



## دعاء

اللَّهُمَّ اجْعَلْ سَعْيِي فِيهِ مَشْكُورًا ، وَدُنْيِي فِيهِ مَغْفُورًا ، وَعَمَلِي فِيهِ مَقْبُولًا ، وَعَيْبِي فِيهِ مَسْتُورًا ، يَا أَسْمَعَ السَّمَاعِينَ .

## من أدعية النبي صلى الله عليه وسلم

- 1 - إذا استصعب عليه أمر : « اللهم لاسهل إلا ما جعلته سهلا وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلا » .
- 2 - دعاء قضاء الدين : « اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والجبن والبخل وضلع الدين وغلبة الرجال » .
- 3 - دبر الصلاة : « اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك » .
- 4 - من صنع معروفًا : « من صنع اليه معروف فقل لفاعله : جزاك الله خيرا ، فقد أبغ في الثناء » .
- 5 - دعاء الكرب : « لا إله إلا الله العظيم الحليم ، لا إله إلا الله رب العرش العظيم ، لا إله إلا الله رب السموات ورب الأرض ورب العرش الكريم » ، « يا حي يا قيوم برحمتك أستعيت » .
- 6 - دعاء الخروج من المنزل : « اللهم إني أعوذ بك من أضل أو أضل أو أزل أو أزل أو أظلم أو أظلم أو أجهل أو أجهل علي » .
- 7 - دعاء دخول المسجد : « إذا دخل المسجد يقدم رجله اليمنى ويقول : بسم الله والسلام على رسول الله اللهم اغفر لي ذنوبي وافتح لي أبواب رحمتك » .

## شرب الماء المثلى «يساعد» على تخفيض

### وزن الصائم بفاعلية

## دراسة سعودية تؤكد أن الصيام يزيد من خصوبة الرجل والمرأة



### الرياض / العربية نت

أوضحت دراسة أجرتها كلية الطب بجامعة الملك عبد العزيز في السعودية أن الصيام يزيد من خصوبة المرأة والرجل على حد سواء، وذلك وفقا لما ذكر تقرير «إخباري» نُشر الجمعة الماضية . وقد أجريت الدراسة على 21 شخصا، 8 منهم أصحاء ، و10 يعانون من نقص المنويات ، و3 رجال ليست لديهم حيوانات منوية ، وأخذت منهم عينات من الدم والمني ، خلال أشهر شعبان ورمضان وشوال ، لتحليل المنى ، ومعرفة تأثير صيام شهر رمضان على خصوبة الرجل .

وذكرت جريدة « المدينة » التي أوردت الخبر أنه تبين من خلال الدراسة أن هناك تغيرات حيوية بين الأشخاص الطبيعيين ؛ حيث يتحسن أداء هرمون الذكورة التستوستيرون (Testosterone) كما أن العدد الكلي للمنويات ازداد أزيداً ملحوظاً أثناء شهر الصيام ، ولاحظ القائمون على الدراسة أن عدد حالات الحمل تصل إلى معدل كبير في شهر شوال ، كما وجد أن هناك تحسناً في نسبة المنويات الحية ، وانخفاضاً في نسبة المنويات الميتة أثناء شهر الصيام . من جانب آخر ، أكدت أخصائية التغذية الإكلينيكية السعودية ابتهاج العريني أن شرب الماء البارد أو المثلج يساعد الصائم على إنقاص الوزن بشكل أكثر فاعلية من الماء الساخن ، ويرجع ذلك إلى أن الجسم فور تلقيه أية سوائل أو تغذية يقوم بتعديل حرارته ؛ فإذا دخله ماء مثلج أو بارد يقوم الجسم على الفور برفع درجة حرارته ، ويرتفع معدل الحرق ، ويؤدي هذا إلى قيامه بإفراز كمية أكثر من الحرق ، ويشعر بعدها أنه في حاجة إلى مزيد من الماء لكي يعوض الفاقد منه .

وقالت العريني بحسبها ذكرت صحيفة «الجزيرة» السعودية أن نحو 70% من الصائمين تزيد أوزانهم خلال شهر رمضان ، وذلك لكثرة تناول الأطعمة المليئة والدهنية والسكريات ، وقالت : « لا بد أن يكون الطعام غنياً بأغذية بطيئة الهضم مثل الفصح والشوفان والطحين الأسمر ، وكذلك الأغذية الغنية بالألياف مثل الخضراوات والفواكه ، على أن يتم تجنب الأغذية سريعة الاحتراق مثل السكر والطحين الأبيض » . وأشارت أثناء استضافتها إلى أهمية تجنب الفوضى الغذائية حيث تزداد مصروفات الأسر لمعالجة الشره الاستهلاكي والإنفاق المرتفع . وأوضحت : « يحرص الناس في هذه الشهر المبارك على تناول الوجبات الكثيرة التي تسبب لهم في الغالب العديد من أمراض المعدة والأمعاء والتهمة الزائدة ، ويغفل الكثير عما جاءت به السنة النبوية من آداب يتحلى بها المؤمن عند الإفطار ، والتي بدورها حفلت بالعادات الصحية السليمة والتعليم الطبي الوقائية للحسم من الإرهاق والألم ، والتي هي في نفس الوقت تظهر فوائد الصوم ومنافعه » .

## يمني يفوز بمسابقة ليلية لحفظ القرآن الكريم

فاز اليمني وضاح يحيى حيس بالمرتبة الأولى في مسابقة حفظ القرآن الكريم الدولية التي نظمتها ليبيا في دورتها السنوية الخامسة وحصل على ما يعادل 85 ألف دينار . واحتل اللبناني محمد مصطفى الكفري المرتبة الثانية في المسابقة التي أعلنت نتائجها في الساعات الأولى من صباح الخميس الماضي ، وحصل على جائزة قيمتها 60 ألف دينار ، فيما حل مشارك من بلجيكا هو عماد أحمد الإدريسي بالمرتبة الثالثة وحصل على جائزة قيمتها 40 ألف دينار .



## مشروع رصد الأهلة يطالب عدم تعري هلال العيد يوم 29 رمضان

الفلكية السطحية للهلال عند غروب الشمس كما يلي: في مدينة أبوظبي سيغيب القمر بعد 26 دقيقة من غروب الشمس، وسيكون عمره 30 ساعة 35 دقيقة، وفي مدينة مسقط سيغيب القمر بعد 26 دقيقة من غروب الشمس، وسيكون عمره 30 ساعة 04 دقائق. وفي مدينة



القاهرة وطرابلس، وسيغيب قبل غروب الشمس بـ 9 دقائق في كل من أبوظبي والمنامة. وفي مدينة القاهرة سيغيب القمر بعد 22 دقيقة من غروب الشمس، وسيكون عمره 32 ساعة 57 دقيقة، وفي مدينة الرباط سيغيب القمر بعد 21 دقيقة من غروب الشمس، وسيكون عمره 35 ساعة 52 دقيقة. ورؤية الهلال يوم الثلاثاء في كل من أبوظبي ومسقط وعمان والقاهرة والرباط ممكنة باستخدام المرقب فقط، وفي مدينة مكة المكرمة سيغيب القمر بعد 30 دقيقة من غروب الشمس، وسيكون عمره 32 ساعة 09 دقائق، ورؤية الهلال يوم الثلاثاء في مدينة مكة المكرمة ممكنة باستخدام المرقب من الأجزاء الجنوبية والغربية لغارة آسيا وشمال ووسط أفريقيا وشمال الولايات المتحدة، وممكنة بالعين المجردة من أستراليا وجنوب القارة الأفريقية وأمريكا الوسطى والجنوبية. في حين أن رؤية الهلال يوم الثلاثاء مستحيلة من الأجزاء الشمالية من كل من آسيا وأوروبا وأمريكا الشمالية.

### رؤية الهلال 30 سبتمبر

وعن إمكانية رؤية الهلال يوم الثلاثاء 30 سبتمبر/أيلول بشكل عام، قال محمد عودة بأنها ممكنة باستخدام المرقب من الأجزاء الجنوبية والغربية لغارة آسيا وشمال ووسط أفريقيا وشمال الولايات المتحدة، وممكنة بالعين المجردة من أستراليا وجنوب القارة الأفريقية وأمريكا الوسطى والجنوبية. في حين أن رؤية الهلال يوم الثلاثاء مستحيلة من الأجزاء الشمالية من كل من آسيا وأوروبا وأمريكا الشمالية.

وتحدث محمد عودة رئيس المشروع الإسلامي لرصد الأهلة عن وضع القمر يوم الثلاثاء 30 سبتمبر/أيلول في بعض المدن العربية والإسلامية، فأوضح أن الحسبات

طلب المشروع الإسلامي لرصد الأهلة من الدول الإسلامية عدم تعري هلال عيد الفطر يوم الاثنين 29 رمضان الحالي لعدم وجوده في السماء. وناشد في بيان له، المسؤولين في العالم الإسلامي تمحيص وتدقيق شهادات رؤية الهلال، إذ أنها مستحيلة في ذلك اليوم. وأكد

المهندس محمد شوكت عودة رئيس المركز لـ «العربية نت» أن الحسابات الفلكية بينت أن الأربعة 2008-10-11 هو أول أيام العيد في معظم الدول الإسلامية التي تعتمد رؤية الهلال شرطا لبداية الشهر الهجري. وأضاف أن عددا كبيرا من تلك الدول بدأت الصيام الاثنين أول سبتمبر/أيلول وبيدته أخرى في اليوم التالي مثل سلطنة عمان والمغرب والهند وباكستان وإيران.

ويضم المشروع الإسلامي لرصد الأهلة عددا كبيرا من الدول الإسلامية، ومقره العاصمة الإماراتية أبوظبي.

### العيد أول أكتوبر

وأوضح عودة أن «الدول التي بدأت صيامها في الأول من سبتمبر/أيلول ينبغي أن تكمل شهر رمضان 30 يوما، وتبدأ شهر شوال يوم الأربعاء الأول من أكتوبر/تشرين أول». وقال «الدول التي بدأت صيامها في الثاني من سبتمبر/أيلول، سيكون الثلاثاء 30 منه، والشوال يوم الأربعاء الأول من أكتوبر/تشرين أول».

## الحب بن الحب .. أسامة بن زيد

تصنفت أبي لم أكن أسلمت قبل ذلك اليوم. ثم قال أسامة للرسول - صلى الله عليه وسلم - : إني أعطي الله عهداً ، ألا أقتل رجلاً يقول : لا إله إلا الله أبداً ، فقال النبي : (بعدي يا أسامة) قال : بعدك . (متفق عليه) . وقد حمل أسامة كل صفات ومواهب القائد الشجاع ، مما زاد من إعجاب النبي - صلى الله عليه وسلم - به ، فجعله قائداً لجيش المسلمين لغزو الروم ، وجعله الرسول أميراً على جيش فيه كبار الصحابة ، كابي بكر وعمر ، فاستكثر بعض المسلمين على أسامة كل هذا ، وتكلموا في ذلك ، ولما علم النبي - صلى الله عليه وسلم - صعد المنبر وحمد الله ثم أثنى عليه وقال : (إن تطعنوا في إمارته (أي إمارة أسامة) ، فقد كنتم تطعنون في إمارة أبيه من قبل ، وأيم الله ، إن كان خليفاً لإمارة لجديراً بها ، وإن كان لمن أحب الناس إليّ (يقصد زيد بن حارثة) ، وإن هذا لمن أحب الناس إليّ (بعده) [متفق عليه] .

وكان -رضي الله عنه - كثير العبادة ، محافظاً على صوم يوم الاثنين والخميس مع كبر سنه وضعف جسمه ؛ تأسياً برسول الله - صلى الله عليه وسلم - ، وتوفي أسامة - رضي الله عنه - في خلافة معاوية بن أبي سفيان سنة (54هـ) ، وقد روى عنه جماعة من الصحابة والتابعين .

## صيام أهل البادية



ما زالت هناك خصوصية لأهل البادية في ضبط مواقيت الأذان عند الإفطار والإسماك عند السحور خلال شهر رمضان المبارك فكان البدو يعتمدون على معرفتهم بمواقيت طلوع الفجر والغروب على اختلاف الفصول ، فيمسكون عن الطعام كبدائية ليوم الصيام مع الشفق الأول ، وينهون صيامهم بالإفطار مع اختفاء الغسق عقب غروب الشمس ، وفي حال وجود حائل تحول دون مشاهدة حالة الغروب كانوا يأخذون من « واسط البيت » دلالة على دخول وقت الغروب ، فإذا غشي الظلام على واسط البيت ، وهو العمود الذي يتوسط بيت الشعر ولم يعد بمقدورهم رؤيته تأكدوا من غروب الشمس وأيقنوا بحلول وقت الإفطار ، وكثيراً ما كانوا يعتمدون هذه الوسيلة عند عدم صفا الجو أو في أيام الشتاء التي تتلبذ فيها الغيوم .

ويتعرفون على مواقيت الصلاة من خلال ارتفاع قرص الشمس وديلمهم على ذلك الظل ، فإذا انتصفت الشمس في كبد السماء ينحسر الظل إلى أصل الجسم ، فيكون قد دخل وقت الظهر ، وإذا زالت إلى الغرب وصار طول الظل مساوياً لطول الجسم يكون قد حل وقت العصر ، وكانوا يستخدمون العصا لمعاينة هذه المواقيت بأن تفرس في الأرض بشكل قائم ويقفرون ظلها ، وإما وقت العشاء فيكون عندهم مع نهاية الهزيع الأول من الليل الذي يساوي ربعه .

ويقضي أهل البادية يوم الصيام في العمل كباقي الأيام ، فيبدأون نهارهم مع ساعات الصباح الأولى برعاية أغنامهم والاهتمام بمواشيهم ، حيث يجوبون المراعي يتخبرون لها الكلاً ثم يردون بها الماء لسقايتها إلى أن يحين وقت اختلاؤها ، فإذا انقضى النهار عادوا إلى مضاربهم مع الغروب ، يحسبون قفلاتهم قريباً من المنازل فيربطون دوابهم ويضعون عن ظهورها ويعقلون إبلهم ثم يباؤون إلى بيوتهم لتناول إفطارهم .

وتكون وجبة إفطارهم إما لحوم الضأن التي تليخ بالليل المخيض أو بالجميد ويقدم «ثريدا» ، وهو عبارة عن خبز «الصاج» يوضع في «المناسف» إما أرغفة كاملة أو قطعاً ويسكب عليه مرق اللحم «المليحة» ثم ينضد اللحم فوقه يتوسطه رأس الذبيحة ولدي تقديمه يصعد عليه السم ، وغالباً ما تكون هذه وجبتهم في بداية رمضان أو عندما يدعون إلى الوجبة غير أن وجبة «الرشوف» الأكثر شيوعاً في المجتمع البدوي ، وتعد من جريش القمح وجب البقول كالعدس أو الحمص يطبخ بالليل المخيض أو الجميد ويؤكل إداماً أو ثريداً ، وأحياناً تقطر وجباتهم على التمر وتتناولونها إلى جانب السم أو الزبدة «والخائر» ، وهو اللبن الرايب فيما يتناولون خلال شهرتهم الزبيب أو الطلين وكثيراً ما تكون هذه الوجبة سحورهم أيضاً .

وأما الرعاة الذين يبيتون مع قطعان المواشي بعيداً عن المضارب ، فإما أن يرسلوا أحدهم إلى المضارب لإحضار وجبة إفطارهم ، أو يظفرون على ما يصلحون معهم من مؤونة مما لا يحتاج إلى طهو ، كالسمن والتمر ومخففات العنب والتين ، أو يصنعون «عربوداً» حيث يقفون بعجن الطحين ليكون شديداً متماسكا على قطعة من الجلد في حال عدم توفر أية ، وعادة يستخدمون فراءهم لهذه الغاية ، ثم يفرنون العجين الذي يضيئون إليه بعض التوابل على شكل رغيف سيك ويجعلونه تحت النار التي سبق أن أوقدها ، ثم يغطونه بالتمر لحين نضوجه ، وعند إخراجهم يزيلون عنه بقايا الرما العالق به ويقومون بترده إما بالسمن أو الحليب .

### من قصص الصحابة

إنه الصحابي الجليل أسامة بن زيد - رضي الله عنه - ، وهو ابن مسلمين كريمين من أوائل السابقين إلى الإسلام ، فابوه زيد بن حارثة ، وأمه السيدة أم أيمن حاضنة رسول الله - صلى الله عليه وسلم - ومربيته .

كان شديد السواد ، خفيف الروح ، شجاعاً ، ربه النبي صلى الله عليه وسلم وأحبه حباً كثيراً ، كما كان يحب أباه فسمي «الحب بن الحب» ، وكان النبي يأخذه هو والحسن ويقول : ( اللهم اجعلهما فاني أحبهما ) (أحمد والبخاري) .

وكان أسامة شديد التواضع ، حاد الذكاء ، يبذل أقصى ما عنده في سبيل دينه وعقيدته .

وذات يوم تلقى أسامة من رسول الله - صلى الله عليه وسلم - درساً لا ينساه أبداً ، يقول أسامة : بعثنا رسول الله إلى الحرة فصيحتنا القوم فزمنهم ، ولحقنا أنا ورجل من الأنصار رجالاً منهم ، فلما غشيناها قال : لا إله إلا الله فكف الأنصاري فطعنته برمح حتى قتلته ، فلما قدمنا بلغ النبي صلى الله عليه وسلم فقال : يا أسامة أقتلته بعد ما قال : لا إله إلا الله ؟ قلت كان متعوذاً ، فما زال يكررها الرسول صلى الله عليه وسلم حتى

قال تعالى: (وأقيموا الصلاة وآتوا الزكاة واركعوا مع الر الكعين).

صدق الله العظيم

بادر أخي المسلم بدفع الزكاة إلى إدارة تحصيل الواجبات الزكوية بوحدتك الإدارية