

## مليوناً زائر ومعتمر يؤدون صلاتي العشاء والتراويح في المسجد الحرام

وفي هذا الشأن قامت الرئاسة العامة لشؤون المسجد الحرام والمسجد النبوي بتوفير المناخ التعبدي لقااصدي بيت الله الحرام وكثفت البرامج الوعظية والإرشادية ومكاتب الفتوى للإجابة على أسئلة واستفسارات المعتمرين وتوجيههم إلى أداء نسكهم بالطريقة الصحيحة ومراقبة السعي والطواف كما قامت القطاعات الأمنية بمتابعة الحالة الأمنية من خلال انتشار الدوريات الأمنية في أحياء مكة المكرمة والطرق المؤدية لتوفير المزيد من الأمن والسلامة للمعتمرين.

وفي الرياض / منابيات: شهد المسجد الحرام تجمع أكثر من مليوني من الزوار والمعتمرين والمواطنين والمقيمين في صلاتي العشاء والتراويح وسط منظومة من الخدمات المتكاملة والرعاية الشاملة التي وفرتها الدولة لهم. وشهد الحرم المكي الشريف كثافة كبيرة من الزوار والمعتمرين والمواطنين والمقيمين الذين حرصوا على أداء مناسك العمرة والصلاة في المسجد الحرام في الليلة التي يحرى فيها ليلة القدر.



## رمضانيات

### دعاء اليوم الثامن والعشرين

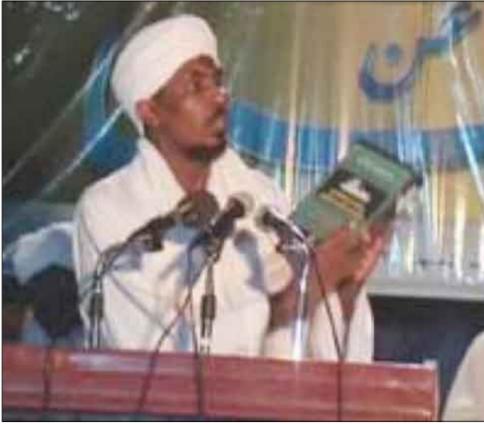


اللهم وفر حظي فيه من التناول، واكرمني فيه بإحضار المسائل، وقرب فيه وسيلتي إليك من بين الوسائل، يا من لا يشغله إلحاح الملحين.

### أنوار رمضان

رغم تأكيده على خطورة التكفير:

## إمام سوداني يكفر الشيوعيين ويدعو على الصحفيين في ليلة القدر!



السلام أون لاين / نت / منابيات:

دعا إمام مسجد المجمع الإسلامي بحي الجريف في الخرطوم وشيخ القراء السودانيين الشيخ محمد عبد الكريم، على الكتاب والصحفيين الذين يتجهجون على الإسلام ودعواته في الصحف اليومية، خاصة المعارضة منها، سانلاً الله تعالى "أن يضل أطرافهم وأن يجمد الدم في عروقهم". كما دعا على الحزب الشيوعي السوداني "أن يشتت الله شمله ويفرق جماعته"، وذلك عقب التلاسن الذي حدث في مطلع رمضان بين الرابطة الشرعية للعلماء -التي يعد الشيخ أحد رموزها- والحزب الذي يعتزم بناء مقر له في حي الجريف برغم رفض الرابطة.

ويعتبر مسجد المجمع الإسلامي الخيار الأول لسكان العاصمة لإحياء ليلة القدر، في الخرطوم، ويصطف عدة آلاف خلف الشيخ محمد عبد الكريم شيخ القراء السودانيين وصاحب التلاوة العذبة والصوت الجميل.

وتأتي دعوات الشيخ "الحارة" على بعض الصحفيين بعد أن شنت صحف معارضة حملة على الشيخ وعلى الرابطة الشرعية للعلماء، متهمه إياه بـ"التكفير والانتماء للقاعدة"، وطالبت السلطات السودانية بأن تمنعه من ممارسة مهامه الدعوية والتعليمية في الجامعات والمساجد.

ويرفض الشيخ محمد عبد الكريم هذه الاتهامات، قائلاً في تصريحات صحفية سابقة: "أنا لست تكفيرياً، ولا أنتمي للقاعدة أو أي منظمة شبيهة"، مؤكداً في ذلك أن "التكفير مسألة خطيرة، ولا يجوز لأحد تكفير أحد إلا العلماء الثقات". وعن تصريحه هو نفسه بتكفير الحزب الشيوعي قال: "هذه ليست الفتوى الوحيدة التي تكفر الشيوعية؛ فكل المجمع العلمية في السعودية ومصر وغيرها تكفر الفكر الشيوعي".

وتأكيداً لموقفه من الحزب الشيوعي خصص الشيخ محمد عبد الكريم له قسماً من دعواته، متهماً إلى الله أن "يشتت شمله ويفرق جماعته".

وتصاعد الخلاف بين الشيخ والحزب في مطلع رمضان الحالي حين وقع تالسن بين الرابطة الشرعية للعلماء والحزب بسبب إقدام الأخير على افتتاح مقر له في حي الجريف الذي يقع به المسجد.

ورفضت الرابطة ذلك، وأصدرت بياناً تحذر فيه المواطنين من الآثار الاجتماعية والأخلاقية "السلبية" إذا أصبح للحزب مقرًا يمارس فيه نشاطه بينهم، وخلال توزيع شباب بيان الرابطة وقعت اشتباكات بينهم وبين أنصار الحزب الشيوعي.

وشمل الشيخ محمد في دعائه أيضاً طلب النصر للمسلمين الذين يقاثلون لتحرير أوطانهم في تركستان الشرقية "شينيانج"، والصومال والعراق، وخص حركة طالبان التي تقاثل القوات الأجنبية في أفغانستان بدعاء خاص.

ومن مسجد المجمع الإسلامي في حي الجريف إلى مسجد القصر الجمهوري بالخرطوم الذي يصلي به الوزراء السودانيون، هطلت زخات المطر أثناء انشغال المصلين بدعاء ليلة القدر، ويقوا في أماكنهم حتى نهاية الدعاء.

وجانب الدعاء بالمغفرة وقبول الأعمال، دعا إمام مسجد القصر الله تبارك وتعالى بقوله: "اللهم أماناً في أوطاننا من تقلبات الأحوال يا أرحم الراحمين، واجعل هذا البلد سماءاً رخاء وسائر بلاد المسلمين".

ودرج السودانيون على صلاة التراويح بإكمال جزء من القرآن كل ليلة من ليالي رمضان، وتختتم المساجد في الغالب في ليلة السابع والعشرين من رمضان، وتشتمل ليلة الختمة دعاء طويلًا يتدأ إلى الله حتى الذين لا يواظبون على صلاة التهجد.

## المرشد المفيد لعدتك يوم العيد



التمرات، وشراب مثل الكركديه أو عصير الجوافة.

### عادات خاطئة في العيد

هناك بعض العادات الخاطئة التي يمارسها العديد منا في العيد، والتي تنسب في المزيد من المشاكل الهضمية، مثل:

- 1 - تناول الأسماك المملحة مثل الرنجة والفسيفخ، والتي تحتوي على سموم كثيرة تؤدي المعدة التي تصبح شديدة الحساسية بعد النظام الغذائي الرمضاني، كما أنها ضارة جداً لمرضى القلب والأوعية الدموية والضغط المرتفع والكلية؛ لذا يفضل عدم تناولها، وإن لزم الأمر يجب التأكد من جودتها ونظافتها ومصدها مع عدم الإفراط في الكمية المتناولة، والحرص على تناول البصل الأخضر لما يحتويه من مضادات حيوية طبيعية قد تساعد في الحد من أضرار الموالخ، وينصح بتناول عصير الليمون أو البرتقال بعد الوجبة.
- 2 - الإفراط في تناول كعك العيد، ما يتسبب بشكل كبير في زيادة مقدار السعرات الحرارية اليومية التي يحصل عليها الفرد، فحبة الكعك المتوسطة يمكن أن تحتوي على 200 سعرة حرارية إذا كان محشوًا بالتمر، و250 سعرة حرارية إذا كان محشوًا بالمكسرات، مثل الجوز أو اللوز أو الفستق؛ لذا يفضل تناول حبتين أو ثلاث حبات كعك يومياً على الأكثر، مع تجنب رش السكر المطحون فوق الكعك، مع مراعاة تصغير حجم الكعك أثناء صنعه.
- 3 - عيد الفطر فرحة لكل صائم بعد أن أتم شهر رمضان وعباداته، فعلى أن نحتاط لنظامنا الغذائي خلاله حتى لا يتحول إلى مشكلة صحية تعاني منها لفترة طويلة.

### الطعام بعد رمضان

وحتى نتخيل معاً النظام الغذائي الأمثل لما بعد رمضان، دعونا نسرّد معاً مكونات طعام يوم كامل لفرد واحد.

- 1 - تناول بضع حبات من التمر قبل صلاة العيد، وبعد الصلاة يمكن تناول إفطار خفيف مكون من خبز، حليب قليل الدسم، جبن أو لبن قليلة الدسم، وثمرتين من الفاكهة.
- 2 - حاول أن تتضمّن وجبة الغداء حساء الخضار، ولحماً خالياً من الدهون أو دجاجاً أو سمكاً مشوياً، وكوباً واحداً من الأرز، بالإضافة للسلطة الخضراء أو خضار مطبوخ على البخار، ومقدار من الفاكهة.
- 3 - عمل حلويات ذات وصفات صحية وخفيفة تحتوي على الفواكه أو حليب قليل الدسم، وباستخدام كميات أقل من الدهون والسكر (مثل الكاستر والمهلبية) وتناولها ما بين الوجبات باعتدال.
- 4 - وجبة العشاء يجب أن تكون خفيفة وقبل النوم بساعتين على الأقل، ومن الممكن أن تحتوي على: بيضة، طبق فول معد بزيت الزيتون، من نصف إلى رغيف بلدي كامل بالردة، كوب من الزبادي، أو قطعة جبن، أو كوب لبن، وكذلك يمكن تناول بعض

شهر رمضان يعد بمثابة فترة تدريبية جيدة للإقلاع عن جميع العادات الغذائية الخاطئة، والتي عادة ما تعود إليها مرة أخرى بمجرد انتهاء الشهر الكريم، ما يتسبب في العديد من مشاكل الهضم كالإسهال والإمساك والانتفاخ وعسر الهضم، والتي تنغص على الفرد فرحته بالعيد.

حتى نتفادى تلك المشاكل هناك بعض النصائح العامة علينا اتباعها كي تعبر معدتنا من رمضان إلى العيد بسلاسة وبدون أي متغصتات، وهي:

- 1 - التدرج في العودة إلى النظام الغذائي المتبع قبل رمضان، واتباع سنة الرسول صلى الله عليه وسلم بصيام الست من شوال سيساعدك على ذلك.
- 2 - تناول وجبات صغيرة ومتعددة بدلاً من تناول وجبات كبيرة، يساعد على الهضم الجيد والسريع للغذاء.
- 3 - ترك مدة فاصلة -على الأقل من أربع إلى خمس ساعات- بين كل وجبة وأخرى حتى تستأنس المعدة على النظام الجديد في الأكل ويسهل الهضم.
- 4 - عدم الإفراط من تناول الطعام (عدم ملء المعدة)، والأخذ بنصيحة الحبيب المصطفى -صلى الله عليه وسلم- بأن نخصص ثلثاً للطعام وثلثاً للشرب وثلثاً للنفس.
- 5 - الإفراط من تناول الخضار غير المطهية الغنية بالألياف، كالخس والخبير والجزر والطماطم والبصل والفلفل، وكذلك الفاكهة كالنفاخ والكمثرى، ويتم تناولها في أول الوجبة لتجنب حدوث عسر الهضم.
- 6 - الإفراط من تناول الحبوب الكاملة (شعير، خبز كامل، أرز كامل..).



## أوقات الصلاة ليوم 28 رمضان 1430 هـ الموافق 18 سبتمبر 2009 م

الفلكي اليمني أحمد محسن الجويبي

المحافظة	النجر	الشرقية	الظهر	العصر	المغرب	العشاء
صنعاء	AM 4:36:18	AM 5:44:58	AM 11:59:20	PM 3:17:28	PM 6:09:29	PM 7:05:35
عدن	AM 4:34:15	AM 5:48:36	AM 11:55:59	PM 3:11:21	PM 5:59:12	PM 7:01:08
الحديدة	AM 4:41:35	AM 5:56:23	PM 12:04:19	PM 3:21:53	PM 6:08:04	PM 7:10:19
المكلا	AM 4:16:59	AM 5:32:12	AM 11:39:36	PM 2:56:55	PM 5:42:50	PM 6:45:29
تعز	AM 4:37:52	AM 5:47:37	PM 12:00:00	PM 3:16:15	PM 6:08:13	PM 7:05:28
عتق	AM 4:26:13	AM 5:41:34	AM 11:48:50	PM 3:06:07	PM 5:51:55	PM 6:54:43
إب	AM 4:37:04	AM 5:45:50	AM 11:59:24	PM 3:16:06	PM 6:08:47	PM 7:05:02
الحوطة	AM 4:34:43	AM 5:47:51	AM 11:56:36	PM 3:12:18	PM 6:01:10	PM 7:01:52
ذمار	AM 4:35:54	AM 5:44:05	AM 11:58:32	PM 3:15:51	PM 6:08:47	PM 7:04:24
زنجبار	AM 4:32:41	AM 5:47:34	AM 11:54:36	PM 3:10:22	PM 5:57:29	PM 6:59:54
عمران	AM 4:37:07	AM 5:45:55	PM 12:00:20	PM 3:18:47	PM 6:10:33	PM 7:06:44
الضالع	AM 4:35:01	AM 5:50:05	AM 11:57:13	PM 3:13:38	PM 6:00:11	PM 7:02:46
حجة	AM 4:38:31	AM 5:48:04	PM 12:01:45	PM 3:20:12	PM 6:11:12	PM 7:08:08
الفيضة	AM 4:03:52	AM 5:19:35	AM 11:27:24	PM 2:46:23	PM 5:31:02	PM 6:34:04
المحويت	AM 4:38:51	AM 5:47:50	PM 12:01:57	PM 3:20:12	PM 6:11:53	PM 7:08:14
البيضاء	AM 4:31:28	AM 5:40:07	AM 11:53:49	PM 3:10:31	PM 6:03:19	PM 6:59:26
مأرب	AM 4:31:39	AM 5:42:29	AM 11:54:45	PM 3:12:56	PM 6:02:47	PM 7:01:00
حزم الجوف	AM 4:33:04	AM 5:44:10	AM 11:56:33	PM 3:15:25	PM 6:04:40	PM 7:03:08
صعدة	AM 4:37:07	AM 5:47:05	PM 12:01:05	PM 3:20:42	PM 6:10:49	PM 7:08:04
حديبو (سقطرى)	AM 3:58:20	AM 5:12:31	AM 11:20:01	PM 2:35:15	PM 5:23:20	PM 6:25:07
جزيرة كمران	AM 4:42:42	AM 5:57:45	PM 12:05:44	PM 3:23:52	PM 6:09:32	PM 7:11:59

## مشروع توحيد رؤية الهلال كلفته 9 ملايين دولار



القاهرة / منابيات:

أعلن الدكتور علي جمعة مفتي جمهورية مصر العربية، أن كلفة توحيد رؤية الهلال تصل إلى 9 ملايين دولار. وطالب جمعة منظمة المؤتمر الإسلامي بالتدخل والمساعدة في تنفيذ المشروع، وقد أصدرت قراراً بالتنفيذ، إلا أنه قرار غير مفعّل أو ملزم للدول، وذلك حسبما نشرته جريدة "الوفد". جاء ذلك خلال الاحتفالية التي نظمتها اللجنة الاقتصادية برئاسة محمد خراجة مقرر اللجنة، لتوزيع الجوائز على حفظة القرآن الكريم من الصحفيين وأبنائهم.

قال تعالى : ((والذين يكنزون الذهب والفضة ولا ينفقونها في سبيل الله فبشرهم بعذاب أليم يوم يحمى عليها في نار جهنم فتكوى بها جباههم وجنوبهم وظهورهم هذا ما كنزتم لأنفسكم فذوقوا ما كنتم تكنزون)). صدق الله العظيم.

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