



همسات رمضانية

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



فرص عظيمة

دعوة العاصين للتوبة

والرجوع إلى الله

قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم: "فوالله لأن يهدي الله بك رجلاً واحداً خير لك من أن يكون لك حمر النعم"

زحزح نفسك عن النار

قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم: "إنه خلق كل إنسان من بني آدم على ستين وثلاثمائة مفصل فمن كبر الله وحمد الله وهلل الله وسبح الله واستغفر الله وعزل حجراً عن طريق الناس أو شوكة أو عظماً عن طريق الناس وأمر بمعروف أو نهى عن منكر عدد تلك الستين و الثلاثمائة السلاطى فإنه يمسي يومئذ وقد زحزح نفسه عن النار."

الاستغفار المضاعف

قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم: "من استغفر للمؤمنين وللمؤمنات كتب الله له بكل مؤمن ومؤمنة حسنة." (حسن)

الغزو في سبيل الله

قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم: "مقام أحدهم في سبيل الله أفضل من صلته في بيته سبعين عاماً إلا تحبون أن يغفر الله لكم ويدخلكم الجنة؟ اغزوا في سبيل الله من قاتل في سبيل الله فواق ناقة وجبت له الجنة."

التوبة من الذنوب

يبذل الله هذه السيئات حسناً.. شروط التوبة: الإقلاع عن الذنب. والندم على ما فات. والعزم على ألا يعود. وإرجاع الحقوق إلى أهلها من مال أو غيره.

قال تعالى: ﴿إِذَا مَنِ تَابَ وَأَمَّنْ وَعَمَلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا﴾.

طالبت بعدم اختيار زوج "منصرف عن طاعة الله"

أحلام مستغاني تقدم "مواعظ دينية للنساء على "فيس بوك"



الروائية الجزائرية أحلام مستغاني

لديك موزونة ومقبولة سواء من شريك حياتك وبالأحرى من مجتمعك ككل. "رائعة دائماً يا أحلام كما عودتنا، والرجل الذي يحب الله سبحانه وتعالى، الجميل الذي يحب الجمال، أكيد سيحب أجمل مخلوقات الله ألا وهي المرأة... أمك، أختك، صديقك، أو زوجتك"، مشدداً على ضرورة تقوى الله في النساء، إذ استوصى النبي صلى الله عليه وسلم بهن خيراً وأمرنا على أن نعاملهن بالحنس.

حظيت المواعظ الدينية التي قدمتها الروائية الجزائرية أحلام مستغاني على صفحاتها في موقع التواصل الاجتماعي "فيس بوك" بإعجاب المئات من القراء، وذلك وفقاً لما ذكرت صحيفة الحياة اللبنانية أمس الأول السبت.

وقالت الصحيفة إن مستغاني ارتدت عباءة الدعوة وبدأت بتوجيه خطاب لبنات جنسها من النساء يتسم بروح دينية ونفس دعوية، فكتبت في صفحاتها حزمة من المواعظ والنصائح تعين المرأة على اختيار الرجل المناسب لها. وبدت تلك الكتابة متنسقة مع شهر رمضان الكريم.

تقول أحلام في خطابها إلى النساء: "لا تطلعتني إلى رجل انصرف عن طاعة الله مأخوذاً بدنياه. إن من لا يعترف بفضل الله عليه لن يعترف بجميلك، ومن لا يستحي من ملاقاته الله مذنباً، سيدنب في حَقِّك من دون شعور بالذنب، ومن ترك صلته وصيامه بذرائع وأهية، وتربى عليها، سيغير حين يشاء على الذرائع التي يحتاج إليها لتركك".

وأضافت: "من لا يرى أبعد من حياته ولا يحسب للأخرة حساباً، هو في الحب لا يرى أبعد من لحظة، ولن يصدق في التزامه معك أبعد من يومه، ومن نسي أن الله يراه، سينسى أن يرى دعومك حين تبكين ظلمه، ومن لم يعتد التضرع لله طلباً للغفران، لن تجد معه عند الحاجة تضرعاً عاتك".

وبحسب صحيفة "الحياة" حظيت مشاركة الأديبة الجزائرية بإشادات واسعة في صفحاتها، بين روعة قلمها والنفس الدينية الذي مزج بين الحب ومراقبة الله، تقول نورة علي: "كلام يوزن بميزان الذهب في تنظيم العلاقات الإنسانية"، وتؤكد أن طاعة الخالق واجتناب نواهيهِ، تجعل كل الأنماط السلوكية

أفكار الصباح والمساء

* أعوذ بالله من الشيطان الرجيم (قراءة آية الكرسي) ، قراءة (سورة الإخلاص - ثلاث مرات) ، قراءة (سورة الفلق - ثلاث مرات) ، قراءة (سورة الناس - ثلاث مرات) .

* أصبحنا وأصبح الملك لله ، والحمد لله ، لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير ، رب أسألك خير ما في هذا اليوم وخير ما بعده ، وأعوذ بك من شر ما في هذا اليوم وشر ما بعده ، رب أعوذ بك من الكسل ، وسوء الكبر ، رب أعوذ بك من عذاب في النار وعذاب في القبر .

* اللهم بك أصبحنا ، وبك أمسينا ، وبك نحيا ، وبك نموت ، وإليك النشور .

* اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت ، خلقتني وأنا عبدك ، وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت . أعوذ بك من شر ما صنعت ، أبوء لك بنعمتك علي ، وأبوء بذنبي فأغفر لي فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت .

* اللهم إني أصبحت أشهدك وأشهد حملة عرشك ، وملائكتك وجميع خلقك ، أنك أنت الله لا إله إلا أنت وحده لا شريك لك ، وأن محمداً عبدك ورسولك - (أربع مرات) .

* اللهم ما أصبح بي من نعمة أو بأحد من خلقك فمنك وحده لا شريك لك ، فلك الحمد ولك الشكر .

* اللهم عافني في بدني ، اللهم عافني في سمعي ، اللهم عافني في بصري ، لا إله إلا أنت . اللهم إني أعوذ بك من الكفر ، والفقر ، وأعوذ بك من عذاب القبر ، لا إله إلا أنت - (ثلاث مرات) .

* حسبي الله لا إله إلا هو عليه توكلت وهو رب العرش العظيم - (سبع مرات) .

* اللهم إني أسألك العفو والعافية في الدنيا والآخرة ، اللهم إني أسألك العفو والعافية في ديني ودنياي وأهلي ، ومالي ، اللهم استر عوراتي ، وأمن روعاتي ، اللهم أحفظني من بين يدي ، ومن خلفي ، وعن يميني ، وعن شمالي ، ومن فوقي ، وأعوذ بعظمتك إن أغتال من تحتي .

استشارات دينية

استرخاء الصائم المرهق ونومه

س: أقضي نهاري في رمضان نائماً أو مسترخياً، حيث لا أستطيع العمل لشدة شعوري بالجوع والعطش، فهل يؤثر ذلك في صحة صيامي؟

ج: هذا لا يؤثر على صحة الصيام وفيه زيادة أجر لقول الرسول لعائشة: { أجزك على قدر نصيبك } فكلما زاد تعب الإنسان زاد أجره وله أن يفعل ما يخفف العبادة عليه كالتردد بالماء والجلوس في المكان البارد.

الشيخ ابن عثيمين: 1/509 .

الفيتامينات عنصر غذائي مهم في الإفطار



الفيتامينات أصلها من كلمة (فايتا) وتعني المادة الحية باللغة اللاتينية. الفيتامينات مركبات عضوية معقدة جداً، تصنع من قبل الأحياء من النباتات والحيوانات. والفيتامينات تعد عنصر غذائياً يحتاجه الجسم بكميات قليلة ولكنها ضرورية جداً فهي عامل مساعد من أجل الاستفادة من العناصر الغذائية الأساسية.

إن فقدان أو نقص الفيتامينات في الجسم يسبب العديد من الأمراض، والفيتامينات أنواع ومنها فايتمين A, B, C وغيرها الكثير.

إن الفيتامين C موجود في البرتقال، الليمون الحلو والحمض، اللانكي، المشمش، العنجا، العنب، البطيخ، الرشاد، السبانخ، الخبز، اللبنة، الفلفل الأخضر، الكرفس، المعدنوس، الطماطم، البطاطة، الفجل، والشلغم. ويوجد أيضاً في حليب الأم.

هذا الفيتامين يتأثر بالحرارة ولهذا يتلف بالطبخ ويجب حفظ المواد الغذائية التي تحويه في أماكن باردة، وكذلك فإنه يتلف بالتدخين ولذلك من الأفضل تقطيع الخضار والفاكهة قطعاً كبيرة، وهو يذوب بالماء لذا من الأفضل استخدام الماء المتبقّي من طبخ الأغذية التي تحويه، إن هذا الفيتامين يتلف بتعرضه للهواء وخصوصاً عند الطبخ، لذا ننصح بغلق الإناء لمنع تأكسده، وهو يتلف بإضافة الصودا أثناء الطبخ ويتلف أيضاً بالتجفيف والتجميد.

ولفايتمين C فوائد مهمة جداً: حيث يمنع النزوفات من خلال تقوية جدران الأوعية الدموية الشعرية، وهو ذو فائدة لهذا الفيتامين مهم جداً أثناء الصيام.

إعداد / دنيا هاني:

نستكمل أهم النصائح التي يجب على الصائم إتباعها بعد الإفطار:

الإقلاع تماماً عن التدخين في رمضان وإن لم يكن فيجب عدم التدخين قبل وأثناء الإفطار لأن تدخين سيجارة واحدة قبل الإفطار أو بعده مباشرة يعادل تدخين 10 سجائر في الظروف العادية ما يزيد من مخاطره الصحية ويصيب الإنسان بالسرطان.

والرسول عليه الصلاة والسلام يقول: " لا ضرر ولا ضرار "، رواه أحمد

الأخطر هو النوم بعد الأكل مباشرة خاصة في ظل ارتفاع درجة الحرارة لأن الحرارة العالية وارتفاع الرطوبة يزيدان من الضغط الداخلي لأجهزة الجسم والنوم مباشرة يؤدي لتأخير الهضم وصعوبة التخلص من فضلات الطعام في الجسم ما يعرض الإنسان للتسمم أو الإصابة بالتهابات المعدة ودوالي المريء.

عدم تناول الشاي بعد الإفطار مباشرة ويفضل تناوله بعد أداء الصلاة لاحتوائه على أنزيمات نشطة ومضادات للأكسدة تعوق عملية الهضم والاستفادة التامة من الطعام، على أن يكون خفيفاً ويفضل أن يكون الشاي الأخضر المغلي.

وتشمل النصائح التقليل من الحلويات والإفراط فيها لخطورتها على المعدة والجهاز الهضمي ويفضل تناولها بعد وجبة الإفطار الأساسية بأربع ساعات على الأقل.

حتى يكون صومنا صحيحاً يجب أن يكون النظام الغذائي الصحي في رمضان يغطي ما يحتاجه الجسم من السعرات الحرارية اللازمة لأداء وظائفه اليومية ويكون هذا من خلال: تناول الكميات التالية وموزعة تبعاً للرغبة على وجبتي الإفطار والسحور، وهي أن يفطر أولاً على 3 أو 5 أو 7 مع قليل من الماء، أو بعض السوائل الساخنة، فالإفطار على التمر لما فيه من خصائص مفيدة للعقل والذاكرة والتركييز وتهذئة الأعصاب، يعتبر مكملاً لفوائد الصوم من تنشيط

للجسم والدهن والتنقية من السموم، رغيف خبز، نصف كوب أرز مطبوخ، كوب خضراوات ملازجة سلطة، نصف كوب خضراوات مطبوخة، قطعة متوسطة من اللحم أو الهامبورجر أو الدواجن أو الأسماك أو بيضتين، ونصف كوب بقول مطبوخة أو فول أو عدس أو فاصوليا جافة أو لوبيا جافة أو حمص، قطعة كنانة متوسطة الحجم، نصف كوب قمر الدين أو عصير مشمش، وثمرة فاكهة، كوب لبن وكوب زبادي أو اثنين ما يملأ كفا اليد الواحدة من المكسرات وأفضلها من الناحية الصحية هو الفول السوداني. * وأخيراً في رمضان أسأل الله العافية:

فألصقة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى . ومهما قاسى الصائم من الجوع والعطش أو الصداق، فإن أجر ذلك عند الله غير محدود، وتذكروا أن هناك مرضى يتحسرون على أيام رمضان تمر عليهم وهم لا يستطيعون صومها بسبب العجز أو المرض. أدام الله الصحة على الجميع.

فوائد الصيام الصحية والغذاء الصحي للصائم

الصلاة لاحتوائه على أنزيمات نشطة ومضادات للأكسدة تعوق عملية الهضم والاستفادة التامة من الطعام، على أن يكون خفيفاً ويفضل أن يكون الشاي الأخضر المغلي.

وتشمل النصائح التقليل من الحلويات والإفراط فيها لخطورتها على المعدة والجهاز الهضمي ويفضل تناولها بعد وجبة الإفطار الأساسية بأربع ساعات على الأقل.

حتى يكون صومنا صحيحاً يجب أن يكون النظام الغذائي الصحي في رمضان يغطي ما يحتاجه الجسم من السعرات الحرارية اللازمة لأداء وظائفه اليومية ويكون هذا من خلال: تناول الكميات التالية وموزعة تبعاً للرغبة على وجبتي الإفطار والسحور، وهي أن يفطر أولاً على 3 أو 5 أو 7 مع قليل من الماء، أو بعض السوائل الساخنة، فالإفطار على التمر لما فيه من خصائص مفيدة للعقل والذاكرة والتركييز وتهذئة الأعصاب، يعتبر مكملاً لفوائد الصوم من تنشيط

للجسم والدهن والتنقية من السموم، رغيف خبز، نصف كوب أرز مطبوخ، كوب خضراوات ملازجة سلطة، نصف كوب خضراوات مطبوخة، قطعة متوسطة من اللحم أو الهامبورجر أو الدواجن أو الأسماك أو بيضتين، ونصف كوب بقول مطبوخة أو فول أو عدس أو فاصوليا جافة أو لوبيا جافة أو حمص، قطعة كنانة متوسطة الحجم، نصف كوب قمر الدين أو عصير مشمش، وثمرة فاكهة، كوب لبن وكوب زبادي أو اثنين ما يملأ كفا اليد الواحدة من المكسرات وأفضلها من الناحية الصحية هو الفول السوداني. * وأخيراً في رمضان أسأل الله العافية:

فألصقة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى . ومهما قاسى الصائم من الجوع والعطش أو الصداق، فإن أجر ذلك عند الله غير محدود، وتذكروا أن هناك مرضى يتحسرون على أيام رمضان تمر عليهم وهم لا يستطيعون صومها بسبب العجز أو المرض. أدام الله الصحة على الجميع.

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

المدينة	البحر	الشرق	الظفر	البحر	المغرب	الضوا
صنعاء	ص 4:38:48.537	ص 5:44:02.099	ص 12:03:37.615	ص 3:19:00.485	ص 6:19:00.127	ص 7:24:08.129
عن	ص 4:37:41.161	ص 5:48:37.025	ص 12:00:17.317	ص 3:11:39.835	ص 6:07:46.665	ص 7:18:38.593
نن	ص 4:41:02.238	ص 5:47:19.228	ص 12:04:17.204	ص 3:16:56.801	ص 6:17:05.682	ص 7:23:17.160
المكلا	ص 4:19:49.614	ص 5:31:36.674	ص 11:43:54.794	ص 3:04:54.601	ص 5:52:01.320	ص 7:03:42.355
ب	ص 4:40:06.796	ص 5:45:23.590	ص 12:03:41.201	ص 3:16:58.585	ص 6:17:48.374	ص 7:23:01.685
عق	ص 4:29:02.172	ص 5:40:58.524	ص 11:53:07.414	ص 3:07:17.330	ص 6:01:05.118	ص 7:12:56.589
مارب	ص 4:34:09.861	ص 5:41:32.162	ص 11:59:01.351	ص 3:14:30.432	ص 6:12:18.758	ص 7:19:36.053
الضلع	ص 4:38:08.510	ص 5:49:46.454	ص 12:01:31.184	ص 3:14:24.282	ص 6:09:04.189	ص 7:20:38.267
الحديدة	ص 4:44:18.725	ص 5:55:42.522	ص 12:08:37.230	ص 3:23:10.716	ص 6:17:20.077	ص 7:28:39.496
الحوطة	ص 4:38:04.521	ص 5:47:46.032	ص 12:00:53.594	ص 3:12:43.486	ص 6:09:51.296	ص 7:19:28.226
نمر	ص 4:38:43.226	ص 5:43:26.446	ص 12:02:49.578	ص 3:17:00.101	ص 6:18:00.855	ص 7:22:38.749
سبون	ص 4:19:58.236	ص 5:32:27.387	ص 11:45:19.503	ص 3:01:33.259	ص 5:53:58.312	ص 7:06:22.067
زنجار	ص 4:36:00.063	ص 5:47:27.354	ص 11:58:54.775	ص 3:10:51.042	ص 6:06:11.264	ص 7:17:32.231
عمران	ص 4:39:32.667	ص 5:44:53.577	ص 12:04:38.045	ص 3:20:28.715	ص 6:20:10.699	ص 7:25:25.197
حجة	ص 4:40:54.029	ص 5:47:01.717	ص 12:06:02.603	ص 3:21:55.094	ص 6:20:49.162	ص 7:26:51.248
الحدوث	ص 4:41:19.452	ص 5:46:51.197	ص 12:06:14.323	ص 3:21:48.856	ص 6:21:25.541	ص 7:26:52.282
البيضاء	ص 4:34:30.378	ص 5:39:40.445	ص 11:58:06.314	ص 3:11:24.863	ص 6:12:20.180	ص 7:17:26.688
حزم الجوف	ص 4:35:32.029	ص 5:42:58.599	ص 12:00:49.834	ص 3:17:20.479	ص 6:14:27.840	ص 7:22:03.739
صعدة	ص 4:39:04.433	ص 5:45:36.252	ص 12:05:22.784	ص 3:23:00.795	ص 6:20:54.255	ص 7:27:20.679
الفيضة	ص 4:06:04.848	ص 5:18:23.226	ص 11:31:42.697	ص 2:48:20.254	ص 5:40:48.009	ص 6:53:00.256
حديبو سطرى	ص 4:01:48.792	ص 5:12:34.143	ص 11:24:18.501	ص 2:35:28.768	ص 5:31:52.854	ص 6:42:33.687