

منبر الاتحاد

ثقافية – علمية – فكرية



في هذا العدد:



حقيقة الصيام



فضل قيام ليالي رمضان

فتاوي عن الصيام

التنوع الغذائي عند الإفطار

وموضوعات أخرى <<<

نشرة عددية عامة تصدر عن اتحاد الطلبة العرب بمدينة سانت بطرسبورغ

العدد (12) رمضان 1429 هـ - سبتمبر 2008م

الافتتاحية

نزف اجمل التهاني واطيب التبريكات الى طلابنا الاعزاء بمناسبة قدوم ضيف عزيز على نفوسنا جميعا ألا وهو شهر رمضان شهر الصيام والقيام وتلاوة القرآن، شهر العتق والغفران، شهر الصدقات والإحسان، شهر تفتح فيه أبواب الجنات وتضاعف فيه الحسنات وتُقال فيه العثرات، شهر تجاب فيه الدعوات وترفع فيه الدرجات وتغفر فيه السيئات، شهر وجود الله فيه على عباده بأنواع الكرامات، يجزل فيه لأوليائه العطايا، شهر جعل الله صيامه أحد أركان الإسلام. يقول تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ}، فأوضح سبحانه أنه كتب علينا الصيام لنتقيه سبحانه فدل ذلك على أن الصيام وسيلة للتقوى، والتقوى: هي طاعة الله ورسوله بفعل ما أمر به وترك ما نهى عنه عن إخلاص لله عز وجل ومحبة ورغبة ورهبة، وبذلك يتقي العبد عذاب الله وغضبه، فالصيام شعبة عظيمة من شعب التقوى، ووسيلة قوية إلى التقوى في بقية شؤون الدين والدنيا، فصامه المصطفى صلى الله عليه وسلم وأمر الناس بصيامه، وأخبر عليه الصلاة والسلام أن "من صامه إيمانا واحتسابا غفر الله له ما تقدم من ذنبه"، فالصوم جعله الله من أسباب الفوز لديه، وقد ثبت في الحديث الصحيح أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "كل عمل ابن آدم له الحسنه بعشر أمثالها إلى سبعمائة ضعف، يقول الله عز وجل: "إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزي به، إنه ترك شهوته وطعامه وشرابه من أجلي"، للصائم فرحتان: فرحة عند فطره، وفرحة عند لقاء ربه، ولخلاف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك"، وأخرج الترمذي وابن ماجه عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: "إذا كان أول ليلة من رمضان صفدت الشياطين ومردة الجن، وفتحت أبواب الجنة، فلم يغلق منها باب، وأغلقت أبواب النار، فلم يفتح منها باب، وينادي مناد: "يا باغي الخير أقبل، ويا باغي الشر أقصر، والله عتقاء من النار وذلك كل ليلة"، وجاء عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه كان يبشر أصحابه بقدوم شهر رمضان ويقول لهم: "جاء شهر رمضان بالبركات فمرحبا به من زائر وآت"، وأخرج ابن خزيمة عن سلمان الفارسي عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه خطب الناس في آخر يوم من شعبان فقال: "أيها الناس إنه قد أظلمكم شهر عظيم مبارك شهر فيه ليلة خير من ألف شهر، جعل الله صيامه فريضة وقيام ليله تطوعاً، من تقرب فيه بخصلة من خصال الخير كان كمن أدى فريضة فيما سواه، ومن أدى فيه فريضة كان كمن أدى سبعين فريضة فيما سواه، وهو شهر الصبر، والصبر ثوابه الجنة، وشهر المواساة، وشهر يزداد فيه رزق المؤمن". فاستقبلوه بالفرح والسرور والعزيمة الصادقة على صيامه وقيامه والمسابقة فيه إلى الخيرات والمبادرة فيه إلى التوبة النصوح من سائر الذنوب والسيئات والتناصح والتعاون على البر والتقوى والنواصي بالأمر بالمعروف والنهي عن المنكر والدعوة إلى كل خير لتفوزوا بالكرامة والأجر العظيم.

اللجنة الثقافية والإعلامية

أخبار الاتحاد

1. نظم اتحاد الطلبة العرب حفلا تكريما للخريجين من معاهد و جامعات مدينة سانتبطرسبورغ و قدم لهم شهادات تقديرية.
2. اقام اتحاد الطلبة العرب العديد من الرحلات الترفيهية للطلاب اثناء الاجازة الصيفية.
3. نظم اتحاد الطلبة العرب في مدينة سانت بطرسبورغ رحلة ترفيهية للأخوة أعضاء الاتحاد الذين تخرجوا في هذا العام، وذلك تقديراً لجهودهم الكبيرة في الاتحاد.
4. قام اتحاد الطلبة العرب باستقبال الطلبة الوافدين الى مدينة سانت بطرسبورغ و مرافقتهم الى اماكن سكنهم و تسهيل كل الصعاب التي تواجههم .
5. شارك اتحاد الطلبة العرب في حفلة تخرج الطلبة العرب في موسكو بدعوه من ملتقى الطلبة العرب في موسكو.

حقيقة الصيام

• معنى الصيام الشرعي

الصيام المأمور به، والمُرْعَب فيه في القرآن والسنة إنما هو ترك وكف وحرمان، وبعبارة أخرى: إمساك وامتناع عن الاستجابة لما كان مباحاً من شهوة البطن، وشهوة الفرج، بنية التقرب إلى الله تعالى. فهذا هو الصوم الشرعي: إمساك وامتناع إرادي عن الطعام والشراب، ومباشرة النساء وما في حكمها، خلال يوم كامل: أي من تبيّن الفجر إلى غروب الشمس، بنية الامتثال والتقرب إلى الله تبارك وتعالى. والدليل على أن الصيام الشرعي هو الإمساك عن الشهوتين كما ذكرنا، قوله تعالى في بيان أحكام الصيام في سورة البقرة: (أحلّ لكم ليلة الصيام الرفث إلى نسائكم هن لباس لكم وأنتم لباس لهن علم الله أنكم كنتم تختانون أنفسكم فتاب عليكم وعفا عنكم فالآن باشروهن وابتغوا ما كتب الله لكم وكلوا واشربوا حتى يتبين لكم الخيط الأبيض من الخيط الأسود من الفجر ثم أتموا الصيام إلى الليل) (البقرة: 187).

فقد بينت هذه الآية الكريمة حقيقة الصيام المأمور به في الآيات قبلها، وبينت مدته كذلك. فقد أباحت الآية المباشرة بين الرجال والنساء، أي الأزواج والزوجات، معللة ذلك بقوله: (هن لباس لكم وأنتم لباس لهن)، كما أباحت الأكل والشرب كذلك طوال الليل، حتى يتبين الفجر، ثم أمرت بإتمام الصيام من الفجر إلى الليل، ويدخل بغروب الشمس يؤكد ذلك من الحديث الصحيح: قوله صلى الله عليه وسلم - فيما يرويه عن ربه عز وجل -: "كل عمل ابن آدم له، إلا الصوم، فإنه لي وأنا أجزي به يدع طعامه وشهوته من أجلي" (متفق عليه). ويبدو أن هذا المعنى للصوم كان معروفاً لدى العرب قبل الإسلام، فقد صح أنهم كانوا يصومون عاشوراء في الجاهلية، تعظيماً له، ولهذا لما أمرهم النبي صلى الله عليه وسلم بصيام عاشوراء، ثم أمرهم بصيام رمضان كما في قوله تعالى: (كُتِبَ عليكم الصيام) فهموا المعنى المقصود، وبادروا إلى تنفيذه. ولما سأل الأعرابي النبي صلى الله عليه وسلم عن الإسلام، فذكر له الصلوات الخمس وصوم رمضان، لم يسأله عن معنى الصوم، لأنه كان معلوماً لديه، ولكن سأله: هل عليّ غيره؟ هذا الصوم الإسلامي هو أفضل أنواع الصيام، الذي عرفها البشر، فبعض أصحاب الأديان يصومون عن كل ذي روح فقط، ويأكلون ما لذّ وطاب من ألوان الطعام والشراب، كما لا يصومون عن شهوة الفرج. وبعضهم يصوم صياماً يمتد أياماً، فيجهد البدن، ويشق على النفس، ولا يقدر عليه إلا الخاصة، أما الصيام الواجب في الإسلام فهو لكل المسلمين المكلفين، خاصتهم وعامتهم.

• صيام رمضان ركن من أركان الإسلام

صيام رمضان فريضة مقدسة وعبادة من عبادات الإسلام الشعائرية الكبرى، وركن من الأركان العملية الخمسة التي بني عليها هذا الدين. وقد ثبت وجوبه وفرضيته بالكتاب والسنة والإجماع: فقد قال تعالى: (يا أيها الذين آمنوا آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون. أياماً معدودات) (البقرة: 183، 184). ثم قال: (شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد منكم الشهر فليصمه) (البقرة: 185). وفي السنة: روى عمر في حديث جبريل المشهور عنه صلى الله عليه وسلم "الإسلام أن تشهد أن لا إله إلا الله، وأن محمداً رسول الله، وتقيم الصلاة، وتؤتي الزكاة، وتصوم رمضان، وتحج البيت إن استطعت إليه سبيلاً" (رواه مسلم وأبو داود والترمذي والنسائي عن عمر). وحديث أبي هريرة: أن أعرابياً أتى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: دلني على عمل إذا عملته دخلت الجنة، قال: "تعبد الله، لا تشرك به شيئاً.. وتصوم رمضان..". (متفق عليه) الحديث. والأحاديث في هذا كثيرة جداً، حفلت بها كل دواوين السنة من الصحيحين والسنن الأربعة، وغيرها، وهي متواترة تواتراً معنوياً.

وقد أجمع المسلمون من جميع المذاهب والطوائف، وفي جميع العصور، منذ عهد النبوة إلى اليوم، على وجوب صيام رمضان، وفرضيته العينية على جميع المسلمين المكلفين لم يشذ عن ذلك أحد في القديم ولا الحديث. فهو من الفرائض الثابتة بالتواتر اليقيني، المعلومة من الدين بالضرورة بحيث يشترك في معرفة فرضيتها الخاص والعام، دون حاجة إلى نظر واستدلال.

اعداد د/خالد العطار

فوائد الصيام

§ فوائد روحية:

- 1- يوجد في النفس ملكة التقوى التي هي من أعظم أسرار الصوم.
- 2- يعود الصبر ويقوي الإرادة.
- 3- يعود ضبط النفس ويساعد عليه.
- 4- يكسر النفس. فإن الشبع والروي ومباشرة النساء تحمل النفس على الأشر والقطر والغفلة.
- 5- يساعد على تخلي القلب للفكر والذكر... فإن تناول الشهوات قد يقسي القلب ويعميه ويحول بين القلب وبين الذكر والفكر ويستدعي الغفلة، وخلو البطن من الطعام ينور القلب ويوجب رفته ويزيل قسوته ويهيئه للذكر والفكر.
- 6- يضيق مجاري الدم التي هي مجرى الشيطان الوسواس الخناس من ابن آدم، فإن الشيطان يجري من ابن آدم مجرى الدم فتسكن بالصيام وساوس الشيطان وتنكسر قوة الشهوة والغضب.

§ فوائد اجتماعية:

- 1- يعود المسلمين النظام والاتحاد.
- 2- ينشر العدل والمساواة بين المسلمين.
- 3- يكون في المؤمنين الرحمة وينمي السلوك الحسن.
- 4- يعرف الغني قدر نعمة الله عليه بما أنعم عليه ما منع منه كثيراً من الفقراء من فضول الطعام والشراب واللباس والنكاح، فإنه بامتناعه عن ذلك في وقت مخصوص وحصول المشقة له بذلك يتذكر به من منع من ذلك على الإطلاق فيوجب له ذلك شكر نعمة الله تبارك وتعالى عليه بالغنى ويدعوه إلى مساعدة إخوانه الفقراء.
- 5- يصون المجتمع من الشرور والمفاسد.

§ فوائد صحية:

- 1- يطهر الأمعاء.
- 2- يصلح المعدة.
- 3- ينظف البدن من الفضلات والرواسب.
- 4- يخفف من وطأة السمن وثقل البطن بالشحم.

اعداد م/على الحكمي

رب صائم ليس له من صيامه إلا الجوع والعطش

ان الانسان في نفسه الامارة بالسوء قابلية للوقوع في كثير من العيوب والايوصاف الذميمة هذه العيوب والايوصاف الذميمة ان طرأت على الانسان كانت سببا في القدر في عمله أي سببا في نقص ثواب العمل واثار العمل على القلب وربما تصل إلى حد ان تكون سببا في احباط العمل فلا يكون لصاحب العمل الاتعب

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (رب صائم ليس له من صيامه الا جوع والعطش) وفي رواية اخرى التعب والعطش وذلك لانه اخل بشؤون تتعلق بسلامة العمل لله جل جلاله وخلوصه وهناك صفات لواصابت النفوس ولم تنزكى منها ورسخت كانت سببا في حرمان الانسان من قبول عمله .

على الانسان ان يبتدأ العمل الصالح في سيره الى الله ثم يعتني باتقان هذا العمل حتى لا يداخله ما يكون سببا في عدم قبوله وبعد ذلك على الانسان ان يخاف عدم القبول لانها مسألة تؤول إلى الله تعالى وحده ويقال ان السلف الصالح كانوا يهتمون بالقبول اكثر من اهتمامهم بالعمل بحيث يكون العمل فرع من اهتمامهم بالقبول وبعد القبول ثمرة القبول وهي نور يقذف في القلب ليس العمل الذي استجلبه ولكن قبول العمل كان سببا في استجلابه وعندما يحصل يثمر نور انية في القلب وفي النفس زكاة قال تعالى: (قد افلح من زكاه) وثمره القبول ان يزكي الله تعالى نفس الانسان ..

إعداد د/ على المغربي

فضل إفطار الصائم

عن زيد بن خالد الجهني قال : قال صلى الله عليه وسلم : " مَنْ فَطَّرَ صَائِمًا كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِهِ غَيْرَ أَنَّهُ لَا يَنْقُصُ مِنْ أَجْرِ الصَّائِمِ شَيْءٌ " . رواه الترمذي وابن ماجه وصححه ابن حبان والألباني في " صحيح الجامع " وقد كان السلف الصالح يحرصون على إطعام الطعام ويرونه من أفضل العبادات . وقد قال بعض السلف : لأن أدعو عشرة من أصحابي فأطعمهم طعاماً يشتهونه أحب إلي من أن أعتق عشرة من ولد إسماعيل . وكان كثير من السلف يؤثر بفضوره وهو صائم ، منهم عبد الله بن عمر - رضي الله عنهما - وداود الطائي ومالك بن دينار ، وأحمد بن حنبل ، وكان ابن عمر لا يفطر إلا مع اليتامى والمساكين . وكان من السلف من يطعم إخوانه الطعام وهو صائم ويجلس يخدمهم ، منهم الحسن وابن المبارك . قال أبو السوار العدوي : كان رجال من بني عدي يصلون في هذا المسجد ما أفطر أحد منهم على طعام قط وحده ، إن وجد من يأكل معه أكل وإلا أخرج طعامه إلى المسجد فأكله مع الناس وأكل الناس معه . وعبادة إطعام الطعام ، ينشأ عنها عبادات كثيرة منها : التوحد والتحبب إلى المُطْعَمِينَ فيكون ذلك سبباً في دخول الجنة : كما قال النبي صلى الله عليه وسلم : " لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا ولا تؤمنوا حتى تحابوا " رواه مسلم (54) ، كما ينشأ عنها مجالسة الصالحين واحتساب الأجر في معونتهم على الطاعات .

اعداد م/ عائض الشباطي

المضمضة والاستنشاق

المضمضة والاستنشاق في الوضوء، إما سنتان من سننه كما هو مذهب الأئمة الثلاثة أبي حنيفة ومالك والشافعي، وإما فرضان من فروضه كما هو مذهب الإمام أحمد الذي اعتبرهما جزءاً من غسل الوجه المأمور به . وسواء كانتا من السنن أم الفرائض، فلا ينبغي تركهما في الوضوء في صيام أو فطر . كل ما على المسلم في حالة الصيام ألا يباليغ فيهما . كما يباليغ في حالة الإفطار فقد جاء في الحديث: " إذا استنشقت فأبليغ إلا أن تكون صائماً " (أخرجه الشافعي وأحمد والأربعة والبيهقي) . فإذا تمضمض الصائم أو استنشق وهو يتوضأ، فسبق الماء إلى حلقه من غير تعمد ولا إسراف، فصيامه صحيح، كما لو دخل غبار الطريق، أو غريلة دقيق، أو طارت ذبابة إلى حلقه، لأن كل هذا من الخطأ المرفوع عن هذه الأمة . وإن خالف في ذلك بعض الأئمة.

يا خاطبا جنة الفردوس لا تتم	جاءتك أيام شهر الصوم فاغتنم
جانتك أيام شهر الخير حاملة	فيضا من النور و الاحسان و الكرم
فاظفر بساعات هذا الشهر تلق هدى	و اشكر لربك أن وأفيتها و صم
و احرص على عمل الطاعات مجتهدا	و خالق الناس بالسامي من الشيم
و تب الى الله و اساله النجاة ففي	رحاب ربك تلق خير معتصم
و احفظ لشهر البر رحمة	و صم عن الفحش و الآثام و اللمم
و أنت يا غافل هلا أفقت فما	نصحت نفسك إذ ضيعتها فقم
و ألق بركب عباد الله مهتديا	و اغسل عن القلب ما ران من سقم

أكل الصائم أو شربه ناسياً

جاء في الصحيحين من حديث أبي هريرة عن النبي - صلى الله عليه وسلم -: " .. من نسي وهو صائم فأكل وشرب، فليتم صومه، فإنما أطعمه الله وسقاه " .. وفي لفظ للدارقطني بإسناد صحيح: " فإنما هو رزق ساقه الله إليه، ولا قضاء عليه .. " وفي لفظ آخر للدارقطني وابن خزيمة وابن حبان والحاكم .. " من أفطر من رمضان ناسياً، فلا قضاء عليه ولا كفارة " . وإسناده صحيح أيضاً قاله الحافظ ابن حجر.

وهذه الأحاديث صريحة في عدم تأثير الأكل والشرب ناسياً على صحة الصوم . وهو الموافق لقوله تعالى: (ربنا لا تؤاخذنا إن نسينا أو أخطأنا) (البقرة: 286) وقد ثبت في الصحيح أن الله أجاب هذا الدعاء. كما ثبت في حديث آخر: " إن الله وضع عن هذه الأمة الخطأ والنسيان وما استكرهوا عليه " . فعلى الصائم الذي أكل وشرب ناسياً أن يستكمل صيام يومه، ولا يجوز له الفطر.

الاعتكاف

والاعتكاف: لزوم المسجد للتفرغ لطاعة الله عز وجل، وهو من السنن الثابتة بكتاب الله وسنة رسوله ، قال الله تعالى: " ولا تُبَاشِرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ " [البقرة: 187]، وعن عائشة رضي الله عنها: " أن النبي يعتكف العشر الأواخر من رمضان حتى توفاه الله عز وجل، ثم اعتكف أزواجه من بعده " متفق عليه.

والاعتكاف من السنن المهجورة التي قلَّ العمل بها وغفل عنها كثير من الناس، قال الإمام الزهري رحمه الله: (عجباً للمسلمين ! تركوا الاعتكاف مع أن النبي ما تركه منذ قدم المدينة حتى قبضه الله عز وجل).

الاعتكاف يكون في كل مسجد تقام فيه الجماعة، ومن تخلل اعتكافه جمعة استحب له أن يعتكف في مسجد جمعة، فإن اعتكف في مسجد جماعة خرج إلى الجمعة ثم رجع إلى معتكفه. والاعتكاف مسنون في أي وقت، فللمسلم أن يبني الاعتكاف متى شاء وينتهي متى شاء، إلا أن الأفضل أن يعتكف في رمضان خاصة العشر الأواخر منه، فإذا صلى فجر يوم الحادي والعشرين من رمضان دخل المعتكف ويمكث في المسجد حتى خروجه إلى صلاة العيد وهذا وقت انتهائه المستحب.

وهي فرصة عظيمة وساعات قليلة ؛ ليستفيد المسلم من هذا الانقطاع والبعد عن الناس، ليتفرغ لطاعة الله في مسجد من مساجده ؛ طلباً لفضله وثوابه، وإدراك ليلة القدر.. من قبل أن تطوى الصحف وتوضع الموازين..

يستحب الحرص على الذكر والقراءة والصلاة والعبادة، وتجنب حديث الدنيا، ويباح للمعتكف الخروج من المسجد للحاجة الضرورية كقضاء الحاجة من بول أو غائط، أو للإتيان بطعام وشراب إن لم يكن هناك من يحضره ، ومثله التداوي عند الإصابة بالمرض. ومن محظورات الاعتكاف: الخروج لأمر ينافي الاعتكاف، كالخروج للبيع والشراء، والزيارات وغير ذلك. ويستحب اختيار الرفقة التي تعين على الطاعة وتحرص على الخير واستغلال الأوقات وعمارتها بالعبادة.

خصائص شهر رمضان

خص الله شهر رمضان عن غيره من الشهور بكثير من الخصائص والفضائل منها:

- خلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك.
- تستغفر الملائكة للصائمين حتى يفطروا.
- يزين الله في كل يوم جنته ويقول: يوشك عبادي الصالحون أن يلقوا عنهم المؤونة والأذى ثم يصيروا إليك.
- تصفد فيه الشياطين.
- تفتح فيه أبواب الجنة، وتغلق أبواب النار.
- فيه ليلة القدر هي خير من ألف شهر، من حرم خيرها فقد حرم الخير كله.
- يغفر للصائمين في آخر ليلة من رمضان.

فقه الصحة في رمضان

جعل الله رمضان شهر رحمة ومغفرة وعتق من النار ، وجعله أيضا موسما للعبادة من صلاة وصيام وتهجد وقراءة للقرآن وفوق هذا ذلك يلتزم فيه المسلم بأداب نبوية في طعامه وشرابه ، فلا يصون بدنه فحسب ، بل ينال في كل ركن من أركان هذا النظام الصحي النبوي الأجر والثوبة من الله .

1. عجل بالإفطار :

فقد أوصى رسول الله صلى الله عليه وسلم بالتعجيل بالإفطار فقال : " لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر " متفق عليه . ووراء ذلك فوائد طبية وآثار صحية ونفسية هامة للصائمين . فالصائم في أمس الحاجة إلى ما يذهب شعور الظم والجوع . والتأخير في الإفطار يزيد انخفاض سكر الدم ويؤدي إلى الشعور بالهبوط العام، وهو تعذيب نفسي تأباه الشريعة السمحاء .

2. افطر على رطبات أو بضع تمرات وماء :

ورسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : " إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر ، فإنه بركة ، فإن لم يجد تمرا فالماء ، فإنه ظهور " رواه أبو داود والترمذي . وقد اختار رسول الله صلى الله عليه وسلم هذه الأطعمة دون سواها لفوائدها الصحية الجملة ، وليس فقط لتوفرها في بيئته الصحراوية . فالصائم يكون بحاجة إلى مصدر سكري سريع الهضم ، يدفع عنه الجوع ، مثلما يكون في حاجة إلى الماء . وأسرع المواد الغذائية امتصاصا المواد التي تحتوي على سكريات أحادية أو ثنائية . ولن تجد أفضل مما جاءت به السنة المطهرة ، حينما يفتتح الصائم إفطاره بالرطب والماء .

3. افطر على مرحلتين :

فمن سنن الرسول صلى الله عليه وسلم أنه كان يعجل فطره ، ويعجل صلاة المغرب ، حيث كان يقدمها على إكمال طعام فطره . وفي ذلك حكمة بالغة فدخل كمية بسيطة من الطعام للمعدة ثم تركها فترة دون إدخال طعام آخر عليها يعد منبها بسيطا للمعدة والأمعاء . ويزيل في الوقت نفسه الشعور بالنهم والشرهة .

4. تجنب الإفراط في الطعام :

والرسول عليه الصلاة والسلام يقول : " ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فإن كان لا محالة فاعلا ، فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه " رواه الترمذي . وتناول كميات كبيرة من الطعام يؤدي إلى انتفاخ المعدة ، وحدوث تلبك معدي ومعوي ، وعسر في الهضم ، يتظاهر بحس الانتفاخ والألم تحت الضلوع ، وغازات في البطن ، وتراخ في الحركة . هذا إضافة إلى الشعور بالخمول والكسل والنعاس ، حيث يتجه قسم كبير من الدم إلى الجهاز الهضمي لإتمام عملية الهضم ، على حساب كمية الدم الواردة إلى أعضاء حيوية في الجسم وأهمها المخ .

5. تجنب النوم بعد الإفطار :

فالإفراط في الطعام كما ذكرنا يبعث على الكسل والخمول ويدفع الصائم إلى النوم بعد الإفطار ، مما يحرم المريض من صلاة العشاء والتراويح .

6. لا تدخن في رمضان وفي غير رمضان :

فالتدخين مصيبة تصيب المدخنين ، وقد أفتى كثير من العلماء بتحريم التدخين ، والرسول عليه الصلاة والسلام يقول : " لا ضرر ولا ضرار " . رواه أحمد . وفي رمضان فرصة للتوقف عن التدخين والإقلاع عنه إلى غير رجعة .

7. تسحروا فإن في السحور بركة :

فقد أوصى رسول الله صلى الله عليه وسلم بالسحور في حديثه المشهور : " تسحروا فإن في السحور بركة " . متفق عليه . ولا شك أن وجبة السحور - وإن قلت - مفيدة في منع حدوث الصداع أو الإعياء أثناء النهار ، كما تمنع الشعور بالعطش الشديد .

وحدث رسول الله صلى الله عليه وسلم على تأخير السحور " ما تزال أمتي بخير ما عجلوا الإفطار وأخروا السحور " رواه البخاري ومسلم .

فضل قيام ليالي رمضان

- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : " كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يُرغب في قيام رمضان، من غير أن يأمرهم بعزيمة"، ثم يقول : " من قام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه ."
- وعن عمرو بن مرة الجهني قال : جاء رسول الله صلى الله عليه وسلم رجل من قضاة فقال : يا رسول الله ! رأيت إن شهدت أن لا إله إلا الله، وأنك محمد رسول الله، وصليت الصلوات الخمس، وصمت الشهر، وقمت رمضان، وأتيت الزكاة ؟ فقال النبي صلى الله عليه وسلم : " من مات على هذا كان من الصديقين والشهداء "
- ليلة القدر وتحديدها : إن أفضل ليالي رمضان هي ليلة القدر، لقوله صلى الله عليه وسلم : " من قام ليلة القدر { ثم وُفقت له }، إيماناً واحتساباً، غفر له ما تقدم من ذنبه " وهي في العشر الاواخر منه .
 - مشروعية الجماعة في القيام : تشرع الجماعة في قيام رمضان، بل هي أفضل من الانفراد، لإقامة النبي صلى الله عليه وسلم لها بنفسه، وبيانه لفضلها
 - عدد ركعات القيام : عدد ركعات صلاة القيام إحدى عشرة ركعة، ونختار أن لا يزيد عليها اتباعاً لرسول الله صلى الله عليه وسلم، فإنه لم يزد عليها حتى فارق الدنيا، فقد سلنت عائشة رضي الله عنها عن صلاته في رمضان ؟ فقالت : " ما كان رسول الله يزيد في رمضان ولا في غيره على إحدى عشرة ركعة، يصلي أربعا فلا تسئل عن حسنهن وطولهن، ثم يصلي أربعا فلا تسئل عن حسنهن وطولهن، ثم يصلي ثلاثا " أخرجه الشيخان وغيرهما . وله أن ينقص منها، حتى لو اقتصر على ركعة الوتر فقط، بدليل قوله صلى الله عليه وسلم : " الوتر حق، فمن شاء فليوتر بخمس، ومن شاء فليوتر بثلاث، ومن شاء فليوتر بواحدة ."
 - القراءة في القيام : وأما القراءة في صلاة الليل في قيام رمضان أو غيره، فلم يحد فيها النبي صلى الله عليه وسلم حدا لا يتعداه بزيادة أو نقص، بل كانت قراءته فيها تختلف قصرا وطولا، فكان تارة يقرأ في كل ركعة قدر " يا أيها المزمل " وهي عشرون آية، وتارة قدر خمسين آية، وكان يقول : " من صلى في ليلة بمائة آية لم يكتب من الغافلين "، وفي حديث آخر : " .. بمائتي آية فإنه يكتب من القانتين المخلصين . " وعلى ذلك فإن صلى القائم لنفسه فليطول ما شاء، وكذلك إذا كان معه من يوافقه، وكلما أطال فهو أفضل، إلا أنه لا يبالغ في الإطالة، اتباعاً للنبي صلى الله عليه وسلم القائل : " إذا قام أحدكم للناس فليخفف الصلاة، فإن فيهم الصغير والكبير وفيهم الضعيف، والمريض، وإذا قام وحده فليطل صلاته ما شاء .
 - وقت القيام : وقت صلاة الليل من بعد صلاة العشاء إلى الفجر، لقوله صلى الله عليه وسلم : " إن الله زادكم صلاة، وهي الوتر، فصلوها بين صلاة العشاء إلى صلاة الفجر " . والصلاة في آخر الليل أفضل لمن تيسر له ذلك لقوله صلى الله عليه وسلم : " من خاف أن لا يقوم من آخر الليل فليوتر أوله، ومن طمع أن يقوم آخره فليوتر آخر الليل، فإن صلاة آخر الليل مشهودة، وذلك أفضل " وإذا دار الأمر بين الصلاة أول الليل مع الجماعة، وبين الصلاة آخر الليل منفردا، فالصلاة مع الجماعة أفضل، لأنه يحسب له قيام ليلة تامة .
 - القراءة في ثلاث الوتر : من السنة أن يقرأ في الركعة الأولى من ثلاث الوتر : " سبح اسم ربك الأعلى "، وفي الثانية : " قل يا أيها الكافرون "، وفي الثالثة : " قل هو الله أحد " ويضيف إليها أحيانا : " قل أعوذ برب الفلق " و " قل أعوذ برب الناس ."

اعداد م / أسامة المنحجي

فضل الصدقة

- كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أجود الناس ، وكان أجود ما يكون في رمضان ، كان أجود بالخير من الريح المرسلة .. وقد قال صلى الله عليه وسلم : (أفضل الصدقة صدقة في رمضان) [أخرجه الترمذي عن أنس] .
- روى زيد بن أسلم عن أبيه ، قال سمعت عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - يقول : أمرنا رسول الله صلى الله عليه وسلم أن نتصدق ووافق ذلك مالا عندي ، فقلت : اليوم أسبق أبا بكر إن سبقته يوما ، قال فجئت بنصف مالي - قال : فقال لي رسول الله : (ما أبقيت لأهلك) . قال : فقلت مثله ، وأتى أبو بكر بكل ما عنده فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم : (ما أبقيت لأهلك) قال أبقيت لهم الله ورسوله ، قلت : لا أسابقتك إلى شيء أبداً .



وأخيراً من بعد غياب....

منذ عام..... منذ عام.... وعلى أحر من الجمر... وأيلول ينتظر دوره ليحتضن المسافر الذي طال غيابه والزائر الذي عزَّ فراقه.. ينتظره كما ينتظر العشاق بعضهم البعض بلهفة وشغف... ينتظره ليحظى بشرف الضيافة وفخر النزول.. فهو مشتاق كل الشوق إلى ما يحمله معه هذا الضيف الجواد من هدايا لاتعد ولا تحصى ومن مزايا لا بداية لها ولا نهاية ؛ يحملها وقد جاء مثقلاً بالمتاع في جعبتيه وبين ثنايا حقائبه ؛ ليتحف بها (بنات) أيلول من دقائق وثواني وساعات... كيف لا وقد اودعه الله بركات لاتنضب ، وعطايا لاتجف ، وسخاء لا يعرف الفناء ولا يعرفه الفناء ، وسكينة لا يمزق صفوها وطهرها الا معصية الرب والإدبار عن التوب... كيف لا وقد أحضر معه قيوداً ليكبل بها الشياطين ويلقي بها في غياهب السجن ؛ سجن التوبة والايامن ؛ سجن الإنابة والإقدام... يكبلها ويقهرها ويضطهدها شهراً كاملاً الى حين مغادرته وفراقه..... كيف لا وقد اصطحب معه تلك الحورية الفاتنة الأخاذة الجمال... التي اشتقت من القدر اسماً لها... فهي تفخر على الدوام بجمالها وسحرها وصفوها.... ببركاتها وطيبها... بقدرها وكرمها... تفخر بقرآنها وملا نكتها... تفخر بصورتها و سورتها ، تفخر بألوفها وشهورها... تفخر بهذا كله وبغيره أمام باقي الليالي.... انها ليلة القدر خير من الف شهر.

ليس هذا فحسب بل جلب معه هذا القادم المعطاء أطيافاً من النعم وألواناً من الخيرات التي لا يعرف قدرها إلا من أوتي الهداية الربانية و البصيرة النورانية.. ؛ يا له من مع جواد ! ! ! معه الرحمة ، والمغفرة ، والعنق من النار... حتى أن جهنم باتت - كأنها - تكره قدمه ؛ لانه استنزاف لوقودها " نار وقودها الناس والحجارة " ... وشهر... هو شهر " العنق من النار " ..

.. ما أقيح النار !!! وما أجمل رمضان!!.....

بقلم د/ محمد القاضي

فضل ليلة القدر

ليلة القدر ، أفضل ليالي السنة ، لقوله تعالى: "إنا أنزلناه في ليلة القدر • وما أدراك ما ليلة القدر • ليلة القدر خير من ألف شهر" أي العمل فيها ، من الصلاة والتلاوة ، والذكر ، خير من العمل في ألف شهر ليس فيها ليلة القدر . أخرج البخاري ، عن أبي هريرة رضي الله عنه ، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : من صام رمضان إيماناً واحتساباً ، غفر له ما تقدم من ذنبه ، ومن قام ليلة القدر إيماناً واحتساباً ، غفر له ما تقدم من ذنبه .

وسميت بليلة القدر : لعظم قدرها وشرفها . استحباب طلبها ويستحب طلبها في الوتر ، من العشر الأواخر من رمضان ، فقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يجتهد في طلبها في العشرة الأواخر.

أخرج الشيخان ، عن عائشة رضي الله عنها ، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : (تحروا ليلة القدر في الوتر من العشر الأواخر من رمضان) أخرجه البخاري ومسلم . قال ابن حجر في الفتح - بعد أن أورد الأقوال الواردة في ليلة القدر : - وأرجحها كلها ، أنها في وتر من العشر الأخيرة ، وأنها تنتقل كما يفهم من أحداث هذا الباب .. وأرجحها أوتار العشر ، وأرجح أوتار العشر عند الشافعية ، ليلة إحدى وعشرين ، أو ثلاث وعشرين ، على ما في حديث أبي سعيد وعبدالله بن أنس .. وأرجحها عند الجمهور ، ليلة سبع وعشرين

قال العلماء : الحكمة في إخفاء ليلة القدر ، ليحصل الاجتهاد في التماسها ، بخلاف ما لو عينت لها ليلة لأقتصر عليها . قيامها والدعاء فيها روى أحمد ، وأبن ماجه والترمذي ، عن عائشة رضي الله عنها قالت : قلت يا رسول الله ! رأيت إن علمت أي ليلة ليلة القدر ، ما أقول فيها ؟ قال قولي : اللهم إنك عفو تحب العفو فاعف عني.

التنوع الغذائي عند الإفطار (برنامج غذائي صحي ومتوازن)

يحرص الناس في هذا الشهر المبارك على تناول الوجبات الكثيرة التي تسبب لهم في الغالب العديد من أمراض المعدة كالإمساك والتخمة الزائدة، ويغفل الكثير عما جاءت به السنة النبوية من آداب يتحلى بها المؤمن عند الإفطار، والتي بدورها حفلت بالعادات الصحية السليمة والتعاليم الطبية الواقية للجسم من الإرهاق والألم والتي هي في نفس الوقت تظهر فوائد الصوم ومنافعه العديدة. ولكي نصل إلى هذا النظام الصحي، يجب علينا أن نتقيد بتعليمات معينة متعلقة بالسلوكيات الغذائية في فترة الصوم، ويمكن إجمالها فيما يلي:-

- 1- الاستعجال بتناول وجبة الإفطار:- وفي هذا يخبر نبينا صلى الله عليه وسلم قائلًا : (لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر) رواه البخاري و مسلم ، ولهذا الاستعجال فوائد وأثار صحية تعود بالنفع على الصائم ، فالصائم الذي يصوم مدة طويلة تتراوح ما بين 10 إلى 14 ساعة يكون في أمس الحاجة إلى تعويض ما فقده من ماء وطاقة خلال فترة النهار، والصائم الذي يقوم بتأخير الإفطار عن وقته فإنه في الغالب يصاب بانخفاض مستوى السكر في الدم ومن ثم حدوث هبوط عام.
 - 2- الإفطار على التمر:- يبدأ الصائم عند الإفطار بأكل الرطب أو التمر، وفائدة ذلك تعويض ما استهلكه الجسم من السكريات خلال فترة الصيام، فإذا لم يتيسر للصائم الإفطار على التمر، ينتقل إلى الماء ويتناول معه قليلا من اللبن والحساء الدافئ، وبعد ذلك يأخذ الصائم قسطا من الراحة حتى يتأهب لمرحلة أخرى من الإفطار، ويذهب لصلاة المغرب.
 - 3- تناول الإفطار الأساسي بعد الصلاة:- حتى يتم الحصول على غذاء صحي متوازن، لا بد أن تكون وجبة الإفطار مشتملة على العناصر الغذائية الرئيسية وهي :- البروتينات، النشويات، السكريات والدهنيات إضافة إلى المعادن والفيتامينات وليست هناك قيود على أنواع معينة من الطعام إلا إذا كان الصائم يعاني من أمراض معينة تتطلب حمية خاصة.
- وهنا نذكر للصائم ببعض النقاط المهمة التي يجب أن يضعها في عين الاعتبار:-
- أ- تجنب الإفراط في الطعام وإتخام المعدة بشتى الأصناف.
 - ب- الإقلال من استهلاك السكريات المكررة والصنعة، كذلك الدهون بصفة عامة والدهون المشبعة بصفة خاصة.
 - ج- تجنب الإكثار من التوابل والشطة والبهارات والمخللات.
 - ح- الإكثار من تناول السلطة الخضراء والفواكه.
 - د- ينصح أيضا بعدم الإكثار من شرب المنبهات مثل الشاي والقهوة لأنها ترهق المعدة، ومحاولة الابتعاد التام عن المياه الغازية والعصائر المحفوظة غير الطبيعية.
- 4- التنبيه على بعض العادات السيئة بعد الإفطار:-
- مما اعتاده بعض الناس في رمضان النوم بعد الإفطار، وهي من العادات السيئة والشائعة.
 - كذلك مما اعتاده الناس التدخين، حيث من الملاحظ أن الكثير من الصائمين يهرع بعد الأذان أو الإفطار إلى التدخين ظناً منه أنها وسيلة لإشباع الجوع والعطش، ويغفل عن الأضرار التي يسببها التدخين خاصة وأن معدته خالية من الطعام، ناهيك عن تأثيراته السيئة على شهية الصائم، وغير ذلك الكثير من أخطاره وأثاره السيئة على الجسم.
 - ومما اعتاده الكثير الإفراط في شرب الشاي والقهوة والمشروبات السكرية، وهذا له آثار سلبية على المعدة.
- 5- لكي تتجنب الإمساك في رمضان :- من المعلوم أن المعدة الخالية بعد فترة صيام طويلة لا تقبل كمية كبيرة من الطعام مباشرة من غير تنبيهها وإعدادها لذلك، وإن تناول الطعام بكميات كبيرة وعلى دفعة واحدة يسبب آلام في المعدة والأمعاء، ومشاكل عسر الهضم، والتي تظهر على شكل انتفاخ وغازات في البطن وإمساك، وهذه الأعراض لا تقف عند هذا الحد بل تؤدي إلى الإحساس بالكسل والخمول والفتور، ولذا ينصح الصائم بتناول الإفطار على فترتين فترة أولى فيها التمهيد للمعدة وهو الإفطار على التمر، وفترة ثانية تكون بعد الصلاة مع مراعاة عدم الإكثار من تناول الأطعمة، واتباع نظام غذائي متوازن.
- و أخيرا على الصائم أن يتذكر قول المصطفى صلى الله عليه وسلم :- (ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطن، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلا، فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه) أخرجه أحمد و الترمذي.

اعداد د/ فؤاد الوصابي

إستراحة

كن ممن يدخل باب الريان
عَنْ سَهْلٍ رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ عَنِ
النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِنَّ فِي
الْجَنَّةِ بَابًا يُقَالُ لَهُ الرَّيَّانُ يَدْخُلُ مِنْهُ
الصَّائِمُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ
غَيْرُهُمْ يُقَالُ أَيْنَ الصَّائِمُونَ فَيَقُومُونَ لَا
يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ فَإِذَا دَخَلُوا أُغْلِقَ
قَلَمٌ يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ . رواه البخاري

عن أبي هريرة: أن النبي -صلى الله عليه
وسلم- قال: "الصلوات الخمس، والجمعة
إلى الجمعة، ورمضان إلى رمضان:
مكفرات لما بينهن إذا اجتنبت الكبائر"
رواه مسلم.

الصيام صبر
الصبر ثلاثة أنواع:
صبر على طاعة الله،
وصبر عن محارم الله،
وصبر على أقدار الله
المؤلمة، وتجتمع هذه
الثلاثة كلها في الصوم؛
فإن فيه صبراً على
طاعة الله، وصبراً عما
حرم الله على الصائم من
الشهوات، وصبراً على
ما يحصل للصائم من ألم
الجوع والعطش،
وضعف النفس والبدن.

دعاء الصائم عند الإفطار
"ذَهَبَ الظَّمَأُ، وَابْتَلَّتْ العُرُوقُ وَتَبَّتْ الأَجْرُ إِنْ شَاءَ
اللَّهُ" .
"اللهم إني أسألك برحمتك التي وسعت كل شيء أن
تغفر لي" .

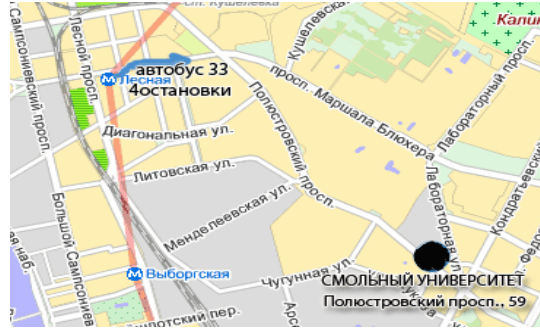
عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله
صلى الله عليه وسلم قال : (قال الله عزوجل :
كل عمل بن آدم له إلا الصيام ؛ فإنه لي وأنا
أجزى به ، والصيام جنة ، وإذا كان يوم صوم
أحدكم فلا يرفث ولا يصخب ، فإن سابّه أحد أو
قاتله فليقل : إني امرؤ صائم ، والذي نفس محمد
بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح
المسك ، للصائم فرحتان يفرحهما : إذا أفطر
فرح ، وإذا لقي ربه فرح بصومه) رواه
البخارى و مسلم.

الأعمال الصالحة في رمضان

1. الصوم : قال رسول ﷺ " كل عمل أبين آدم له، الحسنه بعشر أمثالها إلى سبعمانه ضعف، يقول الله عز وجل إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزى به، ترك شهوته وطعامه وشرابه من أجلي للصائم فرحتان، فرحة عند إفطاره، وفرحة عند لقاء ربه واخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك " أخرجه البخاري ومسلم .
2. القيام : قال ﷺ : "من قام رمضان إيماناً واحتساباً، غفر له ما تقدم من ذنبه " أخرجه البخاري ومسلم .
3. الصدقة : كان رسول الله ﷺ أجود الناس، وكان أجود ما يكون في رمضان، كان أجود بالخير من الريح المرسلة . متفق عليه ، وقد قال ﷺ : "أفضل الصدقة في رمضان " أخرجه الترمذي، ولها أبواب وصور كثيرة منها : إطعام الطعام : قال تعالى ﴿ وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ﴾ (8) إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا ﴿9﴾ ، فقد كان السلف الصالح يحرسون على إطعام الطعام ويقدمونه على كثير من العبادات . تفطير الصائمين : قال ﷺ : "من فطر صائماً كان له مثل الأجر غيره أنه لا ينقص من أجر الصائم شيء" أخرجه أحمد والنسائي، وصححه الألباني.
4. الاجتهاد في قراءة القرآن.
5. الجلوس في المسجد حتى تطلع الشمس : أخرجه الترمذي عن أنس ﷺ عن النبي ﷺ أنه قال : "من صلى الفجر في جماعة ثم قعد يذكر الله حتى تطلع الشمس، ثم صلى ركعتين كان له كأجر حجة وعمرة تامة تامة تامة " صححه الألباني، هذا في كل يوم فكيف بأيام رمضان .
6. الاعتكاف : كان النبي ﷺ يعتكف في رمضان عشرة أيام، فلما كان العام الذي قبض فيه اعتكف عشرين يوماً .
7. العمرة في رمضان : ثبت عن النبي ﷺ أنه قال : "عمرة في رمضان تعدل حجة " أخرجه البخاري ومسلم .
8. تحري ليلة القدر : قال تعالى ﴿ :إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ ﴾ (1) وَمَا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ ﴿ قال ﷺ : "من قام ليلة القدر إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه " أخرجه البخاري ومسلم.

تهانينا بقدوم الشهر الكريم

عنوان الافطار الجماعي



От метро лесная 4 остановки автубус №33, смольный университет,
полюстровский прос. Дом 59

برنامج الاتحاد لشهر رمضان

التاريخ	النشاط
08\09\06	الافطار الجماعي الاول
08\09\13	افطار السكنات
08\09\20	الافطار الجماعي الثاني
08\09\27	افطار السكنات



عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة للمشاركة في المجلة
يمكنكم التواصل مع هيئة التحرير او ارسال مشاركاتكم
على البريد الالكتروني

manbar@alittihad.ru



م/ أسامة المذحجي

م/ عائض الشباطي

ام صلاح الدين

هيئة التحرير

رئيس التحرير : م/ علي الحكمي