



همسات رمضانية

هذه الليالي العشر في رمضان قد اقبلت .. خير الليالي في السنة كلها .. ضاعفوا الاجتهاد في هذه الليالي، أكثروا من الذكر .. أكثروا من تلاوة القرآن .. أكثروا من الصلاة .. أكثروا من الصدقات .. أكثروا من إطفار الصائمين .. في صحيح مسلم أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يجتهد في العشر ما لا يجتهد في غيرها .



من فضائل الذكر العظيمة الخفية



قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - (الا أنبئكم بخير أعمالكم وأزكاها عند مليككم وأرفعها في درجاتكم وخير من إنفاق الذهب والورق وخير لكم من أن تلقوا عدوكم فتضربوا أعناقهم ويضربوا أعناقكم... ذكر الله) . صحيح الترمذي وابن ماجه . وقال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - (ليس أحد أفضل عند الله من مؤمن يعمر في الإسلام لتكبيره وتحميده وتسبيحه وتهليله) صحيح أحمد . وقال عليه الصلاة والسلام - (ما من شيء أنجى من عذاب الله من ذكر الله) قالوا: ولا الجهاد في سبيل الله؟ قال الرسول - صلى الله عليه وسلم - (ولو أن يضرب بسيفه حتى ينقطع) صحيح لغيره / البيهقي وابن أبي الدنيا .

وقال - صلى الله عليه وسلم - : (... وكذلك العبد لا ينجو من الشيطان إلا بذكر الله) وهذا جزء من حديث صحيح / رواه الترمذي والنسائي .

وقال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : (خير العمل أن تفارق الدنيا ولسانك رطب من ذكر الله) . صحيح رواه أبو نعيم في الحلية .

وقال عليه الصلاة والسلام : (خذوا جنتكم من النار، قولوا سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله، والله أكبر، فإنهم يأتين يوم القيامة مقدمات ومعقبات، ومنجيات، وهن الباقيات الصالحات) صحيح النسائي والحاكم .

وقال - صلى الله عليه وسلم - (ما من ساعة تمر بأبن آدم لم يذكر الله فيها إلا حسر عليها يوم القيامة) حسن البيهقي .

وقال - صلى الله عليه وسلم - (ما من ركب يخلو في مسيره بالله وذكره إلا كان ردفه ملك، ولا يخلو بشعر ونحوه إلا كان ردفه شيطان) . حسن / الطبراني .

وقال أيضا : (ما تستقبل الشمس فيبقى شيء من خلق الله إلا سبح الله بحمده، إلا ما كان من الشياطين وأغبياء بني آدم) . حسن / ابن السني وأبو نعيم في الحلية .

وقال كذلك : (ثلاثة لا يرد الله دعائهم، الذكر الله كثيرا ودعوة المظلوم، والإمام المقسط) حسن البيهقي .

وقال عليه أفضل الصلاة وأزكى السلام : (أفضل الذكر لا إله إلا الله، وأفضل الدعاء الحمد لله) . حسن / النسائي والترمذي .

الوصايا الصحية لصيام المرأة الحامل



إعداد / دنيا هاتي

المرأة الحامل لها وضعية خاصة في هذا الشهر، فهي وجنينها يحتاجان للكثير من العناية والالتزام بنظام غذائي صحي إلى جانب الفيتامينات لأن الحامل تكون معرضة لنقص في بعضها أثناء فترة حملها، ولأن رمضان هو شهر الصوم والامتناع عن الأكل والشرب فإن صوم المرأة الحامل يحتاج إلى بعض القواعد المهمة لتجنب أي مخاطر قد

استشارات دينية

استمرار الأكل مع الأذان الثاني

س : بعض الأشخاص يأكلون في أثناء الثاني للفجر في شهر رمضان، فما صحة صومهم ؟ .

ج : إذا كان المؤذن يؤذن على طلوع الفجر يقيناً فإنه يجب الإمساك من حين أن يسمع المؤذن فلا يأكل الصائم أو يشرب . أما إذا كان يؤذن عند طلوع الفجر ظلماً لا يقيناً كما هو الواقع في هذه الأزمان فإن له أن يأكل ويشرب إلى أن ينتهي المؤذن من الأذان .

[الشيخ ابن عثيمين]

الإفطار والسحور . سابعاً: على المرأة الحامل أن تعلم أنه في الشهور الأولى من الحمل يحتاج الجنين في أثناء تكوينه إلى مواد غذائية متكاملة، وأي نقص فيها قد يعرضه للخطر ويؤثر على سلامته وصحة الحامل، فعليه مراجعة الطبيب لأخذ المشورة للكشف عن حالتها ومعرفة قدرتها على الصيام . ثامناً: المرأة الحامل إذا كانت في فترة الشهر الأخيرة يكون الصيام في حقها أخطر على الجنين منه في الشهور الأولى، إلا في حالة كانت فترة الحمل كلها تمر بشكل طبيعي، والحامل لا تقوم بأي جهد في تادية واجباتها المنزلية ورعاية أطفالها في أثناء الصيام لا يتسبب في إحساسها بالجوع أو العطش فيمكنها حينئذ الصيام، وأما إذا كانت على عكس ذلك فقد لا يمكنها الصيام .

الحديد والكالسيوم .. وتنصح كذلك بتناول كوب كبير من عصير الفاكهة فور إفطارها، وعليها أن تتجنب المأكولات عسرة الهضم كالأكل المحمر بالزيوت أو الدهون حتى لا تصاب بعسر في الهضم، وعليها كذلك أن تتجنب الإكثار من الأكل عند الإفطار، لأن هذا يؤدي إلى ضيق التنفس . رابعاً: المرأة الحامل إذا كانت تعاني أي مضاعفات في أثناء الحمل كارتفاع ضغط الدم، أو السكر، أو التهاب في الكلى، أو تعاني من أمراض القلب، فإنها تنصح بعدم الصيام، لأن هذه الأمراض تشكل خطراً كبيراً على صحة الجنين . خامساً: المرأة الحامل إذا صامت فإن عليها أن تأخذ قسطاً وافراً من الراحة خلال النهار . سادساً: ومما ننصح به المرأة الحامل كذلك أن تتناول وجبة خفيفة بين

أولاً: من الوصايا المهمة للمرأة الحامل أن تذهب إلى اختصاصية أمراض التوليد وتستشيرها في قدرتها على الصيام أو عدمها، وتقوم الطبيبة بدورها بتقويم حالة المرأة الحامل وتقديم النصح لها، والحال كذلك بالنسبة للمرضع . ثانياً: إذا خافت المرأة الحامل على نفسها من الضرر فإن الإفطار في حقها جائز، وكذلك الأمر بالنسبة للمرأة المرضع . ثالثاً: المرأة الحامل التي لا تعاني من أمراض تتفاقم إذا صامت فإنه يجب أن يكون إفطارها محتوي على العناصر الغذائية الضرورية وخصوصاً النشويات التي تزود الجسم بالسرعات الحرارية، مثل (الأرز- والخبز - والمعكرونة)، فتحتاج الحامل إلى (2250) سعراً حرارياً يومياً تقريباً، كما يجب أن يكون غذائها مشتملاً على مصادر غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية مثل

مسلمون يلغون احتفالاتهم بعيد الفطر مراعاة لمشاعر الأمريكيين

زيادة نسب العدوانية تجاه الإسلام والمسلمين من جانب الكثير من الأمريكان، كرد فعل تجاه فكرة إنشاء مركز إسلامي في هذه المنطقة، وللمنع المتطرفين من الإدعاء بأن مسلمي أمريكا يحتفلون يوم 11 سبتمبر .



واشنطن / متابعات : قرر مجموعة من المسلمين في المركز الثقافي الإسلامي في كاليفورنيا إلغاء احتفالاتهم بعيد الفطر هذا العام، الذي سيوافق تاريخه يوم 11 سبتمبر، وهو تاريخ الهجمات على برج مركز التجارة العالمي في 2001 . وقال القائمون على المركز الإسلامي، بحسب جريدة "المصري اليوم": تاريخ عيد الفطر قد يساء فهمه، خاصة بعد ردود الفعل السلبية تجاه بناء مركز إسلامي بالقرب من الموقع السابق لمركز التجارة العالمي . وقال مدير المركز الإسلامي الشيخ كمال أبوشمسية: " قرار إلغاء الاحتفال جاء بعد



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

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الشروق	الفجر	المدينة
7:29:08.108	6:23:28.744	3:19:05.341	12:05:34.330	5:43:28.593	4:37:42.279	صغاء
7:23:09.199	6:11:47.150	3:11:06.611	12:02:14.631	5:48:30.388	4:37:03.574	عن
7:27:56.332	6:21:15.367	3:16:35.848	12:06:14.039	5:47:03.418	4:40:16.799	نر
7:08:33.012	5:56:19.439	2:57:57.449	11:45:51.508	5:31:12.719	4:18:52.110	المكلا
7:27:45.295	6:22:02.746	3:16:43.595	12:05:38.265	5:45:03.602	4:39:15.751	إب
7:17:46.486	6:05:23.321	3:07:10.505	11:55:04.459	5:40:34.178	4:28:05.537	عق
7:24:36.833	6:16:46.035	3:14:36.763	12:00:58.178	5:40:58.773	4:33:02.288	مرب
7:25:19.625	6:13:14.337	3:14:05.651	12:03:28.766	5:49:30.667	4:37:20.354	الضلع
7:33:32.303	6:21:40.811	3:23:07.712	12:10:34.509	5:55:16.463	4:43:18.045	الحديدة
7:24:02.362	6:13:54.477	3:12:14.053	12:02:50.339	5:47:36.736	4:37:23.732	الحوطة
7:27:29.025	6:22:20.416	3:16:53.155	12:04:46.668	5:43:00.638	4:37:46.407	نمار
7:11:28.615	5:58:30.738	3:01:46.246	11:47:16.165	5:31:49.328	4:18:45.658	سبون
7:22:07.518	6:10:15.243	3:10:23.463	12:00:51.788	5:47:17.651	4:35:19.446	زنجبار
7:30:28.429	6:24:42.716	3:20:37.818	12:06:35.321	5:44:15.264	4:38:23.470	عمران
7:31:55.656	6:25:21.613	3:22:05.668	12:07:59.793	5:46:24.826	4:39:44.699	حجة
7:31:52.137	6:25:55.108	3:21:55.852	12:08:11.052	5:46:15.057	4:40:12.640	المحويت
7:22:10.074	6:16:34.178	3:11:09.047	12:00:03.826	5:39:20.648	4:33:39.647	البيضاء
7:27:11.260	6:19:03.758	3:17:37.115	12:02:46.786	5:42:17.671	4:34:02.175	حزم الجوف
7:32:37.389	6:25:38.589	3:23:28.525	12:07:19.565	5:44:46.141	4:37:40.515	صعدة
6:58:10.686	5:45:23.545	2:48:38.331	11:33:39.345	5:17:42.827	4:04:49.170	الغضنة
6:47:03.250	5:35:51.247	2:34:53.346	11:26:15.504	5:12:29.729	4:01:12.205	حبيس سغري