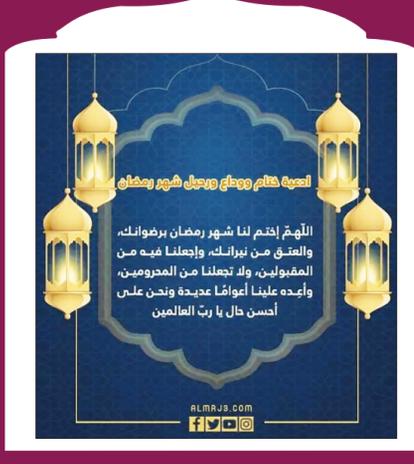


## دعاء ختام ووداع شهر رمضان



## الحكمة من معرفة علامات ليلة القدر



إن معرفة علامات ليلة القدر حكم عديدة، ومنها: معرفة العلامات الخاصة بليلة القدر تُدخل الفرح إلى قلب المسلم إذا أحيا تلك الليلة بالطاعات والعبادات، فيؤذي المسلم شكر الله تعالى على توفيقه لقيامها، كما يشعر بالمسؤولية إن كان قد قصر في قيامها. ومعرفة ليلة القدر بشاره خير للمسلم بمضاعفة الأجر والثواب له؛ فالعبادة فيها قد تساوي عبادة عمر الإنسان كاملاً. وهذه العلامات دليل على صدق الرسول - صلى الله عليه وسلم - فيما أخبر به.

## كيف نحافظ على المكتسبات الصحية للصيام بعد رمضان؟

والمرح الذي يساعد على تعزيز التعافي واستقرار عملية التمثيل الغذائي، فضلاً عن ضرورة الانخراط في نشاط بدني مناسب على الأقل.

وإن تناول الطعام بحكمة له أثر في المحافظة على صحة جيدة، إذ يجب استئناف الأكل الصحي بمجرد انتهاء شهر رمضان عن طريق تناول أطباق أخف وتجنب الأطعمة المقلية، وتجنب الوجبات الثقيلة جداً أو الحد منها على الأقل.

وأنه من الضروري التأكد من أن الانتقال من الصيام إلى الأكل المنتظم بعد رمضان يتم بالطريقة الصحيحة، وأن استئناف النظام الغذائي تدريجياً لفترة تساوي على الأقل عدد أيام الصيام.

ويجب ألا ينسى الصائمون تجنب تعاطي الخبز الأبيض والمنشطات مثل القهوة والشاي، وتجنب الإفراط في السكريات في الأيام الأولى وتناول الأطعمة المشوية والأطعمة الدسمة والسعرات الأخرى برفق، وتناول الفاكهة والخضروات الطازجة وتناول الحبوب الكاملة.

## نصائح رمضان

قد تمكن الصائمون من الحفاظ على المكتسبات الصحية خلال الأيام القليلة المتبقية من الصيام، وننصح بتجنب الأكل ما بين الوجبات أو ما يسمى بـ"الوجبات الخفيفة" التي لها ضرر كبير على صحة الإنسان، خاصة في فترة المساء. وإن هذه العادة من بين الأسباب الرئيسية لزيادة الوزن، والسمنة والسكري، والكوليسترول، ونشير إلى أن تجنبها يمكن من خلال شرب الكثير من الماء على مدار اليوم لتعزيز الشعور بالشبع. يجب الحصول على النوم الكافي

ان تغيير النظام الغذائي بعد شهر رمضان بشكل كامل وسريع قد يؤدي إلى مشاكل في المعدة وغيرها، ولذا ينصح بالاستمرار في اتباع نفس النظام الغذائي الصحي الذي كان متبعاً خلال شهر رمضان تقريباً، والعودة تدريجياً إلى النظام الغذائي العادي، مع عدم المبالغة بالطعام من حيث الكمية والنوعية. أما بالنسبة للصائمين من فئة المدخنين يجب أن يستمروا ما تبقى من شهر رمضان للإقلاع عن التدخين الذي يعتبر السبب الأول في حدوث الجلطات القلبية والداغية. وهناك مجموعة من النصائح التي

## عظماؤنا خدموا الإسلام علمياً



يُعد العلم من أهم مقومات النجاح في الدعوة، وذكر الإمام البخاري في صحيحه باباً وأسماء: العلم قبل القول والعمل، ولذلك أمر الله -تعالى- نبيه -عليه الصلاة والسلام- بالتعلم قبل العمل، بقوله: (فَاعْلَمْ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَابْتَغِ لَدُنْكَ وَاللَّوْثِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَاللَّهَ يَعْلَمُ مُتَقَلِّبَكُمْ وَمُتَوَاتِكُمْ).

من كتب ابن رشد.

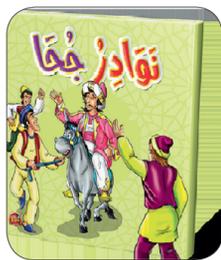
وعلق بعض التعليقات في المنطق، ولخص كتاب المحصول للإمام فخر الدين الرازي، وألف كتاباً في الحساب، وشرح في شرح الرجز الصادر، واهتم بعلم أصول الفقه، وألف كتاباً اشتهر بمقدمة ابن خلدون.

أبو بكر الرازي: هو محمد بن زكريا الرازي، من العظماء في مجال الطب، كما اشتهر بالفلسفة والكيمياء، وألف العديد من الكتب في مجال الطب؛ ككتاب الحاوي في الطب، والطب المنصوري، والفصول في الطب، والطب الملوكي، وغير ذلك الكثير من الكتب في الطب.

وإن العلوم تُقسم إلى عدة أنواع: كالعلوم الدينية، وعلم التوحيد، وعلوم القرآن، وكذلك العلوم الدنيوية، وسوف نذكر في هذه الفقرة بعض العظماء الذين خدموا الإسلام من الناحية العلمية، ومنهم ما يأتي:

ابن خلدون: هو العلامة ابن خلدون عبد الرحمن بن محمد بن خلدون الحضرمي، ولد في تونس في العام ثلاثمائة واثنين وثلاثين من المياد، وتلقى العلم على يد العلماء في الأندلس، ويُعد أحد العلماء المغاربة، ومن إنجازاته العلمية: شرح البردة، وقام بتلخيص العديد

## قصص جحا والخروف



كان جحا يربي خروفاً أبيض سمينا وجميلاً جداً وكان يحبه كثيراً، فحاول أصدقاؤه أن يحتالوا عليه، وأن يذبح لهم الخروف ليأكلوا لحمه. فأتاه أحدهم وقال له: ماذا ستفعل بخروفيك الجميل هذا يا جحا؟ فأجاب جحا: أدخره لمئونة الشتاء.

فقال له صاحبه: هل فقدت عقلك يا جحا، ألم تسمع بأن القيامة ستكون غداً أو بعد غد! تعال به لنذبحه ونطعمك منه ونصدق القليل على المسكين.

فلم يعبأ جحا بكلام صديقه، وفجأة اتاه أصحابه واحداً واحداً يكررون عليه نفس أطروحة صديقه الأول حتى فقد صبره. وقال: إنه سيذبح لهم في الغد، وسيناديهم لأكله في الغابة المجاورة لمنزله.

وفي مساء الغد ذبح جحا خروفه الجميل، وأشعل النار وظل جحا يشويه عليها، وتركه أصدقاؤه ذهبوا ينتزهون ويلهون بعيداً عن جحا بعد أن تركوا ملابسهم عنده ليحرسها، فغضب جحا من تصرفاتهم الصبانية لأنهم ذهبوا كلهم وتركوه وحيداً في الغابة دون أن يساعده، وقد هاجمته بعض الثعالب. فقام جحا بجمع ملابسهم وألقاها في النار فاحترقت كلها.

وعندما أتى إليه أصدقاؤه وجدوا ثيابهم رماداً! حاولوا ضربه، فلما رأى منهم هذا الهجوم قال لهم: ما الفائدة من هذه الملابس، إذا كانت القيامة ستقوم اليوم أو غداً لا محالة؟

## وقت إخراج زكاة الفطر



وقت تحريم: بعد غروب شمس أول يوم عيد (تكون قضاء وليس أداء، وتكون صدقة وليست زكاة، ومع ذلك يلزم إخراجها حتى لو فات الوقت).

وهي: وقت جواز: قبل يوم أو يومين. وقت سنة: بعد صلاة الفجر وقبل صلاة العيد. وقت كراهة: بعد صلاة العيد وحتى غروب الشمس.

أجمع أهل العلم أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يخرج زكاة الفطر في الفترة من بعد صلاة الفجر وقبل صلاة العيد، وعليه هذا هو الوقت الأفضل من أجل إخراج زكاة الفطر.

كما أنه يجوز إخراج زكاة الفطر قبل العيد بيوم أو يومين، وقد تم الاستناد إلى ذلك من فعل ابن عمر عبد الله بن عمر بن الخطاب، الذي كان يقوم بذلك من باب الحيطة. كما يشمل وقت زكاة الفطر حتى نهاية يوم العيد الأول، وتحديدًا حتى أذان المغرب.

يمكن تقسيم وقت إخراج زكاة الفطر حسب السنة إلى 4 أوقات

## تفسير الحمام في المنام لابن سيرين

الحمام في المنام دلالاته محمودة في أكثرها بإذن الله، ورؤياها تبشر بالخير، وقد ذكرت العديد من الدلالات العامة المحتملة لرؤيا الحمام في كتاب تفسير الأحلام المنسوب لابن سيرين، ولعل من أبرزها ما يأتي: قد تدل رؤيا الحمام على المرأة الصالحة المحبة لزوجها والمخلصة له. وربما دل الحمام في المنام على خير سيسمعه الرائي، لأن الحمام سابقاً كان يُستخدم في إيصال الرسائل؛ إذا ملك الرائي حماماً كثيراً في منامه فقد يدل ذلك على الرزق والغنيمة بإذن الله.

ومن رأى الحمام في منامه وكانت زوجته حاملاً فقد تلذ ولداً -والله أعلم-. رؤيا سماع هدير الحمامة قد تدل على وقوع عتاب من رجل لامرأة. من رأى أنه يقص جناح الحمامة فقد يدل على وقوع أمر ما يجعله يحلف على زوجته ألا تخرج، أو ربما تلد امرأته وتحمل. إذا رأى الرائي أنه يأكل من لحم الحمامة فربما دل ذلك على أنه سياتل مال امرأة. من رأى أن الحمامة امتنعت عنه وتركته ولم ترجع إليه فقد يدل ذلك على طلاقه لزوجته أو وفاتها -لا قدر الله-.

## السودوكو

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

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

لعبة السودوكو هي لعبة تتكون من 9 مربعات كبيرة 3x3 و81 مربعا صغيرا 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.

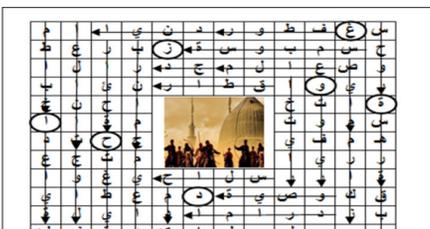
## الكلمة المفقودة

إعداد / منى فضل عبد الله

أشطب الكلمات أدناه في الجدول في كل الاتجاهات لتجد كلمة السر المكونة من 8 حروف، وهي اسم عيد إسلامي يحتفل به بعد رمضان مباشرة، ويعتبر من أهم الأعياد الإسلامية.

ع	ش	ا	ع	ر	ي	م	ج	ا	ل	س	ق
ق	م	ي	و	م	ي	ا	ت	د	ش	ت	ر
ا	ح	ر	ا	م	خ	ت	ا	ر	ع	ر	ط
ن	ا	ح	ز	ت	ص	و	ي	ر	ب	ا	ا
و	ف	م	د								
ن	ظ	ة	ح								
ف	ا	ح	ا								
خ	ت	ق	م								
م	ن	ا	و	ب	ة	د	ر	ج	ة	و	ح
ا	ج	م	ا	ل	ي	ا	ت	ش	ر	م	ق
ج	ا	م	ع	ة	ا	ج	م	ا	ل	ي	ل
و	ا	ج	ب	ف	ظ	م	ه	ن	د	س	ر

واجب	اجماليات	تراحم	رحمة
محافظات	حق	شاعر	جامعة
قرطاسية	يوميات	مناوبة	مهندس
ازدحام	مختار	ديون	فخ
مشعل	تصوير	علوم	مجالس
شر	درجة	اجمالي	شعب
قانون	حق		



الحل  
(غزوة أحد)

## كلمات متقاطعة

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

أفقياً:  
6- رجاء • حيوان مفترس "معكوسة".  
7- نعاس • للاستثناء • عملة آسيوية.  
8- ممر تحت الأرض • خاصتي.  
9- مدينة فرنسية.  
10- ضعف • أميرة بريطانية راحلة.

## حل العدد السابق

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

1- روائي برازيلي.  
2- شهر ميلادي • ضمير مؤنث "معكوسة".  
3- وسخ • من الأعشاب.  
4- للتفسير • أسف • دق الجرس.  
5- حيوان جبلي • من الإجدية "معكوسة".  
6- مصباح • دولة أفريقية.  
7- وثب عليه • وهم وخيال.  
8- يوم المصلين • حرف جر.  
9- بحر • نهر أفريقي.  
10- مدينة فلسطينية • منتجع فرنسي.

عمودياً:

1- من ثلاثية نجيب محفوظ.  
2- ولاية أمريكية • للنفي.  
3- حاكم • يجزي في العروق "معكوسة".  
4- خاصتي • آلة طرب • نقود.  
5- شريان • قيود "معكوسة".