

المهنة الرمضانية

قال تعالى: « ورحمتي وسعت كل شيء فسأكتبها للذين يتقون ويؤتون الزكاة ».

صدق الله العظيم
فياد أخي المسلم بدفع الزكاة إلى إدارة تحصيل الواجبات الزكوية بوحدة الإدارة.

وزارة الإدارة المحلية

حديث شريف

جَدِّتْنِي زُهَيْرُ بِنْتِ جَرَبِ حَدِيثًا مِنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ مَهْدِيٍّ حَدِيثًا مِنْ مَيْمُونِ بْنِ غِيلَانَ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَعْبُدِ الزَّمَانِيِّ عَنْ أَبِي قَتَادَةَ الْأَنْصَارِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ سَأَلَ عَنْ صَوْمِ الْأَنْثَيْنِ فَقَالَ « فِيهِ وَلِدَتْ وَفِيهِ أَنْزَلَ عَلَيَّ ».

الوقت	الفروض	الساكنة شهر رمضان	اللامانة العاصمة
٤:٤٨	الفجر		
١١:٥١	الظهر		
٢:٥٩	العصر		
٥:٣٤	المغرب		
٦:٣٤	العشاء		

دعاء

اللهم غسنتي بالرحمة وارزقني فيه التوفيق والعصمة وطهر قلبي من غياهب التهمة يا رحيمًا بعبادہ المؤمنین.

عبادة الثورة الرمضانية

الصحة والغذاء في عيد الفطر المبارك

الدكتور/ أحمد عبد المجيد اليوسفي #

□ أول ذي بدء مبارك للجمع في بمننا الحبيب ولأمة العربية والإسلامية مقدم عيد الفطر المبارك، وكل عام وأمتنا العربية والإسلامية بالف خير وعافية.
موضوعنا اليوم بطرق مسالة صحية غاية في الأهمية، إنها عملية الانتقال من وضعية الصوم، صحيا وغذائيا، إلى وضعية الإفطار، فما إن يبرز صبح العيد ويفرح الناس من صلاتهم حتى يعيد الكثيرون في بيوتهم أو أثناء زيارة الأهل والأصدقاء إلى تناول مختلف أنواع الحلويات والأطعمة والمشروبات بلا هوادة أو تروث، في الوقت الذي تكون فيه المعدة والأمعاء قد تعودت على أجواء السكون والهواء خلال نهار شهر رمضان دون تهيء أو استعداد لاستقبال الطعام والشراب بتلك الصورة المفاجئة الخاطئة والبعيدة كل البعد عن السلوك الصحي القوي، ففسدوا بذلك حالة الهضم وتصاب المعدة والجهاز الهضمي عموما بالاعياء والإجهاد الشديدين.

وليزيد من التوضيح التقينا الدكتور أحمد عبد المجيد اليوسفي، الذي بين مسألة التدرج في تناول الأغذية وأهمية العيد من الناحية الصحية، بقوله: إن أول أيام عيد الفطر المبارك تكاد يلزمنا بما الرزما به أول أيام الصوم في شهر رمضان، بغض النظر عن فارق الاختلاف، ويتعين علينا الحذر والحطة فيه منذ البداية من مغبة مياغاة معدتنا وأمعاننا بالتناول المفاجئ للأغذية والحلويات والمشروبات على اختلاف صنوفها والوانها، لأن الجهاز الهضمي لا يزال معتادا على حالة الهوء والسكون التي أفضها في نهار رمضان، بل وتكيف مع نظام غذائي معين في مواقيت معينة تبدأ من المغرب وينتهي بموعد الإسساك قبل بزوغ الفجر، أي أن هذه الحالة من التعود والتكيف لا تنتهي مباشرة بانقضاء آخر أيام رمضان وبزوغ فجر العيد، وهو ما يحتم علينا أن نأخذها بالمران والتدرج حتى يعود عمله إلى ما كان عليه قبل رمضان، لا أن نفاخه بالتهام والتكديس الطعام والشراب هكذا في البداية، فلا يامن أي منا عواقب ذلك.

ولأسف الشديد تحكمت عادات اجتماعية ما برح البعض بصر على التزامها، وإن كان من شأنها إيداء الصحة، ذلك أننا كلما زرنا الأهل والأقارب والجيران والأصدقاء يستلزم أن نتناول في كل بيت تزوره ما يقدم لنا من شراب وحلويات بما فيها كعك العيد، ولا يقبل لأعدتنا حتى وإن بانث على المرء التخفة وانتفاخ البطن لكثرة ما يتناول في كل بيت زاره.
على كل، ينبغي للمصائم بدأ من الوهلة الأولى لاستقباله عيد الفطر المبارك - إلى جانب الإلتزام بما سبق ذكره من إرشادات - أن يحرض على الأخذ بالصالحات التالية:

○ الإلتزام بروح وفصائل الشهر الكريم يُعد انقضائه بتنظيم الوجبات الغذائية، وعدم الأكل من تناول كعك العيد والشوكولاتة والسكريات، وكذلك الماكولات السمنة أو الغنية بالدهون والملح الطعام، فالعدة والأعلاء اللذان أفضا أجواء الصيام لا طاقة لهما على تحمل الحشو بالطعام والحلويات والمشروبات العديدة، بل وتعرضان - بضا - للضرر، كسوء الهضم، وزيادة إفراز العصارات الهاضمة، وزيادة حموضة المعدة، عدا أن هذه الماكولات تبقى الجسم عرضة لزيادة الوزن والإصابة بأمراض خطيرة لا تاتي إلا بالندامة والحسرة.

○ الإختار من تناول الطعام يساعد على تسريع الشيوخة، لإجهاده للغد الصماء في الجسم وتأثيره سلبا في وظائفها بما يحدث في الجسم من تغيرات كيميائية تسرع من الشيخوخة.

○ تعجن المشروبات الصغيفة المحلاة بالسكر، والتي تضاف إليها مواد محسنة للرائحة والنكهة، وتلك التي تحوي موادا حافظة، مشروبات غير آمنة لأحتوائها على مواد محسنة وصبغات كثفت بعض الدراسات العلمية عن علاقتها ببعض الأمراض السرطانية، إذ يصعب على الجسم طرهما والتخلص منها، فتتراكم فيه بمرور الوقت وترتاد نسيانها بشكل مخف.

في الأخير، لا ينبغي لأي شخص القبول بشيء من الحلوى بما فيها من سكريات ودهون وقد منع منها، كمرض السكر أو من يعاني من فرط السمنة، حتى لا يتعرض لمخاطر ارتفاع ضغط الدم وإنتفاخ القلب والكبد والكليتين وأجهزة حيوية كثيرة في الجسم.

المركز الوطني للتغذية والإعلام الصحي والسكاني



كل عام وأنته بخير

لنجعل العيد .. بسمة على شفاه الأطفال.. وفرحة بين الارحام وفرحة للتواصل



حركة الأحياء الاسلامي .. متى تتحقق؟!



د/ عبدالمصبور شاهين



د/ محمد عمارة



د/ محمود زقزوق

د. محمود زقزوق: ضرورة وجود مؤسسة إسلامية عالمية للدراسات ودائرة معارف عربية

د. عبدالمصبور شاهين: أن للمسلمين أن يفتقروا من غفوتهم التي طالت كثيرا

د. محمد عمارة: علينا أن نقيم سلاما مع أنفسنا قبل أن نسعى لإقامته مع الآخرين

تكتشف حقيقة الدعاء الصليبي والصهيوني العالمي للإسلام ولنظهر للمسلمين إبعاد المؤامرة ليدركوا الخطر المحيط بهم وليفتقروا من غفوتهم التي مازالت مستمرة ونحن في بدايات القرن الواحد والعشرين.
واكد د. شاهين ان الوحدة الإسلامية المأمورة تحققها لن تأتي من فراغ وان الأزمات التي تثار ضد الوجود الإسلامي والتي زادت بعد أحداث سبتمبر تعتبر بداية حقيقية لتعددية القربانية بين مسلمي العالم التي هي شرط أساسي للوحدة مشيرا الى انه قبل الأزمات الأخيرة في مناطق مختلفة في العالم لم يكن يعرف كثيرا ان للمسلمين وجود إسلاميا في هذه المناطق بل إنه قبل فكك الاتحاد اليوغسلافي لم يكن يعلم كثيرا من المسلمين عن دولة إسلامية تسمى البوسنة.
ويحذر د. شاهين من اشتعال حروب جديدة ضد المسلمين في المستقبل خاصة وان أي دولة إسلامية تسعى لكي يكون لها كيان إسلامي لن تسلم من التامر الغربي عليها وان الدولة التي يرفع قادتها راية التوحيد ستمتلك هدفا توجه اليه أسلحة الناتو بعدما ظلت فترة موجهة صوب الشيوعية.
وقال ان الغرب يتبنى منهج جديدة في التعامل مع الإسلام لإبعاد المسلمين عن جوهره واشغالهم بالفروع ويؤكد ايضا ان الإسلام هو دين السلام وتحجته الإسلام كما أكد ضرورة أن نقيم سلاما مع أنفسنا لأن هذه فريضة على المسلمين لاننا لا نستطيع إقامة سلام حقيقي مع الآخرين إلا إذا تحولنا إلى امة نقيم سلاما بينها وبين ذاتها وكان هذا الإسلام.

دين السلام

ويؤكد المفكر الإسلامي د. محمد عمارة ان ظاهرة العنف من الظواهر التي تهدد الإسلام وان المسلمين يوما هم طلاب السلام لأن الإسلام هو دين السلام وتحجته الإسلام كما أكد ضرورة أن نقيم سلاما مع أنفسنا لأن هذه فريضة على المسلمين لاننا لا نستطيع إقامة سلام حقيقي مع الآخرين إلا إذا تحولنا إلى امة نقيم سلاما بينها وبين ذاتها وكان هذا الإسلام.

العيد في تريم .. تجاذب الروح وسمو التصوف

حداد أبو بكر بلطقيه

■.. للعيد في تريم مذاق روحي خاص ونكهة صوفية سامية..

العيد في تريم فرح ومرح نشيد وسماع وقهوة تدار في المجالس والاجتماع تريم اسم يشع بالنور مكانة عالية ومقومات بديعة ان هي تحتفظ بمكونها وسرها ومخزونها العلمي والثقافي وهي بذلك ترتقي في تجاذب الروح وسمو التصوف.

تريم التي لم تؤثر عليها اعاصير الزمان ولا تقلبات الاجواء لذا فإن عاداتها وتقاليدها صارت جزءا لا يتجزأ من تاريخها التقليد ومن ذلك عادات احتفالاتها بعيد الفطر المبارك ان تتنوع هذا العادات الاحتفالية إلى ثلاثة الوان من مباحج العيد.

يتم التهيؤ للاحتفال بالعيد في تريم يوم الثامن والعشرين من رمضان حيث يتم آخر حتم للمساجد وهي ليلة التاسع والعشرين إذا يتم التختيم لمسجد الحضار الشهير في جمع كبير لامثيل له فيمتلئ صحن المسجد والشوارع المجاورة وحتى الطرق الرئيسية تنقطع لزحمة الناس بها فتؤدى صلاة التراويح وبعد الصلاة يتباشر الجميع بتبادل التهاني والتبريكات بالعيد السعيد وهناك مشهد آخر في مسجد الحضار ان يتم أداء صلاة الفجر جماعة فيه وبعد أداء الصلاة يعلنون عبر الميكرفون عن موعد صلاة العيد.

المظهر الثاني من مظاهر الاحتفال بعيد الفطر ليلة العيد حيث يتم احياء الليل في المساجد بتلاوة القرآن الكريم والتكبير

المظهر الثالث يكون يوم العيد ان تؤدى صلاة الزينة في الجبانه ويهني الناس بعضهم البعض فرحين مستبشرين بهذا اليوم الجميل ويتم التزاور من بيت لأخر بين الأهل والاقارب والاصدقاء والجيران حتى الليل وبذلك يسدل الستار على الاحتفال بالعيد في تريم على أن يكون هناك موعد آخر لمواصلة الأفراح بالعيد وذلك بعد انقضاء ستة شوال فيتم الصيام كما جاء في فضله في الحديث النبوي « من صام رمضان واتبعه ست من شوال فكاننا صام الدهر»

لذلك يغتنمون هذا الفضيلة العظيمة والمنقب الجليلة وتعود الليالي الرمضانية من جديد لسنة أيام حيث يتم فيها تختيم صغير لبعض المساجد المظهر الثالث عودة الاحتفال بعيد الفطر وذلك يوم الثامن من شوال وبعد انقضاء صيام الست منه ويسمى ذلك اليوم (عيد الست) أي عيد ست شوال حيث في الصباح الباكر يذهب الناس جماعات وفرادى إلى منطقة الحاوي لمقام الامام عبدالله بن علوي الحداد وهناك تنشد بعض الاناشيد الدينية من نظم الامام الحداد ويهني الناس بعضهم البعض بالعيد السعيد ويسمى هذا اليوم يوم (العواد) وهكذا يتنقلون من بيت لأخر وعلى مدى ثلاثة أيام وبهذا تنتهي مراسم العيد والاحتفالات الخاصة به..

فتاوى جبري ابراهيم

الشيخ / جبري ابراهيم

● دخول الغذاء إلى الجوف من غير الفم هل يفطر ولو كان لضرورة المرض؟
■.. دخول الغذاء إلى الجوف يفطر ولو كان لضرورة المرض؟
● دخول اشياء غير مغذية في مكرورة واما إذا دخل الجوف بدون تعمد فلا يفطر، وكذلك ضرب المغذية فمن العلماء من يرى أنه يفطر الصائم ومنهم من يرى أنه لا يفطر باعتبار أنها لا تدخل الجوف من منافذ الجسم الرئيسية وضرب الإبر المهدئة للألم كذلك الحكم فيها والله أعلم.

● من احتلم في نهار رمضان وانزل هل يبطل صومه؟

■.. من احتلم في نهار رمضان وانزل عليه الإغتسال وصومه صحيح ولا شيء عليه لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم «رفع القلم عن ثلاثة عن النائم حتى يستيقظ وعن المجنون حتى يفيق وعن الصبي حتى يبلغ».
وكذلك لو نام قبل الفجر وهو جنب ولم يستيقظ إلا في النهار فعليه الإغتسال وقضاء الصلاة ويتم صومه ولا شيء عليه.
فقد كان يصبح النبي جنباً فيغتسل ويتم صومه.

رمضان والقراءات

■ اعوذ بالله من الشيطان الرجيم بسم الله الرحمن الرحيم قال الله تعالى (وعد الله الذين آمنوا وعملوا الصالحات ليستخلفنهم في الأرض كما استخلف الذين من قبلهم وليكن لهم دينهم الذي ارتضى لهم وليبدلنهم من بعد خوفهم امنا يعبدونني لا يشركون بي شيئا ومن كفر بعد ذلك فأولئك هم الفاسقون وأقيموا الصلاة وآتوا الزكاة وأطيعوا الرسول لعلكم ترحمون) ..

الآيات ٥٦ سورة النور الجزء الثاني عشر.
وقال تعالى : « فاي الفريقين أحق بالأمن إن كنتم تعلمون الذين آمنوا ولم يلبسوا إيمانهم بظلم أولئك لهم الأمن وهم مهتدون) الآيات ٨١، ٨٢ سورة الانعام .. الجزء السابع .

وحددت هذه الآيات شروط (الاستخلاف في الأرض بالإيمان والعمل الصالح مع إقامة الصلاة وتاديب الزكاة وإطاعة رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم .

دعاء

اللهم أرحمنا القرآن وأجعل له إماماً ونوراً وهدي ورحمة .
اللهم ذكرنا منه ما نسينا وعلمنا منه ما جهلنا وارزقنا تلاوته .. أثناء الليل وأطراف النهار .
اللهم اجعل القرآن لنا حجة يارب العالمين .
اللهم اجعل القرآن لنا حجة يارب العالمين .
اللهم لا تجعل مصيبتنا في ديننا وجبتنا حقاً ما ظهر منها وما بطن .
اللهم متعنا باسمعنا وأجسارنا ووقتنا ما أحببتنا وأجعله الوارث منا .

اللهم لا تجعل الدنيا أكبر همنا ولا مبلغ علمنا ولا تسلط علينا بذنوبنا من لا ينافك ولا يرحمنا .
اللهم اجعل ثأرنا على من ظلمنا وانصرنا على من عادانا .
اللهم اجزنا من حزي الدنيا وعذاب الآخرة .
اللهم نسالك العفو والعافية والشفاء من كافة الأمراض الظاهرة والباطنة .
سبحان ربك رب العزة عما يصفون وسلام على المرسلين والحمد لله رب العالمين .

عبد العزيز الخلفي