أم عمارة.. الطبيبة التي حمت بجسدها النبي محمد صلى الله عليه وسلم

هي نُسيبة بنت كعب بن عمرو الأنصاريّة، تُكنّى بأم عمارة وهي من نساء الخزرج، كانت مُجاهدة فاضلة، قدمت الغالي والنّفيس في سبيل الدين الإسلامي، وكان أخوها عبد الله بن كعب المازني من الذين شهدوا غزوة بدر، وكانت أم عمارة من النساء اللاتي شهدنّ بيعة العقبة.

كما أنّها شهدت غزوة أحد مع زوجها غزية بن عمرو واثنين من ابنائها، وقاتلت معهم حتى أنّها جُرحت اثني عشر جرحًا، كما شهدت صلح الحديبية، وغزوة حنين، وواقعة اليمامة، وكان لها العديد من التضحيات والبطولات في ميادين المعارك.

نوادر جحا

إرضاء الناس

كان لجحا ولد يعصيه كلما أمره بعمل، ويقول لأبيه: وماذا يقول الناس عنا إن عملناه؟!

وأراد جحا أن يلقنه درسًا ينفعه، ويعلمه أن رضا الناس غاية لا تدرك، فركب حماره وأمر ابنه أن يتبعه، ولم يمض غير خطوات حتى مر ببعض النسوة فشتمنه وقلن له: أيها الرجل، أما في قلبك رحمة؟! تركب أنت وتدع الصبي الضعيف يعدو وراءك؟!

فنزل جحا عن الحمار، وأمر ابنه بركوبه، ومضى مسافة غير بعيدة، ثم مر بجماعة من الشيوخ يستشرقون، فدق أحدهم كفًا بكف، ولفتهم إلى هذا الرجل الأحمق وهو يقول ويعيد: لمثل هذا فسد الأبناء، وتعلموا عقوق الآباء ... أيها الرجل، تمشي وأنت شيخ، وتدع الدابة لهذا الولد، وتطمع بعد ذلك أن تعلمه الأدب والحياء؟

قال جحا لولده: أسمعت؟ تعال إذن نركب الحمار معًا.

وما هي إلا لحظة، حتى مر بهما جماعة من أصدقاء الحيوان صاحوا بهما: أما تتقيان الله في هذا الحيوان الهزيل؟ أتركبانه معًا، وكل منكما يزن من اللحم والشحم ما يزيد على وزن الحمار؟!

قال جحا لولده: الآن نمشي معًا ونرسل الحمار أمامنا، لنأمن سوء القالة من النساء والشيوخ وأصدقاء الحيوان.

وما هي إلا لحظة أخرى حتى مر بهما طائفة من «أولاد البلد» الخبثاء، فجعلوا يعبثون بهما ويقولون لهما: والله ما يحق لهذا الحمار إلا أن يركبكما أو تحملاه وتريحاه من وعثاء الطريق!

فمال جحا إلى شجرة، وأخذ منها فرعًا متينًا وربط فيه الحمار، وحمل الفرع من طرف ووضع الطرف الآخر على كتف ولده، فإذا البلد كله وراء هذا الركب العجيب، وإذا بالشرطي يفض هذا الزحام ليسوقهما إلى البيمارستان.

قال جحا لابنه في طريقهما مع الشرطي: هذه يا بني عاقبة من يستمع إلى القال والقيل، ولا يعمل عملاً إلا ابتغى به مرضاة الناس!

تلبيس الشيطان على بعضِ المصلين في رمضان

بعض المُصَلِّين في صلاة التراويح، يَعْمَدُون إلى أن يقصدوا إمامًا مُعَيَّنًا لحُسْن صوته؛ فيَتَوَافَدُون على مَسْجده آحادًا، ومثْنَى، وثلاث، ورباع، وليسَ الشأن في هذا، إنّما الشأن فيما يكونِ من تضييع صلاة العشاء، فبعض أولئك الذين يذهبون لإدراك التراويح كاملة، ترى بعضهم يَتَجَاوَز عددًا منَ المساجد، وقد يسمع إقامة صلاة العشاء؛ بل قد يسمع بعض الأئمة قد شرع في الرَّكعة الأولى، أو قد انتهى منها، ولا يزال بعض أولئك مستَمرِّين في سَيْرهم إلى تلك المساجد التي يَقْصُدونها، ولو ذكرتهم بوُجوب صلاة العشاء، وأنها قد أُقيمت لكان لسان حالهم ومقالهم: أنَّهم يَحْرصون على إدراك صلاة التراويح كاملة مع الإمام، حتى يُكتبَ لهم قيامُ ليلَة، تَأسيًّا بقول النبي - صلى الله عليه وسلَم -: ((مَن قام مع الإمام حتى ينصرف، كُتبَ له قيام ليلة))، ولكن أولئك غفلوا أنَّ صلاة الفرض واجبةٍ، وأن صلاة التراويح تَطَوُّع، ولو لم يصل التراويح لن يُؤَثمَهُ أحد، ومَن أثَمَهُ فهو آثِم، أمَّا تضييع صلاة العشاء على حساب إدراك صلاة التَّراويح، فذلك منَ الجهالة بمَكان.

والأدْهَى والأمَرّ أنَّه قد يعلم أنَّ إمامَه ذاك، قد شرع في صلاة التراويح، وقد فرغ من ركعة أو ركعتين، ولكن حِرْصه على إدراك التراويح جَعَله يستمرُّ في سَيْره، وهذا مِن تلبيس إبليس كما سَلَف.

فإن كان ولا بدَّ ذاهِبًا، فإمَّا أن يُبَكِّرَ إلى الذهاب حتى يدرك العشاء والتراويح، أو أن يصلي العشاء ثم يسلك سبيله حيث شاء، اللهَ نسأل أن يهدينا لأحسن الأخلاق، لا يهدي لأحسنها إلا هو، وأن يصرف عنا سَيِّئَها، لا يصرف عنا سيئها إلا هو.

أدعية رمضانية للصائمين

عند الإفطار، يستحب أن يدعو الصائم، ومن الأدعية الواردة في السنة:

– "اللهم لك صمت، وعلى رزقك أفطرت، فاغفر لي ما قدمت وما أخرت."

– "ذهب الظمأ وابتلت العروق وثبت الأجر إن شاء الله" (رواه أبو داود).

– "اللهم إني أسألك برحمتك التي وسعت كل شيء أن تغفر لي."

"اللهم ارزقني السعادة في الدنيا والآخرة، واغنني بحلالك عن حرامك."

– "اللهم وسّع لي في رزقي، وبارك لي في مالي وعملي، وارزقني القناعة بما قسمت لي."

– "اللهم اجعلني من الشاكرين لنعمك، الحامدين لك في السراء والضراء."

صوموا تصحوا.. (5)
نصائح لصيام صحي ومتوازن

مع حلول شهر رمضان المبارك، تتغير العادات الغذائية والروتين اليومي للصائمين، ما يجعل الحفاظ على الصحة أمراً أساسياً لضمان صيام متوازن دون إرهاق. وفي هذا الإطار، يشدد خبراء التغذية على أهمية الالتزام بنظام غذائي متكامل يشمل وجبات غنية بالعناصر الغذائية، إلى جانب الترطيب الكافي والنشاط البدني المعتدل، ما يساعد في تجنب المشاكل الصحية المرتبطة بالصيام، كما يجب عدم إهمال وجبة السحور، ومراعاة الحالة الصحية لمعرفة من يستطيع الصيام من عدمه.

مزيج متوازن للسحور: يُعد السحور العنصر الأساسي لصيام مريح، إذ يساعد في الحفاظ على مستويات الطاقة، لا سيما للأشخاص الذين يعملون خلال النهار في رمضان، وينصح الأطباء بأن تتضمن هذه الوجبة مزيجاً متوازناً من الكربوهيدرات المعقدة مثل الشوفان وخبز القمح الكامل، إلى جانب البروتينات كمنتجات الألبان والبيض والمكسرات، حيث تسهم هذه العناصر في زيادة الشعور بالشبع لفترة أطول.

وفيما يتعلق بوجبة الإفطار، يؤكد المختصون على أهمية البدء بشرب الماء وتناول التمر، حيث يساعد ذلك في إعادة مستويات السكر إلى طبيعتها وتعويض السوائل المفقودة، ومن جانب آخر، يوصي خبراء التغذية بتأخير تناول الوجبة الرئيسة لعدة دقائق بعد الإفطار الأولي، لمنح المعدة فرصة للتهيؤ بعد ساعات طويلة من الصيام. كما يُفضل أن تتضمن الوجبة الرئيسة مصادر صحية للبروتين مثل اللحم أو الدجاج أو الأسماك، مع التركيز على الحبوب الكاملة والخضراوات المطهية.

الترطيب والحركة: وفي إطار العادات الصحية خلال رمضان، يشدد الأطباء على ضرورة شرب كميات كافية من الماء بين الإفطار والسحور، إذ يُنصح بتناول ما لا يقل عن 10 أكواب يومياً لتجنب الجفاف، كما يُفضل الحد من المشروبات الغنية بالكافيين مثل القهوة والشاي، نظراً لدورها في زيادة فقدان السوائل من الجسم، إلى جانب إدراج الأطعمة الغنية بالماء مثل الخس والبرتقال لتعزيز الترطيب الطبيعي.

وفيما يتعلق بالنشاط البدني، من المهم الحفاظ على مستوى مناسب من الحركة للحفاظ على اللياقة وتحسين الدورة الدموية دون إجهاد الجسم، وفي هذا السياق، يُنصح بممارسة أنشطة خفيفة مع تجنب التمارين الشاقة خلال ساعات الصيام لتفادي الإرهاق والتعب.

من ناحية أخرى، قد لا يكون الصيام مناسباً للجميع، خاصة لمن يعانون من أمراض مزمنة، إذ يُوصى باستشارة الطبيب لتنسيق جرعات الأدوية أو تحديد مدى القدرة على الصيام، كما يتوجب على النساء الحوامل والمرضعات تقييم حالتهن الصحية قبل اتخاذ قرار الصيام، لضمان عدم تأثيره على صحتهن وصحة الأجنة.

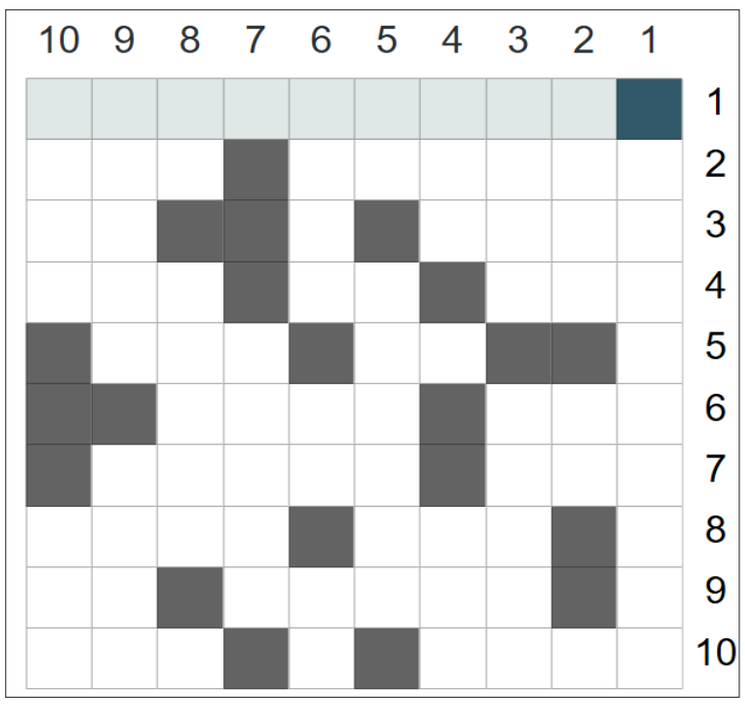
فتاوى رمضانية

*هل يجب الإمساك عن الطعام والشراب بمجرد سماع قول الله أكبر في الفجر أم يمكن للصائم الشراب والطعام حتى انتهاء المؤذن من الصلاة؟

(الصوم المشروع هو الإمساك عن المفطرات من طلوع الفجر الثاني «الصادق» الى غروب الشمس.. فعن ابن عباس -رضى الله عنهمًا- قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: «الفجر فجران: فجر يحرم الطعام، وتحل فيه الصلاة، و فجر تحرم فيه الصلاة، ويحل فيه الطعام» رواه ابن خزيمة والحاكم وصححاه.

قال أبو بكر ابن خزيمة: «قوله: فجر يحرم فيه الطعام يريد على الصائم، فاذا كان المؤذن يؤذن لطلوع الفجر وجب الإمساك بمجرد سماع الاذان).

كلمات متقاطعة



افقيا

1- أول رئيس للولايات المتحدة.
2- عاصمة الفلبين • ذئب "معكوسة".
3- مرض الايدز "معكوسة" • أرشد "معكوسة".
4- طري • أمر عظيم "معكوسة" • آلة نسيج.
5- ضد جهر • ظهر.
6- رجاء "معكوسة" • حطام.
7- يسأم • حاكم أحرق روما.
8- إمارة عربية • قريب "معكوسة".
9- جريان الماء "معكوسة" • جواهر.
10- فاضل • في الوجه.

عموديًا

1- ممثل سوري.
2- بين جبلين • متشابهان.
3- صوت الجرس • الاقتراب.
4- قام حول المكان سور "معكوسة"• شأن وحال.
5- للتمني "معكوسة"• مضيق تركي.
6- متشابهات • بحر "معكوسة"• من الأطراف.
7- عاصمة أوروبية.
8- في الفم "معكوسة" • علم مؤنث "معكوسة".
9- مدينة فرنسية • منتدى.
10- جرسون • مرض صدري.

حل العدد السابق

الكلمة المفقودة

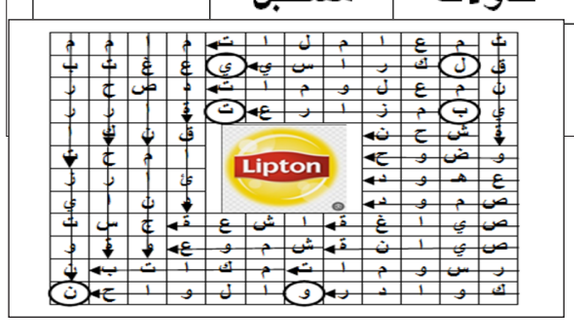
إعداد / منى فضل عبدالله

أشطب الكلمات أدناه في الجدول في كل الاتجاهات لتجد كلمة السر المكونة من 8 حروف، وهي اسم أشجار كبيرة معمرة، استخدمها اليونانيون والرومانيون مادة طبية وتحتوي على زيوت طيارة.

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

هم	كرسي	قلعة	دم
عمولة	خطوط	حافز	قيود
جواد	مدرعات	مقابر	ذكريات
شلال	ابقار	شبكة	منحدرات
مكيف	حسين	واسع	محراث
مجالس	قمر	اثاث	دفاتر
	مستقبل	طاولات	حصون

الحل (ليبتون)



السودوكو

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

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