دعـــاء

اَللّهُمَّ اجْعَلْ صِيامي فيهِ صِيامَ الصّائِمينَ وَ قِيامي فيهِ قِيامَ القائِمينَ ، ونَبِّهْني فيهِ عَن نَوْمَةِ الغافِلينَ ، واغفر لي جُرمي فيهِ يا اِلهَ العالَمينَ ، . وَاعْفُ عَنّي يا عافِياً عَنِ المُجرِمينَ

مفاهيم وآثار

إصلاح السرائر باب إصلاح الظواهر

هايل الصرمي

ومهما تكن عند امرئ من خليقة
وإن خالها تخفى على الناس تُعلم

إن أخفيت على الناس شـــيءً تفضح يوماً ولابد ، أجعل ســترك الإقلاع عن ماتخفي ،أما الإصرار مع الاعتقاد أنك قادر على التخفي فذلك وهم ، تقول الحكمة السابعة والعشــرون : » ما استودع في غيب السّرَائر ، ظهر في شهادة الظواهر « .

إن القلب هو الملك المســيطر ، المســتولي على الجوارح كلها ، فهو ســيدها وأميرها ، لا تتصرف إلا بأمره ، ولا تنتهــي إلا بنهيه ، فهو الإنــاء ، وفيه المعاني ، والأفكار ، والخواطــر ، والغرائــز ، والشــهوات ، والأذواق ، فالجــوارح هي التي تعبر عن محتويات هذا الإناء ، فكل أناء بالذي فيه ينضح .

وصدق رســول اللــه e عندما قال : » إن في الجســد مضغة ، إذا صلحت صلح الجســد كله ، وإذا فســدت ، فســد الجســد كله ،ألا وهي القلب « ، فهو مستودع الأســرار ، ومقرُّ الأخبار ، ومعقــل الأفكار ، وفيه تحطّ خبايا الليل ، والنهار .

القلب ســيد الجوارح ، وفيه الأسرار التي لا يطلع عليها ، ملــك مقرب ، ولا شــيطان رجيم وهو محل نظر الله ، والجوارح ، والســلوك ، والتصرفات تغترف من معينه، فتظهر الأســرار التي فيه ، في صورة ســلوك مشاهد للآخريــن ، ولا يســتطيع القلب أن يســتمر في كتمان مــا فيــه ، لفترة طويلة ، لا بــد أن ينعكس ما فيه ، على الجــوارح ،عاجلاً، أو آجــلاً ، قد يتصنــع المنافقون ، ويتقمصون الصلاح ، ويضمرون الضلال ، لكنهم لا بد أن يظهر ذلك على جوارحهم ، ولو بعد حين .

لذلك اعتنى الســالكون ، بإصــلاح قلوبهم ، و إصلاح سرائرهم ؛كي تستقيم جوارحهم ، وتستقيم بها حياتهم ، وتتحقق ســعادتهم ، فاعتنوا بتطهيرها من الخبائث، والأدران ، وخلصوها من الشرك ، والشقاق ، والنفاق،و الكبر، والغرور ، ومن الفخر ، والعجب ، وسائر أمراض القلب .

فإذا صفت سرائرهم ، اســتقامت الجوارح على منهج الله ، فصاروا عباداً له ، ظاهراً ، وباطناً .

والطــرق التــي توصلك إليه ، وتجعــل القلب في صفاء دائم كثيرة على سبيل المثال لا الحصر: – قراءة القرآن بتدبر ، وتفكر .

– النظــر في الكون ، ومعرفة أســماء الله ، وصفاته ، من خلاله .

– الذكر الدائم ، والحرص على أن يكون اللســان رطباً بذكر الله عز وجل .

. الإحســان ، والإتقــان ، فــي كل شــيء ، وخصوصاً الفرائــض ، ثــم الإكثار مــن النوافل، ، قيــام الليل ، وتخصيــص الثلــث الأخير منه ، للمناجــاة ، والدعاء ، والاستغفار، ودوام صيام الاثنين ، والخميس ، والأيام البيض من كل شــهر ، والإكثار من الإنفاق في ســبيل اللــه ، وفعل الخيرات ، وصنع المعــروف ، والحذر من محقرات الذنوب

القيام بواجب الوقت مــن بر وصلة ودعوة وجهاد في سبيل الله وغيره.

– حراســة القلب من الرياء ، والفخر ، وحب الظهور ، وسائر أمراضه .

– المحاســبة اليومية ، والتوبة مــن الذنوب ، وتصفيتها أولاً بأول .

كل ذلك يورث الحكمة ، ويطهر القلب ، ويُصفّي السرائر قال عز وجل : «فمن يؤتى الحكمة فقد أوتي خيراً كثيرا».

يا صاحب الفرقان طبتَ فلا تهن
هــذا الطريــق وأنــتَ فيهِ النورُ
ذهــبَ الــذيــن تــخــبــطوا بــجــهــالــة
وبــقــيــت أنــت المبصرُ المســرورُ
فــالــعــلــم نــورٌ والــجــهــالــة ظلمــةٌ
هــل يــســتوي المعلومُ والمستورُ
والعلم هديٌ يُستبانُ به الخطى
لا يستبين الجــاهــل المــغــرورُ
شــتــان بــين الــعــلــم رحــبُ أفقهُ
والجهل في ظلم الدجى مَحصُورُ

ما يبطنه القلب يظهر على الجوارح، فمن أراد أن يحسن أخلاقه فليصلح سريرته لذلك ينبغي على كل مسلم أن لا يبطن في قلبه إلى الخير دائماً وسوف لا يرى في سلوكه إلا الخير بالعلم يُبصر المبصرون فجدد حياتك به.

العلمُ تجديد إذا استذكرته
مثل الحبيب إلى الحبيب يعود
العــلــم تــجــديــد لــكــل فــضــيــلــة
شــاخــت مــع الأيــام فــهــو جــديــد

يحدث

حمى الأسعار

معين النجري

● كلما قلنا عساها تنجلي، قالت الأيــام هــذه مبتداها، وكلما قلنا هــذا العــام ستنخفض الأســعار أو على الأقل تثبت في مواقعه، أبت و استكبرت وتركت أقدامها لريح جشع التجار وانتهازيتهم المفرطة، فلا يكاد يقترب شهر رمضــان حتى يشعلوا نيرانهم تحت أسعار المواد الغذائية، فإذا ما كنا في العشر الثالثة من رمضان حيث العتق من النار رفض الطمع أن يعتق جيوب المساكين من نيرانه فينفخ فــي كيــره ليتضاعف الــهــم بتضاعف أســعــار الــمــلابــس ويتضاعف الــحــمــل على كاهل المــواطــن المغلوب على أمــره، خاصة ممن يعولون أسراً كبيرة وأطفالاً كثراً، الله يكون في عونهم.

لكننا أحياناً نمثل عاملاً مساعداً لهؤلاء المبتزين وما يمارسونه ضدنا من ابتزاز جشع . إذ بإمكاننا ألا ننتظر 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.

صدقوني حــين يحضر التدبير نستطيع أن نتجاوز الكثير من العوائق والمنغصات، 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 .

أيضاً نستطيع أن نستفيد من غيرنا ، هناك مجتمعات كثيرة تعيش أوضاعاً شبيهة بأوضاعنا ، ومع هذا تنجح في تدبير الحياة دون أن تقع في مآزق وضغوطات .

طبعاً أنا أتحدث 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 ونتعامل مع واقعنا بطموح وتعقل.

صوموا تصحوا

د. إيمان رجب

الرضاعة الطبيعية في رمضان بين المسموح واللا مسموح

■ لبن الأم صنعــة الخالق المبدع جل وعلا، لا يضاهيه أي نوع من أنواع الحليب قاطبةً..

يصفــه أطباء الأطفال ومختصــو التغذية بالإجماع بألا مثيل له على الإطلاق، فهو متكامل في مقوماته وعناصره الغذائية اللازمة لكل رضيع.

يقــول المولى عز وجــل: « والوالــدات يُرضعن أولادهن حولــين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة وعلى المولود له رزقهن وكســوتهن بالمعروف، لا تكلف نفس إلا وسعها، لا تضــار والدة بولدها ولا مولود له بولده» الآية (٢٣٣) من سورة البقرة.

ولا شك أن أحوال الرضاعة الطبيعية في رمضان – بما يكفل التوفيق بين الصيام والإرضاع– مســألة حساسة تســتدعي تزود الأمهات المرضعات بإرشــادات غذائية عمليــة وبما يلزم مــن معلومات حــول عملية الإرضاع وفوائدهــا، وعنها تحدثــت الدكتورة/ إيمــان رجب – اختصاصية أمراض النساء والتوليد، قائلةً:

لبن الأم زاخر بفوائد مذهلــة وبمقومات وتركيبة غذائية فريدة اختصه الله بها وجعل فيه من الكفاية لمد الرضيع بكامل احتياجاته من الغذاء والماء طوال الســتة الأشهر الأولى من عمره.

وبعدهــا حتى بلوغــه عامين كاملين؛ يتــم بمعيته تزويد الرضيع بالأغذية المســاندة المؤلفة من مجموعة الأغذية الطبيعية التي تفيده وتدعم نموه ومناعته.

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 مباشرةً، فهذا يساعد على زيادة إنتاج حليب الثديين ووفرته للمولود.

وكل مــا يلــزم لتكون الرضاعــة الطبيعيــة ناجحة؛ أن تحــرص الأم دون انقطاع على إرضاع طفلها من ثدييها رضاعةً خالصةً منذ ولادته وحتى الشــهر السادس بلا انقطاع – حتى في شــهر رمضان – ودون أية إضافات غذائيةً أخرى أو مشــروبات؛ طالمــا أن لبن الأم فيه من الكفاية لسد حاجة الرضيع من الغذاء والسوائل.

وأؤكد على أهمية حصول المولود على حقه في الرضاعة الطبيعيــة منذ الســاعة الأولــى على ولادتــه، حيث أن الثديين بعد الولادة يفرزان ســائلاً رائقاً مائلاً للصفرة يســمى(اللبا) ويعد أفضل وأنفع غــذاء للمولود، ويقيه ويحميــه من الأمــراض المعدية؛ لاحتوائه على أجســام مضادة لبعــض الأمراض، وهو– أيضــا– يفيد جهازه الهضمي في تعويده على تقبل الحليب وهضمه.

كما لا حاجة للمولود لأية أغذية أو مشروبات أخرى لدى انتظار زيادة إدرار لبن الأم، فهي تشعره بالشبع؛ وبذلك لا يرضع ما يكفيه من لبن الثدي.

وكل مــا على الأم فعله لإشــباع طفلها مــن حليبها أن ترضعه من الثدي الأول ولا تنقله إلى الثدي الآخر حتى يكمل لبن الثدي الأول؛ لأن آخر لبن الثدي غني بالدهون ومشبع للطفل؛ فينمو ويتسارع نموه بشكل أفضل.

وبحسب توصيات منظمتي الصحة العالميةً واليونيسيف، لا يكون الاقتصار في الرضاعة على حليب الأم من دون أي إضافات غذائية أخرى إلا في الســتة الأشهر الأولى من عمر الطفل، ثم بعد الشــهر الســادس يمكن إعطاءه إلــى جانب الرضاعة الطبيعية أغذية مســاندة بشــكل تدريجي يتلائم مع ســنه حتى بلوغــه عامين من العمر؛ بمعزل عــن إرضاعــه بالبدائل الأخرى غيــر الصحية كالحليب الصناعي.

علــى الأم –عمومــاً– أن تتــرك طفلهــا الرضيع يكرر الرضاعــة الطبيعية ليــلاً ونهاراً كلما رغــب في ذلك، فالرضاعــة المقتصــرة علــى الثديين فوائدها ليســت مقتصرة على الطفل الرضيع فقط؛ بل أنها تســاعد على تأخير الحمل بتأجيلها الدورة الشهرية متى حرصت الأم علــى إرضاع طفلها يومياً بلا انقطــاع– كحد أدنى(٨) مــرات في الليل والنهار– دون إعطاءه أية أغذيةً أخرى، فكلما رضع منها الطفل أكثر؛ كلما طالت وتأخرت عودة الدورة الشهرية لديها.

وهذه الرضاعة لها مزايا صحية أخرى للأم، إذ تساعد على تقلــص الرحم وعودتــه إلى وضعه الســابق قبل الحمل، وتقلل من النزف الغزير.

لعــل من الأمور المهمة التي يجــب التأكيد عليها، أن لبن الأم الأفضل والأنســب للطفل منذ ولادته وحتى اكتمال عامه الثاني لدرجة تغنيه عما ســواه من الحليب بأنواعه المختلفة، مُؤمنــاً احتياجه الكامل من الغذاء والماء خلال الستة الأشهر الأولى من عمره مهما كانت الأجواء حارة أو باردة، وهو ســهل الهضم ويســاعد على نمو الطفل بشــكل أفضل، كونه غني بالبروتينات، الدهون، السكر، الفيتامينات والماء.

كما يمتــاز بنظافته وخلــوه من الجراثيــم والميكروبات واحتــواءه على أجســام مناعية مضــادة تحمي الطفل من الأمراض وتساعد جســمه على مقاومة الالتهابات؛ مثل التهابات الجهاز التنفسي، التهاب الأذن الوسطى، الرشــح والســعال، وكذلك يقي الرضيع من الإسهال والاضطرابات الهضمية وسوء التغذية، ويتيح له حماية كاملة من الإصابة بالحصبة على مدى الأشــهر الستة الأولى من عمره.

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

عــدا عــن ذلــك أن الرضاعــة الطبيعية مــن الناحية الاقتصاديــة تعود بالنفع على الأســرة؛ لأن حليب الأم مجاني وجاهز في كل الأوقات ويخفض النفقات اللازمة لشــراء الأدوية لعلاج الأمراض التي يمكن الوقاية منها بالرضاعة الطبيعية.

ولخصوصية المزج بين الرضاعة الطبيعية وصيام شهر رمضان، فإنني أنصح بــأن تفطر الأم المرضع المصابة بمرض شــديد أو حاد، أو متى شعرت بالتعب والإرهاق ولو لمً تكن مريضة، وذلك لأن اســتمرارها في الرضاعة الطبيعية وهي صائمة سيؤثر سلباً على صحتها وصحة طفلها، فعليها أن تفطر دون تردد؛ ثم تقضي الصيام في وقت لاحق بعد أن تكون قد استردت عافيتها.

في حين إذا خشــيت على صحة طفلها الرضيع الذي لم يتجاوز بعد الستةً الأشهر الأولى من العمر من أن تسوء لكونه معتمداً كلياً على الرضاعة الطبيعية؛ فعندئذٍ عليها أن تفطر دفعاً للضرر.

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

إن الأم المرضع مطالبــة بمواصلة الإرضاع من الثديين إذا عزمت على تأدية فريضة الصوم، وعليها التوفيق بين صيامها ومعيار حفظ صحتها وصحة الرضيع؛ بأخذها قســطاً كافياً من الراحة الجسدية والنفسية مع ضرورة أن تهتــم بغذائها كماً ونوعاً، كــون الاهتمام بالرضاعة الطبيعيــة لا بد من أن يقترن بالتغذية الملائمة المؤلفة من العناصر الغذائية الضرورية لتكوين الحليب، خاصةً في وجبة الســحور، وأن تكثر من السوائل في فترة الإفطار بمــا يعــادل لتر ونصف إلــى لترين، وتكثــر من تناول التمر والفواكــه والخضراوات الطازجــة ومن الأطعمة المدرة للحليــب؛ كالأغذية الغنية بالبروتينات والتي يكمن الحصول عليها من اللحم، الأســماك، الدجاج، الحليب ومشتقاته.

بالإضافة إلى الأطعمة النشــوية والســكريات والدهون، وأن تتجنب البهــارات الحارة والبســباس، وتبتعد عن التدخين والقات، وتعمل على التخفيف من المنبهات؛ مثل القهوة والشاي.

فبهــذه الطريقة تســتطيع أن تصوم وفــي نفس الوقت تواصل الرضاعة من ثدييها؛ ما لم تكن تعاني مشكلة أو مرض ينهكها أو يعيقها عن الصيام .

مــن البديهــي أن كل أم متى بــدأت بالإرضاع للمرة الأولى بحاجة إلى المســاعدة والنصــح، ويتعين عليها حينئذٍ أن تســتعين بامرأة خبيرة ممارســة؛ بما يضمن حصــول الطفــل على ما يكفيــه من لبن الثــدي ولتعلم الوضعية المناســبة والمريحة لها ولرضيعها أثناء عملية الإرضاع.

ولها أن تتهيأ وتستعد لهذه المرحلة من خلال:–

– تأجيل فكرة تخسيس الوزن المفرط – إذا كانت تعاني من السمنة– لأن لا تقل كمية حليب الرضاعة.

– الوثــوق بقدرتها على الإرضاع المقتصر على الثدي، ومن أن لبنها أكثر أمناً وسلامة لطفلها الرضيع.

– التأكــد مــن أن الرضيــع يلتصق بالثــدي بطريقة صحيحة، لكي يرضع بشكل فاعل.

– الحرص على أن تتخذ وضعية الجلوس بشكل يريحها ويريح طفلها أثناء الإرضاع، مع وضع رأس الطّفل على أحــد ذراعيها وإســناد ظهره بذراعهــا الآخر؛ على أن يكون رأسه وظهره عند مستوى أعلى من بقية جسمه.

وإذا لم يناســبها الجلوس وخاصةً بعد الولادة؛ أمكنها الإرضاع وهي مســتلقية على أحد جانبيها بحيث تسند ظهرها وظهر الطفل بالوسائد.

وقبل البــدء بالإرضاع، ينبه الرضيــع إلى الحلمة وتتم مســاعدته ليطبق فمه على حلمة الثــدي وجزء كبير من الهالة الســوداء المحيطة بها، فهذا يســاعد على إدرار الحليب بسهولة ويقلل من حدوث التهابات الحلمة.

وفــي مرحلة البــدء بإضافة الأغذية المكملة/ المســاندة للرضاعــة الطبيعية لتغذية الرضيــع والمقرر بدئها عند إتمامه الشهر السادس من العمر، أؤكد هنا على ضرورة أن تتألف هذه الأغذية من مزج متنوع من الأطعمة الغنية بمحتواها مــن المغذيات، وأن تُعطى لــه لينة في البداية بكمية قليلة، ثم تتدرج من حيث الكمية والصلابة شــيئاً فشيئاً بما يلاءم نمو الرضيع وسنه.

ووجباتــه المســاندة يجــب أن تتضمــن الخضراوات المقشــورة والمطبوخة والمهروســة والحبوب والبقوليات والفواكه.

بالإضافــة إلى الســمك والبيض والدواجــن ومنتجات الألبان، لتزويده بالفيتامينات والمعادن.

ومن الضروري – أيضــا– أن تُعطى الرضاعة الطبيعية بعد الأغذية المساندة من أجل ضمان حصول الطفل على كفايته من لبن الأم إلى أن يكمل عامه الأول من العمر.

وفــي الأخير أشــدد على ضرورة تلافــي إعطاء الطفل اللهاية(الكذابة) وزجاجة الحليب(الرضّاعة) لتســببهما بتشــوهات في نمو الأســنان وإنقاص إنتاج لبن الثدي، فضلاً عن أنهما ناقلتان للأمراض وتتســببان بالإسهال والنزلات المعوية الحادة وحالات التسمم الغذائي لسهولة وسرعة تلوثهما.

● المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني بوزارة الصحة العامة والسكان

وأن تصوموا

■ ما أكثر أنات المعذبين وآهاتهم ..... أجساد عليلة نبتت في رحم الألم وترسبت على منافذ آمالها قطران الأسى على حياة انسلت منها وهي تخمد بركانا من الوجع لينفجر آخر ويذيب معه كل معنى للفرح وكل شوق للحياة دونما علاجات تقبض الثمن أضعافا .... وإبرا جارحة أدمنت مسامات جلود متهرئة كخرق بالية !!!!

هي أنفاس تتهاوى في هوة سحيييييقة قعرها .....(لحد) موحش !!!

وبيد حانية يلملم رمضان كل عام شتات من لا يزالون يتصارعون مع الموت ويهمس لهم (رب داء لم يجد له ترياقا ناجعا.. الصيام يداويه).. فلنعش بالأمل مادامت قلوبنا بحب الله تنبض !!

وكون الصحة مطلب الكبير والصغير طرحنا تساؤلات القراء على الدكتور محمد خضر أخصائي تغذية علاجية ومناعية ليحدثنا عن الأثر الشفائي للصوم فيقول ان الصيام يعالج كثيراً من الأمراض النفسية والعقلية لأنه يجعل كمية السعرات الحرارية متساوية وموزعة على الجسم ومن أهم هذه الأمراض القلق والاكتئاب والغضب ولا نغفل عن فائدة القرآن والاستغفار والسكينة التي تغشى الصائم والهدوء النفسي

سألته / سامية صالح

إشارات و تحذيرات

وقفة مع بدر الكبرى

● نتذكَّــرُ في رمضان بــدراً ، ونُذَكِّر ببدر نصر اللــه لمن كانوا أذلةً بالعدد والعتاد ، أعزةً بالإيمان والجهاد ، يقول الحق ســبحانه وتعالى في كتابه الكــريم : : «ولقد نصركم الله ببــدر وأنتم أذلة ، فاتقــوا اللهِ لعلكم تشــكرون» آل عِمــران :١٢٣ وحــين نتذكر نصر الأمــس ، ونُذَكِّرُ بيوم الفرقان ، يــوم التقى الجمعان فلكي نعتبر من أيام الله..وننظر فيما قدَّمته أنفسنا لغدها بتقوى الله.. إن المصائــب عظيمة وجســيمة وكبيرة وخطيــرة وأهوالها تجعــل الولدان شــيباً ، وكيف لا تكون! والمفسدون فــي الأرض مــن حلــف الشــيطان وجبابــرة الطغيــان : الصهاينــة والأمريكان يُهلكون الحرث والنســل فــي الأرض التي باركهــا الله حول المسجد الأقصى والمســجد الحرام بفلسطين والعراق وسوريا وغيرها..

إنهم يقتلون البشر ويســفكون الدماء.. ويُدمِّرون المدن والقرى..ويخربون المنازل والمزارع.. ويلوثون بأســلحة الدمار التراب والماء.. والغذاء والهواء.. ومــع كبائر الإثم والفواحش مــن جرائم العدوان اليومــي لجيــوش الحلــف الصهيو–أمريكي...لا تسمع للعالم همساً ولا ترى للمجتمع الدولي هلعاً أو خوفــاً..وإذا كنا لا نســتغرب إجرام الجبابرة وطغيان الطغــاة ، وصمت العالــم .. فماذا نقول عن عــرب هانوا؟ وماذا نقول عن مســلمين ذلوا؟ وماذا نقول عن حكّام خانــوا لا يأمرون بمعروف ولا ينهون عن منكر وماذا نقول عن شعوب خالعة لا تتبرَّأ إلى الله من جرائم الفساد وسفك الدماء؟!

ـــ لا نريد من الحكومات إعــداد القوَّة والانتصار على البغي والعدوان ، ولا النفس والمال ودفع الظلــ الباطــل ، نريد فقط أن يس التــي تنهى عن منكر القتــ فلسطين والعراق وسوريا و الجروح النازـ والمسلمين.

ـــ نريد من ورجــال الإعـ ورجالات الفنّ مــن فاحشــ يُغيِّروا المنكر على هؤلاء ما هذا وقعدوا ع من ينصره . وأدبــر .. بقو الذُّل والعجز بيــوم الفرقــ المثقلة بالخزي والخســرا للناس ، وبراءة إلى الله فاع

شهاب الدين المحمدي×

للتأمـ

يا رسول اللهِ :
يا أيُّها البطلُ المظفَّرُ الــذ
دعواكَ خُضْت المعارك كلّها
المبين حباكَ.

● مدير عام الإعلا
بو
خطيب مسجد الإحسان

عزيزي الصائم: التمور تُشكل مصدراً ه
بالتمر مع شرب كاس من الماء أو عص