

رمضانيات



جاء

دعاء اليوم الثامن

اللهم أرزقني فيه رحمة الأيتام، وإطعام الطعام، وإفشاء السلام، وصحبة الكرام، بطولك يا ملجأ الملمين.

وسائل الاتصال الحديثة تفقد شهر رمضان جزءاً من روحانيته



احتفالات يقوم بها الأطفال بعد انقضاء فترة الإفطار، إذ يخرجون في جماعات ويطوفون 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. وذكر 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 مأس قد تضرب المجتمعات. ويكتسب شهر رمضان المبارك في قطر على المستويين الشعبي والرسمي اجواء إيمانية عامرة تعكس متفردا ان دخول الوسائل المتطورة في وسائل الاتصال المختلفة ادخلت الغشور في العلاقات الاجتماعية ولاسيما في المناسبات الدينية. ومن جانبها قال محمد الهاجري: «ان وسائل الاتصال الحديثة وان صح التعبير بانها تمتلك جوانب ايجابية عديدة الا انها باعدت بين الاشخاص». موضحا اهمية التواصل الانساني وحميمية العلاقات والزيارات واللقاءات. اما راشد سالم فقد اكد اهمية الحث على التواصل الاسري بين

الدوحة / متابعات ، يذخر شهر رمضان المبارك في قطر بالفتوحات الايمانية الصحيحة لهذا الشهر الفضيل كسائر الدول العربية والاسلامية الاخرى ، الا ان البعض في قطر يرى ان كثرة المتطورة افسدت هذا الشهر الفضيل جزءا من روحانيته. واصبح التواصل بين الافراد 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 الغشور في العلاقات الاجتماعية ولاسيما في المناسبات الدينية. من جانبها قال محمد الهاجري: «ان وسائل الاتصال الحديثة وان صح التعبير بانها تمتلك جوانب ايجابية عديدة الا انها باعدت بين الاشخاص». موضحا اهمية التواصل الانساني وحميمية 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 620 م وفاة خديجة بنت خويلد زوجة النبي .
- رمضان سنة 1 للهجرة 623م بعث النبي سرية 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 العيد.
- 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 سرية زيد بن حارثة إلى وادي القرى.
- رمضان سنة 7 للهجرة 629 م بعث النبي سرية 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 ببطن 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.

المسجد .. قاعدة المحبة والإيمان!!



خير بقاع الأرض المساجد وشهرها أسواقها ، وهذه الحقيقة خلاصة حوار دار من سؤال وجواب بين الرسول صلى الله عليه وسلم وجبريل عليه السلام .

وصح عن النبي صلى الله عليه وسلم قوله : ((من بنى لله مسجدا ولو كحفص قطاة بنى الله له بيتا في الجنة)) .

ولقد شهد الله بالإيمان لعمار المساجد ، فقال في سورة (التوبة) : ((إنما يعمر مساجد الله من آمن بالله واليوم الآخر وأقام الصلاة وآتى الزكاة ولم يخش إلا الله . فعمسى أولئك أن يكونوا من المهتدين)) . وكان في الإسلام مسجدا عظيما قبل الهجرة ، هما المسجد الحرام بمكة . والمسجد الأقصى بفلسطين . وبعد الهجرة النبوية ، أنشأ الرسول صلى الله عليه وسلم مسجدا عظيما في المدينة في الموضع الذي استقرت به ناقته عليه الصلاة والسلام من أرض بني النجار .

وأعلن صلى الله عليه وسلم تحريمه إلى جانب المسجد الحرام ، وفضله على سائر المساجد سوى حرم مكة ، ورغب بش الرحال إليه ، وبين أن الصلاة فيه بألف صلاة وفي المسجد الحرام بمائة ألف صلاة وفي المسجد الأقصى بخمسة مائة صلاة .

ولقد أعلن الله تعالى شرف المساجد في آية جامعة من سورة النور .. ((في بيوت أن الله أن ترفع ويذكر فيها اسمه)) .

ولما ضاق المنافقون في المدينة ذرعا بمسجده صلى الله عليه وسلم وفكروا في الأفراد بمسجد يبنيه ليصلوا فيه وحدهم فبتمكنوا من التآمر على الدعوة بحرية .. فاستغلوا غيابة صلى الله عليه وسلم في مسيره لبعض الغزوات فينوا مسجدا لغرضهم الخبيث ، ودعوه صلى الله عليه وسلم عند قدومه للصلاة فيه تبركا به كما زعموا !!

فأنزل الله تعالى قرآنا يفضحهم ، وأمرأ بحرقه وتوبيخا لمنافقين فقال في سورة التوبة : ((والذين اتخذوا مسجدا ضرابا وكفرا وتقريفا بين المؤمنين وإرسادا لمن حارب الله ورسوله من قبل .. وليحلفن إن أردنا إلا الحسنى والله يشهد أنهم لكاذبون)) .

ولقد تسابق الخلفاء من بعده - صلى الله عليه وسلم - في بناء المساجد .. وأول من بنى المآذن ((المآذن)) هو زياد بن أبيه عامل معاوية على العراق وذلك في جامع البصرة عام 47 هـ وكان بناؤها من الحجر .

وانتشرت المساجد في الأرض ترفق اسم الله .. وآية تدل على الحق الذي تدعو إليه وبلاغ للناس يحمل رسالة اللقاء والمحبة والبناء .. ومن هنا يدرك المرء معنى أهمية المحافظة على طهارة وشرف المساجد ، ووجوب صيانتها من لوثات البشر العقائدية والفكرية والأخلاقية وغيرها !! وكذا أهمية الدور الريادي الذي يلعبه التوجه من فوق منابرهما بما يصنعونه من تأثير في وجدان عامة الذين أجبرهم الإيمان على وجوب الإصطاب للخطيب الوجهه !!

تحت ظلال الإسلام

والجهد في سبيل الله الا أن يضرب بسيفه حتى يقطع . وقال تعالى : (فانكروني انكركم) وقال: (والكافرين الله كثيرا والذاكرات أعد الله لهم مغفرة وأجرًا عظيماً). وقال صلى الله عليه وسلم: «مثل الذي يذكر ربه والذي لا يذكر ربه مثل الحي والميت» البخاري ومسلم وكما أشرنا سابقا فإن للذكر فوائد عديدة منها أيضا :
 □ أنه يطرد الشيطان ويقمعه ويكسره.
 □ أنه يحط الخبايا ويذهبها.
 □ أنه يجلب الرزق.
 □ أنه يزيل الهم والغم عن القلب.
 □ أنه يجلب القلب الفرح والسرور والبسط.
 □ أنه ينور الوجه والقلب.
 □ أنه ينجي من عذاب الله قال صلى الله عليه وسلم : إن لكل شيء صقالة وأن صقالة القلب نكر الله وما من شيء أنجي من عذاب الله من نكر الله . قالوا ولا الجهاد في سبيل الله ؟ قال : لو أن يضرب بسيفه حتى يقطع . قال صلى الله عليه وسلم ما عمل ابني عملا أنجي له من العذاب من نكر الله تعالى ، قيل ولا الجهاد في سبيل الله ؟ قال

لم يظلموك: فلو تزعتن من ما ترك، وهو يساوي (75 درهما)، ولا يبتغي الثمنين، وهو يساوي (400 درهم)، ولأنه سدس المبلغ، وهو يساوي (100 درهم)، ويتبقى (25 درهما) توزع على إخوته الاثنى عشر وعلى أخته، ويأخذ الرجل ضعف ما تأخذه المرأة، فكل أخ درهمان، ويتبقى للأخت- التي هي أنت- درهم واحد.

من الفضل الذي أنخره الله لهذه الأمة ما أعده الله تعالى للذاكرين من الفضل والثواب بذكرهم ، وهذه جملة صالحة من ذلك نذكرها إن شاء الله فيما يأتي :
 الأول - 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 خيرتهم ، وإن تقرب إلى شبرا تقربت إليه ذراعا ، وإن تقرب إلى ذراعا تقربت إليه باعاً ، وإن أتاني يمشي أتيته هرولة)) . وهو يستفيد هذا المقام بمجرد إقباله

عندما تحرف المفاهيم والمعتقدات والمصالح ويتعكس هذا الانحراف على تجسير المنبر والوظيفة الدعوة لمصالح صريحة فإن التأثير الموجب يذهب هباءً ويميل الظلم مع عوجاج الإرشاد أو تقتطف الفكرة منقطة مرة بتجرع سمها المجتمع بأسره فتعصف أعاصير الممار بقله وتدل نذر الهلاك بأفواهه وتتحرك التنمية والإبداع قرباناً لعدو مترقبين بهم ، وهم حينئذ كغناء السليل ولو كثروا!!
 ولم أن في التاريخ فرقا بين من يستخدمون المنابر في لعن خصومهم والتكليل بهم انتصارا لحزبهم وأهوائهم اليوم ، وبين من استخدموها بالأمر في لعن على بالذکر السني والهوان المين .. وكتب التاريخ الذكر الحسن والنقاة الجميل على عمر بن عبدالعزيز رضي الله عن حين قضى على هذه البدعة القبيحة المذمومة وأم بالثناء على سائر الصحابة أجمعين . وتقع على الدولة وحاكم المسلمين مسؤولية عظيمة لا يفلت منها أبدا الدهر وهي الحفاظ على طهارة المساجد ودورها الريادي في إنتاج جيل يتربى على قيم السماحة والوفاء للناس والاعتراف بحق الجميع في الوجود والعيش بسلام وتكامل دونما بطش أو عدوان .. وينبض هذا الجيل بمسئوليته نحو المستقبل فتنتقل الأجيال مشحلا بهدي إلى الحق ويسطر رسالة دينه آخرا من البناء والخير والحب والوفاء .. ودون هذه الحقيقة هو سقم الدماء وخراب الديار وإزهاق القيم وتهوي المثل على أيدي اجيال بديلة تكرض كالوحوش على الأرض فتأتي على الأخضر واليابس وتجنح نمار شقاوتها بفهاميه مغلوطة وهي تؤدي بهم إلى ضياع محتوم وقد ضل سعيهم وهم يحسبون أنهم يحسنون صنعا .. !

أسرار الصيام

صيام الأمم السابقة
 قالوا: إن الله كتب على قوم موسى وعيسى صوم رمضان، فغيروا وزاد أحبارهم عليه عشرة أيام، ثم مرض بعض أحبارهم فنذر إن شفاه الله أن يزيد في صومهم عشرة أيام ففعل، فصار صوم النصارى خمسين يوماً، فقص عليهم في الحر فنقلوه إلى الربيع، واختار النحاس هذا القول، وفي حديث عن نقل بن حنظلة عن النبي -صلى الله عليه وسلم-، ثم ذكر أقوالاً في أن تشبيه صيامنا بصيام السابقين هو في فرضيته وليس في صفته ولا في مدته.

ومن مراجعة كتب التاريخ وأسفار العهد القديم والجديد رأينا أن قدماء اليهود كانوا لا يكتفون في صيامهم بالامتناع عن الطعام والشراب من المساء إلى المساء، بل كانوا يرضون الصيام مضطجعين على الحصى والتراب في حزن عميق. وفي سفر الخروج أن موسى -عليه السلام- كان هناك عند الرب أربعين يوماً وأربعين ليلة لم يأكل خبزاً ولم يشرب ماءً، وفي إنجيل متى أن المسيح صام أربعين يوماً في البرية. وجاء في كلام النبي حزقيال أن صيامه كان عن اللحوم وما ينتج عن الحيوان. وكان تناول أي شيء حتى ابتلاع الريق لمدة أربع وعشرين ساعة، وقد تمت ثلاثة أيام لا يتناولون كل يوم إلا قدحاً من الشاي، وكان قساوسة جزيرة كريت في اليونان القديمة لا يأكلون طول حياتهم لحمًا ولا سمكًا ولا طلعاً مطبوخاً .

أذكار

أذكار الوضوء (قبله، وأثناءه، وبعده)
 قبل بداية الوضوء لا تنس البسملة وأبدأ : " بسم الله ."
 □ أثناء الوضوء :
 (اللهم اغفر لي ذنبي ووسع في ذاري ، و بارك في رزقي)
 □ عند غسل الوجه :
 (اللَّهُمَّ بِيَسِّ وَجْهِ يَوْمَ تَسْوَدُ فِيهِ الْوُجُوهُ وَلَا تَسْوَدُ وَجْهِ يَوْمَ تَبْيَضُ فِيهِ الْوُجُوهُ) .
 □ الدعاء عند غسل اليد اليمنى أن يقال :
 (اللَّهُمَّ اعْطِنِي كِتَابِي بِيَمِينِي وَخُلِّدْ فِي الْجَنَانِ بِيَسَارِي وَحَاسِبْنِي جِسَابًا يَسِيرًا) .
 يستحب الدعاء عند غسل اليد اليسرى بأن يقال :
 (اللَّهُمَّ لَا تَعْطِنِي كِتَابِي بِشِمَالِي وَلَا تَجْعَلْهَا مَغْلُوبَةً لِإِنِّي عَفْئِي) .
 يستحب الدعاء عند مسح الرأس بأن يقال :
 (اللَّهُمَّ غَشِّنِي بِرَحْمَتِكَ وَبِرَبَّاتِكَ وَغَفِّوكِ) .
 يستحب الدعاء عند مسح القدم بأن يقال :
 (اللَّهُمَّ تَبَيَّنْ عَلَيَّ الصِّرَاطَ يَوْمَ تَرْتَلُ فِيهِ الْأَقْدَامَ وَاجْعَلْ سَعْيِي فِيمَا يَرْضِيكَ 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 سبحانك اللهم وبحمدك ، أشهد أن لا إله إلا أنت أستغفرك و أتوب إليك) .

قصة الدرهم الواحد

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

مائدة مريض السكري الرمضانية

الغذاء ضرورة من ضروريات الحياة الصحية السليمة. والغذاء لا يزال يلعب دورا أساسيا في ترويض مرض السكري، بل قد يعد وسيلة مضمونة لتحقيق الشفاء في بعض الحالات، رغم اكتشاف الأسوليين والحبوب المختلفة. لقد شهد النظم الغذائي لمريض السكري تطورا كبيرا في الآونة الأخيرة وادخل على الكثير من التغييرات حتى أصبح نمونذج الغذاء المثالي لجميع الأشخاص، فهو قليل الدهن، قليل الملح، بعيد عن السكريات العالية، غني بالألياف، ويحافظ على الوزن المثالي للجسم.

أخصائية التغذية منيرة الحربي تحدد مواصفات مائدة مريض السكري: □ تقسم كمية الطعام المناسبة للمريض إلى وجبتين أو ثلاث وجبات خلال فترة الإفطار. □ تختلف كمية الطعام والسعرات الحرارية من شخص إلى آخر. □ الإفطار: بصفة عامة يتناول مرضى السكري ثمرات أو تمرتين على الأكثر، مع كوب شوربة (خضار، لحم، دجاج، عسل)،

فيتامينات بك أنواعها مفيدة فخي العيام

يوجد فايتمين B1 في كافة اللحوم تقريباً، وفي الكبد والكلاوي والشعير وفي القلب، ويوجد بشكل متميز في فطور الحبوب كالحنطة والشعير والرز، أي أن هذا الفايتمين موجود في هذه الفطور أكثر مما هو موجود في الحنطين، ويوجد في اللوز والجوز والفسق السوداني، وكذلك يوجد في الخضروات والبقوليات كالفاصوليا والبزانيا والبقلاء والحمص واللوبياء.

هذا الفايتمين يؤثر في الصحة العقلية والنفسية للفرد وكذلك في صحة الجهاز العصبي، يؤثر في الجهاز الهضمي وفي عمل القلب وكذلك يؤثر في الشهية ويسهل تمثيل المواد الغذائية وخصوصاً الكربوهيدرات. إنه يذوب في الماء لذا يفضل استخدام الماء المتخفيف من طبخ الأذنبيات 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 بالتجميد أو بالتجفيف ولكنه يتلف بالتخليل، إن نقصه يؤدي إلى فقدان الشهية وعسر الهضم، ويؤدي إلى الصعاب المستمر وإلى التوابع العصبية المؤلمة ، كما يؤدي إلى التهاب الأعصاب.

فايتمين B2 : ويسمى بالـ (ريبوفلافين) ، يتوفر في الحليب والجبن والبيض وفي الكبد والكلاوي والقلب ، 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 ولا بالأكسدة لذا فقدانه قليل أثناء الطبخ ، يذوب في الماء فيستفاد من الماء الذي يطبخ فيه المواد الغذائية التي إن نقص هذا الفايتمين يؤدي إلى تشقق بزوايا الفم واللسان

