نصائح رمضانية

يتوجب على الصائم شرب كميّة كبيرة من الماء طيلة فترة الفطور، بحيث لا تقل عن ثماني كاسات، إلى جانب تناول أطباق الطعام المُتكاملة والمُتوازنة المُحتوية على جميع العناصر الغذائيّة، ويحبّذ أن تحتوي الوجبة على نشويّات بطيئة الامتصاص، ولحوم قليلة الدّهون، وخُضار مُشكّلة مثل السّلطات بكل أنواعها.

ويتوجب على الصائم بدء الفطور بتناول حبّة أو اثنتين من التّمر، ثم شرب كأس من الماء أو اللبن، يليه طبق الشوربة الضّروري لتعويض جزء من السوائل التي يتطلبها الجسم، كما أنّ البدء بالسّوائل يُليّن المعدة، ويجعلها مهيّأةً لتناول الطعام. اختر أنواع الشوربة المُحتوية على أصناف متعددة من الخُضار، مثل: الجزر، واللوبيا، والكوسا، والبرّوكلي وغيرها؛ لاحتوائها على الألياف الضّروريّة؛ لتسهيل عمليّة الهضم، وتقليل مشاكل الإمساك. ابتعد عن تناول الأطعمة المالحة، والمُخللات، والأغذية المُعلّبة؛ لأنها تزيد من شعورك بالعطش. قلل من تناول المعجّنات المقلية؛ لاحتوائها على دهون وسعرات حراريّة عالية، الأمر الذي قد يتسبّب في رفع مُعدّل الكولسترول في الدّم، واستبدلها بالمعجّنات المشويّة، والمحشيّة بحشوات قليلة الدّسم كالجبنة مثلاً.

ولا ينسى الصائم ممارسة رياضة المشي بعد تناول الإفطار بساعتين؛ كي تتخلّص من السّعرات الحراريّة الزّائدة، وبالتالي تجنّب السُّمنة التي يُعاني منها العديد من الأشخاص في شهر رمضان، وايضا تجنّب تناول كمّيات كبيرة من الحلويّات؛ كي لا تُصاب بعسر في الهضم، أو السُّمنة، ويُحبّذ تناول الحلويات المخبوزة وقليلة الدسم بدل المقليّة.

كما عليك عزيزي الصائم الحرص على تضمين أطباقك الرمضانية بالنّشويات، مثل: البرغل الأسمر، والبطاطا، والأرز؛ لأنّ الجسم يمتصُّها ببطء، وبالتّالي فإنّها تُعدّل السُّكر في الدّم لمدة تتراوح بين أربع إلى خمس ساعات. لا تبالغ في تناول المَشروبات الرمضانية مثل: شراب قمر الدين، والخرّوب؛ فعلى الرغم من فوائدها الكثيرة كاحتوائها على الفيتامينات، إلا أنّها تحتوي على نسبة كبيرة من السّكريّات والسّعرات الحراريّة.

واجعل من ضمّن غذائك الأطعمة المُحتوية على البروتينات، مثل البيض، واللحم، والبقوليات، فهي ضرورية لتجديد خلايا الجسم، واعمل على التخفّيف من كمّية القهوة التي تتناولها قبل بدء رمضان بأسبوعين؛ كي تتجنّب الشّعور بالصّداع الذي يُعاني منه العديد من شاربي القهوة في شهر رمضان.

وفي الأخير احرص أيها الصائم على تناول وجبة السّحور؛ فهي ضروريّة لتزويدك بالطّاقة التي تحتاجُها للقيام بأنشطتِك في نهار اليوم التّالي.

أحب الطاعات في شهر رمضان

كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يستغل شهر رمضان المبارك في فعل الطاعات؛ فكان يُكثر من الصدقات، وتلاوة القرآن الكريم، وذكر الله تعالى في كل وقت، ويجب على المسلم أيضًا أن يقف مع نفسه في شهر رمضان ويسارع لفعل الطاعات حتى ينال رضا الله -عزّ وجل- ويفوز بالجنة.

وفيما يأتي ذكرٌ لأحب الطاعات في شهر رمضان: إخلاص النية في الصوم لله -سبحانه وتعالى- واحتساب الأجر في كل الأمور والعادات اليومية، وفعلها بنية العبادة لتحقيق الأجر والثواب عليها.

تأدية الصلوات المفروضة؛ فأول ما يُحاسب عليه الإنسان يوم القيامة هو الصلاة، فيجب أداؤها على وقتها وعدم تأخيرها، والحرص على الصلاة بخشوع.

قراءة القرآن وتدبُّر معانيه؛ فالقرآن الكريم هو التوأم الملاصق لشهر رمضان، ولا يجب أن ينقضي هذا الشهر دون تحقيق ختمة القرآن الكريم ولو مرة. الدعاء في هذا الشهر الكريم؛ فهو شهر الاستجابة إذ يقول رسول الله -صلى الله عله وسلم-: (الدُّعاءُ هوَ العبادةُ).

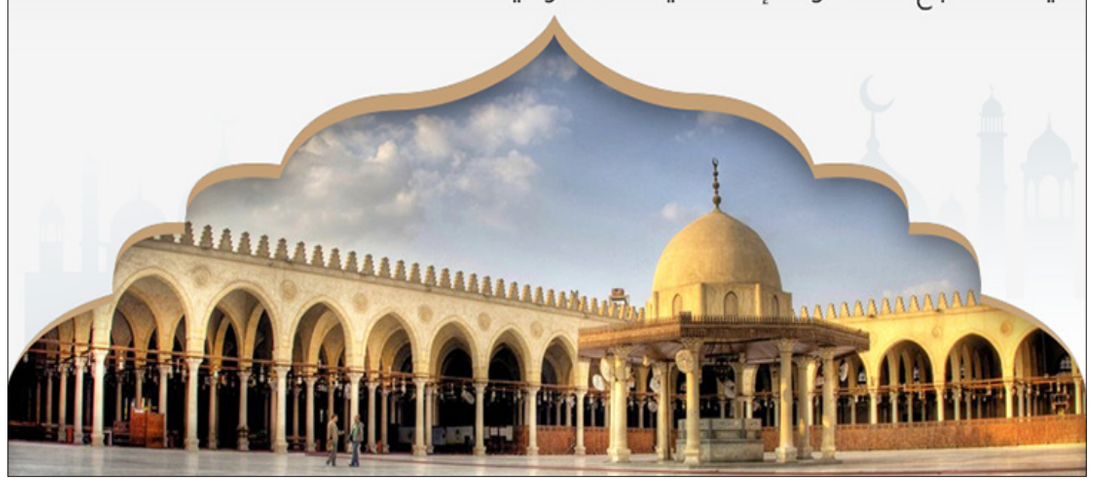
كما يحب الحرص على أداء النوافل لما فيها من أجر عظيم، ويمكن البدء بركعتي السنة في صلاة الفجر، وركعة الوتر، ففضلهما عظيم، وركعتي الضحى والسنن الرواتب.

فبالنسبة لقيام الليل ولو كان بركعتين بعد صلاة العشاء، فلا أحد يعلم متى هي ليلة القدر، لذلك الأفضل قيام كل ليلة من ليالي رمضان بالصلاة والذكر وقراءة القرآن.

قصة مسجد

مسجد عمرو بن العاص بالفسطاط بمصر

رابع مسجد بني في الإسلام، ومن أكبر مساجد مصر، يحمل اسم جامع "الفتح" والمسجد العتيق، وتاج الجوامع، بني تزامناً مع أول مدينة إسلامية في مصر الفسطاط، توسع عدة مرات، احترقت المدينة كلها تقريباً فتضرر المسجد فأعاد صلاح الدين الأيوبي بناءه، يأخذ طابع العمارة الإسلامية المملوكية.



شخصيات إسلامية

«جودا باي» إمبراطورة الإمبراطورية المغولية

ولدت في عام 1542م، كما أنّها كانت أميرة هندوسية، لكنها تزوجت ملكا مسلما، حيث اعتبر زواجهما مثالا للتسامح الديني، كما كان الزواج بينهما لأسباب سياسية بين والدها الملك بهارمال والإمبراطور المغولي، وكانت جودا باي تعرف بأنّها الحب الأول والأخير للإمبراطور المغولي.

تعتبر جودا باي هي الملكة الأم للهندوستان خلال حكم الإمبراطور المغولي، وأيضا خلال حكم ابنها الإمبراطور جهانجير نور الدين سليم، إذ كانت هذه الإمبراطورة الهندوسية ذات أطول مدة حكم، حيث استمرت فترة ولايتها لأكثر من 43 عاما، وبقيت جودا باي هندوسية، كما أنّها أصبحت واحدة من الزوجات الرئيسيات للإمبراطور جلال الدين محمد أكبر، وتوفيت في عام 1622م، ودُفنت بالقرب من قبر زوجها حسب رغبتها.

حيث كانت جودا باي هير كونواري أميرة جايبور، وابنة الملك رجا بهارمال من جايبور، وتزوجت جودا باي من الإمبراطور جلال الدين محمد أكبر في عام 1562م، وكان هذا الزواج بداية عهد جديد من تحالف المغول وراجبوت، وعلى الرغم من كونها هندوسية، فقد حظيت بشرف كبير في أسرة المغال، كما أنّ جودا باي كانت سيدة أعمال ذكية للغاية، حيث كانت تدير تجارة دولية نشطة في التوابل والحرير.

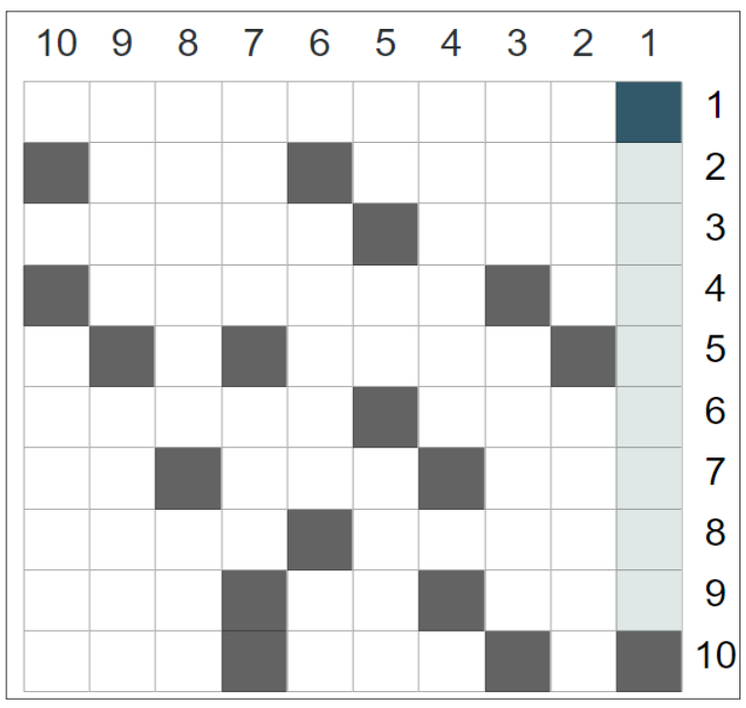
وتزوجت جودا باي من ملك المغول جلال الدين محمد أكبر في عام 1562م، وكان عمرها 20 عاماً، وقد منحها زوجها لقب مريم الزمان بعد أن أنجبت ابنهما جهانجير، وكانت تعرف بحب الإمبراطور المغولي الأول والأخير، حيث أظهر الزوجان احتراماً واهتماماً مذهلين تجاه الوئام الديني، كما بقيت الإمبراطورة هندوسية، وسمح الإمبراطور للملكة أن يكون لها غرفة للعبادة ومعبدها الخاص في القصر الملكي.

كما أنّ الإمبراطورة جودا باي تولت منصباً هاماً في محكمة المغال، بالإضافة إلى ذلك اعتنت بوزارة التجارة الخارجية، وكانت تتمتع بسلطة التوقيع على الوثائق الرسمية؛ وذلك لموقعها الهام وسلطتها العليا، حيث كانت واحدة من أعضاء المحكمة الملكية، الأربعة الوحيدين الذين يحملون رتبة المحاربين.

أصرت الملكة جودا باي على الملك جلال الدين أكبر إلغاء ضريبة الحج على الهندوس، حيث كان للزواج بين جودا باي وجلال الدين تأثير كبير على النواحي الدينية والسياسية المتعلقة بإدارة المغول خلال حكم الإمبراطور جلال الدين محمد أكبر.

توفيت الإمبراطورة جودا باي بعد 20 عاماً من وفاة زوجها الإمبراطور جلال الدين محمد أكبر، إذ أصبحت صحتها أسوأ وتوفيت في عام 1622م. بعد زواجها من جلال الدين أكبر بقيت جودا باي هندوسية، ومع ذلك لم يتم حرقها وفقاً للطقوس الهندوسية، إذ دفنت وفقاً للتعليمات الإسلامية، كما بنى ابنها جهانجير قبر تكريم لها، حيث بني القبر بالقرب من ضريح زوجها جلال الدين أكبر.

كلمات متقاطعة



افقيا

1-روائي وقاص فلسطيني.
2-ممر تحت الأرض • من الفاكهة.
3-ضد أيسر • عاصمة أوروبية.
4-دق الجرس "معكوسة" • مدينة برازيلية.
5-ضد الناضج.
6-صحراء عربية • الطمأنينة.
7-آلة طرب • اقتراب "معكوسة" • ضلال "معكوسة".
8-امير بريطاني • بين جبلين "معكوسة".
9-علم مذكر "معكوسة" • حرف عطف • رجاء.
10- تراب الشواطئ • رائحة طيبة.

عموديا

1-ممثل سوري عالمي.
2-تخت • شهر ميلادي.
3-ابو البشر • سلسلة جبال أمريكية.
4-نصل الرمح "معكوسة".
5-اراق الماء • حرف نصب • حمام.
7-ما تكسر من الشيء • يرشد "معكوسة".
8-من القارات • منزل.
9-مدينة سويسرية "معكوسة" • مدينة أمريكية.
10-دولة افريقية.

حل العدد السابق

الكلمة المفقودة

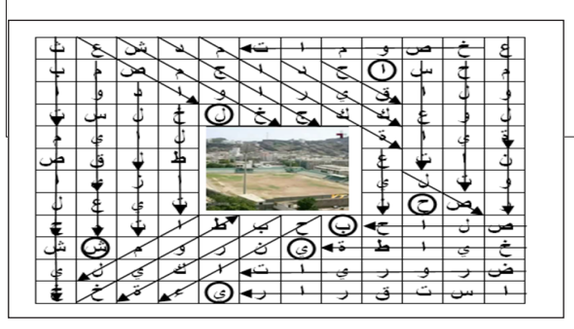
إعداد / منى فضل عبدالله

اشطب الكلمات أدناه في الجدول في كل الاتجاهات لتجد كلمة السر المكونة من 8 حروف وهي اسم شراب بني اللون داكن سميك القوام ، مذاقه شديد الحلاوة يستخرج من ثمار التمر .

م	م	س	ق	ب	ق	ط	ر	ا	ي	خ	د
ف	ي	ث	و	ع	ي	ب	ن	ا	ا	ا	م
ت	ل	ق	ا	و	م	خ	د	ع	م	س	ذ
و	ا	ا	ر	د	ة	ة	ى	ل	ق	و	ك
ن	د	ب	ب					ا	ا	ا	ر
ل	خ	ك	ت					م	د	ق	ا
ف	ط	و	ف					ج	ي	ت	ت
ر	و	ا	ا					ذ	ر	هـ	ا
ي	ب	ب	ص	ب	ل	ع	ث	ر	م	د	ح
د	ة	ي	ي	س	ف	ب	ل	ا	ق	ي	ل
ط	ب	س	ل	م	ت	ء	ا	ق	ن	ل	ا
ل	ك	ا	ش	م	ح	ل	ي	م	ج	ر	م

بط	احلام	نقاء	تفاصيل
عود	هديل	قالب	قيمة
ثقاب	جميل	ثعلب	مشاكل
خيار	طبخة	مفتون	اسواق
مذكرات	ندى	ميلاد	سم
اعلام	فتح	فريد	كوابيس
مقادير	جذر	خطوبة	قوارب

الحل (الحبيشي)



السودوكو

٢	٣				٩		٤	
		٤			٣			١
٩		١	٦			٥		
	٧			٨				
١			٣			٩	٧	
		٦				٨		
٨							٥	
		٧				٤		
	٥						٢	٣

لعبة السودوكو هي لعبة تتكون من 9 مربعات كبيرة 3×3 و81 مربعا صغيرا 9×9 وتكون أولاً بعض المربعات الصغيرة مضافة ببعض الأرقام وعلى اللاعب إكمال اللعبة بوضع الأرقام من 1 إلى 9 دون تكرار في كل مربع من المربعات التسعة الكبيرة وفي كل صف وفي كل عمود.

٢	٩	٤	١	٦	٣	٨	٧	٥
٣	١	٨	٩	٧	٥	٦	٤	٢
٧	٦	٥	٨	٢	٤	٣	١	٩
٤	٣	٢	٥	١	٦	٩	٨	٧
٦	٧	٩	٢	٣	٨	١	٥	٤
٨	٥	١	٧	٤	٩	٢	٣	٦
١	٢	٦	٣	٥	٧	٤	٩	٨
٩	٤	٧	٦	٨	١	٥	٢	٣
٥	٨	٣	٤	٩	٢	٧	٦	١