

# رمضانيات



## دعاء اليوم الخامس

اللهم اجعلني فيه من المستغفرين، واجعلني فيه من عبادك الصالحين القانتين، واجعلني فيه من أوليائك المقربين، برأقتك يا أرحم الراحمين.

## ذلك هو الله !!



اللهم اجعلني فيه من المستغفرين، واجعلني فيه من عبادك الصالحين القانتين، واجعلني فيه من أوليائك المقربين، برأقتك يا أرحم الراحمين.

اللهم اجعلني فيه من المستغفرين، واجعلني فيه من عبادك الصالحين القانتين، واجعلني فيه من أوليائك المقربين، برأقتك يا أرحم الراحمين.

اللهم اجعلني فيه من المستغفرين، واجعلني فيه من عبادك الصالحين القانتين، واجعلني فيه من أوليائك المقربين، برأقتك يا أرحم الراحمين.

اللهم اجعلني فيه من المستغفرين، واجعلني فيه من عبادك الصالحين القانتين، واجعلني فيه من أوليائك المقربين، برأقتك يا أرحم الراحمين.

## أسرار الصيام

الصيام صبر والتزام... الصيام تدريب على الصبر، فالصوم كما قال النبي -صلى الله عليه وسلم- شطر الصبر، والصبر شطر الإيمان، والصبر في جوهره رضاء، فعندما يصبر الإنسان على الصوم فإنه يصوم وهو راض بهذا الصوم، غير متذمر منه ولا حتى في سره، فهو يتمتع عن الطعام والشراب وغيرها من المفطرات من تلقاء نفسه، يلتزم بذلك من الفجر وحتى المغرب، ولا يحتاج إلى رقيب عليه، وهذا الالتزام بالامتناع عن الطعام والشراب دون مقابل إلا ابتغاء رضوان الله يجعل البقاء دون طعام وشراب هذه الساعات الطويلة أهون بكثير مما لو كان البقاء دون أكل وشرب ناتجا عن مانع من خارج النفس، كأن يمنع شخص من الوصول إلى الطعام والشراب: ففي هذه الحالة يكون الجوع والعطش أشد.

## مدفع الإفطار وفانوس رمضان



حسنت وسنت الحسن والحسين، وحكايات الصياد الفقير، وألف ليلة وليلة، وسنديباد، وغيرها من الحكايات الجميلة المسلية التي يجيبها الصغار وينجذبون إليها.

أشعت أغبر، يرفع يديه يقول: يا رب... يا رب، ومطمع حرام، ومشربه حرام، وملبسه حرام، وغندي بالحرام، فأني يستجاب لذلك.

## أذكار الاستغفار والتوبة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: والله إنني لأستغفر الله وأتوب إليه في اليوم أكثر من سبعين مرة.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: يا أيها الناس توبوا إلى الله فإني أتوب في اليوم إليه مائة مرة.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: من قال أستغفر الله والعظيم الذي لا إله إلا هو الحي القيوم وأتوب إليه، غفر الله له وإن كان فر من الزحف.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: أقرب ما يكون الرب من العبد في جوف الليل الآخر فإن استغفرت إن تكون ممن يذكر الله في تلك الساعة فكن.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: أقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد فأكثروا الدعاء.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: إنه ليغان على قلبي وإني لأستغفر الله في اليوم مائة مرة.

من جلس في مجلس فكثر فيه لغطه؟ فقال قبل أن يقوم من مجلسه ذلك: سبحانك اللهم وبحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك، إلا غفر له ما كان في مجلسه ذلك.

قال صلى الله عليه وسلم: سيد الاستغفار أن يقول العبد: اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت خلقتني وأنا عبدك وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعت، أبوء لك بنعمتك علي وأبوء بذنبي، فاغفر لي فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت رواه البخاري.

## أحداث تاريخية وقعت في الشهر الكريم

- اليوم الثلاثون من رمضان
- في عام 256هـ الموافق 31 من أغسطس 869م توفي الإمام محمد بن إسماعيل بن إبراهيم بن الفيرة، المعروف بالإمام البخاري، أمير المؤمنين في الحديث، وصاحب صحيح البخاري، أصح كتاب بعد كتاب الله.
- وفي عام 384هـ الموافق 7 من نوفمبر 994م ولد الإمام الكبير محمد بن علي بن أحمد بن سعيد، المعروف بابن حزم، أحد أعلام المسلمين في القرن الخامس الهجري، وصاحب المؤلفات المعروفة في الفقه والتاريخ ومقارنة الأديان، من أشهر مؤلفاته: المحلى، الفصل في الملل والأهواء والنحل، وطوق الحمامة.
- أحداث أخرى:
  - فتح المسلمون مدينة ماردة في بلاد الأندلس من عام 94 هـ.
  - تزوج النبي صلى الله عليه وسلم بسودة في السنة العاشرة من النبوة.
  - إسلام أهل اليمن في العام العاشر من الهجرة.
  - وقوع معركة الزلاقة عام 479 هـ، وقيل 457 هـ.
  - استشهاد أبو عقبة الجراح سنة 112هـ الذي ولي البصرة من جهة الحجاج، ثم ولي خراسان وسجستان لعمر بن عبد العزيز - رحمه الله - وكان بطلا شجاعا مهيبا طولا أعباء قارئا كبير القدر.

## استلف الف دينار.. فماذا فعل؟

قال الإمام أحمد: حدثنا يونس بن محمد حدثنا ليث عن جعفر بن ربيعة عن عبد الرحمن بن هرمز عن أبي هريرة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه نكر أن رجلا من بني إسرائيل سأل بعض بني إسرائيل أن يسلف ألف دينار فقال: انتني يشهدنا أشهدهم قال: كفى بالله شهيدا قال: انتني بكفيل قال: كفى بالله كفيلًا قال: صدقت، فدفعها إليه إلى أجل سمي فخرج في البحر، فقصى حاجته ثم التمس مركبا يقدم عليه لأجل الذي كان أجله، فلم يجد مركبا فأخذ خشبة فنقرها، وأدخل فيها ألف دينار وصحيفة معها إلى صاحبها ثم زجج موضعها ثم أتى بها البحر، ثم قال: اللهم إنك قد علمت أني استسلفت من فلان ألف دينار فسألني كفيلًا فقلت: كفى بالله كفيلًا فرضي بذلك وسألني شهيدا فقلت: كفى بالله شهيدا فرضي بذلك وإني قد جهدت أن أجد مركبا يعث إليه بالذي له، فلم أجد مركبا وإني أستودعكها فرمى بها في البحر حتى وليجت فيه، ثم انصرف ينظر وهو في ذلك يطلب مركبا إلى بلده، وقد علقه البخاري في غير موضع من صحيحه بصيغة الجزم عن الليث بن سعد وأسنده في بعضها عن عبد الله بن صالح كاتب الليث عنه، والعجب من الحفاظ أبي بكر البزار كيف رواه في مسنده عن الحسن بن سدر عن يحيى بن حماد عن أبي عوانة عن عمر بن أبي سلمة عن أبيه عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم بنحوه ثم قال: لا يروى إلا من هذا الوجه بهذا الإسناد.

## رمضان وتمهيد العادات الغذائية

تنصح الكتورة نينا عبد الرحمن الاستشاري بالمعهد القومي للتغذية بالابتعاد عن الدهون المشبعة الموجودة في السمن والزبد والدمن الحيواني، واختيار الأنواع الصحية كزيت الزيتون والزرة وعباد الشمس والزيت الحار، وبالابتعاد من تناول السوائل، ولكن يراعي أن تكون السوائل بدون سكر لأن شرب السوائل الشهي تحتوي على السكر يزيد من عطشنا في اليوم التالي، ويحتاج الشخص العادي نحو 2 لترات ماء يوميا متضمنة السوائل كالمصنعات والألبان ولا تقهوه وأي مشروبات بها كعابيين لأنها مسددة للجوع وتساعد على فقد الماء من الجسم ومع السوائل تخرج الأملاح مما يضر بتوازن الأملاح والماء في الجسم.

وتحذر من الإفراط من ملح الطعام على المائدة وأيضا المحللات والأطعمة المملحة والتوابل والبهارات لأنها بالإضافة إلى أضرارها الصحية تزيد الإحساس بالعطش مع أهمية الإفراط من تناول الأطعمة الدهنية والدسمة لاحتوائها على كميات عالية من الطاقة والسعرات الحرارية وتشكل عبئا ثقيلا على الجهاز الهضمي الذي تخف عصارته الهاضمة بسبب كثرة شرب الماء والسوائل في فصل الصيف.



عائلة أثناء تناول إفطار رمضان