



بيت في الجنة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم « مامن عبد يصلي لله تعالى كل يوم اثنتي عشرة ركعة تطوعاً غير الفريضة إلا أتى الله به بيتاً في الجنة » رواه مسلم

أيام الصحابة في رمضان

لقد أدرك الصحابة الأبرار الفضل العظيم لشهر رمضان عند الله تعالى فكان ذلك سبباً في اجتهدهم في العبادة مابين صيام وقيام ، وتغطير صائم، وعطف على الفقراء والمساكين.. مع ماكانوا فيه من جهاد لأعداء الله لتكون كلمة الله هي العليا.. وهكذا حوا تاريخهم صوراً مشرفة وقدوات مباركة في كل أحوالهم من عبادة وجهاد وتزكية للنفوس ونفع للناس.



نصائح ذهبية لصيام بلا عطش

إن ارتفاع درجة الحرارة هذه الأيام يؤدي إلى العطش ويلعب نوع الغذاء الذي يتناوله الصائم دوراً كبيراً في تحمل العطش أثناء ساعات الصيام ولكي تتقبل على الإحساس بالعطش يمكن إتباع النصائح التالية التي يوضحها لنا الدكتور وائل أبو جبل عضو الجمعية الدولية لمكافحة التبغ ومستشار الطب العام :

- تجنب تناول الأكلات والأغذية المحتوية على نسبة كبيرة من البهارات والتوابل وأيضا الأغذية المالحة والمخللات بخاصة عند وجبة السحور، لأنها تزيد من حاجة الجسم للماء.

- تناول الخضروات والفواكه الطازجة عند السحور، وذلك لأنها تحتوي على كميات جيدة من الماء والألياف التي تمكث فترة طويلة في الأمعاء مما يقلل من الإحساس بالجوع والعطش.

- يعتقد بعض الأشخاص أن شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور يحميهم من الشعور بالعطش أثناء الصيام، وهذا اعتقاد خاطئ لأن معظم هذه المياه زائدة عن حاجة الجسم لذا تقوم الكلية بفرزها بعد ساعات قليلة من تناولها لذا حاول أن تشرب كميات قليلة من الماء في فترات متقطعة من الليل.

- إن الكثير من السوائل في رمضان مثل العصائر المختلفة والمياه الغازية يؤثر بشدة على المعدة ويقلل كفاءة الجسم، كما يعتمد بعض الأفراد على شرب الماء المثلج خاصة عند بداية الإفطار، وهذا لا يروي العطش بل يؤدي إلى انقباض الشعيرات الدموية، وبالتالي ضعف العض، لذا يجب أن تكون درجة الماء معتدلة أو متوسطة البرودة وأن يشربها الفرد متأنياً وليس بفعه واحدة.

- تجنب شرب الماء أثناء الأكل فهذه طريقة خاطئة لأنها لا تعطي فرصه للهضم.

- تجنب شرب العصائر التي تحتوي على مواد مصنعة وملونة والتي تحتوي على كميات كبيرة من السكر، وينصح باستبدالها بالعصائر الطازجة والفواكه.

-الإكثار من تناول السلطة، لأنها تحتوي على عناصر غذائية مرطبة ومفيدة وغنية بالألياف والمعادن والفيتامينات التي تمد الجسم بالحيوية والنشاط والماء اللازم له، والسلطة كاملة القيمة الغذائية تتكون من بقوننس، والكرفس وخيار والبندورة والبصل والتفاح وأنواع أخرى من الخضروات لا تحصى.

- يؤكّد الخبراء أن البطيخ من الفاكهة الصيفية المفيدة في أيام الصيام، حيث يعنى عن عشرات الأصناف من الخضراوات واللحوم، لما له من أثر ملطف على المعدة، إضافة إلى غناه بالعديد من العناصر التي تكفي حاجة الإنسان من الماء والفيتامينات والمعادن طوال اليوم خاصة في أيام الصيف الحارة.

فوائد الوضوء قبل النوم



هل تعلم أين تذهب روحك وأنت نائم، عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال: 'الأرواح تعرج في منامها إلى السماء فتؤمّر بالسجود عند العرش فمن كان طاهراً سجد عند العرش، ومن ليس بطاهر سجد بعيداً عن العرش' رواه البخاري.

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم من بات طاهراً بات في شعاره ملك، فلم يستيقظ إلا قال الملك.

'اللمم اغفر لعبك فلان فإنه بات طاهراً.

رواه الطبراني

رمضانيات



فضل شهر رمضان على سائر الشهور

(شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد منكم الشهر فليصمه).

فشهر رمضان له فضل عظيم علينا ويزهو بفضائله على سائر الشهور، فهو شهر الصبر والمصابرة، والجهاد والمجاهدة، وهو

يمحو الذنوب ويحرقها ولا يبقى لها أثراً، وفيه تكتحل أعين العابدين بالسهر لنيل خيره، والظفر بجزيل ثواب أيامه وقيامه، يتضرع فيه

العباد إلى الله لأن أبواب الرحمة فيه مفتوحة، والشياطين ومردة الجن مصفدة. وفيه ليلة خير من ألف شهر، المحروم من حرم خيره،

وتركه وودعه ولم يغفر له، والسعيد من صامه إيماناً واحتساباً فكانت المغفرة ختاماً له، جزاء حبس النفس عن الهوى، وصبرها

على ألم الجوع وحرقة العطش.

إعداد/ دنيا هاني

تفتح أبواب الجنة

ففي رمضان تفتح أبواب الجنة، وتغلق أبواب الجحيم، وتسلسل الشياطين، وهذا يعني إضعاف بواعث الشر في النفس الإنسانية، يتخلص الإنسان من شرور كبيرة، فيبدأ باعثة الخير في نفسه يزداد، ويقوى سلطان النفس المطمئنة على الأمانة بالسوء، بسبب إضعاف الباعث الشيطاني، وتقوية الباعث الرحماني الذي هو من بركات وقضائل هذا الشهر الفضيل.

تأثير رمضان الإيجابي على النفس

فشهر رمضان له تأثير إيجابي على سلوك الصائم وأخلاقه، فهو يهذب الأخلاق، ويزكي الأنافة، ويرقق المشاعر، ويدعو إلى اللهم، والصبح والعفو والصبر على الأذى، وقد أشار النبي صلى الله عليه وسلم إلى



- وهو شهر الذكر والدعاء: «إن لله تبارك وتعالى عتقاء في كل يوم وليلة (يعني في رمضان)، وإن لكل مسلم في كل يوم وليلة دعوة مستجابة» (صححه الألباني).

وتزداد المساجد بهجة وبريقاً وجلالاً خلال أيام رمضان وتمتلي بمراتبها من الشباب والشيوخ والأطفال ويعتكف طوال أيام رمضان في ساحات المساجد لتلاوة القرآن وذكر الله تعالى والدعاء والاستغفار لكن الغالبية منهم يعتكفون في العشر الأواخر لأنها أيام عتق من النار فالكل يتسابق لطاعة الله عز وجل والنوسل إليه بقلب خاشع. و ليلة السابع والعشرين هي الأكثر إحياء بين الليالي الوتر من العشر الأواخر فقها يقبل العابدون على الله بصلاته التهجد والتهايل والتسبيح وقراءة القرآن.

فأي ملل يمكن أن يصيب المسلم، وهو لديه كل هذه الفضائل التي يمكن أن يتميز بها خلال هذا الشهر الفضيل.

القرآن وحفظه وتدبره ودراسته والاستماع إليه. - وهو شهر الصيام: (فمن شهد منكم الشهر فليصمه) [البقرة: 185].

- وهو شهر القيام: «من قام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه» [رواه البخاري ومسلم].

- وهو شهر الجود والصدقات: «فقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أجود الناس، وكان أجود ما يكون في رمضان حين يلقاه جبريل، وكان يلقاه في كل ليلة من رمضان فيدارسه القرآن، فلرسول الله صلى الله عليه وسلم أجود بالخير من الريح المرسلة» [رواه البخاري].

شهر مميز

هناك أمور يتميز بها رمضان عن سائر الأشهر فرمضان هو شهر القرآن كما قال تعالى: {شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن} [البقرة: 185]. وكان جبريل يدارس النبي صلى الله عليه وسلم القرآن في شهر رمضان، ولذلك فإنه يستحب في هذا الشهر تلاوة

كيف تتغلب على قلة التركيز في رمضان؟

عن الدراسة، كما تقل نسبة إنتاج الفرد في المصانع والشركات. لكن الأبحاث كشفت أن حالة الصوم وعدم القدرة على التركيز لا علاقة لها بالصيام، وإنما بالنظام الغذائي غير الصحي المتبع في العالم العربي في كل الأيام سواء قبل رمضان أو أثناءه.

فاعتاد الجسم على السكريات البسيطة والنشويات مع عدم وجود توازن بينها وبين البروتينات والألياف والخضروات يصيب الإنسان بحالة خمول هذا بالنسبة لغير المدخنين. أما المدخنون، فانسحاب النيكوتين تدريجياً في الأيام الأولى هو السبب.

وقد اكتشف بعض الباحثين أن الصوم من وقت لآخر ينشط خلايا المخ، وأن التغذية الصحية مع

يربط الكثيرون بين الصوم وحالة الكسل والخمول التي تصيب الصائم، مما يؤثر سلباً على تركيزه. وقد يستشبهون على اعتياد بعض المصالح الحكومية والشركات في العالم الإسلامي على خفض ساعات العمل في نهار رمضان مع تعويضها في الفترات الليلية مما يؤدي إلى قلة الإنتاج. لكن المؤكد أن هذا الإجراء يتم اتخاذاً للتخفيف على الصائمين وإتاحة الفرصة لهم للتفرغ للعبادة وليس لتناول الطعام.

يشاع أن القدرة على التركيز تقل في رمضان ويميل الإنسان للكسل ويتم ربط ذلك بالصيام. وقد وصل هذا الاعتقاد إلى درجة تجعل الكثير من الطلبة يتغيبون



وقال النبي عليه الصلاة والسلام: (من استغفر للمؤمنين والمؤمنات كل يوم سبعاً وعشرين مرة كان من الذين يستجاب لهم ويرزق بهم أهل الأرض).

وقال النبي عليه الصلاة والسلام: (أنزل الله آميناً لأمتي: وما كان الله يعذبهم وأنت فيهم وما كان الله معذبهم وهم يستغفرون، فإذا مضيت تركت فيهم الاستغفار إلى يوم القيامة).

وقال النبي عليه الصلاة والسلام: (من لزم الاستغفار جعل الله له من كل ضيق مخرجاً ومن كل هم فرجاً ورزقه من حيث لا يحتسب).

وقال النبي عليه الصلاة والسلام: (من استغفر الله دبر كل صلاة ثلاث مرات، فقال استغفر الله الذي لا اله إلا هو الحي القيوم وأتوب إليه غفرت ذنوبه وإن كان فر من الزحفاً). وقال النبي عليه الصلاة والسلام: (من قال حين يأوي إلى فراشه: استغفر الله الذي لا اله إلا هو الحي القيوم وأتوب إليه، ثلاث مرات غفر ذنوبه وإن كانت مثل زبد البحر، وإن كانت عدد ورق الشجر، وإن كانت عدد رمل عالم، وإن كانت عدد أيام الدنيا).

وقال النبي عليه الصلاة والسلام: (سيد الاستغفار أن تقول: اللهم أنت ربي لا اله إلا أنت خلقتني وأنا عبدك وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت أعوذ بك من شر ما صنعت وابوء لك بنعمتك علي وابوء بذنبي فأغفر لي فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت ومن قالها من النهار موقفاً بها فمات من يومه قبل أن يمسي فهو من أهل الجنة، ومن قالها من الليل وهو موقفاً بها فمات قبل أن يصبح فهو من أهل الجنة).

فضل دعاء الاستغفار

قال النبي صل الله عليه وسلم (ما على الأرض أحد يقول لا اله إلا الله والله أكبر ولا حول ولا قوة إلا بالله إلا كفرت خطايا ولو كانت مثل زبد البحر).

وقال النبي صلى الله عليه وسلم: (استكثروا من الباقيات الصالحات: التسبيح والتهايل والتحميد ولا حول ولا قوة إلا بالله).

فضل الاستغفار: قال الله تعالى: (فاعلم أنه لا اله إلا الله واستغفر لذنبك وللمؤمنين والمؤمنات).

وقال الله تعالى: (استغفروا ربكم إنه كان غفراً يرسل السماء عليكم مدراراً ويمددكم بأموال وبنين ويجعل لكم جنات ويجعل لكم أنهاراً)

وقال الله تعالى: (كانوا قليلاً من الليل ما يهجمون وبالأحجار هم يستغفرون).

وقال رسول الله عليه الصلاة والسلام: ((والله إني لاستغفر الله وأتوب إليه في اليوم أكثر من سبعين مرة)).

وقال النبي عليه الصلاة والسلام: (من استغفر للمؤمنين والمؤمنات كتب

له بكل مؤمن ومؤمنة حسنة)).

مطبخ رمضان

عصير الموز مع التمر

المقادير:

- * كوبان من اللبن الرايب
- * كوب من الحليب
- * ربع كيلو من التمر المقطع والمخلّى من النوى
- * حبّتا موز
- * ملعقة كبيرة من العسل الأبيض

طريقة التحضير:

توضع جميع المقادير في الخلاط لمدة دقيقتين ثم تصب في أكواب وتقدم للشراب.

