

رمضانيات



دار الإفشاء المصرية تبيح إيفطار لاعبي الكرة في رمضان

القاهرة / متابعة : أفتت دار الإفشاء المصرية بجواز إيفطار لاعبي كرة القدم أثناء المباريات الرسمية التي لا يمكن اعتذار اللاعبين عنها، معتبرة أن اللاعب "المرتب مع ناديه مثله مثل اللاعب الملمزم بأداء عمل معين، وفي حالة تأثر العمل بالصوم فإن له رخصة للإفطار"، بينما رفضت إجازة الإفطار بسبب التدريبات. وقالت الدار في فتوى لها: "تحقق العلماء على أنه يجوز الإفطار للأجير أو صاحب المهنة الناشئة الذي يعوقه الصوم أو يضعفه عن عمله، كما نص على ذلك في فقه الحنفية على أن من أجر نفسه مدة معلومة - وهو متحقق هنا في عقود اللعب والاحتراف- ثم جاء رمضان وكان يتضرر بالصوم في عمله فإن له أن يحضر وإن كان عنده ما يكفي". واستندت الفتوى، بحسب جريدة "أخبار اليوم" الجزائرية،



في أدلتها إلى ما ذهب إليه فقهاء مثل الشيخ ابن حجر الهيثمي الشافعي الذي قال: (ويباح تركه) أي رمضان لنحو بدءاً لنفسه أو لغيره تبرعاً أو بأجرة، وكذلك لمن خاف على المال إن صام وتعدر العمل ليلاً". غير أن الفتوى لم تجز الإفطار في المباريات غير الرسمية والتدريبات حيث جاء فيها: "هذا عن المباريات التي لا مناص للاعب من أدائها (الرسمية)، أما التدريبات فما دام أنه يمكن التحكم في وقتها فيجب أن تكون أثناء الليل حتى لا تتعارض مع قدرة اللاعب على الصيام". وشددت على أنه "إذا خالف المسؤولون ذلك مع قدرتهم على جعلها ليلاً فهم أثمون؛ لأنه لا يخفى أن ما جاز للضرورة أو الحاجة القائمة مقامها لا يجوز أن يتعداهما، والضرورية تدعّر بقدرها، والله سبحانه وتعالى يقول: مَن اضْطُرَّ غَيْرَ تَبَاغٍ وَلَا عَارٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ".

جدد الالتزام بفتح صفحة جديدة بين أمريكا والمسلمين

أوباما يهنئ المسلمين بحلول الشهر الكريم باللغة العربية: رمضان مبارك

واشنطن / متابعة : هنا الرئيس الأمريكي باراك أوباما المسلمين بحلول شهر رمضان، ووجه رسالة باسمه والشعب الأمريكي قائلاً باللغة العربية "رمضان كريم"، مشدداً على التزام بلاده بدعم الحريات الدينية وحقوق الإنسان في العالم. ففي رسالة تلفزيونية مسجلة، أذيعت مساء الجمعة الماضية قال الرئيس الأمريكي إن "طقوس شهر رمضان تذكّرنا بالقيم والمبادئ المشتركة التي نتشاطرها". كما أنها "تذكّرنا بدور الإسلام في نشر العدالة والتقدم والتسامح واحترام حقوق الإنسان". وذكر أوباما، في أول تهنئة للمسلمين بشهر رمضان بعد دخوله البيت الأبيض، أن "رمضان شهر القرآن الكريم، الذي أنزل على النبي محمد صلى الله عليه وسلم، وتابع "أن الصوم مبدأ تتشاطره الكثير من المعتقدات، بما في ذلك المسيحية التي يعترفها، كطريقة للتقرب إلى الله وممن لا يضمنون الحصول على الوجهة التالية في يومهم". واستطرد أن المساعدة التي يقدمها المسلمون للأخريين تستدعي التفكير "بمسؤوليتنا نحو الدفع قدماً بالفرص والرعاية للناس في كل مكان". وأعرب عن اعتقاده بأن المنظمات القائمة على الإيمان، بما فيها الكثير من المنظمات الإسلامية كانت دوماً في مقدمة المشاركين في الخدمة العامة بجمعاتها الأمريكية وهي الروح التي طالب بالتخلي بها في هذه الأوقات العصيبة في الأشهر والسنوات القادمة. وقال إنه يعلم أن رمضان شهر للاحتفال وتجمع



أسر وتشاطر وجبات الإفطار، بقدر ما هو شهر للتقوى والتأمل والصوم طوال النهار، وتأكيد صلاة التراخي في الليل، وتلاوة القرآن والاستماع إليه طوال الشهر الكريم". ولم تغب السياسة عن الرسالة الرئاسية، إذ

وباكستان. وتابع "كما أكدنا بقوة دعمنا لحل الدولتين، الذي يعترف بحق الإسرائيليين والفلسطينيين بالعيش جنباً إلى جنب في سلام واستقرار"، مؤكداً في الوقت نفسه التزام بلاده بدعم الحقوق العالمية لكافة الشعوب، مثل حرية التعبير، وممارسة طقوسهم الدينية، والمشاركة ببناء مجتمعاتهم، وأن تكون لديهم الثقة بسيادة القانون". وأضاف: "كل هذه الأمور هي جزء من التزام الولايات المتحدة بالتواصل مع المسلمين، والدول ذات الغالبية الإسلامية، على قاعد المصالح المشتركة والاحترام المتبادل. وفي هذا المناسبة أريد أن أجدد التزامي بفتح صفحة جديدة بين أمريكا والمسلمين حول العالم". وجاءت رسالة أوباما تأكيداً على الخطاب التاريخي الذي القاه في جامعة القاهرة في حزيران/يونيو الماضي أوضح فيه سياسة بلاده بالنسبة للشرق الأوسط وتعهده بانتهاء انعدام الثقة بين بلاده والمسلمين. وقال أوباما أنه منذ ذلك الحين اجرت السفارات الأمريكية في العالم الإسلامي استشارات مع الحكومات والمواطنين مؤكداً أنه يركز الآن على "اتخاذ خطوات ملموسة". وأضاف "لقد استمعنا إليكم، وسمعناكم". وأنهى الرئيس الأمريكي رسالته بقوله: "اليوم أود أن أشارك 1.5 مليار مسلم حول العالم، وعائلاتهم، وأصدقائهم، والترحيب بشهر رمضان، وأتمنى أن يكون شهراً مباركاً، والسلام عليكم ورحمة الله".

دعاء اليوم الثالث



اللَّهُمَّ قَوِّنِي فِيهِ عَلَى إِقَامَةِ أَمْرِكَ، وَأَذِقْنِي فِيهِ حَلَاوَةَ ذِكْرِكَ، وَأَوْزِعْنِي فِيهِ لِأَدَاءِ شُكْرِكَ بِكَرَمِكَ، وَأَحْفَظْنِي فِيهِ بِحِفْظِكَ وَسِتْرِكَ، يَا أَبْصَرَ النَّظَائِرِينَ.

لماذا نتنظر رمضان من العام للعام ؟



«من منكم ينتظر قدوم رمضان؟» سؤال طرحه الاستاذ جاسم المطوع خلال حلقة جديدة من برنامج (الأسرة السعيدة)، الذي يبث على فضائية الرسالة، وأكد أنه سؤالاً ينبغي لكل مسلم ومسلمة أن يسأله لنفسه ونحن على مشارف الأيام المباركة وأفضل أيام دهرنا شهر رمضان المبارك الذي جعل الله فيه من الخيرات ما لم يجعله في غيره والمؤمن يعلم أن أيام الله يفضل بعضها على بعض وأنه جل وعلا اختار من الأيام والأوقات ماضلة على غيرها ومن أجلها موسم رمضان. فلذا كانت النفوس الشريفة تشتاق لرمضان وتدعو ربها بلوغه ولكننا في هذه الأزمنة التي تسلط فيها كتب الدنيا على القلوب والغفلة عن الموسم المبارك، صارت سمة بارزة عند الكثير أحببت حث النفوس الغافلة لتستعد لهذا الموسم وتنتظره. وهنا طرح المطوع سؤالاً آخر وهو لماذا تنتظر رمضان من العام للعام ؟ وكانت الاجابة : اننا نشقق لرمضان لأننا نعلم انه شهر تفتح فيه أبواب الجنة فتستقبل أعمالنا ونفخر باجتهدنا المجتهدين تشاقت لرمضان لأنك تفرح بجموع المسلمين وهي تؤم المساجد وتقصد بيوت الله، تشاقت لرمضان لأنك تفرح بحال المؤمنين وقد صار القرآن أنيسهم وجليسهم، تفرح بحال المؤمنين وقد تآلفت قلوبهم واجتمعت نفوسهم بعد الشتات. تنتظر قدوم الشهر الكريم لأنه شهر تغلق فيه أبواب النار فتتاح الفرصة للبعد عن الذنوب والمعاصي والحذر من ناره فتجد من نفسك النور من المعصية وترى من نفسك أن عينك قد كفت عن الحرام وأذنتك قد حُفظت عن الأثام ورمضان شهر تصفد فيه الشياطين فلا يخلصون إلى ما كانوا يخلصون إليه قبل فيقل تسلطهم على العباد ويقف شرهم عن الخلق ولذلك نرى الناس يندفعون إلى الطاعة ونشاطهم فيها يتزايد ويقف وقوعهم في المعاصي ولكن رغم ذلك مازلنا نرى من هم لا يخلصون من تسلط الشيطان عليهم حتى في الشهر الكريم فهو لا يزال مصرأ حتى ترك الصلاة في الخلق ولذلك نرى الناس كثير من المعاصي والمحرمات فيصبره يسرح ويمرح في النساء وأذنته لم يكفها بعد عما حرم والغلب يتعلق بالملذات فمتى يفوقون هؤلاء ؟ جاء في الصحيحين من حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إذا جاء رمضان صلي الله عليه وسلم»؛ إذا جاء رمضان فتُفتت أبواب الجنة وغُلقت أبواب النار وحصفت الشياطين» متفق عليه. ان كيف لا تشاقت روحنا لهذا الشهر مغفرة الذنوب وإقالة العثرات أريدكم اخواني واخواتي ان تتأملوا في فضل الله على العباد، ورحمته بهم وانظروا

دراسة هولندية: قراءة القرآن تساعد على الهدوء النفسي



أكدت دراسة هولندية أجراها باحث غير مسلم بجامعة أمستردام أن تكرار لفظ عملة يفرغ شحنات التوتر والقلق بصورة عملية ويعيد الهدوء النفسي والانتظام التنفسي. استمرت الدراسة ثلاث سنوات على عدد كبير من المرضى منهم مسلمون وغير مسلمين ولا ينطقون بلغة القرآن.. وجاءت النتائج مذهلة خاصة لدى المرضى الذين يعانون من حالات من الاكتئاب والقلق والتوتر. أوضح الباحث بصورة عملية فائدة النطق بلطف الجالسة. فحرف الألف يصدر من المنطقة التي تعلو الصدر أي من بدايات التنفس ويؤدي تكراره لتنظيم التنفس والاحساس بارتياح داخلي كما أن نطق حرف اللام يأتي نتيجة لوضع اللسان على الجزء الأعلى من الفك وملامسته.. وهذه الحركة تؤدي لسكون وصمت ثوان أو جزء من الثانية- مع التكرار السريع- وهذا الصمت اللحظي يعطي راحة في التنفس..

نفحات رمضانية

سلع رمضان والمواصفات



حسن قاسم في هذا الشهر الكريم تزداد طلبات الأسر على المواد المختلفة الأساسية والكمالية لمواجهة حاجيات رمضان.. والملاحظ للسوق المحلي حالياً يرى اكتظاظاً للزائرين ممن يسعون لشراء متطلباتهم من المحلات المختلفة والبايعين المتجولين المقترشين على الأرصعة والأرفعة لعرض منتجاتهم. فخلال هذا الشهر المبارك الذي يشهد استهلاكاً كبيراً لمختلف المواد التي تلبى احتياجات الصائم وإشباع رغباته في التنوع الشرائي تنزل إلى الأسواق أنواع كثيرة من البضائع والسلع الاستهلاكية من مختلف الأصناف والصناعات المحلية والمستوردة التي يقبل عليها المستهلك البسيط من دون أدنى علم أو معرفة بالجبهة المصنعة أو تاريخ الانتهاء. كما يعتمد البعض من ضعفاء النفوس خلال هذا الشهر الكريم من ضعفاء النفوس إلى الغش في السلع أو خلطها بمواد إضافية أو التلاعب بالميزان بهدف الربح السريع حتى لو كان على حساب صحة المواطنين. لذا على الجهة المسؤولة في الهيئة العامة للمواصفات وضبط الجودة وبالتعاون مع جمعية حماية المستهلك أن تقوم بدورها بالنزول المفاجئ لفحص السلع والتأكد من صلاحيتها ودفقة المعايير وأن تقوم بدور التوعية المستمرة للمواطنين حول الوكالية من شراء السلع مجهولة المصدر والقيام بكشف المتلاعبين بأقوات الناس وتقديمهم للمحاكمات العاجلة كعامل ردع ووقاية وحماية للمواطن الذي هو أعلى راسمال للوطن. ورمضان كريم.

نصائح رمضانية في تناول الطعام

أقسام رئيسية وهي: البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون، الفايتمينات، المعادن وأخيراً الماء. واليوم سنتناول في حديثنا العنصر الأول وهو البروتينات. تعرفون أن البروتين يدخل في التركيب الأساسي للمادة المعقدة والتي تُسمى الهيموكلوبين، حيث يصنع جزء الكلوبين، والبروتين عبارة مادة كيميائية عضوية معقدة جداً وظائفه تنحصر بـ : - بناء الخلايا والأنسجة. - تصليح الأنسجة المستهلكة والمتهتكة. - يدخل في تركيب الهورمونات والأنزيمات التي تعد المحرك الأساسي في ديمومة الحياة. - إضافة إلى دخوله الرئيس في تركيب الهيموكلوبين. إن حاجة الجسم اليومية تختلف باختلاف وزن الفرد ومرحلة نموه، حيث إن حاجة الفرد البالغ أكثر من حاجة الطفل الصغير وإن حاجة الأخت الحامل بالتأكيد أكثر من احتياج قرينتها غير الحامل. البروتين لا يخزن في الجسم بصورة دائمية بل ربما يُخزن مؤقتاً علماً أن نقص البروتين يؤدي إلى خلل في البناء الخلوي وفي تركيب بعض المركبات المهمة في الجسم. إن الزيادة في تناول البروتينات (الجوانية منها بالذات) وتحديدًا اللحوم الحمراء تؤدي إلى زيادة في نسبة اليوريا والبورك أسيد في الدم والتي تؤدي بشكل وبأخر إلى الأم المفاصل، ومما يُذكر إن البروتينات بشكل عام عسرة الهضم. البروتينات مصدران - مصدر حيواني ويشمل اللحوم بأنواعها (يعني لحم الغنم، لحم العجل، وبعض اللحوم الأخرى، إضافة إلى لحم الدجاج والطيور المختلفة ولحوم الأسماك بأنواعها)، وكذلك فإن هذا المصدر يشمل البيض والحليب ومنتجاته. أما المصدر الثاني فهو النباتي ويشمل البقوليات بأنواعها وتشمل (البازلاء، الفاصوليا، الحمص، العدس، البزاليا، اللوبياء الخ). إن ما نعانى منه هو الطريقة الخاطئة أحياناً في طبخ اللحوم والتي يعتاد عليها الناس، حيث يعمد الناس إلى طهي اللحوم بطريقة تفقده فوائده فيقع غلي اللحم يُعزل عن الماء الذي غلي فيه، بل يُرمى هذا الماء وهنا يمين الخطأ إذ إن كل الفائدة بهذا الماء، وعلى الأخت ربة البيت أو أي من يرغب الطعم أن يستفيد من هذا الماء (أو السوب) لغرض شره من أجل فتح الشهية ومن أجل إعادة حركة الجهاز الهضمي الذي بقي بلا تناول الطعام قرابة نصف يوم، ونوصي بتناول اللحوم مشوية أو مسلوقة أفضل من تناولها مقلية.

