

مفاهيم وآثار

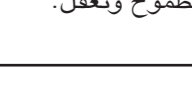
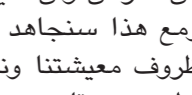
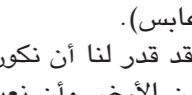
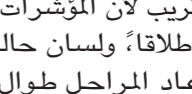
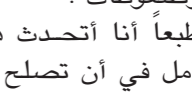
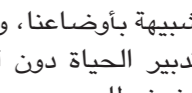
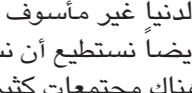
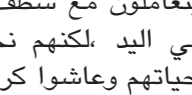
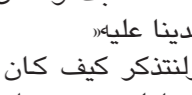
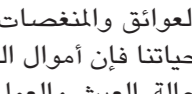
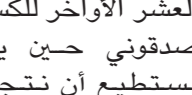
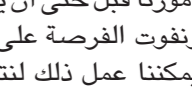
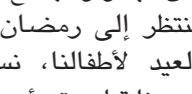
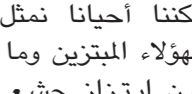
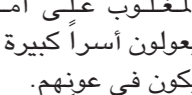
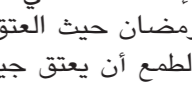
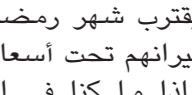
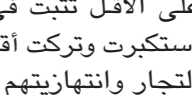
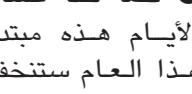
إصلاح السرائر

باب إصلاح

الظواهر



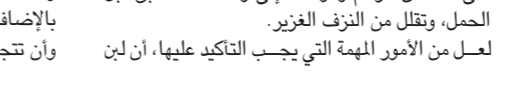
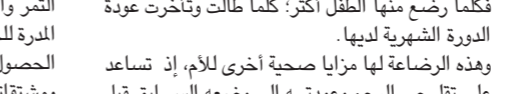
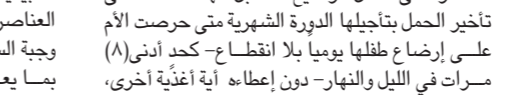
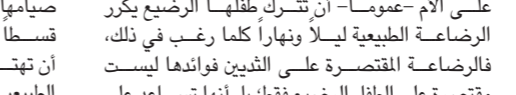
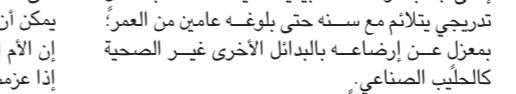
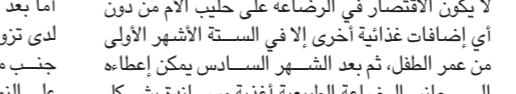
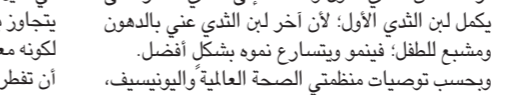
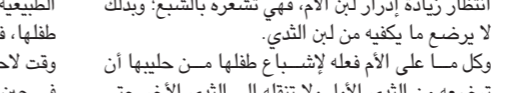
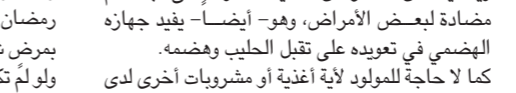
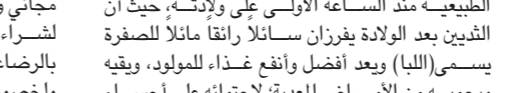
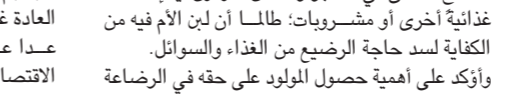
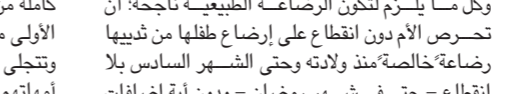
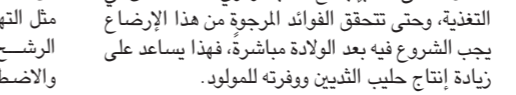
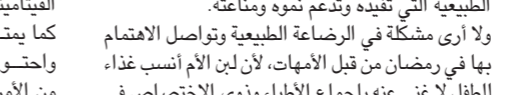
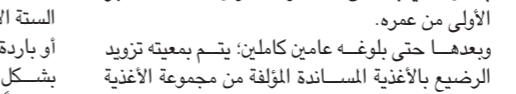
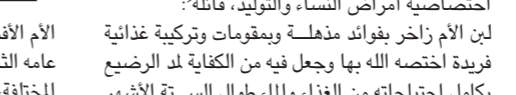
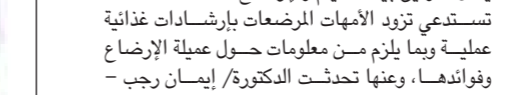
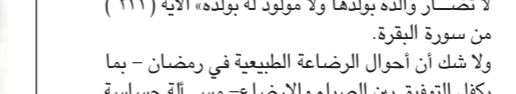
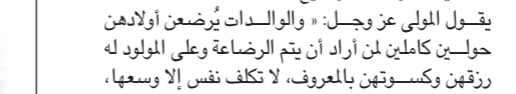
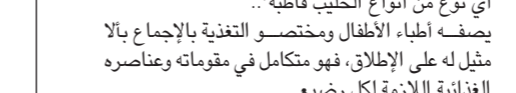
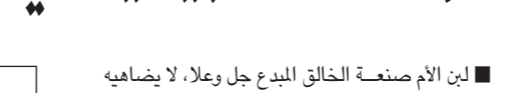
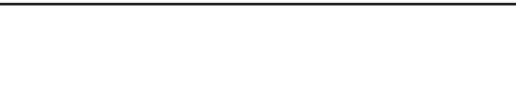
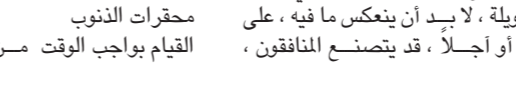
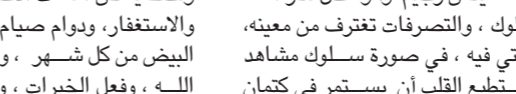
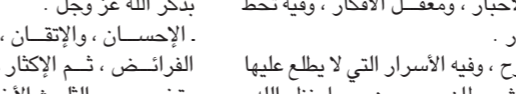
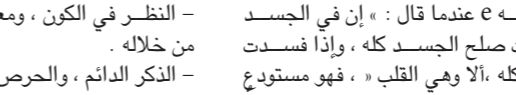
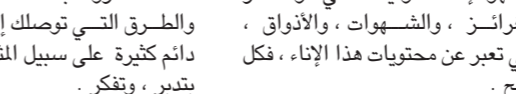
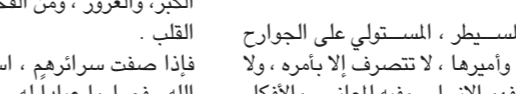
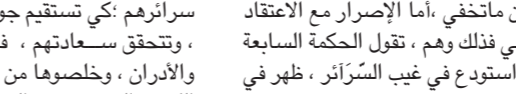
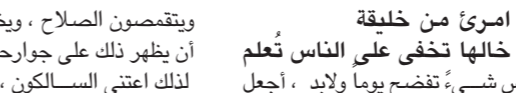
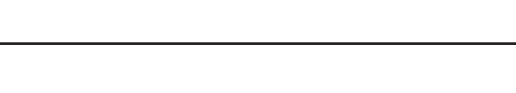
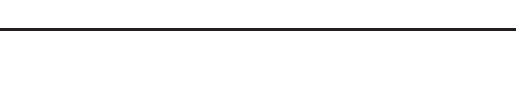
هائل الصرمي



اللَّهُمَّ اجْعَلْ صِيامي فِيهِ صِيامَ الصَّائِمِينَ وَ قِيامي فِيهِ قِيامَ القائِمِينَ

، وَتَبِّهْني فِيهِ عَن نَّوْمَةِ الغافلِينَ ، واغفر لي جُرْمي فِيهِ يا اِلهَ العالمِينَ ،

. وَاعْفُ عَنِّي يا عافِيًا عَنِ المُجرِمِينَ



ومهما تكن عند امرئٍ من خلقية وإن خالها تخفى على الناس تعلم

إن أخفيت على الناس شيءٌ تفضح يوما ولابد ، اجعل سترك الإقلاع عن ماتخفي ،أما الإصرار مع الاعتقاد أنك قادر على التخفي فذلك وهم ، تقول الحكمة السابعة والعشرون : « ما استودع في غيب السرائر ، ظهر في شهادة الظواهر » .

إن القلب هو الملك المسيطر ، المستولي على الجوارح كلها ، فهو سيديها وأميرها ، لا تتصرف إلا بأمره ، ولا تنتهي إلا بنهيه ، فهو الإناء ، وفيه المعاني ، والأفكار ، والخواطر ، والغرائز ، والشهوات ، والأذواق ، فالجوارح هي التي تعبر عن محتويات هذا الإناء ، فكل آناء بالذي فيه ينضح .

وصدق رسول الله e عندما قال : « إن في الجسد مضغة ، إذا صلحت صلح الجسد كله ، وإذا فسدت ، فسد الجسد كله ، ألا وهي القلب » ، فهو مستودع الأسرار ، ومقرُّ الأخبار ، ومعقل الأفكار ، وفيه تحط خبايا الليل ، والنهار .

القلب سيد الجوارح ، وفيه الأسرار التي لا يطلع عليها ، ملك مقرب ، ولا شيطان رجيم وهو محل نظر الله ، والجوارح ، والسلوك ، والتصرفات تغترف من معبته، فنظير الأسرار التي هي ، في صورة سلوك مشاهد للأخرين ، ولا يستطيع القلب أن يستمر في كتمان ما فيه ، لفترة طويلة ، لا بد أن يتعكس ما فيه ، على الجوارح ،عاجلا ، أو أجلا ، قد يتصنع المنافقون ،

ويتمصون الصلاح ، ويضمرون الضلال ، لكنهم لا يد

أن يظهر ذلك على جوارحهم ، ولو بعد حين . لذلك اعتنى السالكون ، بإصلاح قلوبهم ، وإصلاح سرائرهم ؛كي تستقيم جوارحهم ، وتستقيم بها حياتهم ، ويتحقق سعادتهم ، فاعتنوا بتطهيرها من الخباثت، والأدران ، وخلصوها من الشرك ، والشقاق ، والنفاق،و الكبر، والغرور ، ومن الغر ، والعجب ، وسائر أمراض القلب .

فإذا صفت سرائرهم ، استقامت الجوارح على منهج الله ، فصاروا عبادا له ، ظاهرا ، وباطنا .

والطريق التي توصلك إليه ، وتجعل القلب في صفاء دائم كثيرة على سبيل المثال لا الحصر: - قراءة القرآن بتدبر ، وتفكر .

- النظر في الكون ، ومعرفة أسماء الله ، وصفاته ، من خلاله .

- الذكر الدائم ، والحرص على أن يكون اللسان رطباً بذكر الله عز وجل .

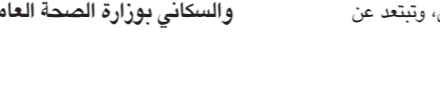
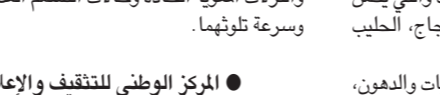
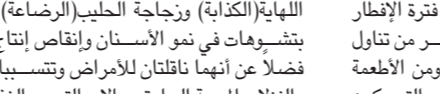
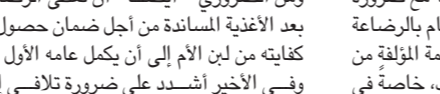
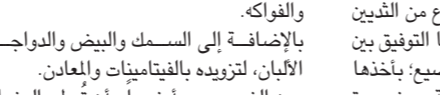
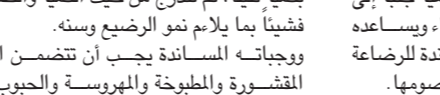
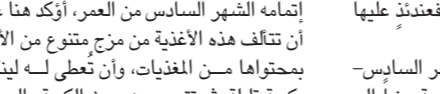
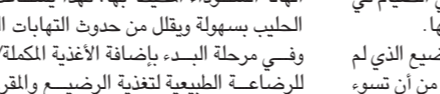
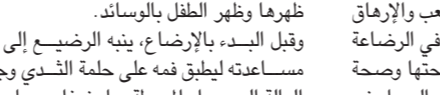
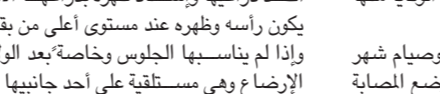
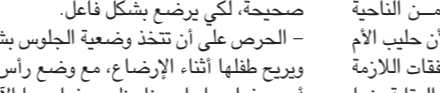
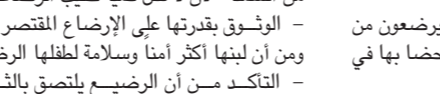
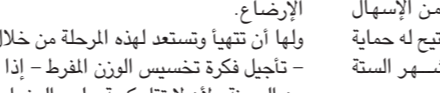
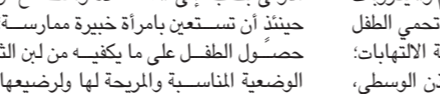
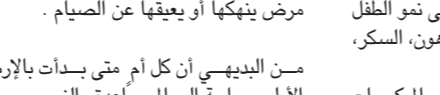
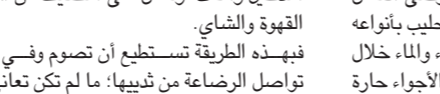
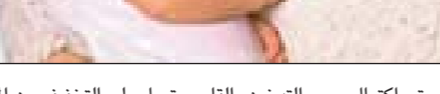
. الإحسان ، والإتقان ، في كل شيء ، وخصوصاً الفرائض ، ثم الإكثار من النوافل ، . قيام الليل ، وتخصيص الثلث الأخير منه ، للمناجاة ، والدعاء ، والاستغفار، ودوام صيام الأثنين ، والخميس ، والأيام البيض من كل شهر ، والإكثار من الإنفاق في سبيل

الله ، وفعل الخيرات ، وصنع المعروف ، والحذر من محقرات الذنوب

القيام بواجب الوقت من بر وصلة ودعوة وجهاد في



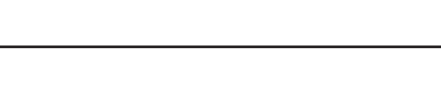
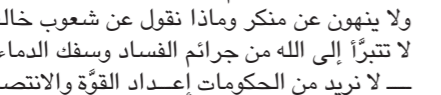
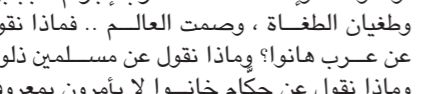
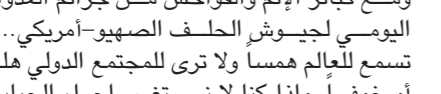
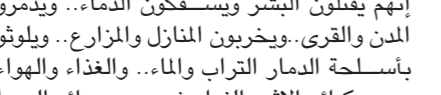
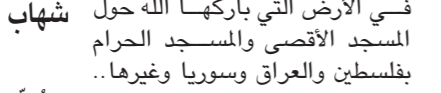
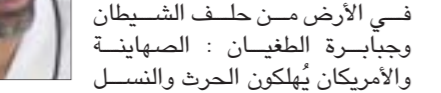
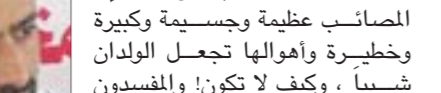
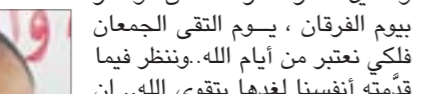
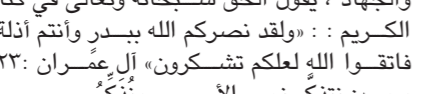
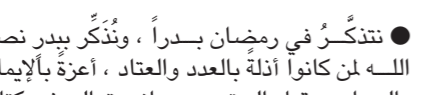
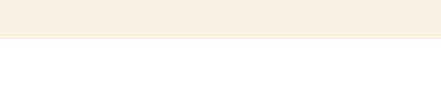
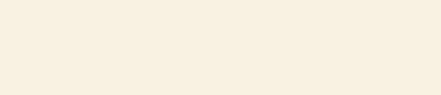
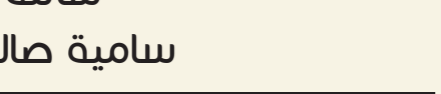
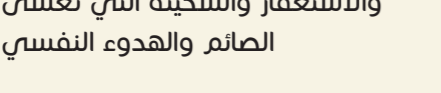
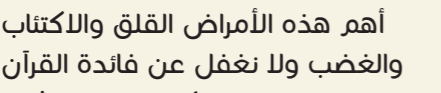
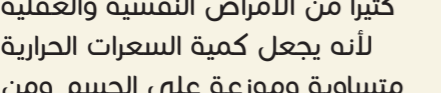
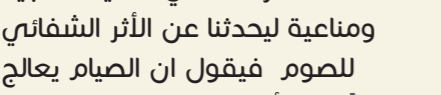
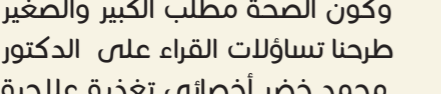
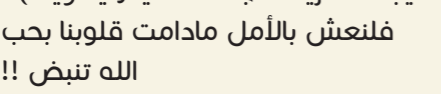
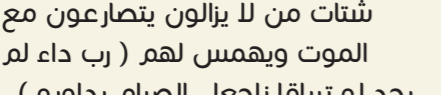
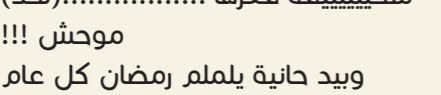
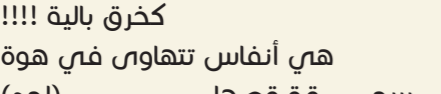
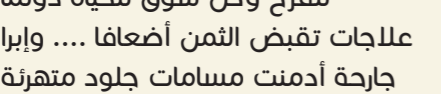
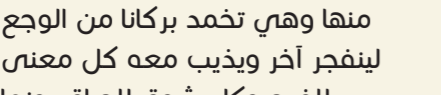
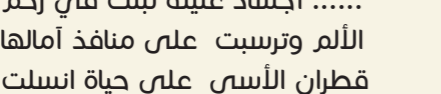
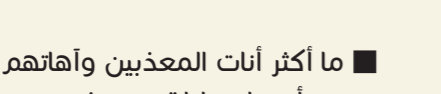
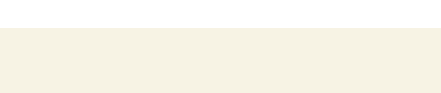
د. إيمان رجب



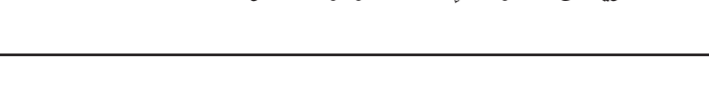
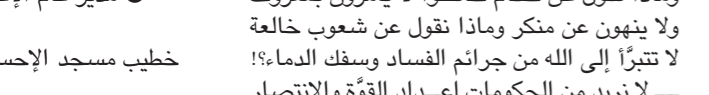
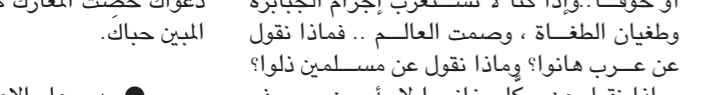
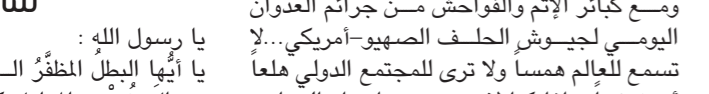
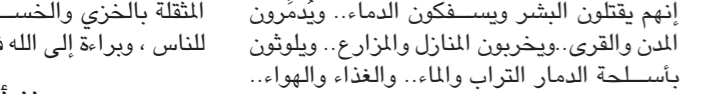
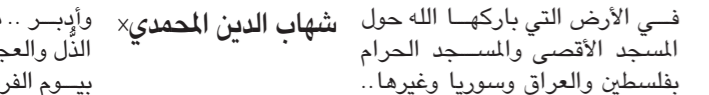
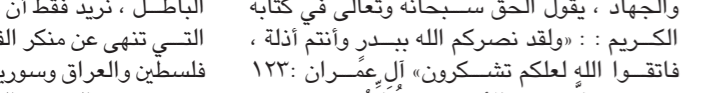
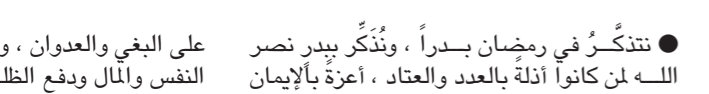
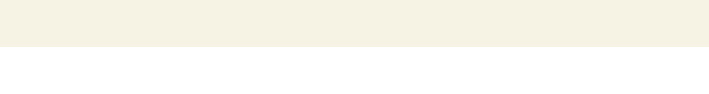
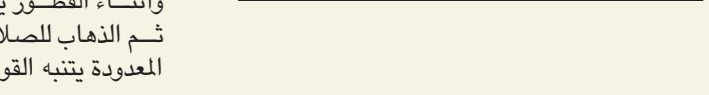
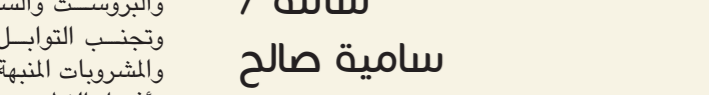
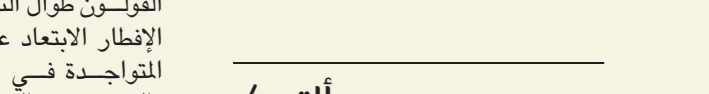
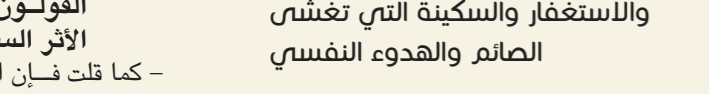
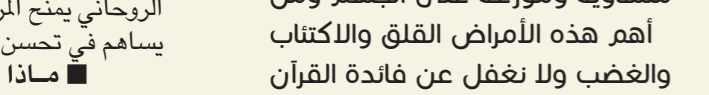
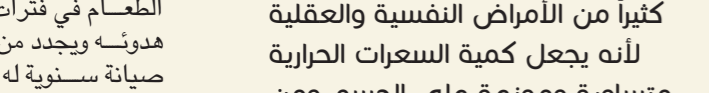
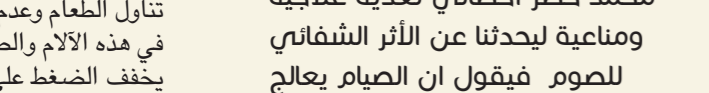
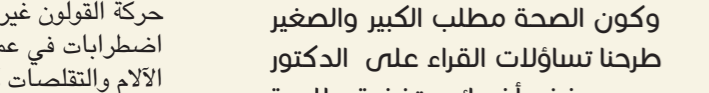
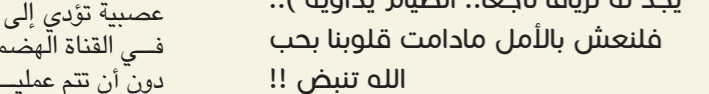
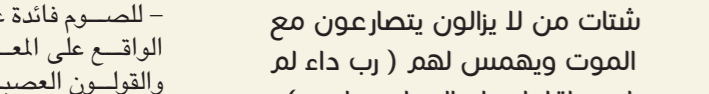
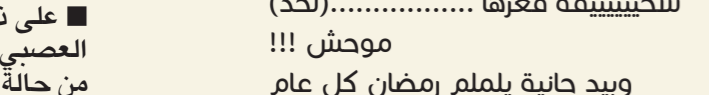
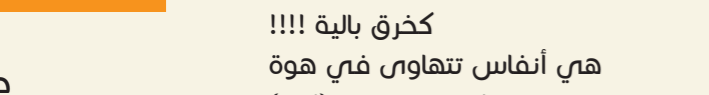
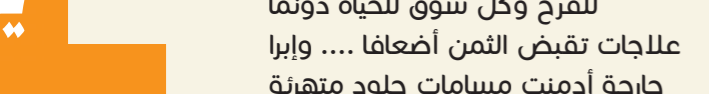
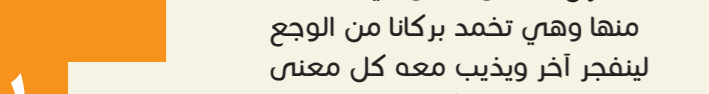
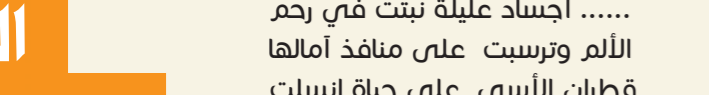
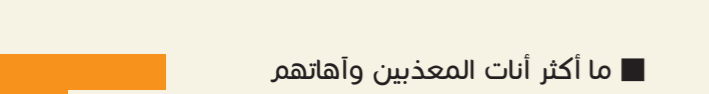
صيام

صيام

صيام



وَأَنْ تَصُومُوا



يحدث

حمى الأسعار

● كلما قلنا عساها تنجلي، قالت الأيام هذه مبتدأها، وكلما قلنا هذا العام ستخفض الأسعار أو على الأقل تثبت في موقعه، آبت و استكبرت وتركت أقدامها لريح جشع التجار وانتهازيتهم المفرطة، فلا يكاد يقترب شهر رمضان حتى يشعلوا نيرانهم تحت أسعار المواد الغذائية، فإذا ما كنا في العشر الثالثة من رمضان حيث العتق من النار رفض الطمع أن يعقق جيوب المساكين من

نيرانه فينفخ في كيره ليتضاعف الهم بتضاعف أسعار الملابس ويتضاعف الحمل على كاهل المواطنين

المغلوب على أمره، خاصة ممن يعولون أسراً كبيرة واطفالاً كثيراً، الله يكون في عونهم.

لكننا أحيانا نمثل عاملاً مساعداً لهؤلاء المتجزين وما يمارسونه ضدنا من ابتزاز جشع . إذ بإمكاننا ألا ننظر إلى رمضان لنشتري ملابس العيد لأطفالنا، نستطيع أن نتدبر أمورنا قبل حتى أن يحل شهر رمضان ونفوت الفرصة على الاستغلاليين . يمكننا عمل ذلك لنترك بضاعتهم في العشر الأواخر للكساد والميسورين.

صدقتوني حين يحضر التدبير نستطيع أن نتجاوز الكثير من العوائق والمنقصات، وإذا غيبناه عن حياتنا فإن أموال الدنيا لن تجدي مع حالة العبث والعمل بقاعدة «ما بدا بدينا عليه»

ولنتذكر كيف كان آباؤنا وأجدادنا يتعاملون مع شظف العيش وقلة ما في اليد ،لكنهم نجحوا في تدبير حياتهم وعاشوا كراما إلى أن تركوا الدنيا غير مأسوف عليها .

أيضا نستطيع أن نستفيد من غيرنا، هناك مجتمعات كثيرة تعيش أوضاعاً شبيهة بأوضاعنا، ومع هذا تنجح في تدبير الحياة دون أن تقع في مآرق وضغوفات . طبعاً أنا أحدث هنا باعتبار ألا أمل في أن تصلح الدولة حالنا عن قريب لأن المؤشرات كلها غير مطمئنة إطلاقاً، ولسان حالها يقول (يا قافلة عاد المراحل طوال وعاد وجه الليل عابس).

لقد قدر لنا أن نكون في هذه الزاوية من الأرض وأن نعيش هكذا ظروف، ومع هذا سنجاهد من أجل تحسين ظروف معيشتنا وتعامل مع واقعنا بطموح وتعقل.

■ لبن الأم صنعة الخالق المبرع جل وعلا، لا يضاهيه أي نوع من أنواع الحليب قاطبة..

يصفه أطباء الأطفال ومختصو التغذية بالإجماع بالآ مثيل له على الإطلاق، فهو متكامل في مكوناته وعناصره الغذائية اللازمة لكل رضيع.

يقول المولى عز وجل: « والوالدات يُرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة وعلى المولود له رزقهن وكسوتهن بالمعروف، فلا تكلف نفس إلا وسعها، ولا تضار الودة بولدها ولا مولود له بولده، الآية (٢٣٣) » من سورة البقرة.

ولا شك أن أحوال الرضاعة الطبيعية في رمضان – بما يكفل التوفيق بين الصيام والإرضاع – مسألة حساسة تستدعي تزود المهات المرضعات بإرشادات غذائية عملية وبما يلزم من معلومات حول عميلة الإرضاع وفوائدها، وعنها تحدثت الدكتورة/ إيمان رجب – اختصاصية أمراض النساء، والتوليد، قائلة:

لبن الأم زاهر بفوائده مذهلة ومفومات وتريكية غذائية فريدة اخصه الله بها وجعل فيه من الكفاية لد الرضيع بكامل احتياجاته من الغذاء والماء، طوال السنة الأشهر الأولى من عمره.

وبعدنا حتى بلوغه عامين كاملين: يتم بمعيته تزويد الرضيع بالغذائية المساندة المؤلفة من مجموعة الأغذية الطبيعية التي تقيه وتدعم نموه ومانعه.

ولا أرى مشكلة في الرضاعة الطبيعية وتواصل الاهتمام بها في رمضان من قبل الأمهات، لأن لبن الأم أنسب غذاء للطفل لا غنى عنه بإجماع الأطباء وذوي الاختصاص في التغذية، وحتى تتحقق الفوائد المرجوة من هذا الإرضاع يجب الشروع فيه بعد الولادة مباشرة، فهذا يساعد على زيادة إنتاج حليب الثديين ووفرته للمولود.

وكل ما يلزم لتكون الرضاعة الطبيعية ناجحة: أن تحرص الأم دون انقطاع على إرضاع طفلها من ثدييها رضاعة خالصة منذ ولادته وحتى الشهر السادس بلا انقطاع – حتى في شهر رمضان – ودون أية إضافات غذائية أخرى أو مشروبات: طالما أن لبن الأم فيه من الكفاية لسد حاجة الرضيع من الغذاء والسوائل.

وأؤكد على أهمية حصول المولود على حقه في الرضاعة الطبيعية منذ الساعة الأولى على والإدتن، حيث أن الثديين بعد الولادة يفرزان سائلا (إفقا مائلا للرضع يسمى(لبا) ويعد أفضل وأنفع غذاء للمولود، وفيه وحميته من الأمراض المعدية: احتوائه على اجسام مضادة لبعض الأمراض، وهو– أيضا– يقي جهازه

الهمي في تعويده على تقبل الحليب وهضمه.

كما لا حاجة للمولود لأية أغذية أو مشروبات أخرى لدى انتظار زيادة إدرار لبن الأم، فهي تشمعه بالصبح، وينك لا يرضع ما يكفيه من لبن الثدي.

وكل ما على الأم فعله لإشباع طفلها من حليبها أن ترضعه من الثدي الأول ولا تنتقل إلى الثدي الأخرى حتى يكمل لبن الثدي الأول: لأن آخر لبن الثدي عني بالدهون ومشبع للطفل: فينمو ويتسارع نموه بشكل أفضل.

وحسب توصيات منطقتي الصحة العالمية واليونيسيف، لا يكون الإقتصار في الرضاعة على حليب الأم من دون أي إضافات غذائية أخرى إلا في السنة الأشهر الأولى من عمر الطفل، ثم بعد الشهر السادس يمكن إعطاه إلى جانب الرضاعة الطبيعية أغذية مساندة بشكل تدريجي يتلائم مع سنه حتى بلوغه عامين من العمر: بمزج عن إرضاعه بالبدائل الأخرى غير الصحية كالحليب الصناعي.

على الأم –عوماً– أن تترك طفلها الرضيع يكر الرضاعة الطبيعية ليلا ونهاراً كلما رغب في ذلك، فالرضاعة المقصورة على الثديين فوائدها ليست مقصورة على الطفل الرضيع فقط بل أنها تساعد على تأخير الحمل بتأجيلها الدورة الشهرية متى حرصت الأم على إرضاع طفلها يوميا بلا انقطاع– كحد أدنى(٨) مرات في الليل والنهار– دون إعطاه أية أغذية أخرى، فكما رضع منها الطفل أكثر: كلما طالت وتأخرت عودة الدورة الشهرية لديها.

وهذه الرضاعة لها مزايا صحية أخرى للام، إذ تساعد على تقلص الرحم وعودته إلى وضعه السابق قبل الحمل، وتقلل من النزف الغزير.

لعل من الأمور المهمة التي يجب التأكيد عليها، أن لبن

الأم الأفضل والأنسب للطفل منذ ولادته وحتى اكتمال عامه الثاني لدرجة تعنيه عما سواه من الحليب بأنواعه المختلفة، مؤمنا احتياجه الكامل من الغذاء والماء خلال السنة الأشهر الأولى من عمره مهما كانت الأجواء حارة أو باردة، وهو سهل الهضم ويساعد على نمو الطفل بشكل أفضل، كونه غني بالبروتينات، الدهون، السكر، الفيتامينات والماء.

كما يمتاز بنظافته وخلوه من الجراثيم والميكروبات واحتواؤه على اجسام مناعية مضادة تحمي الطفل من الأمراض وتساعد جسمه على مقاومة الالتهابات؛ مثل التهابات الجهاز التنفسي، التهاب الأذن الوسطى، الرشح والسعال، وكذلك يقي الرضيع من الإسهال والاضطرابات الهضمية وسوء التغذية، ويتيح له حماية كاملة من الإصابة بالحصبة على مدى الأشهر الستة الأولى من عمره.

وتجلى فوائده الأخرى في تأمينه للذين يرضعون من أمهاتهم عناية واهتمام أكثر من قبلهن: لا يحضا بها في العادة غيرهم ممن يرضعون من الرضاعة.

ومن أجل ذلك أن الرضاعة الطبيعية من الناحية الاقتصادية تعود بالنفع على الأسرة: لأن حليب الأم مجاني وجاهز في كل الأوقات ويخفف النفقات اللازمة لشراء الأدوية لعلاج الأمراض التي يمكن الوقاية منها بالرضاعة الطبيعية.

ولخصوصية المزج بين الرضاعة الطبيعية وصيام شهر رمضان، فإنتي أنصح بآن تظري الأم المرضع المصابة بمرض شديد أو حاد، أو متى شعرت بالتعب والإرهاق ولو لم تكن مريضة، وذلك لأن استمرارها في الرضاعة الطبيعية وهي صائمة سيؤثر سلباً على صحتها وصحة طفلها، فعليا أن تظري دون تردد: ثم تقضي الصيام في وقت لاحق بعد أن تكون قد استردت عافيتك.

في حين إذا خشيت على صحة طفلها الإرضاع من الثديين يتجاوز بعد السنة الأشهر الأولى من العمر من أن تسوء لكونه معتمداً كلياً على الرضاعة الطبيعية؛ فعندئذ عليها أن تظري دفعا للضرر.

أما بعد هذه المرحلة العمرية– أي بعد الشهر السادس– لدى تزويد الرضيع بوجبات إضافية طبيعية جنباً إلى جنب مع لبنها بما يؤمن احتياجه من الغذاء، ويساعده على النمو السليم، فإن هذه الوجبات المساندة للرضاعة يمكن أن تعرضه عن نقص لبن الأم نتيجة صومها.

إن الأم المرضع مطالبة بمواصلة الإرضاع من الثديين إذا عزمت على تادية فريضة الصوم، وعليها التوفيق بين صيامها ومعايير حفظ صحتها وصحة الرضيع؛ بأخذها فسحا كافيا من الراحة الجسدية والنفسية مع ضرورة أن تهتم بغذائها كما ونوعا، كون الإهتمام بالرضاعة الطبيعية لا بد من أن يقرن بالتغذية اللائمة المؤلفة من العناصر الغذائية الضرورية لتكوين الحليب، خاصة في العناصر، والفسواك والخضراوات الطازجة ومن الأطعمة المدرة للحليب: كالأغذية الغنية بالبروتينات والتي يمكن الحصول عليها من اللحم، الأسماك، الدجاج، الحليب ومشقاته.

بالإضافة إلى الأطعمة التشنوية والسكريات والدهون، وأن تتجنب البهارات الحارة والبسباس، وتتعد عن

سألته /

سامية صالح

إشارات وشدات

وقفه مع بدر الكبير

على البغي والعدوان ، ولا النفس والمال ودفع الظلم الباطل ، نريد فقط أن يسلم التي تنهى عن منكر الفتد فلسطين والعراق وسوريا و

الجروح الناز والمسلمين .

— نريد من رجال الأمن ورجالات الفتد من فاحشث يُغَيِّرُوا المنكر على مؤلءا ما هذا وقعدوا من ينصره .

وبؤس .. بقوى الذل والعجز

بيوم الفرق

المثقلة بالخزي والخرسا

للناس ، وبراعة إلى الله فاء

لتألم

يا رسول الله :

يا أيُّها البطل المُطَفَّرُ السِّدْرِيْ دعواك خُضَّتْ المعارك كلُّه

المبين حياك .

● مدير عام الإعلا

بو

خطيب مسجد الإحصار

عزيمي الصائم: التمر

تُشكّل مصدراً ه

بالتمر مع شرب كاس من الماء أو عص

المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي

والسكناني بوزارة الصحة العامة والسكان