



همسات رمضانية

عليك بكثرة حضور مجالس الذكر .. فإنها مراتع المؤمنين ..
ومحط الصالحين .. يفتيك أن الله جل وعلا يدركك ويشني عليك
في الملاء الأعلى .. ثم تقوم وقد غُضرت ذنوبك بإذن الله .. فأكثر من
الحضور .. وداوم على ذلك .



رمضانيات

فرص عظيمة

الذكر بأحب الكلام إلى الله

عن أبي ذر رضي الله عنه قال:

قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم:
”ألا أخبرك بأحب الكلام إلى الله
تعالى؟ إن أحب الكلام إلى الله: سبحان
الله ويحمده، وفي رواية: سئل رسول
الله صلى الله عليه وسلم: أي الكلام
أفضل؟ قال: ”ما أصفى الله لملائكته
أو لعباده“

سبحان الله وحمده

وقال رسول الله - صلى الله عليه وسلم: ”
أحب الكلام إلى الله تعالى أربع: سبحان
الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله
أكبر، لا يضرك بأيهن بدأت“.

أفضل الذكر وأفضل الدعاء

قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم: ”
أفضل الذكر: لا إله إلا الله وأفضل الدعاء
: الحمد لله“ .

ألف حسنة كل يوم

قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم
:- ”يعجز أحدكم أن يكسب كل يوم
ألف حسنة؟“

يسبح الله مائة تسبيحة فيكتب الله
له بها ألف حسنة ويحط عنه بها ألف
خطيئة“.

كنز من كنوز الجنة

قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم
:- ”يا أبا ذر! ألا أدلك على كنز من كنوز
الجنة؟ لا حول ولا قوة إلا بالله“ .

كلفة (700) مليون ريال

خادم الحرمين يدشن سقيا زمزم بسعة 5 ملايين لتر يوميا



خادم الحرمين الشريفين



عبوات بسعة 10 لترات من مياه زمزم

وأضاف أنه بعد انتهاء مرحلة الإنتاج والتخزين تبدأ مرحلة نقل العبوات المخزنة من مبنى المستودع إلى نظام التوزيع الأوتوماتيكي عن طريق الرافعات الرأسية، لتوضع العبوات على سيور ناقلة تنقلها إلى 42 نقطة توزيع المياه، إذ توزع هذه العبوات على المستفيدين باستخدام قطع معدنية خاصة، كل منها مخصص للحصول على عبوة واحدة فقط، ويمكن الحصول على هذه القطع من منافذ التوزيع الخاصة المنتشرة داخل منطقة المشروع ليقيم المستهلك بوضع القطعة داخل ماكينة التوزيع فيحصل إليها على العبوة، مشيراً إلى أن تنفيذ هذا المشروع استغرق 30 شهراً.

كما أشار إلى وجود مشروعين تابعين لهذا المشروع، يختصان بتحسين وتطوير عملية توزيع مياه زمزم داخل الحرم الشريفين، المشروع الأول لتعديل تصميم حاويات مياه زمزم بسعة 40 لتراً داخل الحرمين، بحيث تأخذ تصميمًا جديدًا يقضي على كثير من السلبيات المصاحبة للتصميم القديم، وسيتم توريد 5 آلاف من هذه الحاويات قبل موسم الحج المقبل.

والمشروع الآخر تركيب أجهزة ومعدات لغسيل وتنظيم وتعقيم الحاويات والانتقال بذلك من التنظيف اليدوي الذي كان يستهلك كثيراً من الجهد والماء ويعاني من البلاء، إلى نظام حديث يخفض استهلاك المياه أثناء الغسيل لتصبح كمية المياه اللازمة لغسيل كل حاوية 1.5 لتر وبسرعة 250 حاوية في الساعة.

استشارات دينية

الامتحان والصيام

س: هل الامتحان الدراسي عذر بيبح الإفطار في رمضان؟

ج: الامتحان الدراسي ونحوه لا يعتبر عذراً مبيحاً للإفطار في نهار رمضان، ولا يجوز طاعة الوالدين في الإفطار للامتحان، لأنه لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق {و، إنما الطاعة في المعروف} كما جاء بذلك الحديث الصحيح عن النبي صلى الله عليه وسلم.

الشيخ ابن باز، مجموع فتاوى ومقالات متنوعة.

مكة المكرمة / متابعات:

دشن خادم الحرمين الشريفين الملك عبدالله بن عبدالعزيز أمس الأول الجمعة مشروع الملك عبدالله بن عبدالعزيز لسقيا زمزم في "كدي" في مكة المكرمة.

وقال وزير المياه والكهرباء المهندس عبدالله بن عبدالرحمن الحصين "إن خادم الحرمين قد وجه بإنشاء مشروع يحمل اسم الملك عبدالله بن عبدالعزيز لسقيا زمزم ويهدف أولاً لضمان نقاوة مياه زمزم بأحدث الطرق العالمية، وثانياً تعبئتها وتوزيعها آلياً، وبلغت كلفة المشروع 700 مليون ريال".

وأشار إلى أن الطاقة المركبة لمحطة التصفية تبلغ 5 ملايين لتر يومياً، عبر خطي تصفية، كل خط يتكون من مجموعة من الفلاتر الخاصة بتصفية المياه، ووحدة تعقيم في نهاية كل خط وسيخزن 10 ملايين لتر كحد أقصى من المياه المنتجة في خزائن، بحيث تضخ منه المياه بواسطة مضخات المياه المنتجة وعددها 4 إلى الحرم المكي الشريف عبر خط ناقل قطره 200 ملم من الستانلس ستيل أنشئ حديثاً مع المشروع.

ويوجه قسم من إنتاج محطة التصفية وقدره مليوناً لتر يومياً كحد أقصى، أي ما يعادل 200 ألف عبوة يومياً، إلى مصنع التعبئة مباشرة ليعبأ في عبوات بسعة 10 لترات، نقلاً عن تقرير لصحيفة "الحياة" اللندنية اليوم الجمعة، ووكالة الأنباء السعودية (واس).

وبين أن مصنع التعبئة يتكون من مبان عدة، منها مبنى ضواغط الهواء ومستودع عبوات المياه الخام، ومبنى خطوط الإنتاج، ومبنى مستودع العبوات المنتجة بطاقة تخزينية يومية تبلغ 200 ألف عبوة، وتبلغ المساحة الكلية للمصنع 13.405 أمتار مربعة، ويشمل المشروع مبنى المولدات الكهربائية الاحتياطية بطاقة 10 ميغاوات ويعمل بنظام (سكادا)، الذي يمكن من التحكم والمراقبة لمراحل المشروع كافة ابتداءً من ضخ المياه من البئر إلى آخر مراحل التعبئة.

وأضاف أن المشروع يودي أيضاً مستودعاً آلياً مركزياً لتخزين وتوزيع العبوات المنتجة من مصنع التعبئة، مجهزاً بأنظمة تكييف وأنظمة إنذار وإطفاء الحريق، بكلفة تبلغ أكثر من 75 مليون ريال، يمثل 15 مستوى لتخزين وتوزيع 1.5 مليون عبوة سعة 10 لترات.

ولفت الوزير الحصين إلى أن مستودع التخزين يعمل بشكل آلي بواسطة نظام تقني متقدم من دون تدخل بشري، للوفاء بمخارج الجحاج والمعتمرين في أوقات الذروة، إذ يتم تخزين واستخراج العبوات آلياً من خطوط الإنتاج بمصنع التعبئة عبر سيور ناقلة آلية تصل بين خطوط الإنتاج والجسر الناقل الذي يصل بدوره بين مصنع التعبئة والمستودع المركزي بسعة 1.5 مليون عبوة، وتستخدم فيه أحدث أنظمة التخزين العالمية المعرفة باسم التخزين الآلي والاسترجاع الآلي، حيث تدخل العبوات المنقولة عبر الجسر الناقل إلى المستودع المركزي عن طريق رافعات رأسية حاملة كل منها 2000 كيلو غرام، تخزن هذه العبوات في أماكن محددة ويتحكم فيها وتدار عن طريق برنامج تخزين متطور يتم من خلاله التخزين بحسب تاريخ الإنتاج وخط الإنتاج، ويتيح هذا البرنامج المتطور تحديد أولويات التوزيع بحسب تاريخ التخزين ونتائج الاختبارات الخاصة بالمياه المنتجة التي تتم بمختبر المحطة.

بعد الإفطار ممنوع النوم والمشي والاستحمام



إعداد / دنيا هاني:

يعود الصوم في شهر رمضان المبارك على الجسم والنفس معاً بالفائدة فيعد عتاء أحد عشر شهراً، يبدأ جسد الإنسان المسلم في تطبيق برنامج غذائي سنوي بالصيام خلال شهر رمضان لتتقوية الجسد من السوم المتراكمة داخل جسده طوال الأشهر الماضية، فتقوم خلالها أعضاء الجسم بتجديد أنشطته بالتخلص من الفضلات والسوم المتراكمة وتقل معدلات الدهون في الدم وينخفض معدل زيادة الوزن، ويوفر له ارتقاء روحياً ونفسياً وتوازن فيسيولوجياً متكامل.

أثناء الصيام يخف الحلق وتشرق بالعطش الشديد وبقليل من الجوع، فالصيام مع الحرارة والرطوبة صعب، والأصعب هو ألا تنقل عن عادتنا السليمة بعد الإفطار، وبعضها عادات تحمل بين طبائنا شعب الأمراض.

هناك حقائق مهمة أكدها المركز الفرنسي للعلوم والتغذية يجب اتباعها وتجنب بعض الأمور والإقلاع عن بعض العادات بعد الأكل مثل "المشي" بعد تناول الإفطار مباشرة الذي اعتقدناه أنه يساعد على الهضم فقد ثبت أنه غير صحي ولا يساعد في الهضم بل يعكس يزيد من الإرهاق البدني ويعوق عمل الجهاز الهضمي ويمنع هضم الطعام بشكل جيد واستخلاص البروتينات الكاملة من الطعام وذلك أن الدم الذي يساعد في عملية الهضم يخرج من المعدة ليتوزع في جميع أجزاء الجسم، وبذلك تصاب المعدة بخمول ولا تؤدي وظيفتها على النحو الأمثل وتتفاقم المشكلة. ومن سنن الرسول أنه كان يعجل فطره، ويحكي صلاة المغرب، حيث كان يقدمها على إكمال طعام فطره، وفي ذلك حكمة بالغة فدخل كمية بسيطة من الطعام للمعدة ثم تركها فترة دون إدخال طعام آخر عليها بعد منتهيها ببساطة للمعدة والأعضاء، ويرزق في الوقت نفسه الشعور بالنهم والشفاهة.

نصائح:

- ألا يكون الإفطار دسماً أو به كمية كبيرة من اللحوم، والرسول عليه الصلاة والسلام يقول: "ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فاعلاً، فثلاث لطعامه، وثلاث لشربه، وثلاث لنفسه" رواه الترمذي.

قد يتطور الأمر لعسر هضم أو تلبك معوي ومن الأخطاء الأخرى الشائعة فك الحزام أو خلع البنطلون بعد الأكل مباشرة لإتاحة الفرصة للمعدة للتمدد والقيام بدورها بسرعة دون ضغوط، لأن هذا التصرف غير صحي أيضاً حيث يؤدي لتراكم الدهون في منطقة البطن وتكون الكرش خاصة أسفل البطن.

الإكثار من تناول الماء أثناء الإفطار هو خطأ فادح لما له من خطورة على ضغط العين، حيث إن ضغط العين أثناء النهار يكون منخفضاً وعندما يشرب الصائم كمية كبيرة من الماء فإنه يندفع بصورة مفاجئة إلى الدم ويرتفع ضغط الدم في العين.

- عدم تناول الفاكهة بعد الأكل مباشرة لأنها تملأ المعدة بالهواء - عدم تناول الفاكهة بعد الأكل مباشرة لأنها تملأ المعدة بالهواء - عدم تناول الفاكهة بعد الأكل مباشرة لأنها تملأ المعدة بالهواء ويفضل تناولها بعد الأكل بساعتين على الأقل.

- عدم الاستحمام بعد الإفطار مباشرة حتى لو كان الجو حاراً والجسد مرهقاً، فحسب الإكثار بالوضوء أو غسل الوجه مؤقتاً، وبعد صلاة المغرب والعشاء يمكن الاستحمام والسبب عدم الإصابة بعسر هضم ويطء حركة المعدة التي يسببها الاستحمام بسبب هروب الدم بفعل المياه إلى الأطراف وترك المعدة خالية وهو ما يؤدي لبطء شديد في الهضم.

الكاربوهيدرات ضرورية للصائم في رمضان

طاقة ومواد بنائية أكثر من البالغ، لأن جسمه في حالة نمو وفعالية، في حين أن شخصاً متقدماً بالعمر يحتاج إلى طاقة أقل. أما احتياج الطاقة بالنسبة إلى الجنس فيعتمد على طبيعة العمل الذي يقوم به كل فرد.

3)الموسم والمناخ: يحتاج سكان المناطق الحارة إلى طاقة أقل من سكان المناطق الباردة.

4)الجهد والراحة: تتوقف حاجة الجسم إلى طاقة حرارية على نوع فعالية أو العمل الذي يقوم به. تتحول الكاربوهيدرات بعد الهضم إلى السكريات الأحادية وينفذ هذا السكر خلال الأوعية الشعرية الدموية بحيث يصل قسم منه إلى الكبد حيث يتحول إلى سكريات مضاعفة (ويسمى بالكلايكوجين) تخزن في الكبد والعضلات، أما القسم الآخر من السكريات الأحادية فيصّل إلى أنسجة الجسم المختلفة حيث يدخل الخلايا ليتأكسد فيحترق ويولد الطاقة اللازمة. وفي حالة الانقطاع الطويل عن تناول الطعام كالصيام مثلاً، فإن الكلايكوجين المخزون في الكبد يتحول مرة أخرى إلى سكر ليؤدّد الجسم بالطاقة المطلوبة.



بأعماله اليومية وأفعاله الحيوية الأتوفر بالطاقة الحرارية. إن الطاقة الحرارية تقاس بالسعرات، والغرام الواحد من الكاربوهيدرات يعطي أربع سعرات حرارية وهو مقدار الطاقة نفسها التي يعطيها الغرام الواحد من البروتينات ولكن الفرق بينهما هو أن البروتينات لا تحترق لتوليد الطاقة، ويختلف مقدار حاجة الجسم إلى الطاقة من شخص إلى آخر وذلك وفق ما يلي:

1)مساحة الجسم السطحية: إن الجسم النحيف يحتاج إلى طاقة أكثر من الجسم البدني.

2)العمر والجنس: الطفل يحتاج إلى

الكاربوهيدرات مواد عضوية تعد من العناصر الغذائية الضرورية للإنسان، فهي تولد الطاقة الحرارية بسرعة حيث تساعد هذه الطاقة الجسم على القيام بأعماله وأفعاله الحيوية. تخزن بعد تحولها إلى سُحوم في أنحاء الجسم المختلفة، وتحديدًا تحت الجلد، ولكن الزيادة في تناول هذه المواد يتسبب في السمنة والتي تؤثر على الصحة وتساعد على الإصابة بأمراض مختلفة وللأسف، فإن طبيعة التغذية المعتادة تحتوي على نسبة عالية من الكاربوهيدرات.

إن الكاربوهيدرات ثلاثة أقسام رئيسية وهي:

السكريات الأحادية والسكريات الثنائية وهذان النوعان موجودان في الأثمار والعسل والحليب والبنجر والقمص.

أما النوع الثالث فهو السكريات الثلاثية وتشمل النشا والسليلوز، والسليلوز لا يهضم أبداً ولكنه ذو فائدة كبيرة جداً في عمل الأمعاء الغليظة.

إن الوظيفة الأساسية للكاربوهيدرات هي الاحتراق وتوليد الطاقة الحرارية للبدن، والجسم لا يستطيع أن يقوم

أوقات الصلاة شهر رمضان 1431 هـ لعموم محافظات الجمهورية اليمنية

المدينة	الفجر	الظهر	العصر	المغرب	المغرب
صنعا	ص 4:38:38.041	ص 5:43:57.102	ص 3:19:03.761	ص 6:19:45.358	ص 7:24:59.308
عن	ص 4:37:35.538	ص 5:48:36.274	ص 3:11:36.659	ص 6:08:27.803	ص 7:19:23.329
تخ	ص 4:40:55.075	ص 5:47:16.830	ص 3:16:55.850	ص 6:17:47.740	ص 7:24:04.152
المغلا	ص 4:19:40.742	ص 5:31:32.745	ص 3:08:44.179	ص 5:52:44.382	ص 7:04:31.151
اب	ص 4:39:58.189	ص 5:45:21.279	ص 3:16:58.505	ص 6:18:31.358	ص 7:23:48.092
عق	ص 4:28:53.298	ص 5:40:54.626	ص 3:07:18.124	ص 6:01:49.026	ص 7:13:45.189
مرب	ص 4:33:58.556	ص 5:41:27.721	ص 3:14:33.031	ص 6:13:03.755	ص 7:20:26.122
الضلع	ص 4:38:01.317	ص 5:49:44.586	ص 3:14:23.563	ص 6:09:47.282	ص 7:21:25.296
الحديدة	ص 4:44:09.465	ص 5:55:38.596	ص 3:23:12.018	ص 6:18:04.325	ص 7:29:28.787
الحوطة	ص 4:37:58.840	ص 5:47:44.740	ص 3:12:40.331	ص 6:10:32.250	ص 7:20:14.590
نمار	ص 4:38:34.213	ص 5:43:22.461	ص 3:17:01.719	ص 6:18:44.052	ص 7:23:27.546
سيون	ص 4:19:46.349	ص 5:32:21.374	ص 3:01:37.531	ص 5:54:44.519	ص 7:07:13.092
زنجبار	ص 4:35:54.795	ص 5:47:25.251	ص 3:10:48.546	ص 6:06:52.324	ص 7:18:18.513
عران	ص 4:39:22.432	ص 5:44:47.276	ص 3:20:34.160	ص 6:20:56.185	ص 7:26:16.193
حجة	ص 4:40:43.469	ص 5:46:56.313	ص 3:21:59.598	ص 6:21:35.230	ص 7:27:42.073
المحويت	ص 4:41:09.130	ص 5:46:45.447	ص 3:21:51.507	ص 6:22:11.171	ص 7:27:42.571
اليضاء	ص 4:34:22.734	ص 5:39:38.156	ص 3:11:23.765	ص 6:13:03.599	ص 7:18:14.434
حزم الجوف	ص 4:35:06.144	ص 5:42:52.789	ص 3:17:25.186	ص 6:15:14.577	ص 7:22:54.083
صعدة	ص 4:38:51.426	ص 5:45:28.047	ص 3:23:06.370	ص 6:21:42.188	ص 7:28:13.407
الغيضة	ص 4:05:53.005	ص 5:18:16.272	ص 2:48:25.732	ص 5:41:34.558	ص 6:53:52.376
حديبو سقري	ص 4:01:43.313	ص 5:12:34.321	ص 2:35:24.230	ص 5:32:32.492	ص 6:43:19.237