

# بنانيات

## إسلاميات :

صديقتي القارئة الصغيرة اهنتك بحلول شهر رمضان الكريم اعاده الله علينا وعلى الأمة الاسلامية بالخير والبركات وإليك بعض افضال شهر رمضان. عن ابي هريرة ان النبي صلى الله عليه وسلم قال لما حضر رمضان قد جاءكم شهر مبارك افترض عليكم صيامه تفتح فيه ابواب الجنة وتغلق فيه ابواب الجحيم وتغل فيه الشياطين. فيه ليلة خير من ألف شهر من حرم خيرها فقد حرم رواه احمد والنسائي والبيهقي. عن ابي هريرة قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه رواه البخاري ومسلم. عن ابي هريرة ان النبي صلى الله عليه وسلم قال الصلوات الخمس والجمعة إلى الجمعة مكفرات لما بينهن إذا اجتنبت الكبائر. رواه مسلم. عن ابي هريرة ان رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: قال الله عز وجل كل عمل ان آدم له إلا الصيام فانه لي وأنا اجزي به. والصيام جنة فإذا كان يوم صوم احدكم فلا يرفث ولا يصخب ولا يجهل. فان شاتمته احد او قاتله فليقل اتي صائم مرتين والذي نفس محمد بيده لخلوف فم الصائم اطيب عند الله يوم القيامة من ريح المسك. وللصائم فرحتان يفرحهما: إذا افطر فرح بفطره. وإذا لقي ربه فرح بصومه. رواه احمد ومسلم والنسائي. عن عبد الله بن عمرو ان النبي صلى الله عليه وسلم قال: الصيام والقرآن يشفعان للعبد يوم القيامة. يقول الصيام اي رب منعته الطعام والشهوات بالنهار فشفعني فيه. ويقول القرآن "منعته النوم بالليل. فشفعني فيه فيشفعان. رواه احمد بسند صحيح. عن سهل بن سعد ان النبي صلى الله عليه وسلم قال: إن للجنة بابا يقال له الريان. يقال يوم القيامة: أين الصائمون؟ فإذا دخل آخرهم اغلق ذلك الباب.



اعداد الصديقة: ياسمين قوماوي

## قراءات

### قصة

## ايوب عليه السراج

كان ايوب عليه السلام - نبينا كريما يرجع نسبه إلى ابراهيم الخليل - عليه السلام - قال تعالى: (ومن ذريته داود وسليمان وايوب ويوسف وموسى وهارون) الانعام - ٨٤. وكان ايوب كثير المال والانتعام والعبيد وكان له زوجة طيبة وذرية صالحة فاراد الله ان يختبره ويمتحنه ففقد ماله ومات اولاده وضاع ما عنده من خيرات ونعم واصابه المرض فصبر ايوب على ذلك كله. وظل يذكر الله - عز وجل - ويشكره. وممرت الايام وكلما مر يوم اشتد البلاء علي ايوب إلا انه كان يلقي البلاء الشديد بصبر اشد. ولما زاد عليه البلاء انقطع عنه الاهل وابتعد عنه الاصدقاء فصبر ولم يسخط او يعترض على قضاء الله. وظل ايوب في مرضه مدة طويلة لا يشتهي ولا يعترض على امر الله وظل صابرا محتسبا بحمد الله ويشكره فاصبح نموذجاً فريداً في الصبر والتحمل. وبعد طول صبر توجه ايوب إلى ربه ليكشف عنه ما به من الضر والسقم: (اني مسني الضر وأنت أرحم الراحمين) «الانبيا - ٨٣».

فاوحى الله إلى ايوب ان يضرب الأرض بقدمه فامتثل ايوب لامر ربه فانضجرت عين ماء باردة فاغتسل منها. فشفى باذن الله. فلم يبق فيه جرح إلا وقد برئ منه ثم شرب شربة فلم يبق في جوفه داء إلا خرج وعاد سليماً ورجع كما كان شاباً جميلاً قال تعالى: فاستجبنا له فكشفنا ما به من ضر الانبياء: ٨٤. ونظرت زوجة ايوب إليه فوجدته في احسن صورة وقد اذهب الله عنه ما كان به من ألم واذى وسقم ومرض واصبح صحيحاً معافى وأغناه الله. ورد عليه الله ماله وولده. قال تعالى: (وأتيناه أهله ومثلهم معهم رحمة من عندنا) الانبياء: ٨٤. وقد جعل الله - عز وجل ايوب - عليه السلام - اسوة وقدوة لكل مؤمن ابتلى في جسده أو ماله أو ولده حيث ابتلاه الله بما هو اعظم من ذلك فصبر واحتسب حتى فرج الله عنه.

## سلامات

## الصوم يطيل العمر!

الصيام يطيل العمر! حتى ان التجارب قد اظهرت ان ممارسة الصيام على الحيوانات يضاعف من فترة بقائها وتجذ كذلك المئات من الكتب الصادرة حول الصيام وهي لمؤلفين غير مسلمين وجميعهم يؤكدون علاقة الصيام بالعمى المديد ويؤكد كثير من العلماء ان الصوم هو افضل طريقة للسيطرة على جسم صيح ومعافي ان التنظيف المستمر للخلايا باستخدام الصيام يؤدي إلى اطالة عمر هذه الخلايا وبالتالي تأخر الشيخوخة لدى من ينتظم في الصيام. حتى ان حاجة الجسم من البروتين تخفف خلال الصيام إلى الخمس! وهذا ما يعطي قدرا من الراحة للخلايا.

## سلوكيات

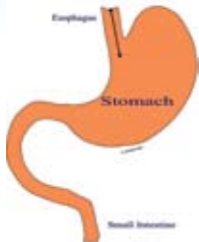
**الصوم ليس مجرد امتناع عن الطعام والشراب بل هو ايضا امتناع عن معصية الله.**

**قال الرسول صلى الله عليه وسلم: "من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة ان يدع طعامه وشرابه" اي من لم يترك قول الكذب والعمل به فلا فائدة من صيامه ويقول كذلك: "كم من صائم ليس له من صيامه إلا الجوع والعطش". فالصيام ينقي القلب وعلى المسلم ان يلتزم بالاخلاق الطيبة والسلوك القويم في رمضان. ومن المهم ان نتذكر انه على المسلم ان يتصف بالاخلاق الحميدة دائماً وان يستغل شهر رمضان لتدريب النفس على البعد عن الخطأ والتسامح. شهر رمضان شهر التسامح والغفران والمسلم في هذا الشهر يتحلى بالاخلاق الكريمة ويعامل الناس معاملة حسنة وإذا اخطأ المسلم في حق أخيه ندم على ذلك وسارع بالاعتذار إليه. عزيزي: إذا اخطأت في حق صديق. جار. زميل. أو اي شخص اغتنتم فرصة شهر رمضان وبادر برسالة بطاقة اعتذار إليه.**

## سلاح ضد البدانة والوزن الزائد

حاليا يبدأ الانسان بالصيام تبدأ الخلايا الضعيفة والمريضة او المتضررة في الجسم لتكون غذاء لهذا الجسم حسب قاعدة: الأضعف سيكون غذاء للأقوى وسوف يمارس الجسم عملية الهضم الآلي للمواد الخزنة على شكل شحوم ضارة وسوف يبدأ بالتهام «النفائيات السامة والأنسجة المتضررة وينزل هذه السموم ويؤكد الباحثون ان هذه العملية تكون في اعلى مستوياتها في حالة الصيام الكامل اي الصيام عن الطعام والشراب وبكلمة اخرى الصيام الاسلامي فتأمل عظمة الصيام الذي فرضه الله علينا والفائدة التي يقدمها لنا هناك اكثر من 1٠٪ من الشعب الأمريكي زائد الوزن عن الحدود الطبيعية! وهؤلاء كلفوا الدولة ١١٧ بليون دولار في سنة واحدة عام ٢٠٠٢ بالإضافة إلى ٣٠٠ الف وفاة سنويا بسبب مشاكل الوزن الزائد الذي يكون بدوره سببا رئيسيا في مرض السكر وامراض القلب والتهاب المفاصل ومشاكل في الجهاز التنفسي.

والاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب وجميع هذه الامراض الخطيرة ترتبط بالبدانة بشكل مباشر ليس غريبا ان يكون الصيام سلاحا ناجعا ضد السممة وما ينتج عنها من امراض ولو انهم طبقوا القواعد الاسلامية في الصوم. فكلم سيوفرون من المال والمرض والمعاناة؟



## شراب قمر الدين



### المقادير

٣ شرائح قمر الدين

٧ أكواب ماء ساخن ونصف كوب سكر وربع كوب ماء زهر. حبوب صنوبر للتزيين.

### الطريقة:

اغلي قمر الدين بالماء الساخن مرتين بعد تقطيعه قطعاً صغيرة.

ضعي قطع قمر الدين في اناء زجاجي وصبي عليه الماء الساخن واتركيه ليليلة كاملة.

ضعي قمر الدين بعد ان يذوب بمصفاة ناعمة واضيفي له السكر وماء الزهر.

يوضع قمر الدين في البراد ليبرد وتنتقع حبات الصنوبر في الماء مدة نصف ساعة قبل ان تنثر على اكواب قمر الدين.

## مهارات: