

إفطار جماعي يستقطب ألفي شخص في هولندا

الجماعية، وبهذا يسهمون في التعريف بدينهم والامتثال عن الطعام ساعات طويلة، وللتخلص من رائحة الفم أثناء الصيام ننصحك سيدتي باتباع النصائح التالية:

- احرصي على تناول كوب من الشاي الأخضر في السحور فهو يحتوي على مواد مضادة للبكتريا المسببة للرائحة الكريهة.

- يمكنك أيضا وضع أعواد القرفة في الشاي لزيادة الفاعلية في التغلب على البكتريا وإنعاش الفم.

- البقدونس والنعناع: مضغ القليل من أوراق البقدونس أو النعناع بعد تناول وجبة تحتوي على عناصر ذات نكهات قوية يساعد على الحفاظ على رائحة فم منعشة، فهذه الأوراق تحتوي "المونوتربينز" وهي مادة طيارة تنتقل بسرعة من الأوعية الدموية إلى الرئتين حيث تنتشر رائحتها عن طريق التنفس وتساعد على إنعاش الفم لفترة طويلة.

إذا لم تستطيع مضغ البقدونس.. يمكن إضافة البقدونس أو الكزبرة إلى الأطباق المختلفة فيكون له المفعول نفسه خصوصا على الشوربة والسلطات والمشروبات.

- ابتعدي عن الأطعمة المالحة جدا والنفاذة والمخللات والبهارات ذات الروائح النفاذة، حتى لا تسبب رائحة كريهة للعرق خاصة مع ارتفاع درجات الحرارة في الصيف.

- تعتبر ثمرة الكيوي أغنى الثمار بفيتامين C ثمرة الكيوي الواحدة تحتوي على ما تحتاجين إليه من هذا الفيتامين في اليوم. والذي يؤدي نقصه إلى ضعف وتفكك طبقة الكولاجين في اللثة، ويعرضها للضعف فلا تقوى على القيام بدورها ويجعلها أكثر تأثرا بالجرثيم.

- بذور السمسم: تتمتع بذور السمسم بقدرة فائقة على تنظيف الأسنان، فمضغ هذه البذور يزيل طبقة البلاك ويساعد على بناء ميناء الأسنان فضلا عن غناها بالكالسيوم الذي يحافظ على صحة العظام حول الأسنان واللثة.

- الماء... للتخلص من رائحة: شرب الماء بعد الصيام يحافظ على رطوبة اللثة وهو أفضل وسيلة لتعزيز إفراز اللعاب الذي يعتبر أقوى دفاع للجسم ضد الجرثيم التي تسبب البلاك ونخر الأسنان.

المضمضة في الوضوء: مضمضة الفم أكثر أثناء الوضوء، تساعد على التخلص من بقايا الأطعمة العالقة في الفم وبين الأسنان والتي يمكن أن تتحلل وتسبب رائحة متغيرة للفم والأملل شرب ثمائية أكواب من الماء يوميا، فذلك يحافظ على رطوبة اللثة والجسم بأكمله.

استرداد / مناجيات: اجتذبت خيمة الإفطار التي تنظمها منظمات المجتمع المدني في العاصمة الهولندية أمستردام ألفي شخص في أول اليومين المخصصين للإفطار.

ووفقا لوكالة أنباء الأناضول قال أيدين أورا المسؤول عن تنظيم الخيمة التي تستمر يومين «إن الهدف من هذه الفعالية هو تعريف



رمضانيات

قطوف رمضانية



وداعا لرائحة الفم في رمضان

في شهر رمضان تزداد الشكوى من تغيير رائحة الفم نتيجة الامتناع عن الطعام ساعات طويلة، وللتخلص من رائحة الفم أثناء الصيام ننصحك سيدتي باتباع النصائح التالية:

- احرصي على تناول كوب من الشاي الأخضر في السحور فهو يحتوي على مواد مضادة للبكتريا المسببة للرائحة الكريهة.

- يمكنك أيضا وضع أعواد القرفة في الشاي لزيادة الفاعلية في التغلب على البكتريا وإنعاش الفم.

- البقدونس والنعناع: مضغ القليل من أوراق البقدونس أو النعناع بعد تناول وجبة تحتوي على عناصر ذات نكهات قوية يساعد على الحفاظ على رائحة فم منعشة، فهذه الأوراق تحتوي "المونوتربينز" وهي مادة طيارة تنتقل بسرعة من الأوعية الدموية إلى الرئتين حيث تنتشر رائحتها عن طريق التنفس وتساعد على إنعاش الفم لفترة طويلة.

إذا لم تستطيع مضغ البقدونس.. يمكن إضافة البقدونس أو الكزبرة إلى الأطباق المختلفة فيكون له المفعول نفسه خصوصا على الشوربة والسلطات والمشروبات.

- ابتعدي عن الأطعمة المالحة جدا والنفاذة والمخللات والبهارات ذات الروائح النفاذة، حتى لا تسبب رائحة كريهة للعرق خاصة مع ارتفاع درجات الحرارة في الصيف.

- تعتبر ثمرة الكيوي أغنى الثمار بفيتامين C ثمرة الكيوي الواحدة تحتوي على ما تحتاجين إليه من هذا الفيتامين في اليوم. والذي يؤدي نقصه إلى ضعف وتفكك طبقة الكولاجين في اللثة، ويعرضها للضعف فلا تقوى على القيام بدورها ويجعلها أكثر تأثرا بالجرثيم.

- بذور السمسم: تتمتع بذور السمسم بقدرة فائقة على تنظيف الأسنان، فمضغ هذه البذور يزيل طبقة البلاك ويساعد على بناء ميناء الأسنان فضلا عن غناها بالكالسيوم الذي يحافظ على صحة العظام حول الأسنان واللثة.

- الماء... للتخلص من رائحة: شرب الماء بعد الصيام يحافظ على رطوبة اللثة وهو أفضل وسيلة لتعزيز إفراز اللعاب الذي يعتبر أقوى دفاع للجسم ضد الجرثيم التي تسبب البلاك ونخر الأسنان.

المضمضة في الوضوء: مضمضة الفم أكثر أثناء الوضوء، تساعد على التخلص من بقايا الأطعمة العالقة في الفم وبين الأسنان والتي يمكن أن تتحلل وتسبب رائحة متغيرة للفم والأملل شرب ثمائية أكواب من الماء يوميا، فذلك يحافظ على رطوبة اللثة والجسم بأكمله.

أبواب الحسنات في شهر رمضان



والصف الأول ثم لم يجدوا إلا أن يستهموا عليه لاستهموا

- الحرص على صلاة العيد في المصلي: «كان رسول الله يخرج يوم الفطر والأضحى إلى المصلي».

- تعويد الأولاد على الصلاة: «مرروا أبناءكم بالصلاة وهم أبناء سبع سنين، واضربوهم عليها لعشر، وفرقوا بينهم في المضاجع».

- تعويد الأولاد على الصلاة: «عن الربيع بنت معوذت قالت: «فكنا نضومهم بعد، ونصوم صبياننا، ونجعل لهم اللعبة من العهن».

- ذكر الله عقب الفرائض: «من سبح برب كل صلاة ثلاثا وثلاثين، وحمد الله ثلاثا وثلاثين، فتلك تسعة وتسعون ثم قال: لا اله الا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير، غفرت له خطاياه وإن كانت كزبد البحر».

- المحافظة على صلاة التراويح: «أفضل الصلاة بعد الفريضة صلاة الليل».

- تعجيل الفطر: «لا يزال الناس بخير ما جعلوا الفطر».

- الإفطار قبل الصلاة: «كان النبي صلى الله عليه وسلم يفطر قبل أن يصلي».

- الإفطار على التمر إن وجد: «من وجد التمر فليفطر عليه، ومن لم يجد التمر فليفطر على الماء».

- المحافظة على دعاء الإفطار: «ذهب الظمأ وابتلت العروق وثبت الأجر إن شاء الله تعالى».

عليها إلا وجبت له الجنة».

- الدعاء بعد الأذان: «من قال حين يسعد النداء: اللهم رب هذه الدعوة التامة والصلاة القائمة أت محمدا الوسيلة والفضيلة وابعثه عني شفاعة يوم القيامة».

- الدعاء بين الأذان والإقامة: «الدعاء بين الأذان والإقامة لا يرد».

- المحافظة على الصلوات الخمس: «ما من امرئ مسلم تحضره صلاة مكتوبة فيحسن وضوؤها وخشوعها وركوعها، إلا كانت له كفارة لما قبلها من الذنوب ما لم تؤت كبيرة، وذلك الدهر كله».

- المحافظة على الصلاة في وقتها: «سئل رسول الله صلى الله عليه وسلم: أي العمل أفضل قال الصلاة لوقتها».

- المحافظة على صلاة الفجر والعصر: «من صلى البردين دخل الجنة».

- المحافظة على صلاة الجمعة: «الصلوات الخمس، والجمعة إلى الجمعة، ورمضان إلى رمضان، مكفرات ما بينهما إذا اجتنب الكبائر».

- تحري ساعة الإجابة يوم الجمعة: «فيها ساعة لا يوافقها عبد مسلم وهو قائم يصلي يسأل الله شيئا إلا أعطاه إياه».

- قراءة سورة الكهف: «من قرأ سورة الكهف في يوم الجمعة أضاء له النور ما بين الجمعتين».

- الذهاب إلى المسجد: «من غدا إلى المسجد أو راح أعد الله له نزلا في الجنة كلما غدا أو راح».

- الصلاة في المسجد الحرام: «صلاة في مسجدي هذا أفضل من ألف صلاة فيما سواه من المساجد إلا المسجد الحرام، وصلاة في مسجدي هذا خير من ألف صلاة فيما سواه من المساجد».

- المحافظة على صلاة الجماعة: «صلاة الجماعة أفضل من صلاة الفرد بسبع وعشرين درجة».

- الحرص على الصف الأول: «لو يعلم الناس ما في النداء

الإخلاص: قال الله تعالى: { وما أمرنا إلا ليعبدوا الله مخلصين له الدين حنفاء ويقيموا الصلاة ويؤتوا الزكاة وذلك دين القيمة }.

- تجريد التوبة لله تعالى: «من تاب قبل أن تطلع الشمس من مغربها تاب الله عليه».

- الدعاء عند رؤية الهلال: «اللهم أهله علينا باليمن والإيمان، والسلامة والإسلام، ربي وربك الله».

- صيام رمضان إيمانا واحتسابا: «من صام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه».

- صيام ست من شوال: «من صام رمضان وأتبعه سبعا من شوال كان كصوم

الدهر».

- قيام رمضان إيمانا واحتسابا: «من قام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه».

- قيام ليلة القدر إيمانا واحتسابا: «من قام ليلة القدر إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه».

- الاجتهاد في العشر الأواخر: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا دخل العشر أحيا الليل وأيقظ أهله وشد مؤزره».

- العمرة: «العمرة في رمضان تعدل حجة، أو حجة معي».

- الاعتكاف: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعتكف في العشر الأواخر من رمضان».

- تطهير صائم: «من فطر صائما كان له مثل أجره غير أنه لا ينقص من أجر الصائم شيئا».

- قراءة القرآن وتلاوته: «اقرأوا القرآن فإنه يأتي يوم القيامة شفيعا لأصحابه».

- تعلم القرآن وتعليمه: «خيركم من تعلم القرآن وعلمه».

- ذكر الله تعالى: «إلا أنبئكم بخير أعمالكم وأزكاها عند مليككم وأرفعها في درجاتكم وخير لكم من إيقاق الذهب والفضة وخير لكم من أن تلقوا عدوكم متضربوا غنائمهم ويضربوا أعناقكم؟ قالوا بلى. قال: ذكر الله تعالى».

- الاستغفار: «من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجا ومن كل ضيق مخرجا ورزقه من حيث لا يحتسب».

- إسباغ الوضوء: «من توضأ فأحسن الوضوء خرجت خطاياه من جسده حتى تخرج من تحت أظفاره».

- الشهادة بعد الوضوء: «من توضأ فأحسن الوضوء، ثم قال: أشهد أن لا إله إلا الله وأشهد أن محمدا عبده ورسوله، اللهم اجعلني من التوابين واجعلني من المتطهرين فتحت له أبواب الجنة يدخل من أيها شاء».

- المحافظة على الوضوء: «استقيموه ولن تحصوا وأعلموا أن خير أعمالكم الصلاة ولن يحافظ على الوضوء إلا مؤمن».

- السواك: «لو أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة».

- صلاة ركعتين بعد الوضوء: «ما من أحد يتوضأ، فيحسن الوضوء، ويصلي ركعتين يقبل بقلبه ووجهه

«اللهم أهله علينا باليمن والإيمان، والسلامة والإسلام، ربي وربك الله».

- صيام رمضان إيمانا واحتسابا: «من صام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه».

- صيام ست من شوال: «من صام رمضان وأتبعه سبعا من شوال كان كصوم

الإخلاص: قال الله تعالى: { وما أمرنا إلا ليعبدوا الله مخلصين له الدين حنفاء ويقيموا الصلاة ويؤتوا الزكاة وذلك دين القيمة }.

- تجريد التوبة لله تعالى: «من تاب قبل أن تطلع الشمس من مغربها تاب الله عليه».

- الدعاء عند رؤية الهلال: «اللهم أهله علينا باليمن والإيمان، والسلامة والإسلام، ربي وربك الله».

- صيام رمضان إيمانا واحتسابا: «من صام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه».

- صيام ست من شوال: «من صام رمضان وأتبعه سبعا من شوال كان كصوم

أدعية رمضانية



اللهم افتح لي فيه أبواب الجنان
واخلق عني فيه أبواب النيران
ووفقني فيه لتلاوة القرآن



صورة وحديث

عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما قال:

(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

مما ينبغي فعله في الشهر العظيم

- تمهينة الأجواء والنفوس للعبادة، والإسراع إلى التوبة والإنابة، والفرح بدخول الشهر، وإتقان الصيام، والخشوع في التراويح، وعدم الفتور في العشر الأواسط، وتحري ليلة القدر، ومواصلة ختمه بعد ختمه مع التباكي والتدبر، وعمرة في رمضان تعدل حجة، والصدقة في الزمان الفاضل مضاعفة، والاعتكاف في رمضان مؤكد.

- لا بأس بالتهنئة بدخول الشهر، وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يبشر أصحابه بقدوم شهر رمضان ويحثهم على الاعتناء به فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أتاكم رمضان شهر مبارك، فرض الله عز وجل عليكم صيامه، تفتح فيه أبواب السماء، وتغلق فيه أبواب الجحيم، وتغل فيه مردة الشياطين، فيه ليلة هي خير من ألف شهر، من حرم خيرها فقد حرم النسيان».