

## نصائح مفيدة لمطبخ رمضان



في ما يلي 7 نصائح مفيدة، يمكن للمرأة المسلمة أن تستفيد من خلالها من وقتها في هذا الشهر الفضيل، وهي من كتاب "أربعون وسيلة لإستغلال شهر رمضان" للدكتور إبراهيم بن عبد الله الدويش:

1- إستحضار النية والإخلاص في إعداد الإفطار والسحور وإحتساب التعب والإرهاق في إعدادها، لأنّ القائم على الصائم له أجر عظيم، فما بالك وأنت صائمة ثم أنت أيضاً تعدين هذا الطعام وتقضين كثيراً من وقتك في إعداده؟

2- يمكن للمرأة إستغلال هذه الساعات في كثرة الذكر والتسبيح والإستغفار والدعاء وهي تعمل. فبدلاً من أن يضيع عليها وقتها في رمضان من دون فائدة، فإنّها تجمع بذلك بين الحسنيين: إستحضار النية وكثرة الذكر والدعاء، وذلك فضل الله يؤتيه من يشاء.

3- الإستماع للقرآن والمحاضرات عبر المذياع أو جهاز التسجيل، وأن تستغل هذا الوقت في مثل هذه الأمور تارة بالإستماع إلى شريط وتارة بالتسبيح والتهليل والتحميد وأيضاً بالإحتساب وإستحضار النية

الخالصة في إطعامها وعملها وتعبها لها ولأولادها وزوجها .

4- شراء ملابس وحاجيات العيد في بداية رمضان، وفي ذلك مكاسب منها: إستغلال أيام وليالي رمضان، وخاصة العشر الأواخر في العبادة.

5- الحرص على الصلاة في المساجد، ويتم ذلك مثلاً بأن تتفق مع بعض أخواتها بالإجتماع في أحد البيوت للصلاة جماعة، مع إهتمام إحداهنّ بالصغار أو تجلس إحداهنّ مع الصغار والأخريات يذهبن للصلاة في المسجد.

6- وضع جدول غذائي منتظم يضمن عدم الإسراف في الطعام والشراب وترشيد الإستهلاك.

7- إستغلال وقت الحيض والنفاس في الذكر وأعمال البر.