



سورة تبارك

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : من القرآن سورة ثلاثون آية شغقت لرجل حتى غفر له وهي (تبارك الذي بيده الملك) - صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم

دعاء

إلهي كيف أدعوك وأنا أنا، وكيف أقطع رجائي منك وأنت أنت؟ إلهي إن لم أدعك فتستجب لي فمن ذا الذي أدعوه فيستجيب؟ وإن لم أسالك فتعطيني فمن ذا الذي أسأله فيعطيني؟ وإن لم أتضرع إليك فتنتجيني فمن ذا الذي أتضرع إليه فينجيني؟ إلهي وكما فلقت البحر لموسى فنجيته من الغرق فصل اللهم على محمد وعلى آل محمد ونجني مما أنا فيه من كرب بفرج عاجل غير أجل وبرحمتك يا أرحم الراحمين. (يقرأ مرة بعد الصلاة ركعتين في ثلث الليل الأخير).



فضائل العشر الأواخر

محمد فؤاد

للعشر الاواخر من رمضان خصائص ليست لغيرها من الأيام.. فمن خصائصها : ان النبي صلى الله عليه وسلم كان يجتهد في العمل فيها أكثر من غيرها.. ففي صحيح مسلم عن عائشة رضي الله عنها "ان النبي صلى الله عليه وسلم كان يجتهد في العشر الاواخر ما لا يجتهد في غيرها) رواه مسلم.

وفي المسند عنها قالت : كان النبي صلى الله عليه وسلم يخلط العشرين بصلاة ونوم فإذا كان العشر شمر وشهد المنزلة.

فهذه العشر كان يجتهد فيها صلى الله عليه وسلم أكثر مما يجتهد في غيرها من الليالي والأيام من أنواع العبادة : من صلاة وقرآن وذكر وصلاة وغيرها.. وكان النبي صلى الله عليه وسلم يشد مئزره "يعني: يعتزل نسائه ويفرغ للصلاة والذكر وكان النبي صلى الله عليه وسلم يحيي ليله بالقيام والقراءة والذكر بقلبه ولسانه وجوارحه لشرف هذه الليالي والتي فيها ليلة القدر التي من قامها إيماناً واحتساباً غفر الله ما تقدم من ذنبه .

وظاهر هذا الحديث انه صلى الله عليه وسلم يحيي الليل كله في عبادة ربه من الذكر والقراءة والصلاة والاستعداد لذلك والسجود وغيرها.

ومما يدل على فضيلة العشر من الأحاديث أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يوقظ أهله فيها للصلاة والذكر حرصاً على اغتنام هذه الليالي المباركة بما هي جديرة به من العبادة فإنها فرصة العمر وغنيمة لمن وقف الله عز وجل فلا ينبغي للمسلم العاقل أن يفوت هذه الفرصة الثمينة على نفسه وأهله فما هي إلا ليال معدودة ربما يدرك الإنسان فيها نعمة من نجات المولى فتكون سعادته في الدنيا والآخرة .

توصيات للأطفال في رمضان



إذا كنتم تشعرعون بالسعادة والفخر لأن أطفالكم قد بدأوا في التدريب على صيام شهر رمضان الكريم، ومنهم من نجح بالفعل في صيام أيام كاملة منه، فحاولوا أن تمدوهم بالتوصيات والنصائح التي قد تساعد على تسهيل الصيام بالنسبة لهم، وتؤدي بهم كذلك للعمل بروحانيات وأخلاقيات الصيام.

ومن هذه التوصيات:
تجديد الإفطار: وذلك عملاً بحديث الرسول الكريم عليه أفضل الصلاة والسلام: (لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطرا). فالكثير من الأطفال يعشقون اللعب معاً في أندية المنازل بالفوانيس أو بكره القدم أو حتى بإطلاق الألعاب النارية، وقد لا يشعرون بالوقت حتى يحين موعد الإفطار ولا يستجيبون لنداءات الأهل حتى يذهب كل منهم لمنزله للإفطار أولاً ثم العودة لاستكمال المرح بعد تناول الطعام وأداء الصلاة.

إرشاد الصغار لبداة الإفطار على بضع تمرات أو جرعات ماء بسيطة كما هي السنة الشريفة، وتجنب تناول المشروبات الملحجة بعد الإفطار مباشرة لأنها تتسبب في تقلصات معوية وآلام قد تجعل الطفل يحجم عن الصيام فيما بعد. وكذلك تجنب تناول الأطعمة المليئة بالملح كالمخللات أو الأطعمة الحارة، لأن هذه الأنواع تستجلب الطفل يعطش عطشا شديدا في نهار اليوم التالي وقد يصعب عليه استكمال الصيام حتى إذا نال المغرب.

عدم تناول الكثير من الطعام في وجبة الإفطار حتى لا يشعر الأبناء بالكسل والخمول والرغبة في النوم، مما قد يعيقهم عن أداء الأنشطة المختلفة بعد الإفطار، وخاصة الذهاب إلى المسجد لأداء صلاة العشاء والتراويح.

التخلي بالأخلاق الكريمة في تعاملاتهم مع الآخرين سواء كانوا كباراً أو صغاراً، والالتزام بطاعة الوالدين ومساعدة الضعيف والمسن وادخار بعض المال والتصدق به على الفقراء والمساكين.



التسامح والعفو في شهر الرحمة والمغفرة

مهما حدث بينك وبين من وقعت معه في مشكلة أكان قريباً لك أو صديقاً أو جاراً قريباً لك ، فلنتخذ من رمضان شهر الرحمة والمحبة والخير الفرصة لنمد أيدينا للتسامح ونتراضى وليناسى كل واحد منا كافة الخلافات والمشاكل ، خاصة ونحن في العشر الاواخر من الشهر ، ومن اغتنمها بفعل الخيرات والعمل الصالح فليفرح لان الله يجزي بالخير في كل عمل يتقرب به العبد إليه .

أمانى العسيري

انتهزوا الفرصة وبادروا وفوزوا بالأجر العظيم فمن ترك شيئاً ينبغي فيه وجه الله عوضه الله بأحسن منه ، وقال عز من قائل : "وإن تعفوا أقرب للتقوى" .. وقال صلى الله عليه وسلم: "أفضل أخلاق أهل الدنيا والآخرة أن تصل من قطعك وتعطي من حرمك وتعفو عمن ظلمك" . فإذا أحببت أن يغفر الله لك فاعفر أنت لعباده ، وإن أحببت أن يعفو عنك فاعفر أنت عن عباده ، فهل تحبون أن يمر شهر الخير و انتم في أنفسكم سخط على احد من الأهل والأخوة والجيران والأصدقاء.

لاتهجر أخاك ثلاث ليال

لا تجعل الخصام و (الزعل) يبعدانك عن أخيك أو صديقك أو جارك لمدة طويلة خاصة إذا كانت المحبة بينكما قوية فيقوة الحب والمعزة في الله تهدم جميع حدران الخصام ولا يجوز أن يفارق المسلم أخاه أكثر من ثلاث ليال لقول الرسول صلى الله عليه وآله وسلم : " لا يحل لمسلم أن يهجر أخاه فوق ثلاث ليال فيعرض هذا ويعرض هذا ، وخيرهما الذي يبدأ بالسلام" .

العفو عند المقدرة

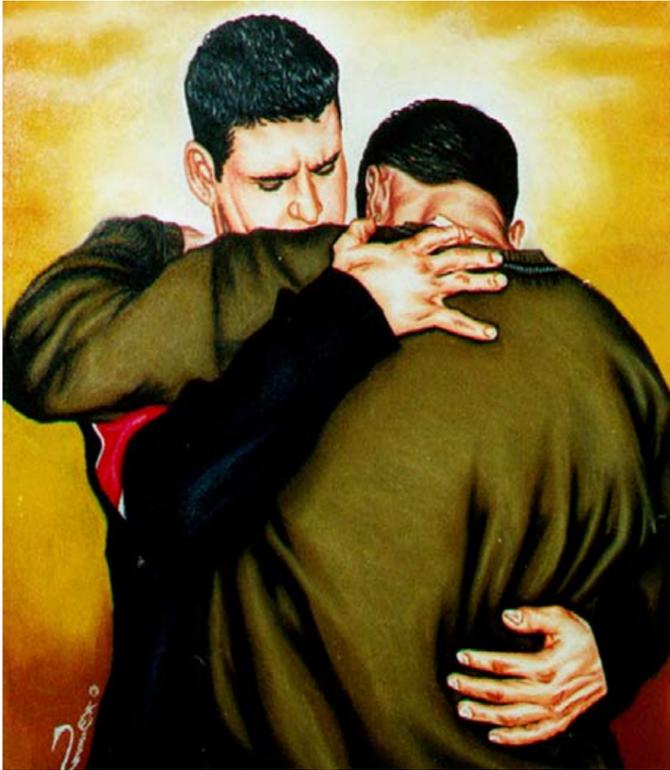
الله سبحانه وتعالى يقبل التوبة عن ظلم ويتجاوز عن أساء ولو أساء وأخطأ ألف مرة طالما أنه في كل مرة يرجع ويتوب عن الذنب بل إن الله تعالى يتجاوز عن الكافر يقول الله تعالى { قل للذين كفروا إن ينتهوا يغفر لهم ما قد سلف { "الأنفال"

بعض الناس لا يغفرون ولا يقبلون عذراً مع أن الرسول صلى الله عليه وسلم دعا إلى قبول العذر دائماً فقال : { التمس لأخيك سبعين عذراً فإن لم تجد له عذراً فقل له عذراً} يعني ذلك أن تلتمس لأخيك الأعذار حتى إذا لم توجد أخلق له أنت العذر .

أفتح للأخر المجال وأعطه الفرصة ليشرح لك وضعه ولا تتكلم فيما سلف ولا تعدد عليه أفعاله وأخطائه ، ونحن نسال الله أن يهدينا جميعاً وأن يمنحنا سعة الصدر والعفو عند المقدرة .

فوزوا بالأجر العظيم

ندعوكم أختونا فيما تبقى من شهر الخير أن تملؤوا قلوبكم بالتسامح والنقاء تجاه كل من حولكم وإن كان بدر منهم إساءة لكم أو أذى ، فمبادرتكم للتصالح معهم ستزيد من أجركم وتريح قلوبكم وتقربكم من ربكم وترضيه عنكم



معركة بدر.. يوم الفرقان بين الظلام والنور والحق والباطل

حسنى محمد محمود

المعركة، وثار النقع في الفضاء، واختلط الصباح مع صليل السيوف والرماح ثم تعالت الله أكبر، الله أكبر، شيئاً فشيئاً حتى هيمنت على سماء المعركة راية الحق الأبلج الوضاح، أما صوت الباطل فقد بح وخرس، وأما رايته فقد دبست وانتكست وتمزقت.

وانتصر رسول الله وأصحابه وخمدت أنفاس أبى جهل، وأصبح أصحابه بين قتيل وجندل تندسه دمأوه، وبين فار يجر ذيول الهزيمة والغار وبين أسير بين عباد الله المؤمنين المنتصرين هكذا ارتفعت راية التوحيد وهزمت رسالة الشرك. أن ذكرى بدر، ليست إلا درساً جامعاً من دروس الإسلام المجيد... أنها مثل رائع لأجيال الإيمان على مدى الأيام، وتثبيت



كانت معركة بدر.. أو غزوة بدر الكبرى يوم الجمعة 17 رمضان من السنة الثانية للهجرة التي سماها القرآن يوم الفرقان، أما دعاة الحق من العرب فقد كانوا المهاجرين والأنصار، وأما قائدهم فكان محمد بن عبد الله، خاتم الرسل صلوات الله عليهم... وأما دعاة الباطل والجهل والظلام والقبيلية فكانوا أهل مكة في ذلك الحين، وأما قائدهم فكان أبو جهل فرعون هذه الأمة المحمدية .. كان دعاة الحق ثلاثمائة وثلاثة عشر شخصاً، منهم سبعون بغيراً وخمسة أفراس على الأكثر، يتناوب الثلاثة أو الأربعة منهم ركوب الدابة، منهم الحافي ومنهم المنجل، منهم الحاسر ومنهم الدارع، لا يحملون من الزاد إلا الخشن القليل . وأما دعاة الباطل، فكانوا ألفاً من الأشخاص تحملهم سبعمائة من الإبل ومائة من الأفراس، دروعهم سايغة حصينة، وعدتهم كاملة غير منقوصة، غذأؤهم موفور، يذبحون لطعامهم كل يوم تسعة من الإبل أو عشراً .. والتقى الجمعان، واختلط الجيشان واشتد وطيس

صحة الصائم في كيفية إفطاره



إفطار الصائمين

يبدأ المسلم الصائم إفطاره بالتمر والماء المعدل أو العصير المعدل (لا دافئ ولا بارد).

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : إذا افطر أحدكم فليطير على تمر فانه بركة فان لم يجد تمرًا فالماء فانه طهور .

- يجب أثناء الإفطار عدم تناول المأكولات التي تكون مشبعة بالدهون والتوابل الحارة كالحماق والبابية والطعمية إلا بعد دقائق قليلة من تناولنا التمر والماء أي بعد صلاة المغرب نعاود أكل هذه الأشياء حتى يتم خلال هذه الدقائق تنبيه الجهاز الهضمي .

- يجب أن تحتوي وجبة الإفطار على السلطة والأوراق الخضراء لأن الألياف والأملاح المعدنية والفيتامينات مريحة للأمعاء وتساعد في تجنب الإمساك ولابد أن تحتوي وجبة الإفطار على الجاج واللحم والأسماك المشوية والمسلوقة ولا نكثر من تناولها لأنها تعيق الهضم وتتهك المعدة بالإضافة إلى أنها قد تسبب السمنة .

- وتناول القهوة أو الشاي بعد ساعة على الأقل من تناول وجبة الإفطار وعدم غلي الشاي والماء لكي لا يكثر حامض التانيك الذي يسبب الإمساك .

- عدم الأكل من شرب الماء أثناء تناول الطعام لأن إدخال كميات كبيرة من الماء على الطعام يضعف جسم الإنسان..

إعداد / خديجة الكاف

إن صيام رمضان يخلص المسلم من الأمراض ويجنبه الإصابة بها ويساعد على التخلص من السموم في الجسم فهو أداء فريضة الصوم التي فرضها الله عليه كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون)) من كل عام يتلقى فرصة ذهبية تساعده على العناية بصحته النفسية والجسدية.

والصوم وسيلة قوية تقود إلى التقوى في شؤون الدين والدنيا وفي الصوم يكثر المسلم الطاعات ويقل المعاصي ، واكتشف الأطباء أن الصيام يعالج الكثير من الأمراض الخطيرة مثل أمراض القلب والسكري والكلى والمرارة وارتفاع ضغط الدم والقرقرس ويعتبر الصوم حماية غذائية ربانية للذين يعانون السمنة والزيادة المفرطة في الوزن ، وفي أثناء الصيام يكون جهازنا الهضمي في حالة سكون وراحة و من حكمة الله عز وجل بأن جعل هذه الأكلة وهي المعدة شهراً للراحة ففترتاح في اليوم 14 ساعة وبذلك تستعيد المعدة نشاطها وحيويتها لأداء عملها المهم في جسم الإنسان..

