



هل من مشمر

قال صلى الله عليه وسلم: «من صلى البردين دخل الجنة» (البردين الصبح والعصر) متفق عليه.

مشروع لطباعة القرآن وترجمة معانيه بـ (14) لغة

الكويت / متابعات،
أعلنت لجنة التعريف بالإسلام في الكويت عن طرح مشروع لطباعة القرآن الكريم وترجمة معانيه بعدة لغات وذلك لأهمية نشر كتاب الله بين المسلمين وغيرهم.

وقال نائب المدير العام للشؤون الدعوية باللجنة جمال الشطي لوكالة الأنباء الكويتية «كونا» إن القرآن الكريم ومعانيه السامية سبب رئيسي في دخول الآلاف من غير المسلمين إلى الإسلام حيث يعرف غير المسلم بالدين الإسلامي حق المعرفة.

وأوضح أن طباعة المصحف الشريف بلغات متعددة تفتح بابا واسعا من أبواب الخير التي يتزود بها العبد المؤمن يوم القيامة لافتا إلى أن اللجنة تتطلع إلى طباعة وتوزيع 100 ألف نسخة على أن تبدأ قيمة النسخة الواحدة من دينارين.

وأشار إلى أن اللجنة تهدف إلى طباعة القرآن الكريم وترجمة معانيه بأكثر من أربع عشرة لغة منها الإنجليزية والإسبانية والفرنسية والألمانية إضافة إلى الصينية والهندية والفلبينية ولغات البوسنة والهرسك والألبانية وغيرها.



تناوله في السحور يحمي من العطش

الزبادي يقوي الجسم على الصيام لأنه يزوده بالبروتين و الدهون والمعادن

تناول الزبادي يحد من تكون الدهون في منطقة البطن



كما أكدت دراسة مهمة بالمركز القومي للبحوث التأثير الفعال لبعض منتجات الألبان المحتوية على البكتيريا النافعة، مثل الزبادي واللبن الرايب في القضاء على تسوس الأسنان وبعض التهابات اللثة.

وفي هذا الصدد، أشارت الدكتورة نايبة شاكرا أستاذة ميكروبيولوجيا الأغذية بالمركز وأحد أعضاء الفريق البحثي الذي يضم كلا من الدكتورة محمد أبو الزيد ومحمد زعزوع وويلال صالح بقسم طب الأسنان - أخذ عينات من طبقة البلاك الموجودة على الأسنان من فم مريض لديه نسبة تسوس عالية، وتمت زراعة هذه العينة وعزل كل من البكتيريا العنقودية المتحورة المسببة لتسوس الأسنان والبكتيريا المسببة للأمراض اللثة وتحديد العدد البكتيري لها.

ثم تمت إضافة نوع من أنواع البكتيريا الحيوية وتسمى «اللاكتوباسيلس رامنوسوس» وهي إحدى سلالات بكتيريا البروبيوتيك لمنتجات الألبان، مثل الزبادي واللبن الرايب واللبن، وقد وجد أن لهذه البكتيريا النافعة تأثيراً مثبطاً وقاتلاً للبكتيريا المرضية المسببة لتسوس الأسنان وأمراض



ينصح العديد من الأطباء بتناول الزبادي في السحور لقيمته الغذائية و لاحتوائه على مواد صهنية تسهل الهضم، كما أنه يقضي على البكتيريا الضارة بالجسم، ويمنع الإجهاد والتعب ويقاوم الجوع في رمضان.

وفي هذا الصدد، ينصح الدكتور مجدي نزيه عزمي استشاري ورئيس وحدة التثقيف الغذائي بالمعهد القومي للتغذية بتناول الزبادي أو اللبن الرائب قليل الدسم لأنه يحتوي على البكتيريا النافعة المساعدة على الهضم فتمنع الإحساس بالعطش والانتفاخ والحموضة وآلام الجوع وتكسر السموم المسببة لالتهابات القولون، كما يجب مراعاة أن تكون الوجبات متكاملة العناصر الغذائية ومتوازنة، ومراعاة التنوع بين الأغذية النباتية والحيوانية في الوجبة الواحدة.

والإكثار من شرب المياه حتى تحتفظ الألياف الموجودة بالأعماء بالماء طوال فترة الصيام وإعادة امتصاصه بالدم مما يقلل الشعور بالعطش، وضرورة ممارسة المشي المنتظم بعد تناول الفطور الرئيسي .

مرورة رزق

والجح.
وقد ثبت أن سكر اللاكتوز الموجود في لبن الزبادي الذي يتحلل في المعدة إلى جلوكوز يمد الجسم بالطاقة وينشط المخ ويزيد القدرة على التركيز، ومن خلال دراسة أجراها مجموعة الباحثين السويديين تبين أن تناول الطفل كوباً من الزبادي يومياً يرفع قدرته على التحصيل الدراسي، كما أكدت الدراسات العلمية الحديثة أن الزبادي يزيد المناعة ويقوي الجهاز الهضمي والدورة الدموية وله فائدة غذائية قيمة في شهر رمضان لاحتوائه على فيتامينات «أ، ب، ج، د» ومواد بروتينية عالية القيمة إلى جانب الأملاح المعدنية.

ويقضي على الكرش

كما كشفت الدكتورة شيرين اسماعيل الباحثة بقسم الميكروبيولوجيا والمناعة بالمركز القومي للبحوث في مصر، أن تناول منتجات الألبان وخاصة الزبادي يحد من تكون الدهون في منطقة البطن والمعروفة باسم «الكرش».

وأكدت دكتورة شيرين أن تناول الزبادي 3 مرات أسبوعياً يساعد على التخلص من دهون البطن أو «الكرش» وذلك لاحتوائه على سلالات بكتيريا «اللاكتوباسيلس أو بيفيدوبكتيريوم» المعوية المفيدة.

وأفادت شيرين بأن تناول الزبادي الخالي الدسم بانتظام يؤدي إلى فقدان الوزن بمعدل أكبر مما يفقده من يتبعون نظام غذائي منخفض السعرات، مشيرة إلى أن الباحثين اكتشفوا من قبل أن الزبادي يحتوي على أكثر من 4001 حمض دهني تحمي الجسم من السرطان وأمراض القلب والجهاز الدوري.

وأكدت بعض الدراسات أن تناول الزبادي مع نظام غذائي متكامل يعتمد على تقليل النشويات والسكريات والدهون يؤدي إلى فقدان أكثر من 80% من دهون منطقة البطن، ويخفف 22% من الوزن، و61% من دهون الجسم إجمالاً خلال 12 أسبوعاً، وذلك لقدرة الزبادي على حرق الدهون.

وبعالم مشاكل القولون

أوضح الدكتور طارق رضا استشاري التغذية ضرورة تناول الزبادي بكثرة لأن البكتيريا الموجودة بالزبادي تعمل على راحة القولون، مشيراً إلى ضرورة تقسيم الوجبات إلى أربع أو خمس وجبات صغيرة.

ونصح الدكتور رضا الذين يعانون من قلة الأنزيمات الهاضمة بأخذ إحدى المستخلصات أو الأنزيمات الهاضمة في وسط الوجبات لتسهيل عملية الهضم وبخاصة الوجبات الدسمة.

وأوصى مرضى القولون بنزع قشور البقوليات لأنها أكثر شيء يزعج القولون بما تسببه من انتفاخات وغازات.

وأخيراً.. يحمي أسنانك من التسوس

الزكاة.. ركن من أركان الإسلام وفرض واجب على كل مسلم ومسلمة

إعداد/ دنيا هاني

للزكاة أهمية كبيرة في حياة الفرد فهي ركن من أركان الإسلام الأساسية وفريضة على كل مسلم تتوفر فيه شروطها ويجب عليه إخراجها مستحقها. وقد ورد لفظ الزكاة في القرآن الكريم مع الصلاة في أكثر من (80) آية.

أجرهم عند ربهم ولا خوف عليهم ولا هم يحزنون) (البقرة - آية 277).

وتعرف الزكاة بأنها الجزء المخصص للفقير والمحتاج من أموال الغني. وتحسب كنسبة 2.5 % من المدخرات السنوية إذا تعدت قيمة معينة تعرف بالنصاب. فالزكاة طهرة للمجتمع من التخاسد والتباغض وعنصر هام لزيادة التواد والتكافل بين أفراد المجتمع.

ويحث الله تعالى المسلمين على الإنفاق من أموالهم ليسدوا حاجات الفقراء والمحتاجين، لقوله تعالى: (من ذا الذي يقرض الله قرضاً حسناً فيضاعفه له أضعافاً كثيرة والله يقبض ويبسط وإليه ترجعون) (البقرة - آية 245).

وللزكاة حكمة وهي: - طهرة لأموال المرزقي وطهرة لنفسه من الأنانية والطمع والحرص وعدم المبالاة بمعاناة الغير. - وهي أيضاً طهرة لنفس الفقير أو المحتاج من الغيرة والحسد والكراهية لأصحاب الثروات.

النية ركن مهم في الزكاة: ينبغي عقد النية على أن هذا المال المستخرج هو الزكاة الواجبة إرضاء لله تعالى وإتقانا للدين.

زكاة الفطر: وهي الزكاة التي تجب بالفطر من رمضان. وهي واجبة على كل فرد من المسلمين، صغير أو كبير، ذكر أو أنثى، حر أو عبد. وحكمتها تطهير الصائم مما عسى أن يكون قد وقع فيه أثناء الصيام من لغو أو رفث وكذلك لتكون عوناً للفقراء والمحتاجين على شراء احتياجات العيد ليشاركوا المسلمين فرحتهم.

وتجب الزكاة على كل مسلم يكون لديه ما يزيد عن قوته وقوت عياله وعلى حاجاته الأصلية. ويلزم المسلم أن يخرج زكاة الفطر عن نفسه وزوجته وعن كل من تلزمه بنفقتهم.

وتجب زكاة الفطر بغروب الشمس من آخر يوم من شهر رمضان، والسنة إخراجها يوم الفطر قبل صلاة العيد. ويجوز تعجيل إخراجها من أول أيام رمضان ولا سيما إذا سلمت لمؤسسة خيرية حتى يتسنى لها الوقت الكافي لتوزيعها.

ولا تجزئ بعد صلاة العيد: لحديث ابن عباس- رضي الله عنهما. أن

اللثة. وأظهرت نتائج البحث أن إضافة البكتيريا النافعة للبيئة المأخوذة من فم مريض بالتسوس أحدثت تناقصاً إحصائياً في العدد البكتيري للبكتيريا العنقودية المتحورة المسببة لتسوس الأسنان، وكذلك البكتيريا المسببة لأمراض اللثة وذلك بعد 48 ساعة، ويرجع ذلك إلى أن البكتيريا النافعة تقلل التصاق وتراكم البكتيريا المسببة لتسوس الأسنان ما يمنع تخمرها وإفرازها للأحماض الضارة التي تسبب تآكلاً في سطح المينا وهي الطبقة الواقية للأسنان التي تحميها من التسوس.

ويشير الدكتور أبو الزيد إلى أن القضاء على البكتيريا المرضية مهم أيضاً لحماية الأسنان والضرروس من التخلخل والسقوط لأنه يتراكم فضلات الطعام بالفم تتواجد هذه البكتيريا وتتوغل داخل الأسنان حتى تصل إلى العصب وتسبب فقدان الضروس والأسنان، كما تسبب أيضاً الأحماض التي تفرزها البكتيريا المرضية بالفم التهابات اللثة.

مقدار زكاة الفطر ونوعها

النبي صلى الله عليه وسلم: «فرض زكاة الفطر طهرة للصائم من اللغو والرفث وطعمة للمساكين، فمن أداها قبل الصلاة فهي زكاة مقبولة، ومن أداها بعد الصلاة فهي صدقة من الصدقات.» رواه أبو داود وابن ماجه.

1 - اتفق الأئمة الثلاثة: مالك والشافعي وأحمد، ومعهم جمهور العلماء، أن زكاة الفطر صاع من تمر أو شعير أو زبيب أو أقط أو قمح، أو أي طعام آخر من قوت البلد، وذلك لحديث ابن عمر المذكور آنفاً، ولحديث أبي سعيد الخدري: «كنا نخرج زكاة الفطر إذ كان فينا رسول الله صلى الله عليه وسلم صاعاً من طعام، أو شعير، أو صاعاً من تمر، أو صاعاً من شعير، أو صاعاً من زبيب، أو صاعاً من أقط، فلم نزل كذلك حتى نزل علينا معاوية المدينة، فقال: إني لأرى مدين من سمراء الشام - أي قمحها - يعدل صاعاً من تمر فأخذ الناس بذلك» رواه الجماعة.

وقال الأحناف: زكاة الفطر صاع من كل الأنواع، إلا القمح، فالواجب فيه نصف صاع. والأحوط اعتماد الصاع من كل الأنواع.

والصاع أربع حفنات بكفي رجل معتدل الكفين، أو أربعة أمدد، لأن الممد هو أيضاً مء كفي الرجل المعتدل.

والصاع من القمح يساوي تقريباً 2176 غراماً، أما من غير ذلك فقد يكون أكثر أو أقل.

وتخرج زكاة الفطر من غالب قوت البلد، أو من غالب قوت المرزقي إذا كان أفضل من قوت البلد، وهذا رأي جمهور الفقهاء والأئمة.

ويجوز أداء قيمة الصاع نقوداً فهي أنفع للفقير، وأيسر في هذا العصر، وهو مذهب الأحناف وروي عن عمر بن عبد العزيز والحسن البصري.

لمن تصرف زكاة الفطر

- أجمع العلماء أنها تصرف لفقراء المسلمين، وأجاز أبو حنيفة صرفها إلى فقراء أهل الذمة.

- الأصل أنها مفروضة للفقراء والمساكين، فلا تعطى لغيرهم من الأصناف الثمانية، إلا إذا وجدت حاجة أو مصلحة إسلامية. وتصرف في البلد الذي تؤخذ منه، إلا إذا لم يوجد فقراء فيجوز نقلها إلى بلد آخر.

- ولا تصرف زكاة الفطر لمن لا يجوز صرف زكاة المال إليه، كمرتد أو فاسق يتحدى المسلمين، أو والد أو ولد أو زوجة.

