



همسات رمضانية

رمضان شهر القرآن

رمضان شهر القرآن .. فأوصيك بتدبر معانيه .. وفهم آياته .. واحرص على قراءته والتلذذ بتلاوته .. وليكن لك ورداً يومياً تقرأه بتعمق وتدبر .. وأوصيك بكتاب (زبدة التفاسير) فإنه خير معين لك بعد الله على ذلك .



رمضانيات

الجوهرة الثالثة ..!

قراءة القرآن ..!

هذا الكتاب الذي فيه عزنا
فلنعطه من وقتنا ليمنحنا
الشفاعة يوم القيامة ..!
ورد بسيط نقرأه في 5 دقائق
يبعدنا عن النار بإذن الله .

الصوم يزيد معدل الذكاء وهو وراء تفوق المسلمين في المعارك الحربية

القاهرة / منوعات :
أكد الدكتور مجدي بدران عضو الجمعية المصرية للحساسية والتليفزيون المصري أن الفراعنة كانوا يصومون عند الفرح والحزن وفي وقت الأزمات والشدائد وكانوا يقضون الليل تضرعاً لافتقارهم إلى أنصاف المسلمين وهزيمتهم للمغول بموقعة عين جالوت.
وأستكمل أن التمر به 40 فائدة غذائية فهو يمد الجسم بالطاقة اللازمة بالإضافة إلى الوقاية من السموم لاحتوائه على الصوديوم والبوتاسيوم وفيتامين "ج" وتناول 10 ثمرات يوميا يعالج فقر الدم والكساح ولين العظام لاحتوائه على الكالسيوم والفسفور وفيتامين أ.

وجبتنا الإفطار والسحور المتوازنتان تقيانك العطش



حرارية عالية فضلا عن ارتفاع قيمتها الغذائية، كما يفضل تناول اللحوم إما مسلوقة أو مشوية لسهولة هضمها. ويجب تجنب تناول الأكلات التي تحتوي على نسبة كبيرة من التوابل والبهارات خاصة في وجبة السحور، حتى لا تحتاج إلى شرب كميات كبيرة من الماء بعد تناولها.

تحتوي على كمية كبيرة من الماء فتقل احتياجات الجسم من السوائل.. ومن المشروبات المفيدة أيضا العرقسوس والتمر هندي والكردي، حيث تقضي هذه المشروبات على ميكروبات عديدة بالجهاز الهضمي، أيضا تفضل السوائل الدافئة التي ترطب الجسم أكثر من المتلذذ لأنها تحسن من تدفق الدم إلى الجهاز الهضمي..

يعتمد على شرب الماء المتبل خاصة عند بداية الإفطار وهذا لا يروي العطش بل يؤدي إلى انقباض الشعيرات الدموية وبالتالي إلى ضعف الهضم.. بل يجب أن تكون درجة حرارة الماء معتدلة أو متوسطة البرودة وان يشرها الفرد متأنيا وليس دفعة واحدة، كما أن دفع الطعام بالماء أثناء الأكل طريقة خاطئة لأنها لا تعطي فرصة للهضم، وأفضل طريقة للحصول على هضم جيد وحساس بالشبع هي مضغ الطعام جيدا كما يجب تناول السوائل بكثرة نظرا لاحتياج الجسم لها ويعتمد ذلك على درجة حرارة الجو ونوعية الأطعمة، فمثلا المقليات تحتاج إلى شرب سوائل كثيرة بينما الخضراوات المطبوخة

هناك عدد من الأمور التي تساعد على مواجهة الإحساس الشديد بالعطش الذي يسيطر على الكثير من الناس نتيجة قديم رمضان خاصة هذا العام الذي يصادف شهر الصيف.

و يعتقد البعض أن شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور يحميهم من الشعور بالعطش أثناء الصيام في اليوم التالي، لكن هذا اعتقاد خاطئ لأن معظم هذه المياه تكون زائدة على حاجة الجسم لذا تفرزها الكلية بعد ساعات قليلة من تناولها. والإكثار من السوائل في رمضان مثل العصائر المختلفة والمياه الغازية يؤثر بشدة على المعدة ويقلل كفاءة الهضم ويسبب بعض الاضطرابات الهضمية، كما أن البعض



كما أنه من الضروري تناول الخضراوات والفواكه الطازجة في الليل وعند السحور لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الماء والألياف التي تمكث في الأمعاء فترة طويلة ما يقلل الإحساس بالجوع والعطش، مع تجنب وضع الكثير من الملح على السلطة والأفضل عصر الليمون، ومن أفضل الخيار لأنه مرطب وكذلك السلطات المرطبة مثل سلطة الزبادي الغنية بالعناصر الغذائية.



الحكمة من عدم تقدم رمضان بصوم يوم

القاهرة / منوعات :
يقول د. مجدي قراميط وكيل معهد دمياط الأزهرى: وردت عدة أحاديث صحيحة عن النبي صلى الله عليه وسلم في النهي عن تقدم رمضان بصوم يوم أو يومين: منها ما رواه أبو هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: لا يتقدم أحدكم رمضان بصوم يوم أو يومين إلا أن يكون رجل كان يصوم فليصم ذلك اليوم رواه الجماعة. وما رواه عبد الله بن عمر رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: إذا رأيتهم أهلالا فصوموا، وإذا رأيتهم فافطروا فإن غم عليكم فافطروا له متفق عليه. وقد ذكر الحافظ قطب الدين القسطلاني في كتابه مدارك المرام في مسالك الصيام الحكمة من عدم تقدم رمضان بيوم أو يومين فقال: 1. أن يكثر الاعتقاد لاستقبال الشهر فيظن العوام أن ذلك مما يفرض كفضله رمضان فيفضل رمضان ما ليس منه. 2. أنه قصد المحافظة على امتثال ما أمر به في الحديث الصحيح صوموا لرؤيته وأفطروا لرؤيته.. فلا يقع منه التعدي بالمخافة. 3. التاهب لتعظيم الشهر والإقدام على صومه ابتداء دون أن يكون تابعا لصوم سابق عليه فتقل حرمته في الصدور. ومن هنا كانت الحكمة من النهي عن تقدم رمضان بصيام يوم أو يومين.

استنشارات دينية

دواء الغرغرة في نهار رمضان

س : هل يبطل الصوم باستعمال دواء الغرغرة؟
ج : لا يبطل الصوم إذا لم يتلعه ولكن لا تفعله إلا إذا دعت الحاجة ولا تفطر به إذا لم يدخل جوفك شيء منه .
الشيخ ابن عثيمين، كتاب الدعوة: 1/170.

الوقاية من الأمراض النفسية ، والإيمان يساعد على الاتزان النفسي والاستقرار النفسي والرياض والسكينة والقناعة كل هذه الأشياء تخفف من ارتفاع الأدرينالين وبالتالي ارتفاع الكورتيزون وهو المسؤول عن انخفاض المناعة وبالتالي تقوية الوازع الديني سيزيد من ثبات الإنسان هرمونيا.



الصيام يقوي المناعة ضد الأمراض النفسية

الرياض / منوعات :
أكد الدكتور خلدون إبراهيم مروى استشاري الطب النفسي بمدينة الملك فهد الطبية بالرياض وأستاذ الطب النفسي المساعد بجامعة الملك سعود للعلوم الصحية بالرياض، أن ثمة أسبابا تقى من الأمراض النفسية في رمضان، حيث إن هناك دراسات كثيرة تهتم بالاتزام الديني بشكل عام والصحة النفسية وأضاف مروى، بحسب جريدة "النور" السعودية، هناك ارتباط وثيق وهو أن الإنسان المتزن نفسيا ذا الشخصية القوية هو إنسان أكثر صحة ، والإنسان المتزن دينيا يكون لديه استقرار أكثر وهو وبذلك يستطيع أن يقي نفسه من الانسحاب النفسي أو الوقوع بالمرض النفسي فالصيام فرصة لتقوية الذات وبالتالي تقوية الدين ويكون فيها بعد أكثر ثباتا صحيا أو أكثر ثباتا من الصحة النفسية ، وأيضا الاستقرار النفسي يزيد من مناعة الإنسان وبالتالي يحسن مناعته ضد هذه الأمراض منها الأمراض العضوية والنفسية وأيضا أمراض السرطانية ومن المعروف أن قوة الإنسان النفسية لها قوة كبيرة في العلاج أو الوقاية من الأمراض السرطانية، هناك ارتباط واضح ما بين الاتزان النفسي وما بين

السواك أفضل ما ينظف به الصائم أسنانه في نهار رمضان

السواك أو المسواك عود خشبي غني بالألياف والشعيرات ينصح الصائم باستعماله كأفضل منظف للأسنان في نهار رمضان كما ينصح أي إنسان به في كل الأوقات تأسيا بسنة النبي الكريم عليه الصلاة والسلام الذي قال فيه "السواك مطهرة للفم مرضات للرب".
ويوصف بأنه "الحصاد الثمين لشجرة شبه استوائية هي شجرة الأراك".
والأراك شجيرة تتبع للعائلة السلفادورية التي تندرج تحتها الفصيلة الأراكية وهي دائمة الخضرة يبلغ ارتفاعها من متر إلى أربعة أمتار وتنمو في مجموعات شجرية متشابكة ذات أوراق لحمية لونها أخضر زاه يتراوح شكلها من الاهليجي إلى البيضاوي. وأزهار الأراك صغيرة الحجم صفراء مائلة للخضرة والثمار لبية لونها أبيض تصبح حمراء عند النضج ذات طعم فلفلي لاذع تسمى (الكباش) في بعض الدول العربية حيث يأكلها البعض.
وشجرة الأراك تتحمل الملوحة حتى أنه يمكن ريبها بمياه البحر وهي تنتشر في مناطق متعددة من الجزيرة العربية وبعض أنحاء أفريقيا وكل أجزاء هذا النبات ذات فوائد طبية متعددة فالأوراق لها مفعول مطهر والثمار تقوي المعدة وتحسن الهضم وتستخدم كطارد للبلغم كما أن مسحوق الثمار بعد تجفيفها يدر البول ومضاد للإسهال إلا أن الجزء الشائع الاستخدام هو الجذور أو ما يسمى السواك. إن السواك الذي يستخدم هو للشجرة التي أكملت عامين إلى ثلاثة أعوام من العمر مشيرا إلى أن الأبحاث أثبتت أن لها قيمة طبية عالية لاحتوائها على العديد من العناصر الفعالة كما أن الأفرع تستخدم أيضا في السواك إلا أن محتواها من العناصر

البيضاوي. وأزهار الأراك صغيرة الحجم صفراء مائلة للخضرة والثمار لبية لونها أبيض تصبح حمراء عند النضج ذات طعم فلفلي لاذع تسمى (الكباش) في بعض الدول العربية حيث يأكلها البعض.
وشجرة الأراك تتحمل الملوحة حتى أنه يمكن ريبها بمياه البحر وهي تنتشر في مناطق متعددة من الجزيرة العربية وبعض أنحاء أفريقيا وكل أجزاء هذا النبات ذات فوائد طبية متعددة فالأوراق لها مفعول مطهر والثمار تقوي المعدة وتحسن الهضم وتستخدم كطارد للبلغم كما أن مسحوق الثمار بعد تجفيفها يدر البول ومضاد للإسهال إلا أن الجزء الشائع الاستخدام هو الجذور أو ما يسمى السواك. إن السواك الذي يستخدم هو للشجرة التي أكملت عامين إلى ثلاثة أعوام من العمر مشيرا إلى أن الأبحاث أثبتت أن لها قيمة طبية عالية لاحتوائها على العديد من العناصر الفعالة كما أن الأفرع تستخدم أيضا في السواك إلا أن محتواها من العناصر

أوقات الصلاة لشهر رمضان 1431 هـ - لعموم محافظات الجمهورية اليمنية بجزء من الألف من الثانية					
العدينة	الفجر	الشروق	الظهر	العصر	المغرب
صغاء	ص 4:35:38.545	ص 5:42:21.069	ص 12:08:08.360	ص 3:18:17.841	ص 6:29:44.852
عن	ص 4:35:40.828	ص 5:48:05.017	ص 12:04:48.677	ص 3:09:18.432	ص 6:17:21.753
نعا	ص 4:38:40.007	ص 5:46:23.717	ص 12:08:49.037	ص 3:15:06.099	ص 6:27:04.724
المكلا	ص 4:17:00.329	ص 5:30:21.530	ص 11:48:25.098	ص 2:56:49.239	ص 6:02:18.307
اب	ص 4:37:33.045	ص 5:44:17.415	ص 12:08:13.121	ص 3:15:23.266	ص 6:27:37.318
عق	ص 4:26:13.638	ص 5:39:44.283	ص 11:57:38.232	ص 3:06:03.322	ص 6:11:22.068
مارب	ص 4:30:56.961	ص 5:39:51.841	ص 12:03:33.481	ص 3:13:49.176	ص 6:23:02.166
الضلع	ص 4:35:42.706	ص 5:48:52.423	ص 12:06:02.554	ص 3:12:39.621	ص 6:19:01.337
الحديدة	ص 4:41:22.626	ص 5:54:21.286	ص 12:13:08.065	ص 3:22:06.383	ص 6:27:44.576
الحوطة	ص 4:35:55.365	ص 5:47:06.336	ص 12:05:24.572	ص 3:10:33.369	ص 6:19:33.207
ذمار	ص 4:35:54.828	ص 5:42:04.638	ص 12:07:20.487	ص 3:15:47.144	ص 6:28:25.616
سيئون	ص 4:16:31.525	ص 5:30:38.725	ص 11:49:50.541	ص 3:01:11.384	ص 6:04:50.811
زنجبار	ص 4:33:50.134	ص 5:46:47.643	ص 12:03:25.366	ص 3:08:43.494	ص 6:15:53.734
عمران	ص 4:36:13.812	ص 5:43:03.210	ص 12:09:09.682	ص 3:19:55.463	ص 6:31:02.683
حجة	ص 4:37:34.424	ص 5:45:12.033	ص 12:10:33.595	ص 3:21:24.156	ص 6:31:42.449
المحويت	ص 4:38:05.293	ص 5:45:06.103	ص 12:10:46.786	ص 3:21:09.542	ص 6:32:13.350
البيضاء	ص 4:31:56.301	ص 5:38:33.272	ص 12:02:37.026	ص 3:09:49.312	ص 6:22:30.322
حزم الجوف	ص 4:31:44.244	ص 5:40:59.331	ص 12:05:21.437	ص 3:17:05.400	ص 6:25:29.137
صعدة	ص 4:35:09.408	ص 5:43:15.730	ص 12:09:53.708	ص 3:23:14.687	ص 6:32:17.544
الغيضة	ص 4:02:29.861	ص 5:16:27.182	ص 11:36:13.693	ص 2:48:08.218	ص 5:51:47.647
حديبو سطر	ص 3:59:50.063	ص 5:12:05.455	ص 11:28:49.558	ص 2:33:01.501	ص 5:41:23.423