



طهر فمك

قال صلى الله عليه وسلم (السواك مطهرة للفم ومرضاة للرب) ... النسائي

بطولات وأمجاد في رمضان

- غزوة بدر الكبرى (17 رمضان سنة 2هـ) .
- فتح مكة المكرمة (20 رمضان سنة 8هـ) .
- عين جالوت) وقهر التتار (25 رمضان سنة 658 هـ) .
- فتح الأندلس (28 رمضان سنة 92هـ) .

(حب ... في الله)

كمال محمود علي اليماني

التقينا
التقت روحٌ وروحٌ
فاعتقنا ... وامتزجنا
واتخذنا الحب عشا يحتويننا
التقينا
وهرعنا...
نحو كافر تدانى
كأس عشق
وارتشفنا... من جان الله خمراً
وارتويًا
مدت الأفرح كفاً
مدت الأرواح كفاً
في لحظات .. مضينا
ضمنا حب .. ونور
جبه رب البرية
نور طلته العلية
شدنا للحب روحاً
صنور روح
فاعتقنا
في ابتهاج واعتقينا
هالنا صنع بديع
أي ورب
هالنا أمقد رأينا
يا اله الحب إننا
عند اعتاب جثونا
يا اله الحب إننا...
لفنا صمت حبيب ... وانتشينا
صب أنواراً تدانت
مثل أقمار حسان
ضوات في مقتلتنا

كاتب أمريكي: المسلمون أسهموا أكثر من غيرهم في بناء أمريكا



في الولايات المتحدة الأمريكية بشكل خاص والأمريكتين بشكل عام. وفي هذا الكتاب يحاول المؤلف توضيح عديد من المسائل ومنها أن الحضور الإسلامي، يعود إلى ما لا يقل عن ألف سنة مضت حين كان المسلمون يعبرون الأندلس بالحضارة والكشوفات العلمية والجغرافية، ومن خلال الكتاب يوثق المؤلف لذلك الحضور معتمداً على الكثير من الأبحاث التي اطلع عليها ولخصها، وهي أبحاث تمتد من التاريخ الوثائقي إلى الدراسات الجينية واللغوية والحضارية العامة. جدير بالذكر أن جيرالد ديركس هو أمريكي أبهى درس في علم هارفارد وتخصص في علم النفس وصار أستاذاً، ثم دخل الإسلام بعد أن كان قساً مسيحياً، وتحمس للإسلام والف وألقى عدداً من المحاضرات الداعية إلى الدخول فيه.

أبو ظبي / منارات، أكد الكاتب الأمريكي جيرالد ديركس أن المسلمين أسهموا في بناء الولايات المتحدة، على نحو لا يقل أهمية عن غيرهم من المنتمين إلى أديان أخرى، بل ربما فاقوا غيرهم. وأوضح في كتاب صدر له مؤخراً أن التاريخ الإسلامي في أمريكا هو تاريخ إفريقي غربي في المقام الأول، وجاء مع الرحالة الأوائل ممن سبقوا كولومبس ومن رافقوه في رحلته، ولكن بشكل رئيسي مع الأفارقة الذين استعبدتهم تجار الرقيق البيض على مدى ثلاثة أو أربعة قرون. صدر الكتاب عن مشروع كلمة بعنوان المسلمون في التاريخ الأمريكي : إرث منسي هارفارد وتخصص في علم النفس وصار أستاذاً، ثم دخل الإسلام بعد أن كان قساً مسيحياً، وتحمس للإسلام والف وألقى عدداً من المحاضرات الداعية إلى الدخول فيه.



تعد تمرينا يوميا

صلاة التراويح تخلص من السعرات الحرارية الزائدة وتقوي عضلات القلب

صلاة التراويح ليست مجرد شعيرة رمضانية ولكنها نشاط صحي مفيد على المستوى البدني والنفسي، فهي تساعد على التخسيس، لأنها تشتمل الوقوف والركوع والسجود، وتؤدي لفترة زمنية لا تقل عن ساعة يوميا، يمكن أن يتخلص الفرد فيها من بعض السعرات 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 صرف السعرات الحرارية.

مرورة رزق



المشي. ويمكن الخطر من جهة أخرى عند الإفطار في ارتفاع نسبة السكر في الدم بسبب تناول كمية كبيرة من المأكولات. وينعكس هذا الارتفاع في حالات غلظ شديد وتبول كثيف ما يؤدي إلى اضطراب إضافي في النوم ويزيد من خطر التجفاف خلال النهار. وتشير فاطمة الحاج، الاختصاصية في التغذية في مدينة باثيولي (شرق باريس) إلى أن الحلويات الشرقية التقليدية التي تقدم عند الإفطار "تحتوي على الكثير من الدهون و/أو السكر" وهذا لا يناسب مرضى السكري. وبما أن الإفطار يحل هذه السنة في ساعة متأخرة، فإن بعض الأشخاص لا يتناول وجبة ثانية (العشاء) وهي عادة وجبة أكمل. لذا ننصح الاختصاصية بتناول وجبة إفطار متنوعة تحتوي على نشويات وفواكه وخضار ومشروبات الحليب ولحوم (أو سمك أو بيض) لتغذية متوازنة قدر المستطاع. وقد نشرت الجمعية الفرنسية لمرضى السكري على موقعها الإلكتروني ملفا خاصا بعنوان "السكري ورمضان".

مساجد ألمانيا تفتح أبوابها أمام الألمان للتعرف على الإسلام



أبرلين / منارات، تفتح مئات المساجد أبوابها في البلاد احتفالاً بيوم الباب المفتوح الذي يوافق يوم احتفال الألمان بيوم الوحدة الألمانية التي تمت في الثالث من أكتوبر 1990. وكثرت صحيفته «الاقتصادية» السعودية أن القائمين على تنظيم

الصوم في رمضان مهمة دقيقة لمرضى السكري

يمكن تعديل بعض العلاجات تعديلا طفيفا لتتماشى معه كما تسمح بعلاجات نادرة بالصوم من دون أي مشكلة". وياختصار، تقول الطبيبة إن "الوضع يختلف باختلاف الحالة" وهي تشدد على "العقد المعنوي" الذي تيرمه مع مرضاها "قفي حال ظهور أي عارض من أعراض انخفاض نسبة السكر في الدم (سيلان العرق أو تشوش الرؤية أو ارتجاف ...). خلال النهار، يتعهدون بأنهم سيقبسون نسبة السكر في دمهم - وهي خطوة تتعارض عادة مع أحكام الصوم إذ ينبغي ألا يسيل الدم - وسيفطرون، عند الحاجة".

ويكمن الخطر من جهة أخرى عند الإفطار في ارتفاع نسبة السكر في الدم بسبب تناول كمية كبيرة من المأكولات. وينعكس هذا الارتفاع في حالات غلظ شديد وتبول كثيف ما يؤدي إلى اضطراب إضافي في النوم ويزيد من خطر التجفاف خلال النهار. وتشير فاطمة الحاج، الاختصاصية في التغذية في مدينة باثيولي (شرق باريس) إلى أن الحلويات الشرقية التقليدية التي تقدم عند الإفطار "تحتوي على الكثير من الدهون و/أو السكر" وهذا لا يناسب مرضى السكري. وبما أن الإفطار يحل هذه السنة في ساعة متأخرة، فإن بعض الأشخاص لا يتناول وجبة ثانية (العشاء) وهي عادة وجبة أكمل. لذا ننصح الاختصاصية بتناول وجبة إفطار متنوعة تحتوي على نشويات وفواكه وخضار ومشروبات الحليب ولحوم (أو سمك أو بيض) لتغذية متوازنة قدر المستطاع. وقد نشرت الجمعية الفرنسية لمرضى السكري على موقعها الإلكتروني ملفا خاصا بعنوان "السكري ورمضان".

14 أكتوبر / منارات،

يعتبر الصوم في رمضان مهمة دقيقة لا بل خطيرة بالنسبة إلى مرضى السكري الذين يتوجب عليهم اتباع نظام غذائي صارم للتعايش مع مرض سببه ارتفاع نسبة السكر في الدم، حسب ما يقول اختصاصيون. ومع أن القرآن الكريم يعفي المرضى من الصوم، إلا أن الكثير من المسلمين الذين يعانون مرض السكري يصرون على القيام به إما لأنهم لا يشعرون بمرضهم ولا يدركون مخاطر خطورتهم أو لأنهم لا يريدون أن يهملوا في هذا الشهر الفضيل. وتقول لورانس فيتاز من المركز الاستشفائي في أولني سو بوا في الضواحي الباريسية "حتى عندما نسمح للأفراد بالصوم وتسير الأمور على ما يرام، من الصعب جدا ألا يتأثر توازن نسبة السكر في الدم ... وهذا التغيير في النظام الغذائي يطال أيضا نمط العيش مع زعجة أوقات النوم" لا سيما عندما يحل شهر رمضان في فصل الصيف كما هو الحال هذه السنة. وتضيف لورانس فيتاز "نحن مجرد أطباء وينبغي أن نستند إلى آيات أو سور قرآنية ولحسن الحظ أن غالبية الأمة تدعم توجيهاتنا". ومن الضروري بالنسبة إلى الطبيبة أن يبقى المرضى الصائمون على اتصال بطبيب "يعرف معنى الصوم في رمضان ونظام الأكل خلال الشهر الفضيل ومحتوياته وساعاته... وينبغي أيضا معرفة نوع العلاج فمن المستحيل الصوم في إطار علاجات محددة في حين