



## النصيحة الأولى

احرص على أن يكون هذا الشهر المبارك نقطة محاسبة وتقويم لأعمالك ومراجعة وتصحيح حياتك .

### الصيام والحقائق العلمية

#### البناء والهدم



إن الصيام المثالي المتمثل في تعجيل وجبة الإفطار والحفاظ على وجبة السحور ثم الاعتدال في الأكل والحركة والنشاط أثناء الصيام، لا يسبب أي ضرر للجسم البشري، لأن الذي يتوقف أثناء الصيام هما الهضم والامتصاص وليست التغذية، فخلايا الجسم تعمل بصورة طبيعية، وتحصل على جميع الاحتياجات اللازمة لها. ويتيح الصيام تمثيلاً غذائياً فريداً، إذ يشتمل على مرحلتين البناء والهدم، فبعد وجبتي الإفطار والسحور، يبدأ البناء للمركبات المهمة في الخلايا، التي استهلكت في إنتاج الطاقة. وبعد فترة امتصاص وجبة السحور يبدأ الهدم فيتحلل المخزون الغذائي من الغليكوجين إلى سكر الجلوكوز الذي يعتمد عليه بشكل خاص المخ البشري و خلايا الدم الحمراء والجهاز العصبي، وتتحلل الهون لتمد الجسم بالطاقة اللازمة أثناء الحركة والنشاط في نهار الصيام.

### كنوز رمضان



### مغفرة الذنوب

«من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه»  
«من قام ليلة القدر إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه»  
«من قام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه»



# رمضانيات

أطول كلمة وردت في القرآن الكريم (فأسقيناكموه).

### أوائل الأنبياء والإنسان

الإنسان الذي ليس من بني آدم هو سيدنا آدم عليه السلام. أول من أسلم من بني إسرائيل هو سيدنا آدم عليه السلام. أول الأنبياء والمرسلين هو سيدنا آدم عليه السلام. أول أولي العزم من الرسل هو سيدنا نوح عليه السلام. أول الأنبياء من بني إسرائيل هو سيدنا يوسف عليه السلام. أول قاتل في التاريخ قابيل ابن سيدنا آدم عليه السلام. أول قتيل في التاريخ هابيل ابن سيدنا آدم عليه السلام. أول من ركب الخيل هو سيدنا إسماعيل عليه السلام. أول من سرد الدروع هو سيدنا داؤود عليه السلام.

### أوائل في الإسلام

«1» أول الخلفاء الراشدين هو أبو بكر الصديق «رضي الله عنه»  
«2» أول الخلفاء الأمويين هو معاوية بن أبي سفيان .  
«3» أول الخلفاء العباسيين هو أبو العباس السفاح.

### أول من أسلم

أول من أسلم من الرجال أبو بكر الصديق رضي الله عنه. أول من أسلم من النساء خديجة بنت خويلد رضي الله عنها. أول من أسلم من الفتيان علي بن أبي طالب كرم الله وجهه. أول من أسلم في بلاد الشام هو «فروه بن عمر الجزافي» . أول من أسلم من غير العرب خارج الجزيرة العربية هو «النجاشي الأصم بن أبجر»  
أول من أسلم من الأحباش هو الصحابي الجليل بلال بن رباح. أول من أسلم من الفرس هو الصحابي الجليل سلمان الرومي.

### أوائل المساجد والمآذن والقباب

أول مسجد في الإسلام مسجد قباء.  
أول بيت وضع في الأرض الكعبة المشرفة.  
أول مئذنة في الإسلام مئذنة الجامع الأموي بدمشق.  
أول قبة لمسجد في الإسلام قبة الصخرة.  
أول محراب لمسجد - محراب المسجد النبوي .  
أول قبلة في الإسلام - المسجد الأقصى.  
أول من بدأ بناء مسجد حول الكعبة - عمر بن الخطاب رضي الله عنه.  
أول من كسا الكعبة المشرفة - الملك اليماني "تبع".  
أول من جعل الكساء للكعبة مرتين في العام - معاوية بن أبي سفيان.  
أول من بنا مأذنة في المسجد الحرام - أبو جعفر المنصور .

### في الإسلام

أول فدائي هو .. علي بن أبي طالب .  
أول فدائية هي .. أسماء بنت أبي بكر الصديق.  
أول من سل سيفاً .. الزبير بن العوام.  
أول من رمى سهماً هو .. سعد بن أبي وقاص.  
أول غزوة هي .. "غزوة ودان".  
أول معركة بحرية .. ذات الصواري.  
أول من استشهد في غزوة .. عبيدة بن الحارث بن عبد المطلب أول سفير .. مصعب بن عمير .  
أول من كتب بسم الله الرحمن الرحيم هو .. سيدنا "محمد" صلى الله عليه وسلم.  
أول زوجات الرسول "ص" هي .. خديجة بنت خويلد رضي الله عنها.  
أول من لقب بأمر المؤمنين .. عمر بن الخطاب رضي الله عنه أول من خلع نعليه عند الكعبة قبل الإسلام ... الوليد بن المغيرة.  
أول عيد فطر .. في السنة الثانية للهجرة.  
أول وزير .. حفص أبو سلمة الخلال.  
أول ولي عهد .. يزيد بن معاوية بن أبي سفيان.  
أول من قام بنظام الشرطة .. عبدالملك بن مروان.  
أول من ضرب الدراهم وعمل الأوزان .. عبدالملك بن مروان .  
أول من فرض نظام منع التجول .. زياد بن أبيه.  
أول من فرض نظام التجنيد الإجباري .. الحجاج بن يوسف الثقفي  
أول من وضع الرتب العسكرية .. عمر بن الخطاب.  
أول من استقصى الأمصار .. عمر بن الخطاب .  
أول من أسس ديوان الجند .. عمر بن الخطاب.  
أول من أسس ديوان البريد والخاتم .. معاوية بن أبي سفيان أول من حيا تحية الإسلام .. أبو ذر الغفاري.  
أو من قال الصلاة خير من النوم .. بلال بن رباح.  
أول طبيب .. الحارث بن كدة.  
أول ممرضة .. رفيدة الأسلمية.  
أول من نادى بالهجر الصحي .. هو سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم .  
أول من صافح الرسول من الأنصار .. البراء بن معمر أول من بايع الرسول من الأنصار .. أم عامر الأشهلية أول من بايع ليلة العقبة .. أسعد بن زرارعة.

## واحة رمضان

### إعداد/ منصور عامر

رضي الله عنه  
أول من نسخ القرآن الكريم هو: عثمان بن عفان رضي الله عنه  
أول من ألف في تفسير القرآن الكريم هو: (سعيد بن جبیر)

ويقول الله تعالى "قل هو الله أحد\* الله الصمد\* لم يلد ولم يولد\* ولم يكن له كفوا أحد\*" (صدق الله العظيم)

كما ورد ذكر اسم (أحمد) بالقرآن مرة واحدة وكذا (رمضان) مرة واحدة.

والصحابي الوحيد الذي تم ذكره في القرآن هو الصحابي الجليل (زيد بن حارثة).  
وفي القرآن كذلك المرأة الوحيدة التي ورد ذكرها باسمها هي (مريم) أم سيدنا عيسى عليه السلام والمرأة التي أوحى إليها الله سبحانه وتعالى في القرآن هي (أم موسى) عليه السلام والسورة الوحيدة التي لا تبدأ ببسملة هي (التوبة) والسورة التي وردت فيها البسملة مرتين هي (النمل) والسورة التي تخلو من حرف الميم هي (سورة الكوثر).

### (المهدد والنملة والنحل) وفي القرآن الكريم

الطائر الذي تكلم هو الهدد في القرآن الكريم.  
الحشرة التي تكلمت هي النملة في القرآن الكريم.  
والحشرة التي أوحى إليها الله سبحانه وتعالى في كتابه هي (النحل)  
والشجرة الملعونة هي (شجرة الزقوم) التي ذكرها كتاب الله العزيز.

### أطول وأقصر

أطول سورة في القرآن الكريم - سورة البقرة (مدنية) 282 آية.  
أقصر سورة في القرآن الكريم - سورة الكوثر (مكية) 3 آيات.  
أطول آية في القرآن الكريم - آية الدين وهي رقم (282) من سورة البقرة.  
أقصر آية في القرآن الكريم - طه وهي رقم (1) من سورة طه.

### كثرة النوم في شهر رمضان



### هل تعلم ماذا يحدث في أول ليلة من شهر رمضان؟

رمضان ، ويذكرهم ببركات هذا الموسم العظيم ، ليعودوا له عدته من العبادة والطاعة والاستقامة على أمر الله تعالى ، قال النبي صلى الله عليه وسلم لأصحابه في أول ليلة من رمضان : أتاكم شهر رمضان شهر مبارك ، فرض الله عليكم صيامه ، تفتح فيه أبواب السماء ، وتغلق فيه أبواب الجحيم ، وتغل فيه مردة الشياطين ، لله فيه ليلة خير من ألف شهر، من حرم خيرها فقد حرم . رواه النسائي و البيهقي وحسنه الألباني . فمأذا أعدتكم لهذا الشهر الكريم ؟

إذا كنت لا تعرف ذلك فأقرأ ما رواه أبو هريرة رضي الله عنه ، عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال : إذا كان أول ليلة من شهر رمضان ، صفدت الشياطين ومردة الجن ، وأغلقت أبواب النار ، فلم يفتح منها باب ، وفتحت أبواب الجنة فلم يغل منها باب ، وينادي مناد : يا باغي الخير أقبل ، ويا باغي الشر أقصر . ولله عتقاء من النار وذلك كل ليلة .  
رواه الترمذي وابن ماجه وحسنه الألباني ولفضل هذا الشهر وجلاله كان النبي صلى الله عليه وسلم يبشر أصحابه بقدوم

### استشارات دينية

س : إذا تسحر الإنسان في أيام رمضان ثم صلى الصبح ونام حتى صلاة الظهر ، ثم صلاها ونام إلى صلاة العصر ، ثم صلاها ونام إلى وقت الفطر ، هل صيامه صحيح؟  
ج : إذا كان الأمر كما ذكر ، فالصيام صحيح ، ولكن نوم الصائم غالب النهار تقريظ منه ، لا سيما أن شهر رمضان زمن شريف ينبغي أن يستفيد منه المسلم فيما ينفعه من كثرة قراءة القرآن وطلب الرزق وتعلم العلم .  
من فتاوى اللجنة الدائمة: 12901.

### هل تعلم ...؟؟

