



دعاء اليوم الثامن

رجاء

اللهم ارزقني فيه رحمة الأيتام، وإطعام الطعام، وإفشاء السلام، وصحبة الكرام، بطوك يا ملجأ الملمين.



رمضانيات

وسائل الاتصال الحديثة تفقد شهر رمضان جزءاً من روحانيته



احتفالات يقوم بها الأطفال بعد انقضاء فترة الافطار، اذ يخرجون في جماعات ويحطوفون على أحياء المدينة ويترقون أبواب الجيران

افراد المجتمع في ظل اجواء رمضان الروحانية داعيا الى جعل هذا الشهر الكريم فرصة لترميم العلاقات الاسرية من خلال اللقاء اليومي بعد صلاة التراويح والبعد بشكل جدي عن وسائل الاتصال الحديثة قدر المستطاع.

ونذكر ان الدراسات الحديثة اثبتت ان وسائل الاتصال لها تأثيرات سلبية على العلاقات الانسانية بين افراد المجتمع الواحد التي من ابرزها التفكك الاسري وما ينتج عنه من آس قد تضرب المجتمعات.

ويكتسب شهر رمضان المبارك في قطر على المستويين الشعبي والرمسي اجواء إيمانية عامرة تعكس متفردا ان دخول الوسائل المتطورة في وسائل الاتصال المختلفة ادخلت الفسور في العلاقات الاجتماعية ولا سيما في المناسبات الدينية.

من جانبها قال محمد الهاجري: «ان وسائل الاتصال الحديثة وان صح التعبير بانها تمتلك جوانب إيجابية عديدة الا انها باعدت بين الأشخاص». مؤكدا اهمية التواصل الانساني وحميية العلاقات والزيارات واللقاءات.

اما راشد سالم فقد اكد اهمية الحث على التواصل الاسري بين

الدوحة / متابعات ، يذخر شهر رمضان المبارك في قطر بالفنحات الايمانية الصحابة لهذا الشهر الفضيل كسائر الدول العربية والاسلامية الاخرى، الا ان البعض في قطر يرى ان كثرة استخدام وسائل الاتصالات المتطورة افقدت هذا الشهر الفضيل جزءا من روحانيته.

والتواصل بين الأفراد في المناسبات الدينية والأعياد اقل حميمية وروحانية بسبب كثرة استخدام أجهزة الهواتف النقالة والكمبيوتر للتواصل وارسال التهاني والتبريكات.

وقال عدد من القطريين في لقاءات متفرقة ان دخول الوسائل المتطورة في وسائل الاتصال المختلفة ادخلت الفسور في العلاقات الاجتماعية ولا سيما في المناسبات الدينية.

من جانبها قال محمد الهاجري: «ان وسائل الاتصال الحديثة وان صح التعبير بانها تمتلك جوانب إيجابية عديدة الا انها باعدت بين الأشخاص». مؤكدا اهمية التواصل الانساني وحميية العلاقات والزيارات واللقاءات.

اما راشد سالم فقد اكد اهمية الحث على التواصل الاسري بين

أحداث تاريخية وقعت في الشهر الكريم

- رمضان سنة 1 للهجرة 610 م بدأ نزول الوحي على نبينا محمد.
- رمضان سنة 10 للهجرة 620م وفاة أبو طالب عم النبي.
- رمضان سنة 10 للهجرة 620م وفاة خديجة بنت خويلد زوجة النبي.
- رمضان سنة 1 للهجرة 623م بعث النبي سريه حمزة إلى سيف البحر وكان عددهم 3.
- رمضان سنة 1 للهجرة 623 م شرع الأذان بعد ان رآه عبد الله بن زيد في المنام.
- رمضان سنة 2 للهجرة 624 م شرعت صلاة العبد.
- رمضان سنة 2 للهجرة 624 م فرضت زكاة الفطر على المسلمين.
- رمضان سنة 2 للهجرة 624 م وقعت غزوة بدر الكبرى أروع غزوات الإسلام.
- رمضان سنة 4 للهجرة 626 م تزوج النبي زينب بنت خزيمة أم المساكين.
- رمضان سنة 6 للهجرة 628 م بعث النبي سريه زيد بن حارثة إلى وادي القرى.
- رمضان سنة 7 للهجرة 629 م بعث النبي سريه غالب بن عبد الله إلى بني عوال.
- رمضان سنة 8 للهجرة 630 م فتحت مكة ودخلت قريش وقبائل العرب في الإسلام.
- رمضان سنة 8 للهجرة 630 م بعث النبي خالد بن الوليد لهدم صنم العزرى ببيتن مكة.
- رمضان سنة 8 للهجرة 630 م بعث النبي عمرو بن العاص لهدم سواع وسعد بن زيد لهدم مناة.
- رمضان سنة 9 للهجرة 631م قدم وفد قتيق إلى النبي لإعلان إسلامهم.
- رمضان سنة 10 للهجرة 632م بعث النبي علي بن أبي طالب إلى اليمن إلى قبيلة همدان التي أسلمت في يوم.
- رمضان سنة 11 للهجرة 633م توفيت فاطمة بنت النبي.
- رمضان سنة 20 للهجرة 643م تم بناء مسجد عمرو بن العاص في مدينة الإسقاط.

تحت ظلال الإسلام

شرف الذاكرين من أمة السلام

والجهد في سبيل الله الا ان يضرب بسيفه حتى يقطع . وقال تعالى: ((فانكروني انكركم)) وقال: ((والذاكرين الله كثيرا والذاكرات اعد الله لهم مغفرة واجرا عظيما)). وقال صلى الله عليه وسلم: «مثل الذي يذكر ربه والذي لا يذكر ربه مثل الحي والميت». البخاري ومسلم

وكما أمرنا سابقا فإن للذكر فوائد عديدة منها أيضا:

- أنه يطرد الشيطان ويقمه ويكسره.
- أنه يحط الخطايا ويذهبها.
- أنه يرضي الرحمن عز وجل.
- أنه يجلب الرزق.
- أنه يزيل الهم والغم عن القلب.
- أنه يجلب القلب الفرح والسرور والبسط.
- أنه ينور الوجه والقلب.
- أنه يبعث الطيبات ويذهبها.
- أنه يورث حياة القلب وقوته.
- أنه يورث عفة الله عز وجل في الشدة.
- أنه يورث حياة القلب وقوته.

قال شيخ الإسلام ابن تيمية -رحمه الله- «الذكر القلب من الماء السليم فكيف يكون حال السمك إذا فارق الماء؟».

تعالى . قيل ولا الجهاد في سبيل الله؟ قال

لم يظلموك. فلزوجة من ما ترك، وهو يساوي (75 درهما)، ولايتبه الثمنين، وهو يساوي (400 درهم). ولأمة سدس المبلغ، وهو يساوي (100 درهم)، ويتبقى (25 درهما) توزع على إخوته الاثنى عشر وعلى اخته، ويأخذ الرجل ضعف ما تأخذه المرأة، فكل أخ درهمان، ويتبقى للأخت- التي هي أنت- درهم واحد.

من الفضل الذي أخرجه الله لهذه الأمة ما اعده الله تعالى للذاكرين من الفضل والثواب بذكرهم ، وهذه جملة سالحة من ذلك نذكرها إن شاء الله فيما يأتي :

الاول - أن العبد يستفيد من الذكر خصوصا لا أشرف منها عنده ولا أعز منها لديه وهي معية الحق سبحانه وتعالى وتذكره له في المأ الأعلى ، جاء في الحديث عن أبي هريرة رضي الله عنه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ((يقول الله : أنا عند ظن عبدي بي وأنا معه إذا ذكرني ، فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي وإن ذكرني في ملأ ذكرته في ملأ خيرهم .)) وإن تقرب إلى شبرا تقربت إليه نزعاً ، وإن تقرب إلى ذراعاً تقربت إليه باعاً، وإن أتاني يمشى أتيت هرولة)) . وهو يستفيد هذا المقام بمجرد إقباله

قصة الدرهم الواحد

لحظت، ثم قال لها: ربما كان لأخيك الفقهاء، فقلت له: لقد مات أخي، وتركت ستمائة درهم، ولما قسموا المال لم يعطوني إلا درهما واحدا! فكر الفقيه

في حديث من ادخلت عليه الكثير من التعبيرات حتى أصبح نموذجاً للغناء المخالي لجميع الأشخاص، فهو قبل الدهن، قليل الملح، بعيد عن السكريات العالية، غني بالألياف، ويحافظ على الوزن المثالي للجسم.

أخصائية التغذية منيرة الحربي تحدد مواصفات مادة مريض السكري:

- تتمتع بقيمة الطعام المناسبة للمريض إلى وجبتين أو ثلاث وجبات خلال فترة الإفطار.
- تختلف كمية الطعام والسعرات الحرارية في شخص إلى آخر.
- الإفطار: بصفة عامة يتناول مريض السكري ثمره أو ثمرتين على الأكثر، مع كوب شوربة (خضار، لحم، دجاج، عدس)،

مائدة مريض السكري الرمضانية

الغذاء ضرورة من ضروريات الحياة الصحية السليمة. والغذاء لا يزال يلعب دوراً أساسياً في ترويض مرض السكري، بل قد يعد وسيلة مضمونة لتحقيق الشفاء في بعض الحالات، رغم اكتشاف الأنسولين والحبوب المختلفة. لقد شهد التطور الغذائي لمريض السكري تطوراً كبيراً في الآونة الأخيرة، وادخلت عليه الكثير من التعديلات حتى أصبح نموذجاً للغذاء المثالي لجميع الأشخاص، فهو قليل الدهن، قليل الملح، بعيد عن السكريات العالية، غني بالألياف، ويحافظ على الوزن المثالي للجسم.

مواصفات مادة مريض السكري:

- تتمتع بقيمة الطعام المناسبة للمريض إلى وجبتين أو ثلاث وجبات خلال فترة الإفطار.
- تختلف كمية الطعام والسعرات الحرارية في شخص إلى آخر.
- الإفطار: بصفة عامة يتناول مريض السكري ثمره أو ثمرتين على الأكثر، مع كوب شوربة (خضار، لحم، دجاج، عدس)،

أسرار الصيام

صيام الأمم السابقة

صيام بوجه عام فرض على غير المسلمين من الأمم السابقة، كما قال تعالى: ((يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون))، وليس في القرآن الحديث ولا في السنة النبوية بيان كيفية صيام السابقين، وإن كانت الآية تقول عن مريم -عليها السلام- كما أمرها الله: ((فإما ترى من البشر أحداً فقولي إني نذرت لرحمتن صوماً فلن أكلم اليوم أنيساً))، وهو في ظاهره الإسماعك عن الكلام، وقد يكون عن أشياء أخرى، وأخبر الحديث المتفق عليه أن داود كان يصوم يوماً ويفطر يوماً.

والصوم في الإسلام إسماعك عن الطعام والشراب والشهوة الجنسية من طلوع الفجر إلى غروب الشمس، وصوم الأمم السابقة مختلف في موقعه من شهر السنة، وفي مدته، وفي كيفية.

وعرفنا من صيام السابقين صوم عاشوراء عند اليهود شكرًا لله على نجاة موسى -عليه السلام- من الغرق كما ثبت في الحديث الصحيح، وما سوى ذلك يعرف من كتبهم، واليهود المعاصرون يصومون ستة أيام في السنة، وأتقاؤهم يصومون شهرًا، وهم يفطرون كل أربع وعشرين ساعة مرة واحدة عند ظهور النجوم، ويصومون اليوم التاسع من شهر أغسطس كل ستة في ذكرى خراب ميكل أورشلیم.

والنصارى يصومون كل ستة أربعين يوماً، وكان الأصل في صيامهم الامتناع عن الأكل بتاتا، والإفطار كل أربع وعشرين ساعة، ثم قصره على الامتناع عن أكل كل ذي روح وما ينتج منه، وعندهم صوم الفصول الأربعة، وهو صيام ثلاثة أيام من كل منها، وصيام الأربعة والجمعة طوعاً لا فرضاً.

جاءت في تفسير ابن كثير أقوال عن بعض الصحابة والتابعين أن صيام السابقين كان ثلاثة أيام من كل شهر ولم يزل مشروعا من زمان نوح إلى أن نسخ الله ذلك بصيام شهر رمضان، كما نذكر حديثاً عن ابن عمر مرفوعاً أن صيام رمضان كتبه الله على الأمم السابقة.

وجاء في تفسير القرطبي أن الشعبي وقائدة وغيرها

أذكار

أذكار الوضوء (قبله، وأثناءه، وبعده)

قبل بداية الوضوء لا تنس البسلة وأبدأ : " بسم الله "

- أثناء الوضوء :
- (اللهم اغفر لي ذنبي ووسع في ذاري ، و بارك في رزقي)
- عند غسل الوجه :
- (اللَّهُمَّ بِيَضِّ وَجْهِ يَوْمَ تَسْوَدُ فِيهِ الْوُجُوهُ وَلَا تَسْوَدُ وَجْهِ يَوْمَ تُبَيِّضُ فِيهِ الْوُجُوهُ) .
- الدعاء عند غسل اليد اليمنى أن يقال :
- (اللَّهُمَّ اغْنِنِي كِتَابِي بِيَمِينِي وَخُلْدِي فِي الْجَنَانِ بِيَسَارِي وَحَاسِبِي جَسَابِي يَسِيرًا) .
- يستحب الدعاء عند غسل اليد اليسرى بأن يقال :
- (اللَّهُمَّ لَا تُعْظِنِي كِتَابِي بِشِمَالِي وَلَا تَجْعَلْهَا مَغْلُوبَةً لِي وَعُظِي) .
- يستحب الدعاء عند مسح الرأس بأن يقال :
- (اللَّهُمَّ غَشِّنِي بِرَحْمَتِكَ وَبِرَحْمَاتِكَ وَغَفْوِكَ) .
- يستحب الدعاء عند مسح القدم بأن يقال :
- (اللَّهُمَّ تَنْتِنِي عَلَى الصِّرَاطِ يَوْمَ تَرْتَلُ فِيهِ الْأَقْدَامَ وَاجْعَلْ سَعْيِي فِيمَا يُرْضِيكَ عَنِّي) .
- بعد الوضوء يستحب أن يقال هذا الدعاء :
- (أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له و أشهد أن محمدا عبده ورسوله، اللهم اجعلني من التوابين، واجعلني من المتطهرين سبحاتك اللهم وجمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت أستغفرك و أنتوب إليك) .

يوجد فايتمين B1 في كافة اللحوم تقريباً، وفي الكبد والكلاوي والخبث والبيض، ويوجد بشكل متميز في قشور الحبوب كالحنطة والشعير والرز، أي أن هذا الفايتمين موجود في هذه القشور أكثر مما هو موجود في الحبوب، ويوجد في اللوز والجوز والسكوت السوداني، وكذلك يوجد في الخضروات والبقوليات كالفاصوليا والبرنانيا والبقلاء والحمص واللوبيا.

هذا الفايتمين يؤثر في الصحة العقلية والنفسية للفرد وكذلك في صحة الجهاز العصبي، يؤثر في الجهاز الهمضي وفي عمل القلب وكذلك يؤثر في الشهية ويسهل تمثيل المواد الغذائية وخصوصاً الكاربوهيدرات

إنه يزود في الماء لذا يفضل استخدامه للماء المنقى من طيب الأذونية التي تحويه كما يحصل مع المواد الغذائية التي تحوي فايتمين (سي) ، يتأثر بالحرارة لذا يفضل عدم تعريضه للحرارة لفترة طويلة ، وإن هذا الفايتمين لا يتأثر بالتمديد أو بالتجميد ولكنه يتلف بالتجفيف ، إن نقصه يؤدي الى فقدان الشهية وعسر الهضم، ويؤدي الى الصعاض المستمر وإلى التوربات العصبية المؤنية ، كما يؤدي الى التهاب الأعصاب.

فايتمين B2 : ويسمى بالـ (ريبوفلين) ، يتوفر في الطيب والخبث والبيض وفي الكبد والكلاوي والخبث ، وفي اللحوم بكل أنواعها بما فيها الأسماك والطيور ، ويوجد في الخضروات وفي الحبوب والبقوليات . يعمل هذا الفايتمين على مساعدة الأنسجة الداخلية في التمثيل الغذائي والاحتراق الداخلي ومن خواصه أنه لا يتأثر بالحرارة ولابالأكسدة لذا فقداته قليل أثناء الطبخ ، يزود في الماء فيستفاد من الماء الذي يطبخ فيه المواد الغذائية التي إن نقص هذا الفايتمين يؤدي الى تشقق بزوايا الفم واللسان

