



شهر رمضان فرصة لتخفيف الوزن

يرى الكثير من الأطباء أن شهر الصيام يعد فرصة ثمينة للحد من آثار أمراض كثيرة، ويبدو أن ما يميز الشهر الفضيل أنه مناسبة جيدة لإنقاص الوزن. فخلال نهار الصوم يتمتع الصائم عن الأكل والشرب لساعات طويلة، وتكون هذه الساعات بمثابة اختبار له ولمقدرة جسمه على التحمل. وقال استشاري الجراحة العامة الدكتور فنانز باشا لسكاى نيوز عربية، إن مراعاة التوازن الغذائي مع عدم الإسراف بالطعام وممارسة الرياضة هي مفاتيح الحصول على وزن طبيعي ومحاربة السمنة. وأكد على أن الاستفادة من شهر الصوم تكون عبر اتباع عادات غذائية صحية منطلقين من القاعدة الأساسية لذلك وهي الغذاء الصحي المتوازن مع ممارسة الرياضة. ويشير خبراء التغذية إلى أهمية توافر العناصر الغذائية الأساسية في وجبتي الإفطار والسحور دون الإفراط في الكم والنوع من الطعام.



دعاء

اللهم تقبل صلاتنا. اللهم تقبل صيامنا.
اللهم تقبل قيامنا. اللهم تقبل ركوعنا.
اللهم تقبل سجودنا.
اللهم اجعلنا من عتقاء شهر رمضان.
اللهم أجرنا من النار.
اللهم أجرنا من حزي النار.
اللهم أجرنا من كل عمل يقرنا من النار.
اللهم أدخلنا الجنة مع الأبرار، برحمتك يا عزيز يا غفار..



تشخيص للعلامة ابن القيم

علماء السوء يقولون غير الحق في فتواهم وحكمهم

عليهم ميثاق الكتاب لا يقولوا على الله إلا الحق ودرسوا ما فيه الدار الآخرة خير للذين يتقون أفلا تعقلون... (الإعراف: 169).

فاخبر سبحانه أنهم أخذوا العرض الأدنى مع علمهم بتحريمه عليهم وقالوا سيغفر لنا، وإن عرض لهم عرض آخر أخذوه فهم مصرون على ذلك، وذلك هو الحامل لهم على أن يقولوا على الله غير الحق، فيقولون هذا حكمه وشرعه ودينه وهم يعلمون أن دينه وشرعه وحكمه خلاف ذلك، أو لا يعملون أن ذلك دينه وشرعه وحكمه...؟!

فتارة يقولون على الله ما لا يعلمون، وتارة يقولون عليه ما يعلمون بطلانه، وأما الذين يتقون فيعلمون أن الدار الآخرة خير من الدنيا، فلا يحملهم حب الرئاسة والشهوة على أن يؤثروا الدنيا على الآخرة، وطريق ذلك: أن يتمسكوا بالكتاب والسنة ويستعينوا بالصبر والصلاة، ويتفكروا في الدنيا وزوالها وخستها، والآخرة ودوامها.

وهؤلاء لابد أن يتدعوا في الدين مع الفجور في العمل فيجتعم لهم الأمران، فإن اتباع الهوى يُعمي عين القلب، فلا يميز بين السنة والبدعة، أو ينكسه فيرى البدعة سنة، والسنة بدعة، فهذه أفة العلماء، إذ أثروا الدنيا، واتبعوا الرغبات والشهوات. وهذه الآيات تحكي عنهم إلى قوله: «واتل عليهم الذي آتيناها آياتنا فانسأخ منها فاتبعه الشيطان فكان من الغاوين، ولو شئنا لرفعناه بها ولكنه أخذل إلى الأرض واتبع هواه فمئله كمثل الكلب إن تحمل عليه يلهث أو تتركه يلهث» (الإعراف: 175، 176)، فهذا مثل عالم السوء، الذي يعمل بخلاف علمه..



أغراضهم إلا مخالفة الحق ودفعه كثيراً، وإذا كان العالم والحاكم محبين للناس، متبعين للشهوات لم يتم لهما ذلك إلا بدفع ما يصاده من الحق، ولا سيما إذا قامت له شبهة، فتتفق الشبهة والشهوة، وجور الهوى، فيخفى الصواب، وينطمس وجه الحق، وإن كان ظاهراً لا خفاء به، ولا شبهة فيه، أقدم على مخالفته، وقال: لي مخرج بالتوبة. وفي هؤلاء وأشباههم قال تعالى: «فخلف من بعدهم خلف أضاعوا الصلاة واتبعوا الشهوات» (مريم: 59)، وقال تعالى فيهم أيضاً: «فخلف من بعدهم خلف ورثوا الكتاب يأخذون عرض هذا الأدنى ويقولون سيغفر لنا وإن أتاهم عرض مثله يأخذوه ألم يؤخذ

حول ولا قوة إلا بالله... إن علماء السوء، يوزعون صوكوك الشهادة ومفاتيح الجنة لدفع السذج من الناس للموت لتحقيق مصالحهم الدنيوية ويتباكون على الدين كذباً. ولم يكتف ابن القيم رحمة الله تغشاه بذلك بل انه في كتاب الفوائد يحدد صفات علماء السوء، بقوله: «كل من آثر الدنيا من أهل العلم واستحبها، فلا بد أن يقود على الله غير الحق في فتواه وحكمه، في خبره والإزاه، لأن أحكام الرب سبحانه وتعالى كثيراً ما تأتي على خلاف أغراض الناس ولا سيما أهل الرئاسة، والذين يتبعون الشهوات فإنهم لا تتم لهم

> ليس هناك أسوأ على الأمة من علماء السوء، الذين هم أخطر على المسلمين من أعداء الإسلام والمسلمين..

أمثال هؤلاء الناس ما نحن نسعهم يتباكون اليوم على الشرعية الدستورية وصدوق الانتخابات لأن مرسي من أعضاء حزبهم بينما كانوا بالأمس يدعون إلى سفك الدماء لاسقاط علي عبدالله صالح ومبارك والقذافي وبن علي لأنهم لا ينتمون للاخوان المسلمين.

بالأمس أجازوا الخروج على ولي الأمر واعتبروا نوم النساء في الساحات كالنوم في مزدلفة واليوم يعتبرون الخارجين عن الاخوان غير مسلمين وملاحدة.

بالأمس كان الشباب أصحاب براءة اختراع واليوم علمانيين ورافضين لشرع الله كما زعم بعض علماء حزب الإصلاح بالأمس.

وها نحن نتوقف أمام أسامة الأمة مع الإمام العلامة ابن القيم الجوزية الذي يقول عن فتنة علماء السوء: «علماء السوء، جلسوا على باب الجنة يدعون إليها الناس بأقوالهم ويدعونهم إلى النار بأفعالهم، فكلمة قالت أقوالهم للناس: هلموا، قالت أفعالهم: لا تسمعوا منهم، فلو كان ما دعوا إليه حقاً، كانوا أول المستجيبين له، فهم في الصورة أدلاء، وفي الحقيقة قطاع الطرق...»

هكذا يضعنا ابن القيم أمام تشخيص دقيق لمن يضعون أنفسهم في مكانة الأدلاء وهم قطاع طرق في داخل المدن وليس بين المدن.. انهم نفس علماء السوء، الذين أقوالهم تتغير من عام إلى آخر، ويسخرون الدين لاهوائهم ومصالحهم فقط ولا

معلومات عن القرآن الكريم



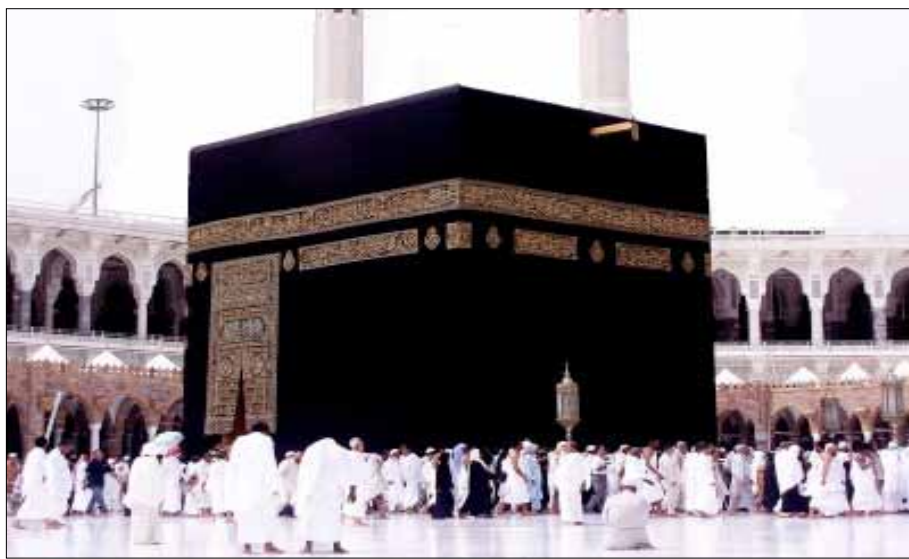
- نزل القرآن في مدة 23 سنة.
- نزل القرآن الكريم في مكة 13 سنة.
- نزل القرآن الكريم في المدينة 10 سنوات.
- عدد أجزاء القرآن الكريم 30 جزء.
- عدد أحزاب القرآن الكريم 60 حزباً.
- عدد سور القرآن الكريم 114 سورة.
- عدد أرباع القرآن الكريم 240 رباعاً.
- عدد أسماء القرآن الكريم 55 اسماً.
- عدد كلمات القرآن الكريم 77439 كلمة.
- عدد آيات القرآن الكريم 6236 آية.
- عدد حروف القرآن الكريم 321250 حرف.
- أعظم سورة في القرآن الكريم سورة الفاتحة.
- أعظم آية في القرآن الكريم آية الكرسي.
- أطول سورة في القرآن الكريم سورة البقرة .
- أطول آية في القرآن الكريم آية الدين.
- أقصر كلمة في القرآن الكريم فأسقيناكموه.
- السورة التي تعدل ثلث القرآن الكريم سورة الاخلاص.
- السورة التي قيل إنها قلب القرآن الكريم سورة يس.
- السورة التي قيل إنها عروس القرآن سورة الرحمن.

ثلاثة أسرار لا تعرفها عن الكعبة

درج حلزوني من الزجاج السميك يصل إلى سطح الكعبة، وفي الجدار الغربي المواجه لباب الكعبة علقت تسعة أنواع أثرية من الرخام منقوش عليها أسماء الولاة والخلفاء، تُورخ لأعمال تجديد وترميم الكعبة، وكلها مكتوبة بعد القرن السادس للهجرة.

وفي الحائط الشرقي وبين باب الكعبة المشرفة وباب التوبة وضعت وثيقة تُورخ لقيام خادم الحرمين الشريفين الملك فهد بن عبدالعزيز (رحمه الله) بشرف ترميم وتجديد الكعبة المشرفة الذي دشنته خادم الحرمين الملك عبد الله بن عبدالعزيز في عام 1419 هـ وكان حينها ولياً للعهد. وكان آخر ترميم شامل للكعبة في زمن السلطان مراد الرابع من سلاطين آل عثمان سنة 1040 من الهجرة النبوية.

جوانب الكعبة الأربعة محاطة بالرخام الأبيض، بارترفاع نحو مترين وبرخام ملون ومزكش بنقوش هندسية إسلامية. وما يعلوها مغطى بستارة خاصة من الحرير الأحمر الوردى مشغولة بالنسيج الأبيض على هيئة الشهادتين وبعض أسماء الله الحسنى على شكل رقمي ثمانية وسبعة متكررة بخط الثلث العربي البديع، وهي إهداء من الملك فهد بن عبدالعزيز يرحمه الله إلى الكعبة، ويقوم بصناعتها يدويًا مصنع كسوة الكعبة المشرفة في مكة المكرمة



في الجهة الشمالية من الكعبة، على يمين الداخل باب صغير يعرف بباب «التوبة» وهو آية في الصنعة والإتقان، يمتاز بمقاساته العادية وهو بنسبة قياس واحد إلى ثمانية مقارنة بباب الكعبة الخارجي الوافر البهاء، والضخامة، ويؤدي باب التوبة المصنوع من أندر قطع الأخشاب المكسوة بصفائح الذهب والفضة المشغولة، إلى

قطني معدل الغسيل. في منتصف الكعبة ترتفع ثلاثة أعمدة محاطة بأفخر أنواع الخشب المزخرف، وهي المعروفة بأعمدة الصحابي عبد الله بن الزبير حين رأى في زمن حكمه مكة أن يسند سقف الكعبة بها خشية انهياره عندما قام بترميم بناء الكعبة.

من أسرار الكعبة - كما يقول الكاتب الصحفي السعودي عمر المضواحي المهتم بالكتابة عن تاريخ الأماكن المقدسة - أنها صرة الأرض وموصولة بالبيت المعمور في السماء السابعة، وأول بيت وضع للناس بناه إبراهيم وابنه اسماعيل عليهما السلام، وليس هناك في الكون بقعة أكثر مهابة وقدسية من هذه الحجرية المكعبة.

لم تعد في تاريخها من دون الله قط، فقد كان العرب يعبدون الأصنام والأوثان حولها ولم يخصوها أبداً بالعبادة، حج إليها كل الأنبياء، ومجرد النظر إليها عبادة تعادل أجر عابد في غير مكة.

يضيف متحدثاً لقناة «العربية» عما سجله قلمه عن هذه البقعة التي توصف بأنها قدس الأقداس الإسلامية: حول الكعبة ثلاثة أسرار لا يوجد مثيل لها في الأرض، الحجر الأسود، ومقام إبراهيم، وهما ياقوتتان من يواقيت الجنة، وبنو زمزم وهو نهر من أنهار الجنة ينبع عينه المتدفق من تحت أعقاب الحجر الأسود.

على يسار باب الكعبة المهيب وبين الملتزم والحجر الأسود إلى الداخل منها يقع مكان (حطيم السينات) حيث يتم فيه التضلع بالدعوات، وإلى اليمين من باب الكعبة على بعد أقل من مترين يرتفع صندوق من الرخام النادر تحفظ فيه أدوات خدمة البيت وحوائح غسيل الكعبة من دهون الطيب كالعود والورد والعنبر ولفائف من قماش

ولي الأمر وحق الفقراء

في إحدى الليالي كان سيدنا عمر بن الخطاب يدور حول المدينة ليتفقد أحوال الرعية ، فرأى خيمة لم يرهما من قبل فأقبل نحوها متساندا ما خبرها فسمع ابنها يصدر من الخيمة فزاد دمه... ثم نادى فخرج منها رجل فقال من أنت ؟ فقال : أنا رجل من احد القرى من البادية وقد اصابتنا الحاجة فجئت انا واهلي نطلب رفق عمر . فقد علمنا ان عمر يرفد ويراعي الرعية .

فقال عمر : وما هذا الابن ؟

قال : هذه زوجتي تتوحد من الم الولادة

فقال : وهل عندكم من يتولى رعايتها وتوليدها ؟

قال : لا .. انا وهي فقط . فقال عمر : وهل عندك نفقة لإطعامها ؟

قال : لا . قال عمر : انتظر ان اسأنا لك بالنفقة ومن يولدها.

وذهب سيدنا عمر الى بيته وكانت فيه زوجته سيدتنا ام كلثوم بنت علي بن ابي طالب

فنادى : يا ابنة الكرمين ..هل لك في خير ساقه الله لك ؟

فألت : وما ذلك ؟

قال : هناك مسكينة فقيرة تتألم من الولادة في طرف المدينة .

فألت : هل تريد ان اتولى ذلك بنفسي ؟

فقال : قومي يا ابنة الكرمين واعدي ما تحتاجه المرأة للولادة .

وقام هو بأخذ طعام ولوازم الطبخ وحمله على رأسه وذهب.

وصلا الى الخيمة ودخلت ام كلثوم لتتولى عملية الولادة وجلس سيدنا عمر مع الرجل خارج الخيمة ليعدهم لهم الطعام.

خرجت ام كلثوم من الخيمة تنادي:

يا أمير المؤمنين أخبر الرجل ان الله قد اكرمه بولد وان زوجته بخير عندما سمع الرجل منها (يا امير المؤمنين) تراجع الى الخلف

مندهشا فلم يكن يعلم ان هذا عمر بن الخطاب

فضحك سيدنا عمر وقال له : اقرب . اقرب . نعم انا عمر بن الخطاب والتي ولدت زوجتك هي ام كلثوم ابنة علي بن ابي طالب.

فكّر الرجل باكيا وهو يقول : آل بيت النبوة يولدون زوجتي ؟ وامير المؤمنين يطبخ لي ولزوجتي ؟

فقال عمر: خذ هذا وسأتيك بالنفقة ما بقيت عندنا

فمن السهل على الانسان الجوع والعطش من الفجر للمغرب ، لكن من أشد الصعوبات عليه قول الحق خاصة إذا كان على نفسه، لأن «الصبر» الحقيقي هو في معاملة الآخرين: (وجعلنا بعضكم لبعض فتنةً -آخبرون) الفرقان 20، وأهم ما في الموضوع هو فهم الحديث القدسيّ جيّداً والانتباه لكلماته بدقة أيضاً: (كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به).. لاحظ أنّه ذكر «الصوم» ولم يقل «الصيام»، لأنه بـ«الصوم» تنتهي المشاكل ويخفف الضغط على المحاكم، أما الصيام مع سوء الخلق فإنه يزيد عمل المحاكم، فصوموا «صوما» و«صياماً».

يأتي مع «الصيام» وبعده والدليل على أنّ «الصوم» ليس له علاقة بالطعام والشراب ما ورد في القرآن الكريم (فَكُلْ وَاشْرَبْ وَوَقِرْ غَيِّبًا فَأَمَّا تَرْتِينَ مِنَ الْبَشَرِ آخِذًا فِقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أَكَلِمَ الْيَوْمَ أَنسِيًا). أي أنّ مريم عليها السلام قد نذرت «صوما»، وهي تأكل وتشرب، و«الصيام» لوحده دون أن يُرافقه «الصوم» لا يؤدي الفرض المطلوب تماماً لقوله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم في حديثه الشريف: (مَنْ لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه) أي لابدّ من «الصوم» مع «الصيام».

إنّ القرآن الكريم ليس به كلمات مترادفة أبداً ، فعندما يذكر كلمة «صيام» بحرف «ياء» ، فإنه لا يقصد بها كلمة «صوم» بحرف «واو». إنّ كلمة «الصيام» يقصد بها القرآن الكريم الامتناع عن الطعام والشراب وباقي المفطرات من الفجر حتّى المغرب ، أي فريضة «الصيام» المعروفة خلال شهر رمضان المبارك ، قال تعالى (يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام) البقرة 183 ، ولم يقل: «كتب عليكم الصوم» أمّا «الصوم» فيخصّ اللسان وليس المعدة، وخاصة قول الحق سواء في رمضان أو غيره، أي أنّ «الصوم»

الفرق بين «الصيام والصوم»