



دعاء اليوم الثالث

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ الذَّهْنَ وَالتَّنْبِيهَ ،
وَبَاعِدْنِي فِيهِ مِنَ السَّفَاهَةِ وَالتَّمْوِيهِ ،
وَاجْعَلْ لِي نَصِيباً مِنْ كُلِّ خَيْرٍ تُنَزِّلُ
فِيهِ ، بِجُودِكَ يَا أَجودَ الأَجودِ يَنْ .



رمضانيات



صوم الأطفال .. صوم العصفورة!



تعريض الطفل لعواقب صحية غير مأمونة .. وإقناعه بأنه سيستأنف الصيام في اليوم التالي.

من جانب آخر حذر الدكتور محمود جبر، من السماح للأطفال المصابين بالأمراض المزمنة بالصيام طوال ساعات النهار، مثل مرضى الربو، إذ قد يصابوا بالجفاف بسبب نقص السوائل، فيؤثر ذلك في حالتهم الصحية، كما أن السماح للأطفال الصغار من مرضى السكري - النوع الأول - بالصيام، قد يهدد صحتهم، كما قد يعرض الطفل للجفاف، كما أن قدوم رمضان في أيام الورد القارص، يزيد من حاجة الطفل إلى تناول الطعام والاستعداد للصيام بتناول وجبة سحور جيدة، وذلك نتيجة لارتفاع معدل الاستقلاب في الجسم خلال تلك الفترة بسبب البرد.

والطفل وتأثر صحته بسبب تعريضه للجفاف، أو نقص حاد في مستوى السكر.

كما لا ينصح طبيب الأطفال وحديثي الولادة، بالسماح للطفل الذي يقل عمره عن عشرة أعوام تقريباً بصيام شهر رمضان كاملاً، فالهدف من السماح للأطفال بالصيام هو التدرج معهم ليتأقوا على أداء الفروض والقيام بالعبادات وليس إسقاط الفريضة، خصوصاً عند الحديث عن أطفال السادسة والسابعة، فهم قد لا يجدون في أنفسهم القدرة على القيام بهذا الأمر، إلا أنهم سيصبروا على استكمال الصيام حتى لا يكونوا من المفترين، لذا لا بد من توجيههم بشكل سليم، والسماح لهم بصيام بعض أيام الشهر.



الشافعي وورقة التوت

ذات يوم جاء بعض الناس إلى الإمام الشافعي، وطلبوا منه أن يذكر لهم دليلاً على وجود الله عز وجل.

ففكر لحظة، ثم قال لهم: الدليل هو ورقة التوت! فتعجب الناس من هذه الإجابة، وتساءلوا: كيف تكون ورقة التوت دليلاً على وجود الله؟! فقال الإمام الشافعي: ورقة التوت طعامها واحد؛ لكن إذا أكلها دود القز أخرج حريراً، وإذا أكلها النحل أخرج عسلاً، وإذا أكلها الطيغ أخرج المسك هذا الرائحة الطيبة.. ففمن الذي وحد الأصل وعدد المخارج؟!، إنه الله - سبحانه وتعالى - خالق الكون العظيم!

الصيام .. والطائر!



الشيخ / أنيس الحبيشي

إذا اعتقد المسلم أن الصوم واجب عليه، وركن من خمسة أركان دينه، وجب عليه عقد النية .. والنية محلها القلب .. والتلفظ بها ليس واجباً بإجماع المسلمين .. وعمامة المسلمين إنما يصومون بالنية .. وصومهم صحيح بلا نزاع بين العلماء، والله أعلم.. حكي ذلك ابن تيمية - رحمه الله - في فتاويه [2/468] .. وقال: ((كل من علم أن غداً من رمضان، وهو يريد صومه، فقد نوى الصيام، سواء تلفظ بالنية، أو لم يتلفظ!))

وهذا أول ركني الصيام .. والركن الثاني: هو الإمساك عن المفطرات .. وأول وقتها طلوع الفجر لقلوبه تعالى: ((... وكلوا واشربوا حتى يتبين لكم الخيط الأبيض من الخيط الأسود من الفجر، ثم أتوا الصيام إلى الليل ..)) البقرة - 187 - فإذا شك الصائم: هل طلع الفجر؟ أو لم يطلع؟ فله أن يأكل ويشرب حتى يتبين الطلوع .. ولو علم بعد ذلك أنه أكل بعد طلوع الفجر، ففي وجوب القضاء عليه نزاع .. والأظهر أنه لا قضاء عليه، وهو الثابت عن عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - وقال به طائفة من السلف والخلف .. وقال الأئمة الأربعة بالقضاء، والله أعلم.

ودليل عدم القضاء عندي - بعد الاستدلال بفعل عمر، قوله تعالى: ((ولا جناح عليكم فيما أخطأتم به ولكن ما تعمدت قلوبكم)) .. الأحزاب - 5 - وقال على لسان المؤمنين: ((ربنا لا تأخذنا إن نسينا أو أخطأنا)) البقرة - 288 - وقال صلى الله عليه وسلم: ((رفع عن أمتي الخطأ والنسيان)) فإذا صار الصائم ملتزماً أركان صيامه فقد تم صومه، وبه الحمد.

ويستحب وجوب الصيام على المريض والمسافر .. ويجب عليها القضاء .. وتقطر المرأة الحامل إذا خافت على جنينها .. وتقتضي عن كل يوم يوماً .. وتطعم عن كل يوم مسكيناً .. لقوله تعالى: ((وعلى الذين يطيقونه فدية طعام مسكين)) وكذلك المرضع، إذا خافت انقطاع الدرع على رضيعها ويرى عبدالله بن عمر، وعبدالله بن عباس - أن الحامل والمرضع تفتان .. وعليهما الفدية، ولا يجب عليهما القضاء .. وفي مسند ((البزار)): كان ابن عباس يقول لام (ولدت حبلى): ((أنت بمنزلة الذي لا يطيقه، فعليك الفداء، ولا قضاء عليك)) وقد صحح الدارقطني هذا الأثر .. والله أعلم!

تحت ظلال الإسلام

مسلم كربة جعل الله تعالى له يوم القيامة شعبتين من نور على الصراط يستضيء به بوضوئيهما عالم لا يحصيهم إلا رب العالمين، ومعنى شعبتين ي قلعيتين من ضوء وهاج.

وقد جاء في فضل انظار المعسر أحاديث كثيرة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، فمنها أنه تحت ظل العرش يوم القيامة، قال صلى الله عليه وسلم: من أنظر معسراً أو وضع له أظله الله يوم القيامة تحت ظل عرشه يوم لا ظل إلا ظله.

ومنها: أنه يستجاب دعوته وتكثف كربيته ولا يكتب عليه ذنب حتى، ويقبى تعالى من فيح جهنم، وكان له كل يوم مئتي دينه صدقة.

وهذا كله جاء عن رسول الله صلى الله عليه وسلم فقد قال: من أراد أن يستجاب دعوته وتكثف كربيته فليفرج عن معسر.

وفي رواية: دخل رسول الله صلى الله عليه وسلم المسجد وهو يقول: أيكم يسره أن يقبى الله عز وجل من فيح جهنم؟ قلنا يا رسول الله كلنا يسره. قال: من أنظر معسراً أو وضع له وقاه الله عز وجل فيح جهنم.



المحرم، ورجب؛ واحد فرد وثلاثة متواليات، وأما ما يتكرر في الشهر: فأول الشهر وأوسطه وأخيره، وأوسطه الأيام البيض، وهي الثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر.

وأما في الأسبوع فالأثنين والخميس والجمعة، فهذه الأيام هي الأيام الغاضلة، فيستحب فيه الصيام وتكثير الخيرات، لتضاعف أجورها ببركة هذه الأوقات.

وأما صوم الدهر فإنه شامل لكل زيادة، وللساكنين فيه طرق؛ فمنهم من كره ذلك؛ إذ وردت أخبار تدل على كراهيته، والصحيح أنه إنما يكره لشبهتين أحدهما: ألا يفطر في العيدين وأيام التشريق فهو صوم الدهر كله.

والآخر: أن يرغب عن السنة في الإفطار، ويجعل الصوم حجراً على نفسه، لأن الله - سبحانه - يحب أن توثى رخصة كما يحب أن توثى عزاً، فإذا لم يكن شي من ذلك، ورأى صلاح نفسه في صوم الدهر فليقلع ذلك، فقد فعله جماعة من الصحابة والتابعين - رضي الله عنهم -

وذلك الذي يكرهه الله تعالى له يوم القيامة شعبتين من نور على الصراط يستضيء به بوضوئيهما عالم لا يحصيهم إلا رب العالمين، ومعنى شعبتين ي قلعيتين من ضوء وهاج.

وقد جاء في فضل انظار المعسر أحاديث كثيرة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، فمنها أنه تحت ظل العرش يوم القيامة، قال صلى الله عليه وسلم: من أنظر معسراً أو وضع له أظله الله يوم القيامة تحت ظل عرشه يوم لا ظل إلا ظله.

ومنها: أنه يستجاب دعوته وتكثف كربيته ولا يكتب عليه ذنب حتى، ويقبى تعالى من فيح جهنم، وكان له كل يوم مئتي دينه صدقة.

وهذا كله جاء عن رسول الله صلى الله عليه وسلم فقد قال: من أراد أن يستجاب دعوته وتكثف كربيته فليفرج عن معسر.

وفي رواية: دخل رسول الله صلى الله عليه وسلم المسجد وهو يقول: أيكم يسره أن يقبى الله عز وجل من فيح جهنم؟ قلنا يا رسول الله كلنا يسره. قال: من أنظر معسراً أو وضع له وقاه الله عز وجل فيح جهنم.

فضل القرض وإنظار المعسر

وذلك لأن الصدقة قد يأخذها الفقير وهو غير محتاج لها وأما القرض فإنه لا يكون إلا مع الضرورة والحاجة، وإزالة هذا العسر الطارئ.

ولهذا كان يؤكده صلى الله عليه وسلم فضل القرض بقوله: ما من مسلم يقرض مسلماً قرضاً مرة إلا كان كصدقتها مرتين.

والقرض تيسير على المعسر وتفرج لكربيته وقضاء لحاجته، ونبينا صلى الله عليه وسلم يقول: من يسر على معسر يسره الله عليه في الدنيا والآخرة.

ويقول: من نفس عن مسلم كربة من كرب الدنيا نفس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة، ومن يسر على معسر يسره الله عليه في الدنيا والآخرة.

وفي رواية: من فرج عن

من الشرف الذي أعده الله لهذه الأمة ما جعله الله سبحانه وتعالى من الفضل والشواب على القرض، فمن ذلك أن القرض كتحق رقبة، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ما من منحة لبين أو ورق أو هدى رقاقسا كان له مثل عتق رقبة.

ومعنى قوله منحة منحة ورق وإنما يعني به قرض درهم، وقوله: أو هدى رقاقسا: إنما يعني به هداية الطريق، وهو أرشاد السبيل ومنحة اللين: أن يعطيه ناقة أو شاة يتنقع بلبنها ويعيدها، وكذلك إذا أعطاه يتنقع بوبرها ووضوفا زماناً ثم يردها.

والقرض: صدقة وقد أخبرنا صلى الله عليه وسلم أنه رأى ليلة الإسراء المعراج مكتوباً على باب الجنة: الصدقة بعشر أمثالها والقرض بمئتيه عشر.

وذلك لأن الصدقة قد يأخذها الفقير وهو غير محتاج لها وأما القرض فإنه لا يكون إلا مع الضرورة والحاجة، وإزالة هذا العسر الطارئ.

ولهذا كان يؤكده صلى الله عليه وسلم فضل القرض بقوله: ما من مسلم يقرض مسلماً قرضاً مرة إلا كان كصدقتها مرتين.

والقرض تيسير على المعسر وتفرج لكربيته وقضاء لحاجته، ونبينا صلى الله عليه وسلم يقول: من يسر على معسر يسره الله عليه في الدنيا والآخرة.

ويقول: من نفس عن مسلم كربة من كرب الدنيا نفس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة، ومن يسر على معسر يسره الله عليه في الدنيا والآخرة.

وفي رواية: من فرج عن

الكاربوهيدرات ضرورية للعائم فح رمضان



الكاربوهيدرات مواد عضوية تعد من العناصر الغذائية الضرورية للإنسان، فهي تولد الطاقة الحرارية بسرعة حيث تساعد هذه الطاقة الجسم على القيام بأعماله وأفعاله الحيوية. تُخزن بعد تحولها إلى سُحوم في أنحاء الجسم المختلفة، وتحديداً تحت الجلد، ولكن الزيادة في تناول هذه المواد يتسبب في السمنة والتي تؤثر على الصحة وتسبب على الإصابة بأمراض مختلفة للأسف، فإن طبيعة التغذية المعتادة تحتوي على نسبة عالية من الكاربوهيدرات.

إن الكاربوهيدرات ثلاثة أقسام رئيسية وهي:

- 1) السكريات الأحادية والسكريات الثنائية وهذان النوعان موجودان في الأثمار والعسل والحليب والخبز والقمح.
- 2) السكريات الأحادية والسكريات الثنائية وتحتوي على نسبة عالية من الكاربوهيدرات وهي الأحتراق وتوليد الطاقة الحرارية للبدن، والجسم لا يستطيع أن يقوم بأعماله اليومية وأفعاله الحيوية إلا بتوفر الطاقة الحرارية.
- 3) السكريات الأحادية والسكريات الثنائية وتحتوي على نسبة عالية من الكاربوهيدرات وهي الأحتراق وتوليد الطاقة الحرارية للبدن، والجسم لا يستطيع أن يقوم بأعماله اليومية وأفعاله الحيوية إلا بتوفر الطاقة الحرارية.
- 4) الجهد والراحة: تتوقف حاجة الجسم إلى طاقة حرارية على نوع فعالية أو العمل الذي يقوم به.

تتحول الكاربوهيدرات بعد الهضم إلى السكريات الأحادية وينفذ هذا السكر خلال الأوعية الدموية حيث يصل قسم منه إلى الكبد حيث يتحول إلى سكريات مضاعفة (ويسمى بالكلايوجين المخزن في الكبد والعضلات، أما القسم الآخر من السكريات الأحادية فيصل إلى أنسجة الجسم المختلفة حيث يدخل الخلايا ليتأكسد فيحترق ويولد الطاقة اللازمة.

وفي حالة الإنقطاع الطويل عن تناول الطعام كالصيام مثلاً، فإن الكلايوجين المخزون في الكبد يتحول مرة أخرى إلى سكر ليؤود الجسم بالطاقة المطلوبة.

البروتينات ولكن الفرق بينهما هو أن البروتينات لا تحترق لتوليد الطاقة، ويختلف مقدار حاجة الجسم إلى الطاقة من شخص إلى آخر وذلك وفق ما يلي:

- 1) مساحة الجسم السطحية: إن الجسم الخفيف يحتاج إلى طاقة أكثر من الجسم البدين.
- 2) العمر والجنس: الطفل يحتاج إلى طاقة ومواد بنائية أكثر من البالغ، لأن جسده في حالة نمو وفعالية، في حين أن شخصاً متقدماً بالعمر يحتاج إلى طاقة أقل، أما احتياج الطاقة بالنسبة إلى الجنس فيعتمد على طبيعة العمل الذي يقوم به كل فرد.
- 3) الموسم والمناخ: يحتاج سكان المناطق الحارة إلى طاقة أقل من سكان المناطق الباردة.

أذكار

أذكار الهم والحزن والمصائب والخوف

دعاء من أصابته مصيبة

ما من مسلم تصيبه مصيبة فيقول كما أمره الله " إنا لله وإنا إليه راجعون ، اللهم أجزني في مصيبتى واخلف لي خيراً منها إلا أخلف الله له خيراً منها، (رواه مسلم/632)

دعاء الهم والحزن

ما أصاب عبداً هم ولا حزن فقال: اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك ناصيتي بيدك ماضٍ في حكمك، عدل في قضاؤك أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحداً من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري وجلاء حزني ونهاي همي ، إلا أذهب الله حزنه وهمه وأبدله مكانه فرحاً. رواه أحمد وصححه الألباني (الكلم الطيب ص74)

اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل والبخل والجبن، وضلع الدين وغلبة الرجال، كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يكثر من هذا الدعاء.

دعاء الكرب

لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السموات ورب العرش الكريم. (متفق عليه) قال صلى الله عليه وسلم دعاء الكرب: اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين وأصلح لي شأني كله لا إله إلا أنت. الله، الله ربي لا أشرك به شيئاً. صحيح (صحيح سنن ابن ماجه/3/959)

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: دعوة التوكل إذا دعا بها وهو في بطن الحوت: لا إله إلا أنت سبحانك إن كنت من الظالمين - لم يدع بها رجل مسلم في شئ قط إلا استجاب الله له. صحيح (صحيح الترمذي/3/168)

دعاء الفزع

لا إله إلا الله (متفق عليه)