



الدعاء بعد الوضوء

عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: « ما تمكّم من أحد يتوضأ فبِإِذْنِ اللَّهِ أو فيسبغ الوضوء ثم قال: أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله، إلا فقدت له أبواب الجنة الثمانية يدخل من أيها شاء » رواه مسلم .
وزاد الترمذي: « اللهم اجعلني من التوابين واجعلني من المتطهرين » .

قرآن الفجر

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول (تفضل صلاة الجميع صلاة أحدكم وحده . بخمس وعشرين جزءا . وجمع مائة صلاة الليل ومائة صلاة النهار في صلاة الفجر) . ثم قال أبو هريرة : فافروا إن شئتم إن قرآن الفجر كان مشهودا . أخي المسلم وأختي المسلمة . إن لذة الدقائق التي تنامها وقت الفجر لا تعدل ضمة من ضمات القبر أو زفره من زفرات النار . يأكل المرء بعدها أصبعه ندما أبد الدهر . فيقول : (رب ارجعون (99) لعلني أعمل صالحا فيما تركت) ... (سورة المؤمنون)



يقع فيه معظم الناس

السهروقلة النوم في ليالي رمضان يهدد الصحة



قوة كرات الدم البيضاء في مهاجمة وابتلاع الميكروبات تكون على أشدها في أثناء الليل

قال الله تعالى {وجعلنا الليل لباساً وجعلنا النهار معاشاً}، فالنوم من أهم الأشياء التي يحتاجها جسم الإنسان بعد يوم كامل من الجهد والتعب ، لكي يستعيد نشاطه وقدرته على مواصلة العمل لليوم التالي.. ويتراوح مقدار النوم الطبيعي لجسم الإنسان بين 7 و 8 ساعات يوميا.

ولكن من الأخطاء الشائعة التي يقع فيها معظم الناس في شهر رمضان الإفراط في السهر ليلاً وعدم أخذ القسط الكافي من النوم باستمرار، ما يكون له أثر سلبي على صحتهم بشكل عام وعلى سلامتهم بالنسبة لمن يقوم بأعمال تتطلب اليقظة والانتباه.

ويكتشف العلم كل يوم ما يثبت أهمية النوم الجيد لصحة الإنسان، لكن بعض الناس يعتبرون النوم من الأمور التي ليست لها أولوية كبيرة في وسط زحام الحياة التي يعيشونها، لكن يجب أن نضع في اعتبارنا أن النوم مهم للغاية بالنسبة للصحة، الجمال، الحيوية، كما أن النوم الجيد يساعد على الشعور بالانتباه والراحة في

اليوم التالي بدلاً من الشعور بالعصبية وعدم التركيز.

وقد أعدت المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها «سي دي سي» قائمة بأهم المشكلات الصحية التي يمكن أن تنشأ نتيجة عدم كفاية النوم، نذكر

منها ما يلي:

- زيادة مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة، بما في ذلك الأمراض القلبية الوعائية وداء السكري.
- زيادة احتمال الإصابة بالسمنة أو زيادة الوزن.
- تزايد خطر الإصابة بالأمراض النفسية، وبخاصة الاكتئاب.
وقد أضيف إلى القائمة مؤخراً خطر الوقوع في حوادث السيارات بسبب القيادة في حالة «التعب»، طبقاً لما ورد بجريدة «أنباء الشرق الأوسط».

قلة النوم وأمراض العسر

ويؤكد الأطباء أن النوم أحد العوامل المهمة في صحة الإنسان واحتمال تعرضه للأمراض بسبب نقصه، إذ أن هناك علاقة تربط ما بين النوم الصحي وبين سلامة حياة الإنسان وإصابته بأمراض من فصيلة السكري وارتفاع ضغط الدم والسمنة وأمراض شرايين القلب.
ويحاول الباحثون فهم آليات نشوء تلك الأمراض نتيجة لممارسة مستوى رديء من النوم، وأن يوظفوا تلك العلاقات المرتبطة بالنوم، في وضع وسائل علاجية أو وقائية للتغلب على التشوش البؤبؤي لتلك النوعية من الأمراض الموصوفة عادة بـ«أمراض العصر».

وأفادت نتائج دراسة جديدة بأن النساء اللاتي ينامن أقل من 7 ساعات يومياً ربما تزيد لديهن مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.
ووجد الباحثون، أنه من بين أكثر من عشرة آلاف بالغة جرى تتبعهن على مدار خمس سنوات، كانت النساء اللاتي ينامن في المعتاد 6 ساعات أو أقل أكثر احتمالاً من نظرائهن اللاتي ينامن جيداً للإصابة بارتفاع ضغط الدم.

ومقارنة مع النساء اللاتي قلن إنهن ينامن في المعتاد 7 ساعات يومياً، زادت احتمالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم بين النساء اللاتي ينامن 6 ساعات بواقع 42 ٪، بينما أولئك اللاتي ينامن ليس أكثر من ست ساعات في المعتاد زادت لديهن احتمالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم بواقع 31 بالمائة، لكن لا توجد علاقة واضحة بين ساعات النوم وضغط الدم بين الرجال، كما كتب الباحثون في دورية أمراض ضغط الدم.

زكاة الفطر .. فضلها وأحكامها



عن ابن عباس رضي الله عنه قال: فرض رسول الله صلى الله عليه وسلم زكاة الفطر طهارة للصائم من اللغو والرفث وطعمة للمساكين، من أداها قبل الصلاة فهي زكاة مقبولة، ومن أداها بعد الصلاة فهي صدقة من الصدقات.

وهي تطهير للنفس وتكميل للأجر وزيادة للعمل الصالح كما أن فيها مواساة للفقراء والمساكين، وإغناء لهم من ذل الحاجة والسؤال يوم العيد.

مشروعيتها: فرضت زكاة الفطر في السنة الثانية من الهجرة - أي مع رمضان - ودل على مشروعيتها الكتاب والسنة وإجماع المسلمين، قال تعالى: (فقد أفلح من تزكى) الأعلى: 14.. ودليل مشروعيتها من ابن

السنة ما جاء في الصحيحين عن ابن عمر رضي الله عنهما: (أن رسول الله صلى الله عليه وسلم فرض زكاة الفطر من رمضان)، وقد أجمع المسلمون على وجوبها لأن معنى فرض الزم وأوجب.

فزكاة الفطر واجبة على كل مسلم، الكبير والصغير، الذكر والأنثى، الحر والعبد، ففي الحديث عن ابن عمر رضي الله عنهما قال: فرض رسول الله صلى الله عليه وسلم زكاة الفطر من رمضان صاعاً من تمر، أو صاعاً من شعير، على العبد والحر، والذکر والأنتى، والصغير والكبير من المسلمين.

وأمر بها أن تؤدى قبل خروج الناس إلى الصلاة. أخرجه البخاري. فحجب على المسلم أن يخرجها عن نفسه وعن تلزمه مؤنته من المسلمين كالزوجة والولد.

وقت إخراجها: من غروب شمس آخر يوم من رمضان إلى أن يطلع الإمام لصلاة العيد، ويجوز تقديمها عن ذلك اليوم واليومين، وأجاز أبو حنيفة إخراجها من أول الشهر، وذهب مالك إلى عدم جواز تقديمها مطلقاً كالصلاة قبل وقتها، والراجح ما ذهب إليه الإمام مالك رحمه الله،

ويجوز أن يعطى الجماعة أو أهل البيت زكاتهم لمساكين واحد وأن تقسم صدقة الواحد على أكثر من مسكين للحاجة الشديدة، ولكن ينبغي أن تسلم لنفس المسكين أو لوكيله المفوض في استلامها من قبله.

بدعم من أهل الخير

توزيع المواد الغذائية وكسوة العيد للأسر الفقيرة بعبدن



لا عمن / أماني العسيري : تكثفت جهود أهل الخير والإحسان خلال شهر رمضان لتكامل بتوزيع كميات من المواد الغذائية إلى جانب ملابس ومبالغ رمزية بسيطة على فئات من الأسر المحتاجة خلال العشر الأواخر من رمضان ، في إشارة إلى الرحمة والتكافل الاجتماعي اللذين مازالت يتحلى بهما المسلمون . من جانبها قالت الأخت سكيئة الذبحاني منسقة وقائمة على جمع وتوزيع تبرعات أهل الخير ، حيث قالت « تم ورحمة الله توزيع كسوة العيد لأطفال الأسر الفقيرة واليتامى ، وتقديم المواد الغذائية اللازمة لهم وإن كانت بكميات قليلة ، « منصيفة » كما قمنا بتوزيع مبالغ رمزية بسيطة على ربات هذه الأسرة ، بفضل الله تعالى تم عبر التبرعات والمساعدات الطيبة من بعض أهل الخير من التجار بالإضافة إلى إسهامات بعض الأفراد الشخصية . وتابعت « نقوم بهذا النشاط في مجال عمل الخير منذ عام 2004م خلال شهر رمضان معتمدين على طرق توزيع بحسب كشوفات تضم البيانات المطلوبة عن الأسر على اختلاف فئاتها (الأيتام ، المطلقات المعاقين وغيرهم من المحتاجين) وتصل عدد الأسر التي تشملها الكشوفات نحو 200 أسرة وأكثر موزعين على مديريات محافظة عدن ، حيث نقوم بالتواصل مع أهل الخير قبل شهر رمضان من ناحية ومع الأسر من ناحية أخرى عبر الكشوفات التي نحررها ، شاكرة جميع من ساهم وساعد في دعم المحتاجين والفقراء ، سائلة الله عز وجل أن يجعل ذلك في ميزان حسناتهم .

مروة رزق

المادية أو المشاكل، واحرص على أن يكون جو غرفتك هادئاً ومريحاً، كما سيساعدك أيضاً أن يكون فرش السرير جميلاً وأن تكون المرتبة مرحة.

- أطفئ أنوار الغرفة.. فجزء المخ المسئول عن النوم قريب من العصب البصري لذا سيساعدك تناول كوباً دافئاً من اللبن قبل النوم لأن اللبن يحتوي على «الترتريوفان» وهي مادة طبيعية تساعد على النوم.
- إذا كنت تعاني من الأرق، حاول القيام بنشاط بسيط ثم حاول العودة للنوم مرة أخرى.

لأن الجوع قد يجعلك تستيقظ طوال الليل، فتناول وجبة صحية خفيفة هو أفضل شيء قبل النوم.
- حاول ممارسة الرياضة بانتظام أثناء اليوم لأن ذلك سيساعدك على النوم بشكل أفضل، ولكن تجنب ممارسة الرياضة قبل النوم مباشرة.
- تجنب النوم لفترات طويلة أثناء النهار لأن ذلك قد يربك نومك أثناء الليل.
- قبل موعد النوم، تجنب أي مناقشات أو أنشطة قد تثير شعورك بالقلق مثل التفكير في الأمور

النوم ليلاً أقوى المناعة وينقص الوزن
أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة أن النوم ليلاً ولوقت كاف يوفر للجسم مناعة عالية ضد الأمراض والفيروسات التي تهاجمه، لذلك فإن أصحاب النوم المضطرب يعانون مشكلات في جهاز المناعة، وأن قوة كرات الدم البيضاء في مهاجمة وابتلاع الميكروبات تكون على أشدها في أثناء الليل حتى أن الأجسام المضادة التي تتكون نتيجة التطعيم ضد الفيروس الكبدى «ا» تكون عالية جداً في أثناء الليل والنوم.

وأشار الدكتور مدحت الشافعي أستاذ المناعة بجامعة عين شمس، إلى أن التفسير العلمي لذلك يرجع إلى أن الجسم يكون بروتينا في أثناء الليل يدعم جهاز المناعة مع حالة الاسترخاء والراحة التامة لا تستهلك العضلات هذا البروتين وبالتالي يكون مفعوله نشطاً في الجهاز المناعي.
ونصحت دراسة بريطانية حديثة من يرغب في إنقاص وزنه بالذهاب إلى الفراش مبكراً لتحقيق هدفه.

وكشفت الدراسة أن الأشخاص الذين تقل عدد ساعات نومهم عن ثماني ساعات في الليلة الواحدة يتعرضون أكثر من غيرهم لزيادة في الوزن.
وأوضحت الدراسة أن قلة عدد ساعات النوم تساعد على زيادة في معدلات إفراز الجسم لأحد الهرمونات التي تفتح الشهية، في الوقت الذي تقل فيه نسبة إفراز الجسم لهرمون الشبع.

نصائح لنوم أفضل

- تجنب استخدام المنبهات قبل النوم مثل الشاي أو القهوة أو أي مشروبات أخرى تحتوي على الكافيين.- تجنب التدخين قبل النوم بساعة على الأقل لأن النيكوتين يعتبر من المنبهات التي قد تجعل نومك مضطرباً.
- تجنب تناول وجبات دسمة قبل النوم بساعتين أو ثلاث لكن في نفس الوقت لا تترك نفسك جائعة



