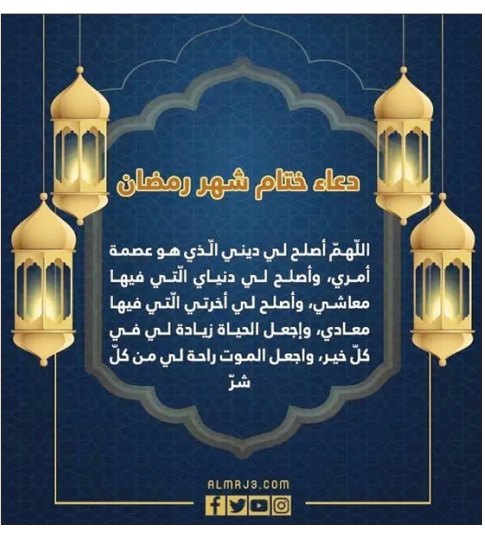


دعاء ختام شهر رمضان

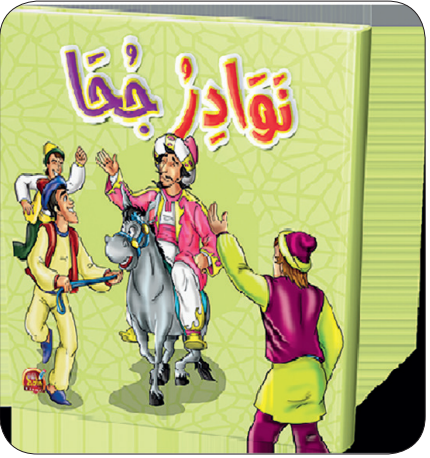


دعاء ختام شهر رمضان

اللهم أصح لي ديني الذي هو عصمة أمري، وأصلح لي دنياي التي فيها معاشي، وأصلح لي آخري التي فيها معادتي، واجعل الحياة زيادة لي في كل خير، واجعل الموت راحة لي من كل شر.

almanar.com

جاء والاص



في أحد الأيام طلبت زوجة جحا منه أن تذهب إلى بيت أهلها؛ لكي تبقى عندهم يوماً أو يومين، فوافق جحا، بالرغم من أنه لا يحب البقاء في المنزل وحيداً، وذهبت زوجته، وحضرت أغراضها وملابسها، وخرجت من منزلها؛ لتذهب لقضاء الليلة في منزل والديها، وبقي جحا في بيته وحيداً، لا يعرف ماذا يفعل؟ حتى حل المساء، فلم يجد أي شيء يقوم بفعله، فقام بإطفاء أنوار بيته، وذهب لفراشة لكي ينام، لكنه لم يكن يعرف أن هناك لصاً كان يراقب المنزل من بعيد لكي يسرقه، وانتظر اللص قليلاً حتى يتأكد من أنه لا يوجد أحد مستيقظ بالمنزل، وقام بالدخول للمنزل بهدوء، ولكن جحا لم يكن نائماً، وعندما سمع صوتاً في منزله عرف أن هناك أحداً بالمنزل. قام جحا بالاختباء في صندوق الملابس، وبقي اللص يبحث، لعله يجد شيئاً يسرق، ولكن لم يجد أي شيء يسرقه، حتى وجد صندوق الملابس، فقام اللص جحاً بدخله، فاندحش اللص، واستغرب من ذلك، وسأل جحاً عن سبب وجوده في داخل هذا الصندوق، فقال له: "عرفت أن هناك لصاً جاء ليسرق المنزل، ولكنني شعرت بالخجل منك؛ لأنه لا يوجد شيء يسرق في منزلي".

أحاديث نبوية في العشر الأواخر من رمضان

في العشر الأواخر ما لا يجتهد في غيره).
كان النبي صلى الله عليه وسلم يخص العشر الأواخر من رمضان بأعمال لا يعملها في بقية الشهر:
- فمناها إحياء الليل: فيحتمل أن المراد إحياء الليل كله، ويحتمل أن يراد بإحياء الليل إحياء ليله، وفي صحيح مسلم عنها قالت: (ما علمته صلى الله عليه وسلم قام ليلة حتى الصباح).
ويروى من حديث أبي جعفر محمد بن علي مرفوعاً: «من أدرك رمضان صحيحاً مسلماً، فصام نهاره وصلّى ورثاً من ليله، وغض بصره، وحفظ تزجّه لسانه ويده، وحافظ على صلاته في الجماعة، ويكر إلى جمع، فقد صام الشهر واستكمل الأجر، وأدرك ليلة القدر، وفاز بجائزة الرب تبارك وتعالى»، قال أبو جعفر: جائزة لا تشبه جوائز الأمراء؛ رواه ابن



في الصحيحين عن عائشة رضي الله عنها قالت: (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا دخل العشر شدّ مثززه وأحياناً ليله، وأيقظ أهله)، هذا لفظ البخاري، ولفظ مسلم: (أحيا الليل وأيقظ أهله، وخدّ شدّ المثزّر)، وفي رواية لمسلم عنها قالت: (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يجتهد

الرياضات التي يمكن ممارستها خلال الصيام

هي الأنشطة الرياضية التي لا تجهد جسم الصائم ولا تتسبب في العطش مثل:
المشي: حيث يساعد على تقليل الإصابة بمرض السكري، كما يعد فعالاً بشكل خاص عند اتباع نظام غذائي متوازن، ويحافظ الجسم على وزنه الطبيعي.
البيلاتس: تحافظ على قوة الجسم خلال شهر رمضان، ولا ترفع من معدل ضربات القلب أو درجة الحرارة بشكل كبير ولا يشعر الصائم بالجفاف.
اليوغا: وهي من التمارين البدنية والعقلية الخفيفة التي لا تحتاج للكثير من الإرهاق ولا تقوم بإجهاد القلب والأوعية الدموية في الجسم.



يقبل الكثير من الأشخاص خلال شهر رمضان على ممارسة الرياضة، حرصاً على تفادي زيادة الوزن ومقاومة التغير الغذائي الحاصل بسبب تنوع الأطباق على موائد الإفطار واختلاف مواعيد الأكل.
ويتخوف الكثير من الذين يمارسون الرياضة في رمضان من إلحاق الضرر بأجسادهم، وهو ما يستوجب اختيار الوقت الصحيح لممارسة الرياضة المناسبة.
إن ممارسة الأنشطة الرياضية في شهر رمضان له فوائد كبيرة على جسم الصائم، بشرط معرفة الوقت المناسب لكل نشاط رياضي حتى يحافظ الشخص على صحته، ولا يتعرض لأي

تفسير ابن سيرين لرؤية الطفل في المنام

من رأى كأنه ولد له حيلة من الأولاد دلت رؤياه على أنه لا يمكن تربيته إلا بمقاساة الهموم، وحكي أن رجلاً أتى ابن سيرين فقال رأيت كأن في حجرى صبياً يصيح فقال اتق الله ولا تضرب بالعود، وقيل من رأى له ولداً صغيراً وهو لا يخالط جسده فهو زيادة ينالها أو يغمم، وقيل الصبيان الصغار يدلون على هموم يسيرة، والصبية في المنام خصب، وفرح، ويسر بعد عسر ينمو ويزيد والوصيفة خير محدث فيه ثناء حسن وخير مرجو.
ومن رأى كأنه اشتري غلاماً أصابه هم، ومن رأى أنه أصاب ولداً بالغاً فهو له عز وقوة وأمّه أولى به في أحكام التأويل من أبيه، وإذا رأت امرأة ذكراً أمرد فهو خير يأتيها على قدر حسنه أو قبحه، وقيل من كان له ابن صغير ورأى أنه قد صار رجلاً دل على موته، وقيل من كان من الصبيان قد أدرك ولحق بالرجال فإنه يدل على تقوية ومساعدة، ومن الناس من يرى أنه ولد له غلام وكانت امرأته حبل فأنها تلد جارية، ويرى أنها ولدت جارية فتلد غلاماً وربما اختلفت الطبيعة في ذلك، فيرى أنه ولد له غلام فهو غلام، أو يرى أنه ولد له جارية فهي جارية، فسل عن ذلك الطبائع فإنها تخبرك وقيل الوصيف خير.

أقبل الكثير من الأشخاص خلال شهر رمضان على ممارسة الرياضة، حرصاً على تفادي زيادة الوزن ومقاومة التغير الغذائي الحاصل بسبب تنوع الأطباق على موائد الإفطار واختلاف مواعيد الأكل.
ويتخوف الكثير من الذين يمارسون الرياضة في رمضان من إلحاق الضرر بأجسادهم، وهو ما يستوجب اختيار الوقت الصحيح لممارسة الرياضة المناسبة.
إن ممارسة الأنشطة الرياضية في شهر رمضان له فوائد كبيرة على جسم الصائم، بشرط معرفة الوقت المناسب لكل نشاط رياضي حتى يحافظ الشخص على صحته، ولا يتعرض لأي



السودوكو

5		3		4				
	1		9		6			
			5			9		
			8			6		
				7	9			
	3			7	4			
			4		3		8	
			7					
			8		3			

7	9	5	2	8	4	6	3	
2	8	1	6	5	3	7	4	9
4	3	6	9	1	7	5	8	2
8	5	2	3	7	6	9	1	4
9	6	4	1	2	5	8	7	3
1	7	3	4	9	8	2	6	5
6	2	9	8	4	1	3	5	7
5	4	8	7	3	9	1	2	6
3	1	7	5	6	2	4	9	8

لعبة السودوكو هي لعبة تتكون من 9 مربعات كبيرة 3x3 و 81 مربعاً صغيراً 9x9 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.

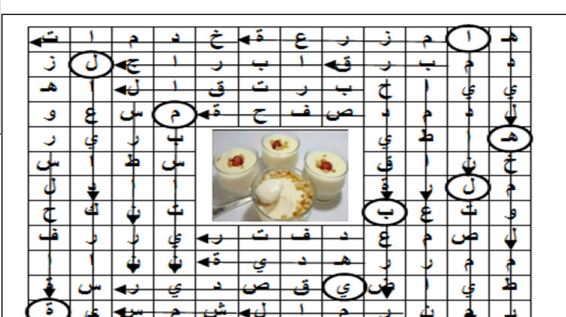
الكلمة المفقودة

إعداد / منى فضل عبدالله

أشطب الكلمات أدناه في الجدول في كل الاتجاهات لتجد كلمة السر المكونة من 5 حروف، وهي اسم جهاز يستخدم للإضاءة، ويعتبر من الأشياء التقليدية التي كانت تستخدم في الماضي.

ح	ظ	ف	ق	س	ا	ن	ت	م	م	م	م
ف	ب	م	ر	م	ا	ر	خ	م	ج	م	ل
ل	و	ح	ر	ا	ه	ر	ج	م	س	ا	ي
ا	ل	ف	ن	ز	و	خ	م	م	م	ز	ك
ت	ظ	ر	ن	م	ا	م	ا	م	ا	ا	م
م	ف	ق	س	ا	ن	ت	م	م	م	م	م
ح	ظ	ف	ق	س	ا	ن	ت	م	م	م	م
م	ر	م	ا	ر	خ	م	ج	م	س	ا	ي
ل	و	ح	ر	ا	ه	ر	ج	م	س	ا	ي
ا	ل	ف	ن	ز	و	خ	م	م	م	ز	ك
ت	ظ	ر	ن	م	ا	م	ا	م	ا	م	م
م	ف	ق	س	ا	ن	ت	م	م	م	م	م
ح	ظ	ف	ق	س	ا	ن	ت	م	م	م	م
م	ر	م	ا	ر	خ	م	ج	م	س	ا	ي
ل	و	ح	ر	ا	ه	ر	ج	م	س	ا	ي
ا	ل	ف	ن	ز	و	خ	م	م	م	ز	ك
ت	ظ	ر	ن	م	ا	م	ا	م	ا	م	م
م	ف	ق	س	ا	ن	ت	م	م	م	م	م
ح	ظ	ف	ق	س	ا	ن	ت	م	م	م	م

مملكة	ملاعب	مخاض	مطبول
ملاكم	مخلفات	مميزات	مختار
مجهر	محظور	حفلات	ملاك
مخزون	محترف	ملازم	محميات
نقد	محفظة	مس	متناسق
فرح	منتزه	فارس	فدية
	مجسمات	راحل	جن



الحل
(المهلبية)

كلمات متقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
									1
									2
									3
									4
									5
									6
									7
									8
									9
									10

أفقياً
1- دولة تقع في شبه الجزيرة الإيطالية. "معكوسة".
2- ساحة • آلة طرب "معكوسة".
3- عملة آسيوية • من الطيور القواطع.
4- دولة فارسية • قاعدة العدد.
5- وجه • بنشعة "معكوسة".
6- أحد ملوك بريطانيا الأسطوريين • مذياع.
7- ضد أمل • شعاع.
8- ضد نشاط "معكوسة" • بحر "معكوسة" • صوت المدفع.
9- صاحب موهبة فنية • للتفسير حرف نصب "معكوسة".
10- عاصمة أوروبية.

حل العدد السابق

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ي	ل	ز	و	ي	ل	ز	و	ي	ل
ل	ر	س	ا	ل	ر	س	ا	ل	ر
ي	ر	ا	س	ن	ي	ن	ا	و	ا
ل	س	و	ر	ع	ي	ر	د	ل	س
و	ر	ا	ن	د	ن	خ	ي	ل	و
ا	س	ن	ب	ر	ع	ا	ل	ا	ل
ت	ا	ل	ف	س	ي	ن	ا	ل	و
ب	ي	ا	ن	و	ا	م	ا	ل	ي
م	م	ا	ل	ا	د	ع	م	م	م
س	ن	ا	ب	ل	ن	و	ن	س	ن

1- ممثلة مصرية.
2- ظرف مكان • خاصتي • في الفم.
3- نظير • دولة كبرى.
4- دولة أفريقية • فهوة "معكوسة".
5- عاصمة تركيا • مادة قاتلة.