدة" وقول النبي صلى الله عليه وسلم " المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً" ولتشريع الأعياد في الإسلام مقاصد عظيمة وغايات نبيلة نذكر بعضها في النقاط الآتية.

-1 تحقيق الوحدة الإسلامية التي دعا إليها الإسلام في تجمع تصاعدي من خلال العبادات في الصلوات الخمس ثم في صلاة الجمعة بصورة أكبر ثم في صلاة العيدين في تجمع أكثر حيث يخرج الرجال والنساء والكبار والصغار إظهاراً لوحدة المسلمين وتراحمهم وتماسكهم حيث يقول النبي صلى الله عليه وسلم " ترى المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كالجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعت له سائر الأعضاء بالحمى والسهر" ثم في وقفة عرفة بصورة أكبر وأوسع من كل هذه الصور حيث يجتمع المسلمون من كل إنحاء العالم في صعيد واحد رغم اختلاف أوطانهم وألوانهم ولغاتهم ليتحقق اللقاء بينهم لدراسة قضايا أمتهم وليشهدوا منافع لهم وليعيشوا ذكرياتهم الدينية ذكريات التضحية والفداء والطاعة والاستسلام لرب العالمين التي تتمثل في أسرة إبراهيم الخليل – عليه السلام.

-2 الفرح بفضل الله وبرحمته قال تعالى "قل بفضل الله وبرحمته فبذلك فليفرحوا هو خير مما يجمعون" فللمسلمين أفراحهم حيث الفرح بالله رباً وبالإسلام ديناً وبمحمد صلى الله عليه وسلم نبياً ورسولاً وبالقرآن إماماً وكتاباً، وحيث الفرح بأن وفقهم الله تعالى إلى طاعته صلاة وزكاة وصياماً وقياماً وتلاوات لكتاب ربهم، وفرحهم أكبر عندما ينتصرون على أنفسهم أولاً وعلى أعدائهم ثانياً، فيحققوا النصر لأمتهم في كل مجالات الحياة المختلفة، وأكبر فرح لهم عندما يلقون ربهم لا يحزنهم الفرع الأكبر وهم فيما اشتهت أنفسهم خالدون لأنهم في دنياهم كانوا يفرحون بالخير إذا أصاب الناس ويتألمون لآلامهم، إيماناً منهم بأن البشرية كلها أسرة واحدة، أبوها آدم وأمها حواء، حيث قول النبي صلى الله عليه وسلم :" أيها الناس: ألا أن ربكم واحد، وأن أباكم واحد، كلكم لآدم وآدم من تراب".

-3 صلة الأرحام: فهناك رحم صغرى بين المسلم وأهله وأقاربه حيث يجب التواصل معهم والإحسان إليهم والتعاون معهم على الخير والتواضع لهم وكف الأذى عنهم والسعي في قضاء حوائجهم والإصلاح بينهم، وهناك رحم كبرى بين البشرية جميعاً دعا إليها القرآن في قوله تعالى " يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُواْ رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالاً كَثِيرًا وَنِسَاء وَاتَّقُواْ اللّهَ الَّذِي تَسَاءلُونَ بِهِ وَالأَرْحَامَ إِنَّ اللّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا، وقوله تعالى "يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُم مِّن ذَكَرٍ وَأُنثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ".

-4 التوسعة على الأهل والأولاد والفقراء والمساكين واليتامى والأرامل وذوي الحاجات حتى تعم الفرحة ويشمل السرور الجميع فإن اليوم يوم فرح وسرور وحتى تتدرب النفوس على الكرم والجود والبر والسخاء والعطاء فقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم- يعطي عطاء من لا يخش الفقر.

-5 الطاعة: حيث إن العيد – دائماً- يأتي بعد طاعة فعيد الفطر بعد صوم رمضان وعيد الأضحى مع عبادة الحج فليعلم المسلمون أن راحتهم وسعادتهم إنما هو في طاعة ربهم، وشعار المسلمين دائماً "سمعنا وأطعنا" لذلك فرض الإسلام أنواعاً من الطاعة لأن عليها استقامة أمور البلاد، هذه الطاعات تتمثل في:

أ- طاعة الله تعالى.
ب- طاعة الرسول صلى الله عليه وسلم.
ح – طاعة أولى الأمر.
د- طاعة الوالدين.
هـ- طاعة الزوج.
و- طاعة المعلم.
ز- طاعة الجندي للقائد.
ج- طاعة العامل لرئيس العمل.

ومن المعلوم بداهة أن كل طاعة لغير الله ورسوله مشروطة بأن تكون في غير معصية.

-6 وعلى مستوى الأمة ينبغي أن ينتهز المسلمون فرصة العيد فليسعوا إلى المصالحة، والمصارحة، والمناصحة، والمصافحة، والمسامحة والمناصرة، والمصابرة، "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ اصْبِرُواْ وَصَابِرُواْ وَرَابِطُواْ وَاتَّقُواْ اللّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ".

والحمد لله رب العالمين.

نائب رئيس بعثة الأزهر

عيادة عيدية

سوء التغذية.. وحفظ المقومات الغذائية الصحية

عادات غذائية على لائحة الاتهام في نسج خيوط مشكلة سوء التغذية، باعتبارها لا تحقق الفوائد الصحية المرجوة للجسم بقدر الضرر الذي يمكن أن تتسبب به، فالتغذية الصحية المثالية ليس- بالضرورة- أن تتألف من أصناف غذائية غالية الثمن طالما تتوافر بدائل عنها أقل ثمناً وتحقق التنوع والمردود الغذائي والصحي المنشودين.

الدكتور عبد المجيد بجاش عبد الله - أستاذ علوم الأغذية المساعد بكلية الزراعة - جامعة صنعاء، - في معرض حديثه عن المشكلات والأضرار المترتبة على عوز التغذية، أورد أيضاً سبل الاستفادة المثلى من الغذاء وحفظ المقومات الصحية في الأطعمة المتناولة خلال شهر رمضان في نسقٍ ممزوجٍ بنصائح مفيدة للصائم، وذلك بقوله:

تبدو مشكلة سوء التغذية في اليمن بأبعادها المختلفة سيئة للغاية، فهي على الصعيد الاقتصادي تمثل عائقاً حقيقياً للتنمية, وتحدياً كبيراً يواجه الحكومة اليمنية في تحقيق أهداف التنمية المستدامة.

وفي تقرير لمنظمة الأمم المتحدة للأمومة والطفولة (اليونيسف) في العام 2012م وردت تفاصيل مثيرة تضع اليمن في مصاف أكثر البلدان معاناة من سوء التغذية المزمن؛ في مرتبة تلي مباشرةً أفغانستان والصومال، وهي أيضاً ثاني بلد في العالم بعد أفغانستان في مؤشر قصر القامة (التقزم).

ويشير التقرير- آنذاك- إلى أن(10ملايين) يمني يعاني من انعدام الأمن الغذائي، وأن(5ملايين)من السكان يعانون من انعدام الأمن الغذائي الشديد، بينما يرزح مليون طفل دون سن الخامسة تحت وطأة المعاناة من سوء التغذية الشديد في جميع أنحاء البلاد، وما يزيد عن(270 ألف) طفل مهدد بالموت بسبب سوء التغذية.

ووفقاً لتقارير سابقة تعود إلى العقد الماضي، فما نسبته (25%)امرأة في اليمن تعاني من سوء التغذية، وهي نسبة كبيرة تعكس بوضوح شيوع المعاناة بين النساء اليمنيات من نقص طاقةٍ مزمن.

فيمَ تشير التقارير ذاتها إلى أن النساء اليمنيات في سن الإنجاب يعانين- كذلك- من فقر الدم.

بينما تمضي جهود وزارة الصحة ومنظمات دولية كثيرة في طريق المعالجة الشاملة لحالات سوء التغذية الحاد والوخيم ممن لم تتجاوز أعمارهم الخامسة وذلك في عموم مناطق الجمهورية التي رصد فيها المسح الوطني التغذوي انتشار حالات عوز التغذية الشديد، وقد سجلت جهود هذه المعالجة المستمرة تقدماً كبيراً خفف إلى حدٍ ما من وطأة هذه المعاناة.

لا شك أن أسباباً وعوامل مجتمعة ساهمت في تفاقم معدلات سوء التغذية في اليمن بمعية العوامل المتعلقة بالنظافة وشيوع بعض الأمراض المعدية والمستوى الرديء لصحة البيئة وإمدادات المياه والصرف الصحي ومعوقات الوصول إلى مياه شرب نقية وصالحة.

يُضاف إليها:-

- الحالة الصحية التغذوية السيئة لدى صغار الأطفال والأمهات الحوامل والمرضعات.
- ارتفاع مستوى الأمية لاسيما بين الأمهات، بما يترتب عليه من جهلٍ بأسس التغذية السليمة.
- العادات السيئة في التغذية.
- عادة مضغ القات السيئة والمنتشرة بشكلٍ عام بين أوساط اليمنيين، ويبدو تأثيرهُ السلبي جلياً على الأمهات في مرحلتي الحمل والإرضاع، وتسري أيضاً على مواليدهن وأطفالهن الرضع.
- الزيادة في معدلات انعدام الأمن الغذائي في اليمن لتشمل حوالي (44,5 %)من السكان، بينما (22%)منهم يعانون من انعدام أمن غذائي شديد.

ولا مراء في وصف الحال المترتب على نقص المكونات الغذائية الأساسية بالخطير وبخاصة في حالة العوز الوخيم، لدرجة أن نقص عنصر واحد -على الأقل- من عناصر المجموعات الغذائية الثلاثة الأساسية المكونة للغذاء المتوازن؛ يُعد كافياً للتعرض لمرض من أمراض سوء التغذية، وهذه المكونَّات الغذائية تتلخص في:

- أغذية الطاقة: (الحبوب ومنتجاتها- الزيوت- السكريات).
- أغذية النمو: (اللحوم بأنواعها- الألبان ومنتجاتها- البقوليات).
- أغذية الوقاية: (الخضروات - الفواكه).

ويبدو جلياً أن المشكلة مَرَدها إلى الجهل بأسس التغذية السليمة وعدم معرفة القيمة الغذائية للأطعمة المختلفة ويتجلى في سوء الاختيار والإعداد غير السليم للمأكولات بما يجعل الجسم عرضة لشكلٍ أو لأكثر من أشكال سوء التغذية، مثل:-

- سوء التغذية الحاد (الهزال).
- قصر القامة.
- نقص الوزن.
- العوز الغذائي الناتج عن افتقار الجسم لعناصر الغذاء الزهيدة المقدار؛ مثل نقص فيتامين ألف أو نقص الحديد أو اليود..الخ.

من هنا، يمكن تعريف سوء التغذية: بالحالة التي لا يحصل فيها جسم الإنسان على القدر الكافي من احتياجاته الغذائية كماً ونوعاً من عناصر الغذاء الأساسية والمطلوبة للنمو والتطور ومقاومة الأمراض ليتمكن من القيام بجميع الوظائف بصورة طبيعية.

علاوة على أن عوامل أخرى تؤدي إلى سوء تغذية تتعلق بسوء عملية الامتصاص والتمثيل للعناصر الغذائية، ومن بينها- أيضاً- إصابة الطفل دون سن الخامسة بمرض حاد قد يترتب عليه استنفاد الكثير من عناصر الغذاء المفيدة للجسم أو الحيلولة دون استفادته منها.

وتندرج تحت تصنيف سوء التغذية أوضاعاً وحالات متعددة؛ إما لنقص في التغذية نتيجة نقص المغذيات الكبرى في الغذاء المتناول كالمواد (الكربوهيدراتية، البروتينية، الدهنية)، أو لنقص في المغذيات الزهيدة المقدار مثل(فيتامين ألف، اليود، الحديد، حمض الفوليك)، أو لزيادة في التغذية والإفراط فيها كالسمنة ومآلها في إبقاء الجسم عرضةً للأمراض المزمنة كأمراض(القلب، ارتفاع ضغط الدم، السكري... إلخ).

وبواقع الحال، يمكن أن تظهر هذه الأشكال منفردة أو متداخلة - في الغالب- مع بعضها البعض لدى طفلٍ واحدٍ أو مجموعة من الأطفال.

وتتجلى مشكلة سوء التغذية خلال سن الإنجاب عند النساء لدى تناول الأمهات لأغذية غير كافية كماً ونوعاً، الأمر الذي يضعف قواهن فيصبحن- بمرور الوقت- أمهات غير قادرات على تحمل متاعب الحمل؛ عرضة للإصابة بالأمراض المتكررة ولإنجاب أطفال ناقصي الوزن ذوي فرصة أقل في البقاء على قيد الحياة، وإن بقوا على قيد الحياة يكونون عرضة أكثر للإصابة بالأمراض ولتأخر أو ضعف النمو الجسدي والعقلي.

ناهيك عن مضاعفات أخرى طويلة الأمد تتمثل في التقزم وضعف القدرة على التحصيل العلمي وتدني الأداء في العمل وقلة الإنتاجية، ومن ثم تدني الدخل ومستوى المعيشة..

ومن ناحية أخرى، فإن سوء التغذية عند الأمهات المرضعات يؤدي إلى نضوب مخزون العناصر الغذائية الأساسية بالجسم مثل (الكالسيوم، الزنك، الماغنيسيوم، حامض الفوليك، فيتامين ألف)، ومِثل هذا النقص يزيد - أيضاً- من خطر إصابة الأم بهشاشة العظام، ويمكن أن يطال البروتينات.

ونظراً لأن متطلبات الطاقة الغذائية تزداد بشكلٍ ملحوظ خلال فترة الحمل والرضاعة, فإنه وبمعزلٍ عن تلبية احتياجات الطاقة عند الأم الحامل تتداعى المشكلة إلى إنجاب طفل بوزن أقل من الوزن الطبيعي، يقابله انخفاض مخزون الدهون عند الأم وضعف إدرار لبن الثديين اللازم للرضاعة.

إن سوء التغذية من أعظم التهديدات التي تواجه الصحة العامة، ومعه تزيد مخاطر التعرض للعدوى والإصابة بالأمراض المعدية بدرجة أعلى عند الأطفال دون سن الخامسة، يليهم مرتبةً النساء الحوامل والمرضعات، وفي هذا دلالة واضحة على أن سوء التغذية سبب مؤكد لارتفاع معدلات الوفيات لدى هاتين الفئتين.

إنها مشكلة كبيرة تكاد تمثل كارثة حقيقية ما لم تنل مكافحة عوز الغذاء أولوية واهتماماً ملموساً من جميع المعنيين.. أفراداً ومؤسسات؛ بما يضع الجميع في موقع مسؤولية المجابهة والتصدي لوقف تداعيات هذا الخطر.

وأوجه عناية صائمي شهر رمضان إلى أهمية الانتقاء الجيد للأغذية واتباع الإرشادات الصحية والسليمة عند تحضير وطهي الأطعمة المختلفة ولدى تناولها؛ بالشكل الذي يحفظ لها مقوماتها وفوائدها الغذائية ويضمن انتفاع أفراد الأسرة منها، ويتعين عليهم أن يحرصوا على توازن الوجبات من خلال تناول العناصر الغذائية المتكاملة والعمل على ثبات السعرات الحرارية التي تحويها، لأن الجسم يحتاج لسعرات حرارية تفي بحاجته الكاملة موزعة على وجبتي الإفطار والسحور، وكل ذلك من خلال:-

- إعداد وجبات غذائية متوازنة تحتوي على نوع واحد أو أكثر من المجموعات الغذائية الثلاثة المذكورة سلفاً.
- الطبخ بأقل كمية من الماء مع بقاء الوعاء مغطى والنار هادئة، وأن يكون إضافة الملح عند نهاية الطبخ.
- استعمال مرق الطبخ وعدم التخلص منه.
- الإكثار من تناول الخضروات والفواكه الغنية بالألياف التي تقيهم الكثير من الأمراض المتعلقة بالغذاء.
- عدم تقشير الخضروات، وكذلك الفواكه ذات القشور غير السميكة - ما أمكن- للحفاظ على كامل عناصرها الغذائية المهمة والمفيدة للصحة.
- الإقلال من الأطعمة المالحة والمدخنة والمخللة، وكذا المقلية بالزيت لأكثر من مرة.
- تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم، كالحليب ومنتجاته لما من شأنه عند تناولها منذ الصغر العمل على الحماية من وهن العظام عند الكبر.
- تناول الخبز الأسمر(خبز القمح مع النخالة)؛ لأنه غنى بالفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف، وذلك بدلاً من خبز الدقيق أو الروتي.
- تناول الأطعمة الغنية بالحديد الذي يمتصه الجسم ويحميه من الإصابة بفقر الدم (الأنيميا).
- تجنب شرب الشاي أثناء أو بعد تناول الطعام مباشرة حتى لا يُعيق امتصاص الجسم لعنصر الحديد من الغذاء؛ بما يحد من الإصابة بفقر الدم (الأنيميا)، علاوة على أن الإكثار من شربه مدر للبول ويؤدي إلى خسارة الأملاح المعدنية الموجودة بالجسم.
- تناول منتجات الحبوب مع البقوليات، كالفول أو الفاصوليا أو العدس؛ لرفع القيمة الغذائية لبروتينات الحبوب والبقوليات معاً ولجعلها قريبة من البروتينات الحيوانية في قيمتها.
- تجنب تكرار أو إعادة تسخين الأطعمة.
- تناول الأطعمة الطازجة مفيد لخلوها من المواد الحافظة، في حين يفضل استبعاد الأطعمة المحفوظة والمعلبة.

وفي نهاية المطاف، أرى من الضروري مزاولة الصائم للرياضة المعتدلة غير المجهدة كالمشي لمدة نصف ساعة إلى ساعة يومياً، وأن يقلع تماماً عن التدخين والقات كونهما يضعفان الشهية والرغبة في الأكل، علاوة على تسببهما بمخاطر كثيرة مهددة للصحة.

*** المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني بوزارة الصحة العامة والسكان**