

ويستطيع الانسان ان يتناوله وحده مدة طويلة . . لقد درسنا انه يحتوي نسبة كبيرة من المواد السكرية والبروتينية والاملاح المعدنية . . وقرأت مرة بحثا لاحد خبراء التغذية ان التمر اذا اخذ معه اللبن : كان غذاء كاملا من كل الوجوه . .

قال الجد ابو اسماعيل :

- حياك الله يا خالد . . وهذا من فضل الله على عباده ، فالتمر متوافر وثمنه مناسب لمحدودي الدخل . .

وقال اسماعيل :

- المهم في الافطار، وفي السحور، الا يسرف المرء في تناول الطعام . .
قالت ام خالد :

- بعض الناس يعتقدون ان الافراط في تناول الوان اللحوم المختلفة ، واصناف الحلوى ، والعديد من المشهيات . . وكل ما لذ وطاب من المأكول او الشراب - يعينهم على مقاومة العطش والتغلب على الجوع . . حتى انهم يصابون بالتحمة . . !
قال اسماعيل مؤيدا ومكملا حديث ام خالد :

- وبعضهم يسرف في السهر . . في المقاهي أو الملاهي وكان شهر رمضان موسم للهو والترفيه . . !! وكما يسرفون في السهر ليلا ، يسرفون في النوم نهارا . . يهملون أعمالهم ويكسلون عن واجباتهم ، متعللين بالصيام . . !!
قال الجد أبو اسماعيل :

- هؤلاء الذين يجعلون بطونهم مخزنا لألوان الطعام والشراب والحلوى . . وأولئك الذين يجعلون من نهار رمضان موسما للتعطل أو الكسل ؛ ومن ليله موسما للهو والترفيه . . كلهم مخطئون . . وأمرهم عجيب . . !! فإذا كان الاعتدال في الطعام

والشراب مطلوبا ، بل واجبا ، طوال أيام السنة . . فكيف نضيع الفرصة التي أكرمنا الله فأتاحها لنا في شهر رمضان . . ؟! . . ومن فوائد الصوم فائدته الصحية للجسم . . وكلنا نعلم أن الأطباء ينصحون معظم المرضى - حتى مرضى القلب - بالصوم أو بالحمية . .

قال خالد :

- أحفظ حديثا شريفا عن رسول الله صلى الله عليه وسلم : «نحن قوم لا نأكل حتى