



**همسات  
رمضانية**

**كثرة الإنفاق في رمضان**

أوصيك بكثرة الإنفاق في رمضان، وخصوصاً إذا كنت ممن من الله عليه بكثرة المال.. فلا تنس إخوانك الذين يعانون الفقر والجوع.. فليس لهم بعد الله إلا المتصدقين أمثالك.. فلا تبخل عليهم.. وأدعو الله أن يبارك في مالك ورزقك..



## صلاة التراويح

### تخلصك من الوزن الزائد وتعالج دوالي الساقين



صلاة التراويح ليست مجرد شعيرة رمضانية ولكنها نشاط صحي مفيد على المستوى البدني والنفسي، وهذا ما أكده الدكتور مصطفى ساري استشاري التغذية، أن صلاة التراويح طوال شهر رمضان تساعد على التخسيس، لأنها تشتمل الوقوف والركوع والسجود، وتؤدي هذه لفترة زمنية لا تقل عن ساعة يوميا، يمكن أن يتخلص الفرد من بعض السرعات الحرارية الزائدة إضافة إلى المشي للمسجد بعد تناول وجبة الإفطار لتأدية صلاة العشاء، حيث إن ذلك يساعد على زيادة تحسين عملية التمثيل الغذائي للطعام وزيادة سرعات الحرارة.

وأضاف ساري أنه إذا ما التزم الصائم ببعض هذه الأنشطة ومارسها والتزم بتناول كميات محدودة من الطعام، فإن ذلك حتماً سوف يؤدي إلى خفض الوزن وخفض نسبة الكوليسترول غير الحميد وخفض ضغط الدم، وكذلك تحسين كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم فهذه دعوة للاجتهاد في رمضان ومضاعفة العمل والنشاط واستغلال هذا الشهر بالاستفادة من الصوم في الجانبين الروحي والبدني.

ولهذا؛ فيمكن استغلال شهر رمضان للتخلص من الوزن الزائد، وذلك عن طريق تحجيم كميات الطعام وعدم الإفراط في تناوله إلى جانب الانخراط في نشاط بدني خفيف إلى متوسط الشدة.

كما يمكن استغلال بعض العبادات التي تزيد من عملية صرف السرعات الحرارية، وخير مثال على ذلك صلاة التراويح. ومن جانبها تؤكد الدكتورة نجوى عيد أستاذ الأمراض الباطنة بطب القاهرة ومستشارة وزير الصحة والسكان في شؤون طب الأسرة، أن صلاة التراويح تدريب جيد للصائم بعد الإفطار وهي تكافئ رياضة المشي أو الجري لمدة ثلاثة أميال، وإذا كانت التراويح كلها فوائدها فإن الصلوات الخمس من الوضوء إلى الصلاة والتكبير والقيام والركوع والسجود والتسليم والتشهد كلها تحدث تغيرات فسيولوجية مثل أي رياضة وتضفي على الصائم نشاطاً لأن كل أعضاء الجسم تتحرك.

وأضافت عيد أن صلاة التراويح تجعل مريض السكر يتخلص من السكر الزائد لاسيما بعد الإفطار وتحسن وظيفة الأوعية الدموية وترفع من كفاءة الجسم، وتجعل هرمون "الادرينالين" يظل فترة أطول، ويحسن ضغط الدم، ويحقق التوازن النفسي والصحي ويبعد شبح الاكتئاب ويرفع من ثقة الإنسان وإيمانه.

#### الصلاة .. أفضل علاج لدوالي الساقين

وفي الصدد نفسه، أكدت دراسة علمية حديثة بأن الصلاة تقي من الإصابة بدوالي الساقين، الذي يظهر نتيجة خلل في أوردة الساقين عن طريق انخفاض الضغط الواقع على جدران الوريد الساقى عند مفصل الكعب أثناء الركوع والسجود.

وذلك لأن وضع السجود يجعل الدورة الدموية بأكملها تعمل في ذات الاتجاه الذي تعمل فيه الجاذبية الأرضية، وهو ما يخفف كثيراً من الضغط الوريدي على ظاهري القدم، وبالتالي تنخفض احتمالات إصابة الإنسان بمرض الدوالي.

كما أفادت دراسة مصرية حديثة أهمية اتصال الإنسان بالأرض لتفريق الشحنات الكهرومغناطيسية الزائدة في الجسم عن طريق السجود.

وأشارت الدراسة إلى أن الإنسان الذي يتعرض لجرعات زائدة من الإشعاع يحدث لديه نوع من التفاعل بين الخلايا فينتسب في إصابته بما يعرف بأمراض العصر، مثل الشعور بالصداع والتقلصات العضلية والتهابات العنق والتعب والإرهاق، بالإضافة إلى التشنجات والشرود الذهني.

وحدرت الدراسة من أنه ما لم يتم تفريغ هذه الشحنات عن طريق السجود في الصلاة فإن الأمر يؤدي إلى الإصابة بالأورام السرطانية.

### تركيا تدخل (جنييس) بـ42 ألف صائم على مائدة إفطار واحدة



أقامت بلدية إسطنبول مأدبة إفطار رمضانية ضخمة جدا جمعت 42 ألف شخص لتكون أطول وأكثر مواسم الإفطار ازدحاما في العالم ومرشحة لدخول موسوعة "جنييس" للأرقام القياسية. وامتدت مأدبة الإفطار الضخمة التي أقيمتها بلدية إسطنبول الكائنة في الشطر الأوروبي من إسطنبول لمسافة 10 كيلومترات في شوارع الحي وضمت أكثر من 7 آلاف طاولة، وتم توزيع 10 أطنان من الرز و8 أطنان من أكات اللحم و500 صحن من البقلاوة.

### الجوهرة الخامسة ..!

#### مصادقة الفجر

هذا الوقت العظيم الذي يغفل عنه الناس ..!  
قلما نجد من يجاهد نفسه على الاستيقاظ بعد صلاة الفجر يذكر الله ..!  
أقلها أن يقرأ أذكار الصباح حتى طلوع الشمس  
و يختم بركعتي الضحي !!  
فياله من أجر عظيم نكسبه في هذا الوقت .

### استشارات دينية

#### ابتلاع النخامة

س : ما حكم ابتلاع النخامة؟ ومتى يفطر الصائم إذا ابتلعها؟  
ج : يحرم على الصائم بلع النخامة وذلك لاستقذارها، والنخامة تارة تنزل من الرأس إلى الحلق، وتارة تخرج من الصدر. وفي كلا الحالتين: فإنه يحرم على الصائم ابتلاعها.  
فإن أخرجها من صدره مثلاً ثم وصلت إلى فمه ثم أعادها، ففي هذه الحالة تكون مفطرة؛ لأنه قد ابتلع شيئاً له جرم مع التمكن من إلقتها ومع كراهة ابتلاعها حتى لغير الصائم فهي مستقدرة طبعاً. أما إن نزلت إلى حلقه وابتلعها مع ريقه فلا يفطر بها مع تحريم ابتلاعها في الصيام.  
الشيخ ابن جبرين، فتاوى الصيام: 87

### تخصيصة ليلة السابع والعشرين بدعاء مخصص خطأ كبير

أو أخفاه فغلبه حتى خرج منه كآزب المرجل بلا نحيب ولا شهيق لا يكاد يشعر به إلا القريبون منه.

الدعاء بقراءته المعتادة دون تحلين ولا تطريب ولا تجويد القرآن، وإن تأثر فبكي وذرفت عيناه كتم بكاءه

الرياض/ منباعات :

دعا الشيخ علوي السقاف المشرف العام على موقع الدرر السنوية أئمة صلاة التراويح، إلى أن يتبعوا سنة نبيهم صلى الله عليه وسلم حتى تعود المساجد مكتظة بالمصلين.

وحدد سبعة أخطاء يقع فيها الأئمة أثناء صلاة التراويح متمثلة في: المبالغة في رفع الإمام صوته في الدعاء، حتى يصل - أحياناً - إلى حد الصباح والصرخ، والمبالغة في رفع الصوت بالبكاء والإطالة المفرطة في الدعاء، والاعتداء في الدعاء وتكلف السجع فيه، والمبالغة في التحلين والتطريب والتغني في الدعاء، ومواظبة بعض الأئمة على دعاء معين في كل قنوت، وتخصيص بعضهم ليلة السابع أو التاسع والعشرين بدعاء مخصوص ربما سماه البعض دعاء ختم القرآن، ودعا الشيخ علوي السقاف الأئمة إلى

بسم الله الرحمن الرحيم

إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ (1)  
وَمَا أَدْرَاكَ مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ (2)  
لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ (3)  
فِيهَا يَأْتِيَنَّ رَّبُّكُمْ مِنْ كُلِّ أَمْرٍ (4)  
سَلَامٌ هِيَ حَتَّى مَطْلَعِ الْفَجْرِ



### أوقات الصلاة لشهر رمضان 1431 هـ - لعموم محافظات الجمهورية اليمنية بجزء من الألف من الثانية

الفلكي اليمني أحمد محسن الجويبي

15 رمضان 1431 هـ - الأربعاء 25 أغسطس 2010 م

المساء	المغرب	المصر	الظهر	الشرق	الفجر	العينية
7:33:59.621	6:27:43.283	3:18:41.627	12:07:21.211	5:42:46.224	4:36:23.517	صغاء
7:27:32.123	6:15:34.345	3:10:02.332	12:04:00.835	5:48:16.247	4:36:12.678	عن
7:32:29.221	6:25:12.816	3:15:43.828	12:08:01.085	5:46:39.710	4:39:16.302	تغز
7:13:15.648	6:00:22.598	2:57:20.292	11:47:37.508	5:30:41.430	4:17:41.737	العكلا
7:32:21.562	6:26:03.230	3:15:58.013	12:07:25.119	5:44:35.390	4:38:11.751	اب
7:22:29.716	6:09:27.430	3:06:33.565	11:56:51.093	5:40:03.862	4:26:54.727	عق
7:29:29.788	6:21:01.339	3:14:13.589	12:02:45.162	5:40:16.450	4:31:42.826	مارب
7:29:53.227	6:17:10.184	3:13:16.126	12:05:14.005	5:49:07.348	4:36:18.006	الضلع
7:38:18.094	6:25:47.227	3:22:34.498	12:12:20.712	5:54:42.121	4:42:04.729	الحديدة
7:28:28.351	6:17:45.826	3:11:14.594	12:04:36.169	5:47:18.102	4:36:28.813	الحوطة
7:32:11.787	6:26:28.316	3:16:17.638	12:06:32.465	5:42:25.468	4:36:35.568	نمار
7:16:26.167	6:02:48.137	3:01:30.021	11:49:02.289	5:31:04.245	4:17:19.765	سبون
7:26:34.414	6:14:05.825	3:09:25.330	12:02:37.140	5:46:59.222	4:34:24.011	زنجبار
7:35:23.711	6:29:00.110	3:20:17.751	12:08:21.850	5:43:30.457	4:37:00.350	عمران
7:36:50.184	6:29:39.375	3:21:46.021	12:09:45.723	5:45:39.088	4:38:21.017	حجة
7:36:46.126	6:30:11.563	3:21:32.008	12:09:58.167	5:45:32.471	4:38:51.739	المحويت
7:26:47.305	6:20:36.158	3:10:23.219	12:01:49.534	5:38:52.826	4:32:34.685	البيضاء
7:32:11.379	6:23:25.440	3:17:24.862	12:04:33.480	5:41:27.552	4:32:34.425	حزم الجوف
7:37:47.856	6:30:09.030	3:23:26.465	12:09:05.671	5:43:48.018	4:36:03.730	صعدة
7:03:11.774	5:49:43.138	2:48:26.731	11:35:25.533	5:16:54.080	4:03:19.544	القيظية
6:51:25.741	5:39:37.219	2:33:46.428	11:28:01.503	5:12:16.016	4:00:21.352	حلبو سفري