



انقصي وزنك
٣ كيلو جرام

رجير سهل
في أسبوع

مجلة السنا

ملتقى العرب على الشبكة



المال خادم جيد ولكنه سيد فاسد



على من يجب الصيام .. حكم المسافر
والمريض والكبير والحامل والمرضع

كنوز عظيمة لا تفرط بها...
سبحان الله وبحمده في اليوم مائة
مرة حطت عنه خطاياها ولو كانت
مثل زبد البحر





الافتتاحية

بعون من الله وفضل نرف إليكم صدور العدد الخامس من مجلة مجالسنا بعد توقف دام أكثر من سنه.....

ومازلنا نواصل الهرولة نحو الرقي نرسم الخطى معاً ونبحر بالمفردات..
مفردين أشرعتنا نحو الإبداع.. مجدافنا الهمة والتعاون والأخوة في الله.. ووقودنا
الرغبة في الارتقاء نحو الأفضل

و صدور كل عدد من مجلة مجالسنا يتوقف على إبداعاتكم ومساهماتكم في المجلة
وأود بهذه المناسبة أن أتقدم بالشكر والتقدير لكل من ساهم في إخراج هذا العدد
التميز من المجلة ولكل من شاركنا بعلمه وخبرته وجهده وكل عام وانتم جميعاً بالف
خير ورمضان مبارك على الجميع..

نسأل الله التوفيق والسداد..

والله ولي التوفيق..

إدارة مجلة مجالسنا

رئيس التحرير

noor_888

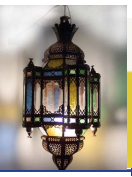
مصمم ومنفذ وتحويل PDF

كارىكا

مشرفي المجلة

أمير بكلمتي

أم مروان



استقبال رمضان

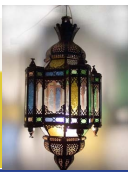
رمضانُ أقبِلْ يا أُولي الألبابِ
فاستقبَلوه بعدَ طولِ غيابِ
عامٍ مضى من عمُرنا في غفلةٍ
فتنبَّهوا فالعمرُ ظلَّ سحابِ
وتهيَّؤوا لتصبُّرٍ ومشقةٍ
فأجورٌ من صبَّروا بغير حسابِ
اللهُ يجزي الصائمينَ لأنهم
من أجله سَخِروا بكلِّ صعبِ
لا يدخلُ الريانَ إلا صائمٌ
أكرمُ ببابِ الصومِ في الأبوابِ
ووقاهم المولى بحرَ نهارهم
ريحَ السمومِ وشرَّ كلِّ عذابِ
وسُقوا رحيقَ السُّلسبيلِ مزاجه
من زنجبيلٍ فاقَ كلَّ شرابِ
هذا جزاءُ الصائمينَ لربِّهم
سعدوا بخيرِ كرامةٍ وجَنابِ
الصومِ جنةً صائمٍ من ماثمٍ
ينهى عن الفحشاءِ والأوشابِ
الصومُ تصفيدُ الغرائزِ جملةً
وتحرُّرٌ من ريقَةِ برقابِ
ما صامَ مَنْ لم يرعَ حقَّ مجاورِ
وأخوةٍ وقرابةٍ وصحابِ

دعاء رمضان

أسأل الله الذي أهل الهلال أن يبلغك
رمضان.
عسى رمضانك مبارك وجنة الخلد
دارك.
بلغك الله الشهر وشرف الأمة
بالنصر.
ربي يزيد هالوجه نور ويبلغه رمضان
وهو مسرور.
غسل الله قلبك بماء اليقين وبلغك
شهر الصائمين.
سألت ربي: في الجنة يجمعنا
ورمضان يبلغنا.
الله يتقبل صيامك وقيامك ومبارك
عليك الشهر.
اللهم بلغنا رمضان واعنا على
الصيام.
أسأل الله يبلغك رمضان ويبارك لك
فيه.
اليوم عندنا عيد...بقدمك يا رمضان
الخير.
سألت ربي: في الجنة يجمعنا ورمضان
يبلغنا.
اللهم إني أحب عبدك فأحبه و بلغه
رمضان.
بلغك الله الشهر وأكرمك بليلة القدر.

حدث في رمضان

في رمضان أنزل الله القرآن على
محمد(ص).
في رمضان توفيت خديجة زوجة
النبي (ص).
في رمضان آخى الرسول بين
المهاجرين والانصار.
في رمضان وقعت غزوة بدر الكبرى.
في رمضان تم فتح مكة.
في رمضان توفيت فاطمة الزهراء
رضي الله عنها.
في رمضان قتل علي بن ابي طالب.
في رمضان توفي الخليفة مروان بن
الحكم.
من رمضان توفي الحجاج بن يوسف
الثقفي.
في رمضان توفي الخليفة العباسي
الناصر بالله.
في رمضان احترق المسجد النبوي
وتحطم المنبر.
في رمضان هزم المماليك التاتاريين
جالوت.
في رمضان قتل الوليد بن معاوية.
في رمضان سقطت الدولة الأموية.
في رمضان دخل عبد الرحمن الداخل
الأندلس.



واحة رمضان



نصائح في رمضان

الصيام أدل الأعمال على قوة إخلاص العبد.
رمضان محاسبة وتقويم لأعمالك ومراجعة لحياتك.
رمضان راحل فأحسن ضيافته شهر الحسنة.
إن هذا الشهر شهر عبادة وعمل وليس نوم وكسل.
عود لسانك على دوام الذكر في رمضان.
احرص على أن تظفر صائماً فيصير لك مثل أجره.
قوم ليالي العشر الأواخر ففيها ليلة القدر.
في رمضان: تصفد الشياطين وتفتح ابواب الجنة.
اجعل لنفسك نصيباً ولو يسيراً من الاعتكاف.
اجعل لنفسك نصيباً من صوم التطوع.
الفرق بين صيامنا وصيام اليهود، أكلة السحر.
إن عمرة في رمضان تعدل حجة مع الرسول (ص).
إذا صمت رمضان وقمته فأنت من الصديقين.
صوم القلب: صوم قلبك عن الخواطر الرديئة.

فوائد الصوم الصحية

الصوم سبيل لإزالة قساوة القلب وغلظته.
الصوم يفتح الذهن، ويقوي الإدراك.
الصيام مقوي لجهاز المناعة.
الصيام يقي من حصوات الكلى.
الصيام لا يؤثر على المصابين بالسكري.
الصيام يعالج امراض الدورة الدموية.
الصيام يقوي الصبر والجلد.
الصيام يقي من داء الملوك «النقرس».
الصوم ينقص «الكوليسترول» في الدم.
الصيام يزيد مناعة الجلد ومقاومة الميكروبات.
الصيام يقلل من حدة الأمراض الجلدية.
الصيام يساهم في علاج خناق الصدر.
شهر رمضان طبيب تخسيس مجاني.
الصيام وقاية للجسم من الحصوة.
يفيد الصوم في كبح جماح النفس وتربيتها.
الصيام يحسن الكفاءة الوظيفية للكبد.
التمر يقوي عضلة الرحم أثناء الولادة.
التمر علاج للمصابين بفقر الدم.

في رمضان توفي العالم عبد الله بن المبارك.
في رمضان لبى المعتصم نداء وامعتصماه.
في رمضان تم بناء مدينة فاس وجامع القرويين.
في رمضان تم بناء الجامع الأزهر في القاهرة.
في رمضان أسست الدولة الموحدية في المغرب.
في رمضان قتل الخليفة العباسي الراشد بالله.
في رمضان أول نصر للمسلمين على الصليبيين.
في رمضان ولد العالم فخر الدين الرازي.
في رمضان توفي ابن الجوزي.
في رمضان توفي الخليفة الناصر لدين الله.
في رمضان وقعت معركة المنصورة.
في رمضان تنازل السلطان بيبرس عن عرش مصر.
في رمضان ولد عبد الرحمن ابن خلدون.
في رمضان انتصر جيش مصر على اليهود.



ملخص تيسير فقه الصيام

على من يجب الصيام .. حكم المسافر والمريض والكبير والحامل والمرضع

على من يجب صيام رمضان:

الذي لا خلاف فيه: أنه يجب وجوباً فورياً على المسلم البالغ، العاقل المقيم، الصحيح، إذا لم تكن فيه الصفة المانعة من الصوم، وهي الحيض والنفاس للنساء.

الصيام والبلوغ:

ولا يطالب الصبي بالصيام، لكن ينبغي تدريب الناشئة على الصيام ابتداءً من استكمال السابعة من العمر. وفي هذا قال رسول الله صلى الله عليه وسلم، في شأن الصلاة: «مروا أولادكم بالصلاة وهم أبناء سبع، واضربوهم عليها وهم أبناء عشر» رواه أحمد.

والحديث هنا جعل للتعلم والتأديب مرحلتين:

مرحلة الأمر والتعليم والترغيب، وذلك بعد السابعة. ومرحلة الضرب والتأديب والترهيب، وذلك بعد العاشرة. أي أن الضرب لم يشرع إلا بعد إعطاء الابن فرصة ثلاث سنوات يدعى ويرغب ويثاب. ويعدها يكون الحزم والشدة والعقاب المناسب طبعاً، إشعاراً بالجدية وأن الأمر موضع اهتمام الأب، وليس مجرد كلمة تقال، وليس بعدها حساب ولا ثواب ولا عقاب. وإذا كان الحديث الوارد في شأن

فإذا أمروا بها بعد البلوغ كانت أثقل من الجبال.

أصحاب الأعدار:

المسافر والمريض والكبير والحامل والمرضع

شرعية الفطر للمسافر:

قال تعالى: (ومن كان مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر). فأكد القرآن أن المريض والمسافر يفطران ويقضيان عدة من أيام أخر، بعدد الأيام التي أفطراها.

وفي الصحيحين: عن عائشة أن حمزة بن عمرو الأسلمي قال للنبي صلى الله عليه

وسلم: أصوم في السفر؟ وكان كثير الصيام- فقال: «إن شئت فصم، وإن شئت فأفطر» متفق عليه.

وفي رواية لمسلم: أنه قال: يا رسول الله، أجد مني قوة على الصوم في السفر فهل علي جناح؟ فقال: «هي رخصة من الله تعالى، فمن أخذ بها فحسن، ومن أحب أن يصوم فلا جناح عليه».

وعن ابن عباس: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم، خرج إلى مكة في رمضان، فصام حتى بلغ الكديد، أفطر، فأفطر الناس متفق عليه.

وعن أنس بن مالك: كنا نسافر مع

الصلاة، فهو ينطبق على الصيام أيضاً بفارق واحد، وهو مراعاة القدرة البدنية للصبى والصبية، فقد يبلغ السابعة أو العاشرة، ولكن جسمه ضعيف، لا يحتمل الصيام، فيمهل حتى يشتد عوده ويقوى. وقد كان الصحابة يصومون صبيانهم



وهم صغار، حتى كانوا يأتون لهم باللعب من العهن (أي الصوف) يلهونهم بها حتى يأتي وقت الإفطار. وليس من المطلوب أن يصوم الشهر مرة واحدة، فليس هذا بمقدور، ولا منطقي، وإنما يصوم في أول سنة يومين أو ثلاثة مثلاً، والتي بعدها يصوم أسبوعاً ثم أسبوعين، حتى يمكنه بعد ذلك صوم الشهر كله بهذا التدرج.

ومن الخطأ الذي يتحمل تبعته الآباء، والأمهات، إهمال الصغار حتى يبلغوا دون أن يدربوا على أداء الفرائض والطاعات.



النبى صلى الله عليه وسلم فلم يجب الصائم على المفطر. ولا المفطر على الصائم (متفق عليه.

مسافة السفر ومتى يفطر المسافر؟

المشهور في فقه المذاهب الآن أن مسافة السفر نحو (٨٠، أو ٩٠) كيلو متراً. وكان الصحابة حين ينشئون السفر، يفطرون من غير اعتبار مجاوزة البيوت، ويخبرون أن ذلك سنته وهدية صلى الله عليه وسلم، يقول محمد بن كعب: أتيت أنس بن مالك في رمضان وهو يريد سفرًا، وقد رحلت له راحلته وقد لبس ثياب السفر، فدعا بطعام فأكل، فقلت له: سنة؟ قال: سنة، ثم ركب (أخرجه الترمذي).

أيهما أفضل للمسافر: الصوم أم الفطر؟

قال عمر بن عبد العزيز: أفضلهما أيسرهما عليه. فمن كان يسهل عليه الصيام. والناس صائمون، ويشق عليه أن يقضي بعد ذلك، حيث يصوم والناس مفطرون، فالصوم في حقه أفضل، ومن شق عليه الصيام الآن كالمسافر في البر، ونحو ذلك، وسهل عليه القضاء، فالفطر له أفضل. ولكن أرى أن هناك اعتبارات ترجح أفضلية الصوم، وأخرى ترجح أفضلية الفطر، ولا بأس أن نوضحها لما للسفر من أهمية في عصرنا.

متى يترجح الصوم:

- ١- من يخاف على نفسه التشاغل عن القضاء، أو الكسل عنه.
- ٢- المستريح الذي لا يجد مشقة في سفره، ككثير من السفر بالطائرة اليوم.
- ٣- وكذلك بالنسبة للمقيم في بلد

شابههما.

ومنها ما يكون الصوم علاجاً له، كمعظم أمراض البطن، من التخمة، والإسهال، وغيرها فلا يجوز الفطر لهذه الأمراض، لأن الصوم لا يضر صاحبها بل ينفعه...ولكن المبيح للفطر ما يخاف منه الضرر.

والسليم الذي يخشى المرض بالصيام، يباح له الفطر أيضاً كالمريض الذي يخاف زيادة المرض بالصيام. وذلك كله يعرف بأحد أمرين: إما بالتجربة الشخصية، وإما بإخبار طبيب مسلم موثوق به، في فنه وطبه، وموثوق به في دينه وأمانته، فإذا أخبره طبيب مسلم بأن الصوم يضره، فله أن يفطر.

هل يجوز للمريض أن يتصدق بدل الأيام التي أفطرها وهو مريض؟

المرض نوعان: مرض مؤقت يرجى الشفاء منه وهذا لا يجوز فيه فدية ولا صدقة، بل لابد من قضائه كما قال تعالى: (فعدة من أيام أخر). أما المرض المزمن فحكم صاحبه كحكم الشيخ الكبير والمرأة العجوز إذا كان المرض لا يرجى أن يزول عنه، ويعرف ذلك بالتجربة أو بإخبار الأطباء فعليه الفدية: إطعام مسكين. وعند بعض الأئمة - كأبي حنيفة - يجوز له أن يدفع القيمة نقوداً إلى من يرى من الضعفاء والفقراء والمحتاجين.

إفطار الكبير والحامل والمرضع

يجوز للشيخ الكبير الذي يجهد الصوم ويشق عليه مشقة شديدة، ومثله المرأة العجوز طبعاً، يجوز لهما أن يفطرا في رمضان، ومثلهما كل مريض لا يرجى شفاؤه من مرضه. المريض مرضاً مزمناً، قرر الأطباء أنه مستعص على العلاج، أو أنه مزمن

أثناء السفر، وإن اعتبر مسافراً، ما لم يكن قائماً بأعمال تجهده. ٤- السفر المختلف فيه، كأن يكون سفرًا دون المسافة التي قدرها الجمهور، وقدرت بنحو (٩٠ كيلو مترا)، فمن سافر لأقل من ذلك، يحسن به ألا يفطر. ٥- من حرفته السفر، كالطيار، ومضيف الطائرة، وريان الباخرة (السفينة) وملاحها، وسائق سيارة الأجرة، فهؤلاء وإن جاز لهم الفطر، بوصفهم مسافرين، يفضل لهم أن يصوموا إذا لم يشق عليهم، فربما لا يتيسر لهم أن يصوموا.

حكم إفطار المريض وما الواجب عليه

أجمع أهل العلم على إباحة الفطر للمريض، لقوله تعالى: (شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان، فمن شهد منكم الشهر فليصمه، ومن كان مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر، يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر) (البقرة: ١٨٥).

ولكن ما المرض المبيح للفطر؟

إنه المرض الذي يزيده الصوم، أو يؤخر الشفاء على صاحبه، أو يجعله يتجشم مشقة شديدة، بحيث لا يستطيع أن يقوم بعمله الذي يتعيش منه ويرتزق منه، فمثل هذا المرض هو الذي يبيح الفطر. وذلك، أن الأمراض تختلف، فمنها ما لا أثر للصوم فيه، كوجع الضرس وجرح الأصبع والدمل الصغير وما



واحة رمضان



معه، يجوز له أن يفطر، وهؤلاء إذا أفطروا عليهم فدية طعام مسكين عن كل يوم، رخصة من الله وتيسيراً. وقال ابن عباس رضي الله عنهما: «رخص للشيخ الكبير أن يفطر، ويطعم عن كل يوم مسكيناً، ولا قضاء عليه» (رواه الدارقطني والحاكم وصحاه).

وروى البخاري عنه قريباً من هذا: أن في الشيخ الكبير ونحوه نزل قوله تعالى: (وعلى الذين يطيقونه فدية طعام مسكين فمن تطوع خيراً فهو خير له) (البقرة: ١٨٤) أي من زاد عن طعام المسكين فهو أفضل وأبغى له عند الله. فالشيخ الكبير، والمرأة العجوز، والمريض الذي لا يرجى برؤه من مرضه، كل هؤلاء لهم أن يفطروا ويتصدقوا عن كل يوم طعام مسكين.

الحامل والمرضع:

أجمع الفقهاء على أن من حق كل منهما (الحامل والمرضع) أن تفطر، وفي هذا جاء حديث: " إن الله وضع عن المسافر الصوم وشطر الصلاة، وعن الحامل والمرضع الصوم" (رواه النسائي وابن ماجه).

هل يصح للمرأة الحامل أن تفطر

في رمضان إذا خافت على جنينها أن يموت؟

نعم.. لها أن تفطر.. بل إذا تأكد هذا الخوف أو قرره لها طبيب مسلم ثقة في طبه ودينه، يجب عليها أن تفطر حتى لا يموت الطفل، وقد قال تعالى: (ولا تقتلوا أولادكم) (الأنعام: ١٥١، والإسراء: ٣١)، وقد جاء عن ابن

عباس أيضاً أن الحامل والمرضع ممن جاء فيهم (وعلى الذين يطيقونه فدية طعام مسكين).

وإذا كانت الحامل والمرضع تخافان على أنفسهما فأكثر العلماء على أن لهما الفطر وعليهما القضاء فحسب.. وهما في هذه الحالة بمنزلة المريض.

أما إذا خافت الحامل أو خافت المرضع على الجنين أو على الولد، نفس هذه الحالة اختلف العلماء بعد أن أجازوا لها الفطر بالإجماع هل عليها القضاء أم عليها الإطعام تطعم عن كل يوم مسكيناً، أم عليها القضاء والإطعام معاً، اختلفوا في ذلك.. فابن عمر وابن عباس يجيزان لها الإطعام، وأكثر العلماء على أن عليها القضاء، والبعض جعل عليها القضاء والإطعام.

وقد يبدو لي أن الإطعام وحده جائز دون القضاء، بالنسبة لامرأة يتوالى عليها الحمل والإرضاع، بحيث لا تجد فرصة للقضاء، فهي في سنة حامل، وفي سنة مرضع، وفي

السنة التي بعدها حامل.. وهكذا..

يتوالى عليها الحمل والإرضاع، بحيث لا تجد فرصة للقضاء، فإذا كلفناها قضاء كل الأيام التي أفطرتها للحمل أو

للإرضاع معناها أنه يجب عليها أن تصوم عدة سنوات متصلة بعد ذلك، وفي هذا عسر، والله لا يريد بعباده العسر.

من غلبه الجوع والعطش وخاف الهلاك

ومن أصحاب الأعدار من يجب

عليه الفطر وجوباً، ولا يكون مجرد رخصة.

قال العلماء: من غلبه الجوع والعطش فخاف الهلاك لزمه الفطر، وإن كان صحيحاً مقيماً، لقوله تعالى: (ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيماً) (النساء: ٢٩)

من مات وعليه صيام

إذا مات المريض أو المسافر، وهما على حالهما من المرض والسفر، لم يلزمهما القضاء، لعدم إدراكهما عدة من أيام آخر.

وإن صح المريض، وأقام المسافر، ثم ماتا، لزمهما القضاء بقدر الصحة والإقامة لإدراكهما العدة بهذا المقدار. ومعنى اللزوم هنا أنه أصبح في ذمته، وتبرأ ذمته بأحد أمرين:

١- إما بصيام وليه عنه، لحديث عائشة في الصحيحين مرفوعاً: «من مات وعليه صيام، صام عنه وليه» متفق عليه

فصيام الولي عن الميت من باب البر به لا الوجوب عليه، ويؤيد ذلك ما رواه الشيخان، عن ابن عباس: جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله، إن أمي ماتت وعليها صوم شهر، أفأقضيه عنها؟ قال: «نعم فدين الله أحق أن يقضى».

ومن المعلوم أن الإنسان ليس مُطالباً بقضاء دين غيره إلا من باب البر والصلة، لأن الأصل براءة الذمم، وأن المكلف غير ملزم بأداء ما يثبت في ذمة غيره.

فالصحيح جواز الصيام عن الميت لا وجوبه، وبه تبرأ ذمة الميت.

٢- وإما بالإطعام عنه، أي بإخراج طعام مسكين من تركته وجوباً، عن كل يوم فاته لأنه دين لله، تعلق بتركته، ودين الله أحق أن يقضى.





كنوز عظيمة
لا تفرط بها



كنوز عظيمة لا تفرط بها



مشرفة
القسم
nor_888

احرص أخي الكريم على مثل هذه الأذكار الطيبة واحتسب عند الله عز وجل هذا الأجر العظيم (ألا بذكر الله تطمئن القلوب) هذا وصل الله على محمد وعلى آله وصحبه وسلم

ورفع له عشر درجات، وكان في حرز من الشيطان حتى يمسي. وإن قالها إذا أمسى كان له مثل ذلك حين يصبح» رواه أبو داود وصححه الشيخ الألباني

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«أتاني أت من عند ربي عز وجل، فقال: من صلى عليك من أمتك صلاة، كتب الله له بها عشرة حسنات، ومحا عنه عشر سيئات، ورفع له عشر درجات، ورد عليه مثلها» صححه الألباني في صحيح الجامع الصغير

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«إن الله تعالى اصطفى من الكلام أربعاً: سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر فمن قال: سبحان الله كتبت له عشرون حسنة وحطت عنه عشرون سيئة ومن قال: الله أكبر مثل ذلك ومن قال: الحمد لله رب العالمين من قبل نفسه كتبت له ثلاثون حسنة وحطت عنه ثلاثون خطيئة» رواه أحمد وصححه الضياء المقدسي في المختارة والألباني في صحيح الجامع

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:
«من سبح الله في دبر كل صلاة ثلاثاً وثلاثين، وحمد الله ثلاثاً وثلاثين، وكبر الله ثلاثاً وثلاثين، فتلك تسع وتسعون، وقال تمام المائة: لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك، وله الحمد، وهو على كل شيء قدير، غفرت خطاياها وإن كانت مثل زبد البحر»

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«من قال حين يأوي إلى فراشه: لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد، وهو على كل شيء قدير، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم، سبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر غفرت له ذنوبه أو خطاياها وإن كانت مثل زبد البحر» رواه ابن حبان في صحيحه وذكره الشيخ الألباني في صحيح الترغيب والترهيب

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«من قال إذا أصبح: لا إله إلا الله وحده، لا شريك له، له الملك، وله الحمد، وهو على كل شيء قدير؛ كان له عدل رقبة من ولد إسماعيل، وكتب له عشر حسنات، وحطت عنه عشر سيئات،



كنوز عظيمة
لا تفرط بها



إن سألكم الله فماذا أنتم قائلون ؟



وأعطوكم ظهورهم وصدقوكم
فما لكم بالغدر تجابهون
ولعهد الله تخالفون
أما علمتم أنكم راحلون
وأنكم عن الأمانة ستسألون
مال جمعتموه
وبتوفيق من الله حصدتموه
وحق للفقير فيه نسيتموه
أما علمتم أنكم راحلون
وعن مالكم ستسألون
إني علمت أنكم راحلون
وفرادى والله ستسألون
ومن خوفي عليكم ناشدكم فاسمعون
وحقوق الناس لا تضيعون

عقد عقدتموه
وبميثاق غليظ وثقتموه
ويكلمة من الله باركتموه
وبعد حين ضيعتموه
وبالظلم- والهجر فرقتموه
أما علمتم أنكم راحلون
وأنكم عن عهد الله ستسألون
أطفال خلفتموهم
وبالشوارع شردتموهم
وسوء الخلق شربتموهم
فما لكم لسنة الله تخالفون
أما علمتم أنكم راحلون
وأنكم عنهم ستسألون
أمانة أمنوكم
وبعهدكم فرحوا فأفرحوكم



رجيم سهل .. في أسبوع انقضي وزنك ٣ كيلو جرام

الغداء:

يتكون من سلطة مشكلة من الخضراوات مضاف إليها بعض قطع اللحم أو الدجاج المسلوق أو المشوي، ويجب



أن يكون منزوع الجلد أو الدهون، أو سمك التونة المنقوع بالماء مع بعض قطرات من زيت الزيتون وعصير الليمون.

الفترة المسائية:

وبعد ساعتين من الغداء، يمكنك تناول بعض

الفواكه وقليل من



المكسرات، مثل

حبوب القرع أو حفنة من

حبوب عباد الشمس وقليل من الجوز أو اللوز.

العشاء:

عبارة عن طبق كبير من الخضراوات الورقية مضاف إليه شريحة من الأفوكادو، وشريحة من صدر الدجاج، أو سمك السلمون مع بعض نقاط من زيت الزيتون والليمون.



يحتاج إنقاص الوزن إلى بذل مجهود كبير، واللجوء إلى طرق كثيرة ومختلفة، قد لا تعرفين نتيجتها، لذا يقدم لك خبراء الرجيم هذه الطريقة التي تخلصك من ٣

كيلوجرامات من وزنك في سبعة أيام فقط.

وأول خطوة يجب أن تقدم عليها إذا قررت إتباع هذا النظام هي التحلي بالصبر ومقاومة مغريات الطعام، خاصة الحلويات والدهون المشبعة والنشويات، كما يجب شرب كمية كبيرة من الماء، على الأقل لترين إلى ثلاثة يومياً، إضافة إلى شاي

الأعشاب والقهوة الخالية من الكافيين، وتحتوي قائمة الرجيم على ما يلي:

الإفطار

يتكون الإفطار من فواكه مشكلة، أو حبة موز واحدة فقط، فهي كفيلة بالقضاء على الإحساس بالجوع.





صور لحدث لفات الطرح



سیدتی حواء القسم بإشراف أم مروان





الثروة والتدبير المالي الرشيد والمستقبل العائلي المشرق

أن تعيش حياة مستقرة بعيداً عن الاضطرابات الناتجة عن الظروف والتقلبات ومفاجأة العمل أو المرض المفاجئ الذي قد يصيب أي واحد لا قدر الله.

د- إياكم والذهاب إلى الأسواق والمتاجر الغذائية وأنتم في حال الجوع، فسوف تشترون أكثر من حاجتكم بكثير وتهدروا الكثير من المال، كما يفضل حمل قائمة بالمشتريات هنا وإلا كانت نفس النتيجة من شراء ما نحتاج وما لا نحتاج بكل أسف.

و- فرقوا في مصروفاتكم بين الضروريات (لا بد منها) والحاجيات (أقل أهمية) والكماليات (نستطيع العيش بدونها)، فمعرفة الأولويات من أسرار الذكاء المالي وصناعة الثروة.

وهنا نشير إلى أنه بكل أسف إلى أنه أكثر ما يقضي على المال هو الانغماس



في الكماليات والشكليات والقشور بدون وعي ولا إدراك. وأنصح الجميع هنا باكتشاف مكامن الهدر المالي لديهم والسلوكيات الغير رشيدة في

الاستهلاك والتي تكون حائلاً بيننا وبين الغنى وصناعة.

والتفكير، وعليه فإنه يدير مقدراته المالية بحكمة ورشد وتبصر، ومن



المهارات الضرورية والنصائح الهامة هنا ما يلي:

أ- وضع ميزانية تقريبية للأسرة بناء على دخلها وتتضمن المصاريف والمشتريات والطعام والكساء والفواتير المتوقعة والأقساط أو الإيجار وغيرها ووضع بند خاص بالطوارئ ويند آخر بالادخار واقتراح بند آخر للصدقة الشهرية لتحل البركة والخير والرزق على المال وأهله.

ب- تسجيل المصروفات وتدوينها وعدم الاعتماد على التذكر والقدرات العقلية.

ج- وجود مبلغ من المال خاص بالأزمات أو الطوارئ، ويرى العلماء أنه يفضل أن يكون للإنسان مبلغ من المال محفوظاً لا تمسه الأيدي ولا تقربه.

(يفضل أن يكون مجموع دخلك ما بين 6 أشهر إلى سنة) في حال ترك العمل والاستقالة أو وجود أزمات مالية مفاجئة، وهنا يمكن للعائلة

حديثنا اليوم سوف يكون عن أفكار وأسرار في الذكاء المالي الذي نحتاجه جميعاً في كل مناحي الحياة والمعيشة اليومية، فما هي إلا برقيات نرسلها بكل حب وامتنان لكم جميعاً لحياة مالية مستقرة وحررة وسعيدة ومزدهرة..

المال خادم جيد.. ولكنه سيد فاسد

كما يقال وهنا لا بد أن يكون المال في أيدينا وليس في قلوبنا، وأن لا نكون تبع له عبيد تحت ملكه، بل يكون تحت سيطرتنا الكاملة فلا ندخل في أسره بأقدامنا ومن ثم نطالب بالحرية والإنعتاق منه بعد أن قدمنا من التنازلات الشيء الكثير!!

ميزانية الأسرة

يغيب عنا أحياناً أن الصرف الغير مجدول أو وفق نظام معين هو بحد ذاته فوضى مالية تهدد مقدراتنا المالية ووضعنا الاقتصادي والاجتماعي وحياتنا الخاصة، بل ثبت أنه مما يزيد من إنفاقنا حيث أننا نقوم بالصرف بلا حد أو تصور مسبق ودوماً ما نتفاجئ في نهاية الشهر ونتساءل أين ذهب المال؟!

فمنطق «اصرف ما في الجيب يأتيك ما في الغيب» هو شعار الفوضويين والفاشلين، والجهلة والسطحيين بكل تأكيد، فالمؤمن حسن التدبير



الصداقة والمشي تطيلان العمر!



أثبتت الدراسات الطويلة المكثفه التي قام بها عالم النفس الامريكي (ليون ايسين بيرج) تأثير الصداقه على الصحه .

يقول (د. ليون) الذي اجرى دراسته على ٤٧٢٥ شخصا في ولاية (كلفورنيا)، والتي استغرقت تسع سنوات: ان نسبة الوفيات ترفع لدى الأشخاص الذين لا يسعون إلى تكوين صداقات، أو الذين لديهم عدد محدود من الأصدقاء، بل إنهم يكونون اكثر من غيرهم عرضةً لأمراض القلب، والسرطان والتوتر النفسي، والشعور بالكتئاب.

وتفادياً لذلك يوصي (د. ليون) بالاهتمام بتكوين صداقات جديده مستمره، حتى يشعر الإنسان بأهمية الحياة، والرغبه الدائمه فيها، ومن ثم البعد عن كل ما يعرضه للأمراض التي تنتج أساساً عن الأزمات النفسيه، والتي تبدأ من الشعور



بالوحده والعزلة.

أكد الأطباء السوفيت بعد دراسات (١) مستفيضه أن رياضة المشي تساعد على تجنب الأمراض، وإطالة العمر.. وأكدوا في توصيات نشرتها مجلة (الصحة) السوفيتيه أن على كل إنسان أن يمشي مالا يقل عن عشرة الاف خطوه في اليوم الواحد، إذا كان يريد المحافظه على صحته

وحيويته لفتره طويله..

وقد تأكد أن عدم الحركه يصيب العضلات بالضمور، مما يؤدي إلى اختلال عمل القلب، وبالتالي إلى ضعف الذاكره والمناعه، كما تفقد العظام عناصر مهمه في مكوناتها الكيمياءيه... وأشار الاطباء السوفيت إلى أن هناك فوائد كثيره للمشي لم تكتشف بعد.

٢٠١١ عام الكتاب الإلكتروني.. والفضل لـ «شيوخ الشبكة»

بتحميل الكتب الإلكترونية. وتنبأ الرئيس التنفيذي لدار بلومزبيرري نايجل نيوتون بأن عام 2011 سيكون «عام الكتاب الإلكتروني».

وكانت شركة أمازون أعلنت في أوائل العام الجاري ان مبيعات الكتاب الإلكتروني عبر جهازها كيندل تخطت مبيعات الطباعات الشعبية للكتب في مقرها في اميركا، وذلك لأول مرة.

قراءة أكثر

ويقول فيليب جونز نائب رئيس تحرير مجلة «بيست ميلر» لم يكن من المستغرب ميل من هم فوق الخامسة والخمسين إلى الكتاب الإلكتروني، «فهم من ترعرعوا في العالم الرقمي وأمضوا حياتهم العملية وهم يستخدمون التكنولوجيا الرقمية».

واضاف جونز ان الأكبر سناً أقل ميلاً لاستخدام البرامج الأخرى التي تشغلهم عن القراءة، بينما يميل الشباب إلى استخدامها وإلى ممارسة ألعاب الفيديو.

وبالرغم من ان جهاز أي باد وغيره من أجهزة الكمبيوتر اللوحية تشتمل على العديد من البرامج والامكانيات التي قد تشغل الانسان عن القراءة، مقارنة بأجهزة قراءة الكتاب الإلكتروني، فان العديد من هواة القراءة ذكروا ان تلك الاجهزة غيرت عاداتهم فيما يتعلق بالقراءة. وقد توصل استطلاع لقراء الكتب الإلكترونية، قدمت نتائجه في المؤتمر العالمي للكتاب الإلكتروني في نيويورك في اوائل العام الجاري، الى ان فائدة اجهزة قراءة الكتاب الإلكتروني هو توفير هذه الاجهزة لعدة كتب مخزنة بها ويمكن قراءة اي منها في اي وقت.

واشار العديد من المشاركين في الاستطلاع انهم وجدوا انفسهم يقرأون اكثر عندما يكون لديهم وقت فراغ غير محتسب، وتكون مكتبتهم الرقمية في تناول اليد. ومن الفوائد الغريبة التي ذكروها للكتاب الإلكتروني، ان هذا الكتاب ليس لديه غلاف وبالتالي فان من يكون بجانبك في القطار او الحافلة او الطائرة لا يعرف ماذا تقرأ. شارك في هذا الاستطلاع 4 آلاف شخص، منهم الفان أعمارهم فوق الخمسين، والفان تحت الخمسين.

بدأ نمو وازدهار الكتاب الإلكتروني يسد الفجوة التي تفصل بين الأجيال. فقد زاد عدد من يلجأون الى جهاز أي - باد وكيندل لقراءة الكتب بدلاً من شراء النسخ المطبوعة، خصوصاً في أوساط من هم فوق سن الخامسة والخمسين.

وبالرغم من أن من يطلق عليهم «شيوخ الشبكة» أو Silver Surfers، غالباً ما يعتقد بأنهم أكثر تحفظاً تجاه التكنولوجيا الجديدة، مقارنة بالشباب الأصغر سناً، لكن بحثاً حديثاً أوضح انه في ما يتعلق بالكتاب الإلكتروني باتوا يبدون حماسةً مشابهة للشباب في ذلك المجال.

فهناك نسبة 6 في المائة في أوساط من هم فوق سن الخامسة والخمسين يملكون جهازاً الكترونياً لقراءة الكتب، مقارنة بنسبة 5 في المائة في أوساط من تتراوح أعمارهم في ما بين 18 و24 عاماً، وفق استطلاع أجرى أخيراً.

وفي ما يتعلق بمن يملكون جهازاً لقراءة الكتاب الإلكتروني نجد أن نصفهم تقريباً (47 في المائة) اختار جهاز كيندل، و31 في المائة جهاز أي - باد و14 في المائة جهاز القراءة سوني.

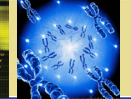
15% من المبيعات

ويقول وليام هايمان المدير التنفيذي لشركة سيلفر بول، التي أجرت التحقيق ان «من هم فوق الخمسين يشكلون جزءاً مهماً، من زبائن دور النشر. فهم يمثلون نسبة عالية من قراء الكتب ومتحمسون للقراءة. وهذه الاحصائية الحديثة تشير الى أنهم بدأوا في تقبل الكتاب الإلكتروني».

وقد زادت مبيعات الكتاب الإلكتروني بصورة كبيرة خلال العام الماضي، خاصة في الولايات المتحدة، حيث بلغت مبيعاته نسبة 15% من كل مبيعات الكتب.

وقالت دار النشر بلومزبيرري، احدي كبرى دور النشر، ان مبيعات الكتاب الإلكتروني لديها ارتفعت 18 مرة في عام 2010، ويات الكتاب الإلكتروني يشكل نسبة 10% من مبيعات بلومزبيرري، حيث زاد عدد الزبائن ممن يقومون





الإيمان برباك 3 أيدًا

يشعر الشخص الذي تعرض لحادث ما استدعى بتر أحد أطرافه باستمرار الألم في الطرف المبتور، كما لو أن الدماغ يرفض قبول الواقع بأنه أصبح لديه يد واحدة فقط أو رجل واحدة. في المقابل، يمكن لإنسان معافى بالكامل أن يتوهم - إلى حد التصديق - بأن لديه ثلاث أيد، أو ثلاث أرجل! كيف هذا؟ فريق من المختصين في الأعصاب البشرية من معهد كارولنسكا الجامعي في السويد، أجروا اختباراتهم على عدد من المتطوعين طلب منهم الجلوس حول طاولة مستديرة، ومد يدهم اليمنى وإخفاء اليسرى. ثم وضع إلى جانب يد كل منهم يد اصطناعية، تبدو وكأنها طبيعية، وخطوا كتف كل متطوع بمنشفة كي يخلقوا تصورا وهميا لديه بأن اليد الاصطناعية تنتمي إلى جسده. بعد ذلك طلب من كل متطوع أن يلمس بيده اليسرى يده الحقيقية أولا ثم اليد الاصطناعية. ولوحظ أن المتطوع قام، وبشكل إيقاعي، بالنقر على نفس المكان في اليدين (الحقيقية والاصطناعية)، مثل النقر على المعصم أو على الحلقة الأولى من السبابة.



تكنولوجيا مراقبة الإنترنت سلام الدكاتوريين في القمع

أجهزة الهاتف لعبت دورا رئيسيا في تجييش التظاهرات ينوي بيل كيتينغ، عضو الكونغرس الأميركي التقدم باقتراح بقانون يدعو لوضع قيود على الشركات الأميركية التي تباع أجهزة مراقبة الإنترنت للأنظمة الدكتاتورية. وقد جاء ذلك في أعقاب الأنباء التي تحدثت عن ان شركة تابعة لشركة بولينغ باعت أجهزة رقابة تكنولوجية متطورة خاصة بمراقبة الشبكة العنكبوتية لشركة الاتصالات المصرية الحكومية. قال النائب كيتينغ، وهو من الحزب الجمهوري إن «الانتفاضة الإيرانية والمصرية علمتنا ان وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تتحول إلى سلاح قوي مثلها مثل أي بندقية وان الشركات التي تباع التكنولوجيا إلى دول تستخدمها في ارتكاب انتهاكات لحقوق الإنسان عليها العمل مع الكونغرس لتصحيح هذا الوضع، كما يجب ان تكون هناك ضمانات، مثل اتفاقيات مع مستخدمي هذه التكنولوجيا تشبه اتفاقيات بيع الأسلحة للدول الأجنبية».

وقالت المتحدث باسم الشركة، كاي روبنسون إن «هذه التكنولوجيا مصممة لمنع انشغال سائق السيارة بالرسائل النصية والاييميل. فعن طريق الأوامر الصوتية يقرأ جهاز الكمبيوتر في السيارة رسائل السائق اثناء قيادته للسيارة». وهذه السيارة متوافقة مع كل الهواتف الذكية وجهاز آي باد والبلاك بيري. ويستطيع السائق اثناء التنقل بالسيارة الاطلاع على التحديثات في فيسبوك ورسائل تويتر وغيرها. وقالت روبنسون «ان سائق السيارة حاليا عندما يتلقى رسالة نصية قصيرة أو ايميل أو حتى رسالة تويتر يضطر إلى إيقاف السيارة على جانب الطريق للاطلاع عليها. والآن تتيح له هذه التكنولوجيا الاستمرار في التواصل عبر الانترنت من دون رفع يديه عن عجلة القيادة وتركيز عينيه على الطريق أمامه».

أوامر صوتية كما يستطيع قائد السيارة أيضا البحث عن محطات الاذاعة في الراديو الرقمي، وذلك بواسطة الأوامر الصوتية. وهذه السيارة مزودة أيضا بمجال واي . فاي يسمح لمن يقود السيارة باستخدام جهاز اللاب توب والأجهزة النقالة الأخرى.

رينسبيد بامبو» سيارة تقرأ «الاييميل» والفيسبوك وتويتر

أزيح الستار الاسبوع الماضي عن أول «سيارة انترنت» في العالم، قادرة على قراءة رسائل الايميل والتحديثات في موقعي فيسبوك وتويتر. ويستطيع قائد السيارة التي اطلق عليها اسم رينسبيد بامبو RinSpeed Bambo، تصفح مواقع شبكة الانترنت اثناء التنقل بها، وذلك عن طريق أوامر صوتية. وكل ما على سائق السيارة فعله هو توصيل هاتفه النقال، من أنواع الهواتف الذكية أو جهاز آي باد، بنقطة تزويد الطاقة الكهربائية في السيارة التي تعمل بالكهرباء وبعدها يمكن تشغيله.



قريباً في الطرقات وقالت شركة هارمان التي صممت السيارة التي عرضت في معرض جنيف للسيارات، ان النموذج الأول من هذه السيارات سيظهر في الطرقات بعد عام ونصف عام من الآن.

لقاء مع عضو لانتلقي بالعضو نفسه لا بل نلتقي بفكره وحياته. ونتعرف على جميع مناحي حياته العلمية والعملية ونهل منها أيضاً نظام اللقاء باذن الله سيكون بطرح أسئلة على العضو المخصص ويقوم هو بدوره بالإجابة عن الأسئلة التي ستطرح عليه...

لقاءنا هذا الشهر مع المشرفة والادارية المبدعه وسام الكوثر عمل المقابله مشرف القسم... أمير بكلمتي



س١) تحدثني عن نفسك باختصار؟؟؟

أنا وسام الكوثر..

أصلي من المنطقة الداخلية ولكن حالياً اسكن في مسقط... أتملت ٢١ سنة من عمري وأدخل ٢٢ سنة... طالبة في كلية الهندسة - تخصص هندسة مدنية بيئية - سنة ثالثة.

عضوه في لجنة الارتقاء النسوي التابعة لمركز الإرشاد النسوي (وزارة الأوقاف والشؤون الدينية).

أحب مساعدة الآخرين قدر استطاعتي وأن لم أستطع أحاول أن أكون من بادر في تقديم المساعدة للآخرين.

س٢) ما الذي يميز مجالسنا عن غيره من المنتديات؟؟

الألفة الواضحة بين جميع الأعضاء حتى الجدد يشعرون وكأنهم وسط أهلهم.

س٣) ما هو الشيء الذي لم تجديه في مجالسنا وتتمنين وجوده؟؟

فقدان الحضور والحماس والمناقشات

الجدية في المشاركات و الردود.

•••

س٤) حكمه تتخذينها شعاراً لك في الحياة؟

العاقل من عقل لسانه والجاهل من جهل قدره.

•••

س٥) في حياة الإنسان دائماً تطرأ مواقف تُحدث فيها تحولات، ما هو الموقف الذي اثر على حياتك و مثل نقطة تحول فيها؟

وفاة جدتي الله يرحمها و يغفر لها، لاني أول حفيده لها وكنت متعلقة فيها كثيراً لذلك بعد وفاتها تغيرت حياتي كلياً.

•••

س٦) ماذا تعني لك الكلمات التالية:

العائلة: الحصن المنيع من الزلل والانحراف.

الصدقة: حلم قد يتحقق لمن يملك

حظ وافرفي حياته.

النت: الوسيلة للحوار مع الآخرين

والمشاركة بأرائهم وأفكارهم البناءة.



فيه (نكتة) لم تدخل هذه الصفحة ... ليبيبيبيش؟؟ خايفه
يضحكون عليها!!

