



دعاء
اللهم اجعلني فيه من المتوكلين عليك،
واجعلني من الفائزين لديك، واجعلني فيه
من المقربين إليك يا غاية الطالبين.

الاثنين : 6 / 8 / 2012م
الموافق : 18 / رمضان / 1433هـ
العدد: (1622)

جامع الصالح يحتضن مسابقة القرآن الكريم لطلاب أمانة العاصمة



انطلقت بجامع الصالح بصنعاء فعاليات المسابقة الرمضانية للقرآن الكريم لطلاب وطالبات مدارس أمانة العاصمة والتي تنظمها اللجنة الفنية للمراكز الصفية بالأمانة بمشاركة ١٢٠ طالبا وطالبة.

وتتضمن المسابقة منافسات حفظ القرآن الكريم كاملاً في فئتي ٢٠ جزءاً و ١٠ أجزاء.. وستتخلل المسابقة عدداً من الفعاليات، ومنها إقامة محاضرات دينية حول الوسطية والاعتدال في الدين الإسلامي الحنيف وحول أهمية تطبيق مبادئ وتعاليم القرآن الكريم في الحياة اليومية، بالإضافة إلى إقامة أمسية دينية في ذكرى غزوة بدر الكبرى في ١٧ رمضان، وفعاليات أخرى في إطار هذه المسابقة التي تهدف إلى تشجيع الطلاب والطالبات على حفظ وتلاوة القرآن الكريم والتمثل بأبائه السمعاء، ونبد دعوات الغلو والتطرف وترسيخ القيم السمحاء لديننا الإسلامي.

الصين تمنع مسلمي الأيغور من الصيام



وأفاد المتحدث باسم الإدارة المحلية لصحيفة «جلوبال تايمز» الرسمية أنهم «يعلمون كيفية التغذية الصحيحة في المدارس وأماكن العمل، لم يجبروا أحداً على تناول الطعام في شهر رمضان» وتقول الحكومة الصينية إن هذه الإجراءات لا تعدو عن كونها تدابير صحية، إلا أن البعض يشير إلى أنها حملة منظمة لإبعاد سكان المنطقة عن ثقافتهم

بدأت الصين بتنفيذ إجراءات من شأنها منع الصيام للمسلمين الأيغور في إقليم شنغيانغ، الذي يتمتع بالحكم الذاتي (تركستان الشرقية) في شهر رمضان. ومنعت الحكومة الصينية الطلاب والمعلمين والموظفين في الإقليم من الصيام وحثتهم من التغيب عن الدوام في العطلة الدينية. وأفاد «الإمام توههيت» المتخصص في الاقتصاد وهو أوغوري يعيش في العاصمة الصينية «بكين» بأن مثل هذه الإجراءات كانت تفرض فيما سبق، ولكنها أصبحت أكثر صرامة في رمضان.

«التعاون الإسلامي» تتابع وضع الأقلية المسلمة في ميانمار



عقدت منظمة «التعاون الإسلامي» الجمعة في كوالالمبور، عاصمة ماليزيا، اجتماعاً تشاورياً مع منظمات المجتمع المدني والمنظمات الإنسانية في العالم الإسلامي لمناقشة الأوضاع الإنسانية الحرجة لأقلية الروهنغيا المسلمة في ولاية أراكان في ميانمار بعد أحداث العنف التي شهدتها مؤخراً. وشارك في الاجتماع حوالي ٣٠ منظمة من مختلف الدول الأعضاء وممثلون عن هيئة الأمم المتحدة وعدد من المنظمات الإنسانية الدولية. ودان الاجتماع بشدة الانتهاكات

الكبيرة للقانون الدولي الإنساني بحق الروهنغيا، وطالب بضرورة ممارسة كل وسائل الضغط على حكومة ميانمار للسماع للمنظمات الإنسانية الإسلامية والدولية للوصول للمناطق المتضررة وتقديم المساعدات الإنسانية العاجلة للمتضررين. وخرج الاجتماع بعدة توصيات ليتم طرحها على منظمة التعاون الإسلامي، كما خلص إلى تكوين لجنة لمتابعة تطورات الأوضاع الإنسانية هناك والتواصل مع جميع الجهات المعنية في هذا الإطار.

عن النبي - صلى الله عليه وآله وسلم - أنه قال: «إن الله تبارك وتعالى وملائكته يصلون على المستغفرين والمتسحرين بالأسحار، فليستحروا أنفسكم ولو بشرية من ماء، وأفضل السحور السويق والتمر. وتعتبر وجبة السحور من الوجبات الرئيسية في شهر رمضان المبارك وقد أكد الأطباء على أنها أهم من وجبة الإفطار لأنها تعين المرء على تحمل مشاق الصيام، ولذا أوصى رسولنا المصطفى - صلى الله عليه وسلم - بالسحور وحث عليه في غير ما حديث فقال: (تسحروا فإن في السحور بركة). رواه البخاري ومسلم وسبب حصول البركة في السحور أن هذه الوجبة تقوي الصائم وتنشطه وتهون عليه الصيام، إضافة إلى ما فيها من الأجر والثواب بامتثال هدي رسول الله، صلى الله عليه وسلم - ولهذه الوجبة المباركة فوائد صحية تعود على الإنسان الصائم بالنفع وتعينه على قضاء نهاره بالصوم في نشاط وحيوية.. ومن تلك الفوائد:

فوائد التمر في رمضان

الدكتور مجدى بدران

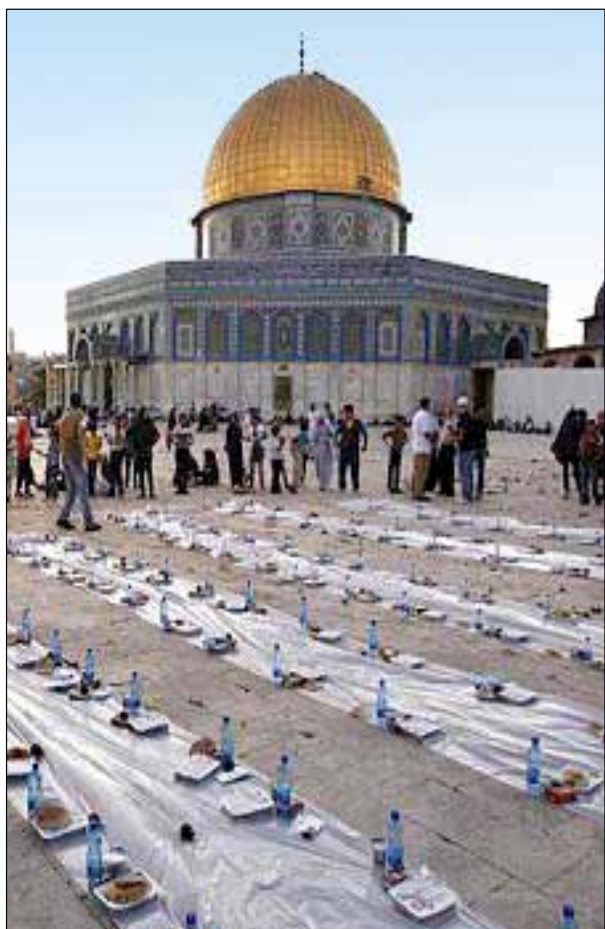
البدا بتناول التمر يفيد الصائم، لأن المعدة الصائمة تكون مسترخية طوال فترة الصيام ومن الأفضل الإفطار بمادة غذائية سهلة الهضم سريعة الامتصاص، ولا نجد أفضل من التمر لذلك.

فالتمر منجم غني بالمعادن، مثل الحديد وهو لازم لتكوين الهيموجلوبين لحمل الأكسجين بواسطة خلايا الدم الحمراء من الرئة إلى الأنسجة ولتكوين العضلات. ويمكن الحديد الصائم من إنتاج ١١٥ مليوناً من كرات الدم الحمراء في الدقيقة الواحدة.. أما النحاس فهو يساعد الحديد وهو أساس تكوين الكولاجين الذي يجعل كغذاء حيوي يجعل الخلايا تتراص بجوار بعضها البعض ويدخل في تكوين مضادات الأكسدة والهرمونات وإنتاج الطاقة، كما أن التمر به الماغنسيوم وهو مهدئ ومانع للسرطان، وبه المنجنيز الذي يدخل في تكوين الأنزيمات ومضادات الأكسدة، والصوديوم أيضاً موجود في التمر بنسب ضئيلة ١ ملجم في كل ١٠٠ جرام لكنها مهمة لتنظيم ضغط الدم وازتران سوائل الجسم، أما البوتاسيوم فهو موجود بنسبة كبيرة مقارنة بالصوديوم، ٦٥٠ ملجم في كل ١٠٠ جرام وهو مهدئ ومهم للأعصاب واستقرار الماء داخل الدم والأنسجة. والتمر به الزنك الذي يؤدي نقصه إلى انخفاض المناعة وحساسية جلدية مميزة، ويعد السيلينيوم من أسرار التمر ويسبب نقصه التهاب العضلات والمفاصل، والشيوخة المبكرة، وعدم القدرة على التخلص من تسمم المعادن الثقيلة، وانخفاض كفاءة الجهاز المناعي، والإصابة بالربو الشعبي.

والكالسيوم مهم لتكوين العظام والأسنان وكفاءة الأعصاب والعضلات، تحتوي التمر على نسبة عالية من الفسفور، والذي يعتبر منشطاً للقوى الفكرية والجسدية.

كما أن التمر به الكبريت، وهو مخفف للألم، ويحتوي التمر - أيضاً - على سبعة فيتامينات، فيتامين «أ» المانع للحمى والذي يرفع مناعة الأغشية المخاطية ويفيد في مكافحة السرطانات، وفيتامين «ب١» ونقصه يسبب بطء النمو والاستسقاء وضمور العضلات والأعصاب، وفيتامين «ب٢» مهم للجلد والنمو والجهاز الهضمي والنمو والبصر، وفيتامين «ب٦» وهو مقو للأعصاب والأوعية الدموية والمانع للقيء، وفيتامين «د» وهو مهم للعظام والأسنان والاستفادة من الكالسيوم والفسفور، وفيتامين «هـ» المضاد للأكسدة الذي يحمي أغشية الخلايا من التدمير والمواد المؤكسدة، ويساعد في إنتاج كرات الدم الحمراء. وكل ١٠٠ جرام من التمر توفر ١٢ ميكروجرام من حمض الفوليك، وهو مهم لإنتاج كرات الدم الحمراء، ويزيد من كفاءة الحديد الوظيفية في الجسم، ويساعد حمض الفوليك الجسم على إنتاج الموصلات العصبية، خاصة السيروتونين ويمنع القيء، وينظم السيروتونين عمليات النوم والمزاج والشهية والقبول الجنسي، ويعاني مرضى الاكتئاب من انخفاض السيروتونين. وتعمل الأملاح القلوية الموجودة في التمر على تصحيح حموضة الدم الناتجة من تناول اللحوم والنشويات والتي تسبب في الإصابة بالنقرس والحصى الكلوية والتهابات المرارة وارتفاع ضغط الدم. والتمر غني بمر كريات الفيتو المانعة للسرطانات، كما أنه غني بالألياف والمنشطة للمناعة والمانعة للإسك. وسرطانات الأمعاء والمخفضة للدهون والكوليسترول الضار وتحارب الحساسية، للحصول على وجبة غذائية كاملة من التمر، يفضل شرب اللبن معه. وهناك ١٨ حمضاً أمينياً في التمر مهمة لتكوين خمسين ألف نوع من البروتينات اللازمة لحياة صحية مثالية وكفاءة الجهاز المناعي والتكاثر، التريبتوفان من الأحماض الأمينية المهمة في التمر، وله دور كبير في تنظيم عملية النوم والمزاج والشهية.

من يطلق مدفع الإفطار في القدس منذ 120 عاماً؟



إعلان الإفطار منذ ١٢٠ عاماً أبان عن جد، ويقع المدفع التاريخي في مقبرة باب الساهرة وسط مدينة القدس، ويعود استخدامه خلال شهر الصيام إلى الفترة العثمانية. بعد أن تم تثبيتها داخل المقبرة في القدس القديمة بجوار المسجد الأقصى، ومنذ ذلك الحين يتولى أبناء عائلة صندوقة مهمة إطلاق المدفع، وفي عام ١٩٤٥ نصب البريطانيون مدفعاً جديداً مكان المدفع التركي الموجود حالياً في المتحف الإسلامي بالقدس.

ورث السيد رجائي صندوقة مهمة إطلاق المدفع عن والده في عام ١٩٩٢، وما يزال المدفع حاضراً، لكنه ليس إلا شاهداً تاريخياً أصمماً. بعد أن أمرت السلطات الإسرائيلية المسؤول عن ضرب المدفع في رمضان منذ سنوات بالتوقف عن استعماله، واستخدام مفرقات الألعاب نارية، وعلق رجائي صندوقة لمراسل وكالة «الأناضول» للأنباء بهذا الشأن قائلاً: «إن المقدسين يظنون حتى اليوم أن ما يسمعونه قبيل الإفطار وقبيل السحور هو صوت مدفع رمضان التقليدي، ولا يعرفون ما وراء الكواليس.

يصر رجائي على أن يصحب أبناء معه، وإن لم يعد الأمر بهدف تعليمهم «أصول المصلحة» المؤتمنة منذ ما يقارب ١٢٠ عاماً (كتنظيف المدفع، ودك البارود وتوجيه السبطانة شاقولياً وإشغال القبتيل القماش في الوقت المناسب لتزامن الإطلاق مع الأذان)، إذ أن دوره يتلخص الآن بالضغط على زر جهاز التحكم عن بعد ليفجر المفرقات الموجودة في الصندوق الأسود لحظة موعد الإفطار، فتحدث صوتاً ميوياً أشبه بصوت المدفع.

«أبناء موسكو»



قرر المضي في إطلاق المدفع كل يوم إيداناً بالإفطار. انتقلت الفكرة إلى القدس ومنها إلى بلاد الشام ثم إلى بغداد في أواخر القرن التاسع عشر، وبعدها انتقل إلى مدينة الكويت، حيث جاء أول مدفع للكويت في عهد الشيخ مبارك الصباح، وذلك عام ١٩٠٧. ثم انتقل إلى كافة أقطار الخليج قبل بزوغ عصر النفط وكذلك اليمن والسودان وحتى دول غرب أفريقيا مثل تشاد والنيجر ومالي ودول شرق آسيا حيث بدأ مدفع الإفطار عمله في إندونيسيا سنة ١٩٤٤.

أما القدس فارتبط مدفع رمضان بعائلة صندوقة المسؤولة عن

توارث المجتمعات العربية منذ مئات السنين عادة إطلاق المدفع للإعلان عن حلول وقت الإفطار خلال شهر رمضان على اختلاف الدول العربية، فما قصة «مدفع رمضان» في القدس ومصريه؟ وما أسرارها؟

بدأت الحكاية من مصر وبالتحديد من مدينة القاهرة حيث ولد «مدفع رمضان» بعد قرون من محاولات المسلمين بأن يتكروا وسيلة إلى جانب الأذان للإشارة إلى موعد الإفطار، بعد زيادة الرقعة المكانية والتطور العمراني خلال قرون شهدت انتشاراً تاريخياً للإسلام، حتى شهر يونيو في عام ١٤٦١ الذي توافق مع رمضان عام ٨٦٥ هجري. ولد هذا العرف بالصدفة عندما أراد السلطان المملوكي خشقدم أن يجرب مدفعاً جديداً وصل إليه. وقد صادف إطلاق المدفع وقت المغرب بالضبط، ظن الناس أن السلطان تعمد إطلاق المدفع لتبنيه الصائمين إلى أن موعد الإفطار قد حان، فخرجت جموع الأهالي إلى مقر الحكم تشكر السلطان على هذه البدعة الحسنة التي استحدثها، وعندما رأى السلطان سرورهم قرر المضي في إطلاق المدفع كل يوم إيداناً بالإفطار. انتقلت الفكرة إلى القدس ومنها إلى بلاد الشام ثم إلى بغداد في أواخر القرن التاسع عشر، وبعدها انتقل إلى مدينة الكويت، حيث جاء أول مدفع للكويت في عهد الشيخ مبارك الصباح، وذلك عام ١٩٠٧. ثم انتقل إلى كافة أقطار الخليج قبل بزوغ عصر النفط وكذلك اليمن والسودان وحتى دول غرب أفريقيا مثل تشاد والنيجر ومالي ودول شرق آسيا حيث بدأ مدفع الإفطار عمله في إندونيسيا سنة ١٩٤٤.

أما القدس فارتبط مدفع رمضان بعائلة صندوقة المسؤولة عن

كيف تتجنب مشاكل ما بعد الإفطار؟

كبير. إلى جانب احتواء العصير على نسبة عالية من السكريات التي تخزن على شكل دهون في الجسم، كما يفضل عدم إضافة السكر للمشروبات، وغير ذلك فمسموح فقط بملعقتين صغيرتين سكر باليوم. ولأن الماء عنصر مهم جدا للجسم، تلتفت الهندي إلى ضرورة الإكثار من شربة لمنع حدوث جفاف، وخصوصاً في الجو الحار. وتنصح بالمشي السريع لمدة ٣٠-٦٠ دقيقة يوميا من ٣-٥ مرات في الأسبوع، إذ من الممكن أن تكون قبل الإفطار بساعة أو بعد الوجبة الخفيفة الأولى بنصف ساعة. كما تفضل الهندي أخذ كوب حليب خالي الدسم مساء بدلا من العصير، حيث يعد غذاء متكاملًا لاحتوائه على البروتين والكربوهيدرات والفيتامينات، الذي يساعد على استمرار عمليات الأيض بالجسم خلال فترة النوم. وتنوه إلى تجنب تناول الأطعمة التي قد تشعر بالعطش خلال اليوم في وجبة السحور والإكثار من الخضروات والفواكه لاحتوائها على الألياف لضمان عملية هضم جيدة.

الولائم المتعددة والأصناف المختلفة التي تزخر بها الموائد الرمضانية، تعد من المسببات الرئيسية لتلك المشاكل التي يعاني منها الصائم بعد تناوله وجبة الإفطار، حيث تشير اختصاصية التغذية دولا الهندي، إلى العديد من النصائح التي تمكن الصائم من التغلب على تلك المشاكل. ومن ذلك عدم الجمع بين الخبز والأرز على الوجبة نفسها، كما تفضل تناول الأغذية الغنية بالألياف، والتي تعطي شعورا بالشبع وتقلل مستوى الكوليسترول، كما تحتوي على سرعات حرارية قليلة. ويفضل تناول شرائح من الخضروات، كالخيار والخس والفلفل الحلو، وذلك إما بتناولها مقطعة إلى جانب الطبق الرئيسي للطعام أو من خلال تحضير طبق من السلطة بشكل يومي على السفرة. وتؤكد الهندي ضرورة تناول الفواكه الكاملة وعدم استبدالها بعصير الفواكه لاحتوائها على كميات أكبر من الألياف؛ إذ أن تناولها كعصير يفقدها الكثير من الألياف التي تحويها والتي يحتاجها الجسم بشكل



فضل السحور في رمضان

- أن تناول هذه الوجبة المباركة يمنع حدوث الإعياء والصعاب أثناء نهار رمضان.
- أنها تساعد الإنسان على التخفيف من الإحساس بالجوع والعطش الشديد.
- تمنع الشعور بالكسل والخمول والرغبة في النوم أثناء ساعات الصيام. وتمنع فقد الخلايا الأساسية للجسم.
- كما أن تناول وجبة السحور ينشط الجهاز الهضمي ويحافظ على مستوى السكر في الدم فترة الصيام.
- ومن الفوائد الروحية لهذه الوجبة أنها تعين العبد المؤمن على طاعة الله عز وجل في يومه. ومن المستحسن أن تحتوي وجبة السحور على الخضروات التي تحتوي على نسبة عالية من الماء مثل: الخس والخيار، الأمر الذي يجعل الجسم يحتفظ بالماء لفترة طويلة ويقلل من الإحساس بالعطش أو الجفاف.



عن النبي - صلى الله عليه وآله وسلم - أنه قال: «إن الله تبارك وتعالى وملائكته يصلون على المستغفرين والمتسحرين بالأسحار، فليستحروا أنفسكم ولو بشرية من ماء، وأفضل السحور السويق والتمر. وتعتبر وجبة السحور من الوجبات الرئيسية في شهر رمضان المبارك وقد أكد الأطباء على أنها أهم من وجبة الإفطار لأنها تعين المرء على تحمل مشاق الصيام، ولذا أوصى رسولنا المصطفى - صلى الله عليه وسلم - بالسحور وحث عليه في غير ما حديث فقال: (تسحروا فإن في السحور بركة). رواه البخاري ومسلم وسبب حصول البركة في السحور أن هذه الوجبة تقوي الصائم وتنشطه وتهون عليه الصيام، إضافة إلى ما فيها من الأجر والثواب بامتثال هدي رسول الله، صلى الله عليه وسلم - ولهذه الوجبة المباركة فوائد صحية تعود على الإنسان الصائم بالنفع وتعينه على قضاء نهاره بالصوم في نشاط وحيوية.. ومن تلك الفوائد: