

# مشكاة

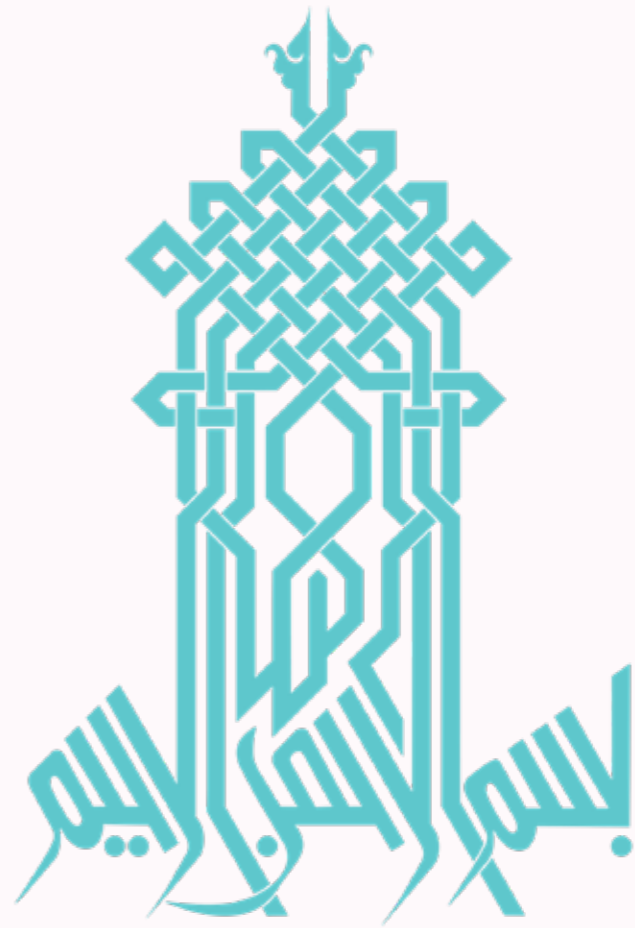
العدد السابع، الربيع ١٤٠٠، الهجرة الشمسية

## الطبيعة

## عيد النيروز

## فضائل شهر رمضان





## خطاب الامين

الحمد لله الذي أنزل على عبده الكتاب ولم يجعل له عوجا والصلاة والسلام على سيدنا محمد سيدنا المرسلين وعلى آله واصحابه و من دعا بدعوته واهتدى بهدية إلى يوم الدين.

أما بعد:

فهذا هو العدد السابع من (مجلة مشكاة العلمية الطالبية بجامعة الزهراء (س)) ينطوي إلى ثمار الأقلام التي قد تغور في الأدب و العلم و تقطف ما هو المثمر والصائب دون أن تميل الى الإيغال و تبذل قصارى جهده كي تنال مبتغاه بفارغ الصبر.

ففي الوقت الراهن الذي أصبح الجو الافتراضي من أهم الطرق للتواصل الإجتماعي فلا مناص لنا أن نتأقلم مع هذه الظروف ، فلهذا بدل أن يسود علينا الصمت و الهدوء ، نرفع راية العلم و الأدب مرة أخرى، فالممل و الكلل لم يهيم على كل من يطرق باب العلم، فمن قرع باباً و لج و لج و من جد وجد.

وما أجمل غاية هذه المجلة حينما تنعكف إلى قضايا الساعة و تذكر المعلومات الأدبية و الصحية و الإجتماعية و السياسية فتشفي الغليل لكل من يبحث عن معين لم ينضب.

أسأل الله تعالى أن ينفع بهذا العدد كما نفع مما سبقه من أعداد و آخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

« زهرا غفاري »

### فهرس موضوعات هذا العدد

١. الطبيعة .....٢
٢. وصف الربيع .....٣
٣. عيد النيروز .....٤
٤. يوم الطبيعة في إيران .....٦
٥. القصة .....٧
٦. فضائل شهر رمضان .....٨
٧. فضل العبادة في شهر رمضان .....٩
٨. أسس التغذية السليمة في رمضان .....١٠
٩. عظمة شهر رمضان و ليالي القدر .....١٢
١٠. في مدح فاطمة الزهراء(س) .....١٤
١١. قصة قصيرة : هل من ناصر ينصرني ! .....١٥
١٢. الدنيا و مافيهها .....١٦
١٣. قصة الشعب .....١٧

### مشكاة u

العدد السابع، الربيع ١٤٠٠، الهجرية

الشمسية

حقوق النشر : الجمعية العلمية الطالبية للغة

العربية وآدابها بجامعة الزهراء (س)

المديرة المسئولة : زهراء غفاري

رئيسة التحرير : زهراء غفاري

الأستاذة المشاورة : الدكتورة يسرا شادمان

أعضاء هيئة النشر : زهراء غفاري ، آزاده زماني ،

كوثر بهبهاني زاده ، فاطمه نقدي ، زهرا فراتي

المصمم : مرضيه انبري

عنوان : إيران، طهران، ساحة الشيخ البهائي، شارع

ده ونك، جامعة الزهراء (س) ، كلية الآداب

مشكاة

# الطبيعة

«فاطمه ندرى»

## وصف الربيع

«زهرا فراتى»

الربيع فصل من فصول السنة الأربعة للمناطق المعتدلة إلى الشتاء ويسبق الصيف هناك عدة تعاريف للربيع منها التعريف المناخى نصف فصلا يقع بين الفصل البارد و الفصل الحار و تقويمى (يختلف باختلاف التقاويم) لكن الاستعمال المحلى للفظ يعتمد على نوعيه المناخ والثقافة فى المنطقة، عندما يكون الربيع فى نصف الأرض الشمالى يكون فصل الخريف فى نصف الأرض الجنوبى، والعكس صحيح . و فى الاعتدال الربيعى يكون طول النهار تقريباً ١٢ ساعة و تزيد كلما تقدمت أيام الفصل. تعنى كلمة الربيع الفصل المناخى، و تلمح أيضاً إلى التجديد، الانبعاث، إعادة الولادة و إعادة النمو وهو الوقت حيث تخضر الأرض بلون العشب، وتتفتح الأزهار، وتعتدل درجات حرارة الهواء، وتنشط الحيوانات بعد سباتها.

تُعتبر كلمة الطبيعة من الكلمات شائعة الاستخدام، حيث تُستخدم هذه الكلمة في سياقات متنوعة، ولعل أبرز المعاني التي تشير إليها الأنواع المتعددة من النباتات، والحيوانات، فضلاً عن الحياة البرية، وكل ما تتضمنه الكرة الأرضية من تضاريس كالجبال، والوديان، والشواطئ، والبحار، والغابات.

### جمال الطبيعة

تمتاز الطبيعة من حول الإنسان بجمالها الناتج أساساً عن التنوع الرائع في الكائنات الحية التي توجد في شتى بقاع الأرض، فضلاً عن تلك التضاريس الفريدة من الجبال، والمياه، والهضاب، والغابات، حيث يتفرد كل واحد من هذه التضاريس بجمالٍ من نوع خاص يميزه عن التضاريس الأخرى، وهذا التنوع الكبير أتاح للناس مساحات واسعة للبحث عن الهدوء، والطمأنينة، والسكينة، فالإنسان بطبيعته كائن تُوَاق لتذوق الجمال، ولا يوجد ما هو أجمل من الطبيعة.

### مظاهر جمال الطبيعة

لجمال الطبيعة مظاهر عديدة تتجلى فيها، فأينما يلتفت الإنسان بوجهه سيجد حتماً مظهراً من هذه المظاهر، ولعل أبرز هذه المظاهر ذلك التنوع الفريد في الألوان من حولنا، مما أوجد لوحة فنية طبيعية رائعة. ومن المظاهر الأخرى تفاوت الأحجام، واختلاف الأشكال، حتى بين المخلوقات التي تنتمي إلى النوع نفسه، ومن جانب آخر فإن من أعظم مظاهر جمال الطبيعة تلك الروائح الجميلة التي تنبعث من بعض المخلوقات؛ كالورود، والأزهار، وبعض أنواع الثمار؛ خاصة الحمضيات، فضلاً عن الروائح المميزة التي اقترنت بمواسم وأوقات معينة؛ كرائحة الأرض بعد المطر

### أثر جمال الطبيعة في الإنسان

إن جمال الطبيعة من حولنا من أعظم نعم الله تعالى علينا، فهذا الجمال يتيح لنا اختيار أماكن، ووجهات عديدة من أجل الحصول على الراحة، والاستجمام، وقضاء أمتع الأوقات، ولطالما كان جمال الطبيعة الملهم الأول للفنانين، والمبدعين حول العالم، والدليل على ذلك الكم الهائل من الأعمال الفنية، والشعرية، والموسيقية التي أمتعت الناس حول العالم، والتي تمحورت حول جمال الطبيعة، وسحرها.

إن جمال الطبيعة يعتبر مصدر دخل مهم بالنسبة للعديد من دول العالم، فالأماكن الطبيعية تعتبر عامل جذب سياحياً يساعد الدول على تحسين مستواها من الناحية الاقتصادية، ومن هنا فقد برزت العديد من المناطق التي اشتهرت بجمالها الطبيعي الذي لا يوصف، ولعل أبرز هذه المناطق: نهر الأمازون، والبحر الميت، ومغارة جعيتا، وجبل تبيل، ونهر بورتو برنيسا الجوفي، وشلالات إجازو، وغيرها. ومن الجدير بالذكر أنه قد أقيمت مسابقة عالمية لاختيار عجائب الدنيا الطبيعية السبعة، ولعل أبرز ما استطاعت هذه القائمة تحقيقه هو تسليط الضوء عالمياً على بعض المناطق التي لم تكن تحظى بذلك القدر من الشهرة، وبهذا فقد أسهمت في زيادة أعداد الزوار لها بشكل أكبر من السابق.

# عيد النيروز

«فاطمه تقديس»

## صلاة نيروز

إحدى آداب هذه الأيام هو إقامة صلاة نيروز

النظافة و الملابس النظيف

لبس الملابس الجديدة و النظيفة هي إحدى الآداب لهذه الأيام. النظافة و لبس الملابس النظيف و التعطر و استدام الطيب ان وجد هي من الواجبات الاخلاقية لهذه الأيام

شراء الملابس الجديدة و تزيير الحنطة

هي من الآداب و التقاليد الخاصة بهذة الأيام، حيث يذهب جميع افراد الاسرة الى السوق لشراء الملابس الجديدة لكي يغيروا من مظاهر الحياة لتكتسب حياتهم النشاط المضاعف.

## تنظيف البيت

تنظيف البيت هو إحدى التقاليد الحسنة لهذه الايام حيث تبدأ قبل أيام نيروز بأسبوعين، و يتم ذلك بإزالة التراب و الغبار عن المنزل و اثائه.

اعداد سفرة السبع سينات

و هذه هي أبرز رمز أيام النيروز

و سفرة تحتوي المواد السبع التي تبدأ بحرف السين

ثوم ، خل ، حلواء ، سنابل الحنطة، تفاح ، ليرة ، غيراء،

و إحدى آداب أيام النيروز ، اجتماع جميع افراد العائله حول هذه السفرة في لحظة دخول السنة الجديدة

دعاء دخول السنة الجديدة إحدى أخره من التقاليد أيام النيروز

## زيارة اهل القبور

واحدة من آداب أيام النيروز هي زيارة أهل القبور

زيارة الارحام و اعطاء العديده

أيام النيروز هي فرصة مناسبة لصلة الأرحام و الأقارب و هية من الآداب و السنن الاسلامية الحسنة و المرضية و الانسانية

## يوم الثالث عشر

يوم الثالث عشر من النيروز هو يوم له تقاليد خاصة عند الايرانيين و تلاقي هذه التقاليد من قبل الايراني اهتماماً شديد .

ومن جملة هذه التقاليد نشرير الى أكل الخس مع السكنجبين ، و اللوز الأخضر في عصرية هذا اليوم

منذ أكثر من ٢٥٠٠ سنة يتم الاحتفال بعيدالسنة الفارسية الجديدة «عيدالنوروز»وهوسمة عتيقة من سمات الثقافة الإيرانية واليوم يحتفل أكثر من ٣٠٠مليون إنسان في جميع أنحاءالعالم بعيدالنيروز ورغم أن هذاالعيديعودإلى ما قبل الإسلام لكنه يقابل بتسامح في إيران حتى يومناهذا .

## سفرة «السينات السبع»

تستمر الاحتفالات طيلة ثلاثة عشريوما ومن الممكن تقسيمها إلى مراحل مختلفة فقبل نحوأسبوعين من النوروز يزرع المرءحبوبامن القمح والشعيروالعدس في صحن صغير وتترك حتى تنبت وتتصدّر قائمة الواجبات التي يجب إنجازها في فترة التحضيرلعيدالنيروز أعمال التنظيف المنزلية مع بداية السنة الجديدة والمشتريات سفرة السينات السبع ، وهذه السينات السبع موادغذائية وأشياءتبدأجميعها بحرف السين وكلها لهامعنى رمزي:

الخنزيرة

المزروعة في الصحن ترمزإلى الولادة الجديدة والخصوبة .

الثوم والسماق

(نوع من التوابل) يرمزان إلى الصحة في السنة الجديدة .

التفاح والزعرورالمجفف

يعكسان الحب وبهجة الحياة

الخل

يرمزإلى الصبروالعمرالطويل

نبات الخزامى

يرمزإلى الجمال

ولايجوز غياب المرأة والشمعدان

عن مائدة السنة الجديدة وكذلك تتم تغطية مائدة السينات السبع بالبيض الملونالذي يرمز إلى الولادة الجديدوالخصوبة كماتوضع فوق السفرة أسماك الزينة في وعاء ماء .

## آداب أيام النيروز

أيام النيروز كباقي أيام الإسلاميه له آداب و تعاليم اسلاميه خاصه .

و هناك آداب و تعاليم حسنه للشعب الإيراني في هذا العيد سنشير الى البعض منها :



# القصة

« زهرا فراتى »

ضاح حذاء طفل في البحر  
فكتب الطفل على الساحل هذا البحر لص  
وليس ببعيد منه كان رجل صياد وقد اصطاد الكثير من  
السماك  
فكتب على الساحل إن هذا البحر سخي  
وغرق شاب في البحر  
فكتبت امه الثكلى على الساحل ..إن هذا البحر قاتل!  
رجل عجوز اصطاد-لؤلؤة من البحر  
فكتب على الساحل إن هذا البحر كريم...!!  
ثم جاء الموح العالي فغسل كل ماكتب على الساحل  
لاتهتم لكلام الآخرين إن كنت تريد أن تصبح بحراً



## يوم الطبيعة في إيران

« فاطمة تقري »

عيد الطبيعة هو جزء من التراث الفارسي الممتد منذ آلاف السنين عبر التاريخ وهو اليوم الـ١٣ من شهر «فروردين» أول شهور السنة الفارسية. حيث يحتفل الإيرانيون مع بداية كل عام بعيد النوروز. ومن بين مراحل الاحتفال بهذا العيد هي الخروج إلى الطبيعة في اليوم الثالث عشر من العام الجديد في تقليد سنوي يشارك فيه الصغير والكبير وفي شتى مناطق البلاد، حيث يخرج الإيرانيون إلى الحدائق العامة والغابات والأماكن الطبيعية والمروج الخضراء والأودية والسهول، في تقليد تاريخي يرمز لحب الطبيعة و«طرد النحس» والجفاف و ذلك استبشاراً بقدوم الربيع ومضون يومهم في أحضان الطبيعة الخلابة التي تتمتع بها البلاد. ويتناولون الطعام في الحدائق والبساتين في رحاب الطبيعة.

**العطلات في إيران**  
يحتفل الإيرانيون بكثير من العطلات القومية والدينية. عيد النيروز يوم عطلة رئيسية، وهو عيد رأس السنة الإيرانية. يبدأ عيد النيروز في اليوم الأول من الربيع، وقبل أن تبدأ السنة الجديدة بخمسة عشر يوماً، تزرع معظم العائلات القمح وبذور العدس في سلطانية قليلة العمق. ترُمز البراعم الخضراء التي تظهر إلى قدوم الربيع. في ليلة رأس السنة، تجتمع العائلات حول مواثد أعدت بعناية. يقضى الناس الأيام القليلة الأولى لعطلة عيد النيروز في زيارة أصدقائهم وأقاربهم المجاورين. في اليوم الثالث عشر من السنة الجديدة، وهو آخر يوم للاحتفال بعيد النيروز، يقوم كل الإيرانيين تقريباً بنزهات في الهواء الطلق.



## فضائل شهر رمضان

« فاطمة تقيدي »

يمتاز شهر رمضان بالكثير من الفضائل التي وردت في القرآن والسنة، ومن هذه الفضائل ما يأتي:

الرئيسية / شهر رمضان / ما هي فضائل شهر رمضان ما هي فضائل شهر رمضان كتابه هيثم عميرة - آخر تحديث: ٢١:٠٧، ٣٠ مارس ٢٠٢١

ذات صلة لماذا فرض الصيام في شهر رمضان ما هو سبب تسمية شهر شعبان بهذا الاسم محتويات ١ فضائل شهر رمضان ٢ استقبال شهر رمضان ٣ فضل العبادة في شهر رمضان ٤ المراجع فضائل شهر رمضان يمتاز شهر رمضان بالكثير من الفضائل التي وردت في القرآن والسنة، ومن هذه الفضائل ما يأتي: أنزل الله فيه القرآن الكريم؛ إذ إن نزول القرآن فيه من أعظم الأحداث التي تُبَيِّنُ فضل هذا الشهر؛ فهو كلام الله الذي بيّن فيه أخبار الأمم السابقة، والأحكام التي تضمن السعادة للإنسان في الدنيا والآخرة، قال -تعالى-: (شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ). يتضمن ليلة القدر التي بيّن النبي أنّها خير من ألف شهر، ومن قامها لله مُحْتَسِبًا الأجر والثواب، غفر الله له ما تقدّم من ذنبه؛ لقول النبي -صلى

الله عليه وسلّم-: (مَنْ قَامَ لَيْلَةَ الْقَدْرِ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ وَمَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ). وقد سُمّيَ الله ليلة القدر بهذا الاسم؛ لأنّ الله أنزل فيها القرآن الذي هو ذو قَدْرٍ، على نبيّه مُحَمَّدٍ ذِي الْقَدْرِ، في ليلة ذات قَدْرٍ، لَأَمَّةٍ ذات قَدْرٍ، وقد بيّن النبي -صلى الله عليه وسلّم- أنّها تكون في العشر الأواخر من رمضان، في الليالي الوتر منها؛ لقول النبي -عليه الصلاة والسلام-: (هي في شهر رَمَضَانَ، فالتَمِسوها في الْعَشْرِ الْآخِرِ؛ فَإِنَّهَا وَتْرٌ، لَيْلَةٌ إِحْدَى وَعِشْرِينَ، أَوْ ثَلَاثٍ وَعِشْرِينَ، أَوْ خَمْسٍ وَعِشْرِينَ، أَوْ سَبْعٍ وَعِشْرِينَ، أَوْ تِسْعٍ وَعِشْرِينَ). يغفر الله به الذنوب، ويكفّر به الخطايا، وهو سبب لدخول الجنة؛ لحديث النبي -صلى الله عليه وسلّم- الذي رواه جابر بن عبد الله -رضي الله عنه-: (أَنَّ رَجُلًا سَأَلَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ: أَرَأَيْتَ إِذَا صَلَّيْتُ الصَّلَاةَ الْمَكْتُوبَةَ، وَصُمْتُ رَمَضَانَ، وَأَحْلَلْتُ الْحَلَالَ، وَحَرَمْتُ الْحَرَامَ، وَلَمْ أَرُدْ عَلَىٰ ذَلِكَ شَيْئًا، أَدْخُلُ الْجَنَّةَ؟ قَالَ: نَعَمْ). تفتّح فيه أبواب الجنة، وتعلّق أبواب النيران، وتصدّق الشياطين، وذلك كله من رحمة الله بالموؤمنين في هذا الشهر؛ لكثرة

## فضل العبادة في شهر رمضان

« فاطمة تقيدي »

فضّل الله شهر رمضان على باقي شهور السنة، ومن ذلك تفضيل العبادة فيه؛ فيُيسّر الله عباده الصالحين بالجنة عند إكثارهم من الأعمال الصالحة؛ لأنّ الله يُضاعف لهم الحسنات في رمضان، كما يُعينهم الله بإضعاف كيد الشيطان، ومما يزيد في الأجر ومغفرة الذنوب صيام رمضان إيماناً بوجوبه، واحتساباً للأجر والثواب من الله، وتحريماً لسنة النبي -صلى الله عليه

وسلّم- فيه، ومما يزيد في أجر الصيام أنّ الله -تعالى- استثناه من تحديد أجر له، بل جعل ثوابه مردوداً إليه؛ وذلك لأنه سرٌّ بين العبد وخالقه؛ فالعبد يترك كل شيء لأجل الله؛ ولهذا جعل الله ثوابه خاصاً به، قال النبي -عليه الصلاة والسلام-: (كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ يُضَاعَفُ، فَالْحَسَنَةُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا إِلَى سَبْعِمِئَةٍ ضِعْفٍ، قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: إِلَّا الصَّوْمَ، فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْرِي بِهِ، يَدَعُ شَهْوَتَهُ وَطَعَامَهُ مِنْ

أَجَلِي)، ومضاعفة الحسنات في هذا الشهر يكون بالكم والكيف؛ فالله -سبحانه وتعالى- يُضاعف الحسنات أكثر من مضاعفتها في الأيام الأخرى من غير أيام رمضان، وتصبح بعشرة أمثالها، ويُضاعف عظمة أجرها، والعمرة فيه تعدل حجة، أو حجة مع النبي -صلى الله عليه وسلّم-؛ لقوله: (عُمْرَةٌ فِي رَمَضَانَ تَقْضِي حَجَّةً أَوْ حَجَّةً مَعِي).

# أسس التغذية السليمة في رمضان

«أرزاد رمضان»

## الطبق الرئيسي

يستحسن إعداد طبق واحد يحتوي على وجبة من اللحوم الخالية من الدسم، النشويات كالأرز، البطاطا، الفريكة، المعكرونة أو الخبز والخضروات المطبوخة. أما السلطة التي يفضل إعدادها في شهر رمضان، فهي سلطة الخضروات كالتبولة والفتوش وينبغي الإمتناع عن شراء السلطات الجاهزة التي تحتوي على المايونيز أو النشويات مثل البطاطا والذرة.

## المقبلات

يفضل الإمتناع عنها أو اعتبارها جزءاً من مركبات الطبق الرئيسي، ولا يجدر بنا أن نتعامل معها على أنها إضافات للوجبة الرئيسية، والمقصود بالمقبلات، المعجنات المحشوة باللحم، الكبة وغيرها، ومن المفضل أن يتم إعداد أصناف غيرمقلية.

## الحلويات

يرتبط شهر رمضان بالعديد من أصناف الحلويات العربية، التي تكون غنية بالسمن والسكر، ناهيك عن تأثيراتها الصحية الضارة، لذلك وجب الحد من إستهلاكها خلال هذا الشهر الفضيل، فيما يلي بعض الإرشادات لتقليل التأثيرات السلبية للحلويات:  
تناول القطايف المشوية بالفرن عوضاً عن المقلية  
إستخدام القطر المخفف (كوبان من الماء وكوب من السكر) بدلاً من القطر العادي  
تحضير الحلويات في البيت، مما يتيح فرصة التحكم بحجم الوجبة وتقطيعها الى قطع صغيرة  
تحديد كمية الحلويات المستهلكة في شهر رمضان وتناولها مرتين حتى ثلاث مرات في الأسبوع أو الإكتفاء بقطعة صغيرة كل يوم  
أفضل أنواع التحلية هي الفواكه المجففة أو الأرز بالحليب الغني بالكالسيوم.

## وجبة السحور

هي بمثابة بديل لوجبة الفطور التي تناولها في اليوم العادي، لذلك يجب أن تحتوي على نفس المكونات الأساسية التي نجدها في وجبة الفطور، بما في ذلك الخبز، منتجات الحليب قليلة الدسم كاللبن واللبننة، البيض، الخضار، الأرز بالحليب والفاكهة المجففة. أما الوجبات السريعة كالفلافل والشاورما أو الأطباق الغنية بالدهنيات فهي لا تتلاءم مع متطلبات وجبة السحور. ومن الأخطاء الشائعة في شهر رمضان، ميل الكثير من الأشخاص لعدم تناول وجبة السحور، ظناً منهم بأن لا أهمية لها، وبأن تناول وجبة الإفطار وما يليها من الأطعمة المختلفة كفيلاً بتزويدهم بما يحتاجون من الطاقة والسكر لليوم التالي. من جهة أخرى، يقوم بعض الأشخاص بتناول هذه الوجبة في وقت مبكر قبل موعد السحور.

## نصائح لإعداد أطباق رمضان صحية

ينصح بتجنب القلي قدر الامكان، واللجوء إلى أساليب بديلة لتحضير الطعام كالشواء، الطبخ، التحمير أو التحميص.  
يفضل نزع الجلد والدهون عن الدجاج واللحوم قبل طهيها  
يوصى باستعمال منتجات الألبان قليلة الدسم لتحضير الوجبات والحلويات  
يستحسن الإستعاضة عن الملح بالتوابل على أنواعها (بهارات، كمون، قرفة، هيل وغيرها) والأعشاب المختلفة مثل النعنع، البقدونس، الزعتر، الثوم والبصل

شاركغرديتغير نمط حياة المسلم في رمضان، وتتسنى للصائم فرصة ثمينة لتبني نظام حياة صحي، يسهم بدوره في تخفيف وزن الجسم وضبط مستوى السكر في الدم. اليكم دليل التغذية في رمضان!  
أسس التغذية السليمة في رمضان  
يعود شهر رمضان علينا بفوائد صحية، نفسية، إجتماعية وتربوية جمة لا يغفل عنها، فهو شهر لتدريب النفس وتربيتها بترك بعض العادات الغذائية السيئة. وإذا تمكن الصائم من اتباع بعض التوصيات في هذا الشهر الفضيل، فلسوف يحظى بالعديد من الفوائد الطبية المقرونة بالصيام. من أهمها المتعلقة في التغذية في رمضان!

## التغذية في رمضان- فرصة للتغيير

يتغير نمط حياة المسلم في رمضان وتتسنى للصائم فرصة ثمينة لتبني نظام حياة صحي، يسهم بدوره في تخفيف وزن الجسم وضبط مستوى السكر في الدم، وممارسة الرياضة بعد الإفطار بساعتين للمساعدة على الهضم ومنع تراكم الدهون في الجسم، على سبيل المثال، رياضة المشي.  
ومن المهم إتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، طيلة أيام السنة وليس فقط في شهر رمضان. وهذا النظام يعتمد على:  
الغذاء الصحي والمتكامل والذي يشتمل على أنواع الأطعمة المختلفة، لكي يحصل الصائم على جميع المركبات الغذائية التي يحتاجها الجسم، ومن أهم الأمور التي يجب مراعاتها، هي تناول الطعام ببطء وعدم الإسراع فيه.  
شرب كميات كافية من الماء بين وجبتي الإفطار والسحور لإمداد الجسم بالسوائل أثناء النهار  
تجنب تناول المشروبات الغازية عند تناول وجبة الإفطار والسحور لأنها تؤثر سلباً على عملية الهضم وتقلل المعدة بالسكر، إضافة إلى إفتقار هذه الأنواع من المشروبات للقيمة الغذائية وتأثيرها على زيادة الوزن  
ممارسة الرياضة مساءً (لمدة ثلاثين دقيقة) بعد تناول أي وجبة بساعتين

## توصيات حول التغذية في رمضان

### وجبة الإفطار

تناول الإفطار على مرحلتين، إذ من المستحسن البدء بتناول بعض حبات من التمر وشرب الماء وبعدها تناول الحساء مما يساعد على التحكم بكمية الطعام التي يتناولها الصائم. أما في المرحلة الثانية فمن المحبذ أن تكون بعد إتمام صلاة التراويح، وتحتوي هذه الوجبة على الطبق الرئيسي .

### الحساء

يسمح بتناول كل أنواع الحساء على ان تكون خالية من الدهنيات. كحساء الخضروات الغني بالفيتامينات والألياف الغذائية أو حساء الفريكة الغني بالألياف الغذائية أو حساء العدس الغني بالأملاح المعدنية والحديد. كما من المفضل تجنب تناول الحساء الجاهز، الذي تحصلون عليه من المحلات التجارية فهو يفتقر الى الفيتامينات ويحتوي على كميات كبيرة من الملح.

## عظمة شهر رمضان و ليالي القدر

هل تعلمون أي شهر هو شهر رمضان؟ هل تعلمون ما عظمة شهر رمضان؟ فطالما لا نعرف قدر الشيء، لن نستطيع الاستفادة منه وكذلك شهر رمضان، فيجب أولاً أن نعرف شهر رمضان حتى نستفيد منه، لكل شيء قلب، وقلب السنة شهر رمضان، وقلب شهر رمضان القرآن، وقلب القرآن ليلة القدر، لأن الله جعلها في شهر عظيم. إذا قمة القمم في القرآن هي هذه الليالي التي نحن فيها وليلة القدر، نحن ما زلنا لم نعرف عظمة هذا الشهر، وأي زمان مقدس هو في رحم الزمان وأي قدسية خلقها الله لنا. فلماذا أنزل الله القرآن في هذا الشهر ولم ينزل في شهر شعبان أو الأشهر الأخرى؟ عندما أراد الله سبحانه وتعالى أن يعرف لنا شهر رمضان وأن يوظفنا من شوك الغفلة ويوجهنا إلى ليالي القدر - وهو تعالى العظيم وخالق كل شيء ومدبر كل شيء - قال أيها الناس هل تعلمون متى أنزلت هذا القرآن وفي أي زمن، ما يدل على أهمية عنصر الزمان، قال عز وجل «شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن»، بهذه الطريقة بين الله لنا وعرفنا عظمة هذا الشهر ولحظاته وأوقاته، وقرن الله سبحانه وتعالى بين شهر رمضان والقرآن وجعل بينهما اتصالاً وثيقاً، فكما تعرف شخص بأنه ابن فلان، عرف الله سبحانه وتعالى شهر رمضان بالقرآن. فكم هي عظمة ساعات هذا الشهر!

لأن القرآن فيه تعاليم تنظم حياة المسلم، عندما يصنع الشخص شيئاً جديدة يضع معه كتيبة ليعرفه ويعرف طريقة استعماله، وكذلك الله سبحانه وتعالى الذي خلق الإنسان أنزل القرآن ليكون دستوراً لحياة الانسان، فأمثل طريقة لعيش الحياة هي تلك المذكورة في القرآن، ونحن دائماً نلجأ للقرآن المبارك في كل ما نواجه في حياتنا حتى نعرف إن كان صحيحة أم خاطئة ملاك كل شيء في حياتنا القرآن، هنا الأبدان والقلوب ترتعش عندما تدرك عظمة هذا الشهر وأي شهر هو شهر رمضان وكيف كنا غافلين عنه، لذا قال الإمام الصادق عليه السلام عن آياته (ع): «لا تقولوا رمضان ولا جاء رمضان وقولوا شهر رمضان فإنكم لا تدرون ما رمضان»، وبذلك نصل إلى قمة القمم في هذا الشهر القرآن الذي نزل في ليلة القدر.

الله سبحانه وتعالى يقول «ادعوني أستجب لكم» فهل الدعاء مستحب أم واجب؟ من دون شك الدعاء أمر مستحب وليس لدينا أي دعاء واجب، ومن الأفضل أن يلتزم الإنسان بقراءة الأدعية ويفهم معانيها، فالأدعية مدارج لكمال الإنسان ومدارج للمعرفة، وبالرغم من كل هذا فإن الدعاء مستحب في الأحكام التكليفية، لكن هناك دعاء واجب علينا ونحن غافلون عنه وهو «اهدنا الصراط المستقيم» الذي يجب علينا قراءته ١٠ مرات في اليوم في صلواتنا، فلو كان هناك دعاء

في الشهر، أي أن الانسان يسبح لله ٧٧٦٠٠ مرة في شهر رمضان من دون الحاجة للتلفظ بكلمة التسبيح، وفي شهر رمضان ليلة القدر، وفي ليلة القدر كل عمل خير من ألف شهر، الصلاة ركعة في ليلة القدر خير من ألف شهر، قراءة آية قرآنية خير من ألف شهر، فأوصيكم بإخراج صدقاتكم في ليلة القدر لأن كل دينار خير من ألف دينار وآلاف الدنانير، وكذلك في ليلة القدر كل نفس خير من ألف شهر، على هذا سيكتب لكم تسبيحات لا تعد ولا تحصى.

إن أعقل الناس هو من يستغل كل لحظة من لحظات عمره في العمل الصالح، على سبيل المثال: عندما نريد أن نستثمر نقوم بشراء الذهب ونحتفظ به للسنة المقبلة لحين ارتفاع سعره فنقوم ببيعه للاستفادة منه ولتحصيل الأرباح، أو نشترى قطعة أرض ونتركها للسنة المقبلة لكي نبيعها فنحصل على الربح وقس على هذا.

أما نصيحتي هي أن العمر ليس من الأشياء التي يمكن الاحتفاظ بها للسنة المقبلة والاستفادة منها، فأحسن من استغلال لحظات عمرك، فإن عقارب الساعة تقول لك أيها الإنسان إنني أكل من عمرك كل دقيقة تمر عليك، وهناك تعابير كثيرة جاءت في القرآن الكريم تدل على أهمية استغلال العمر في القيام بالأعمال الصالحة، وأكثر كلمة معبرة هي أخسر الناس وأضل الناس

إن من أسرار القرآن وخلاصته هي أربع كلمات وهي «بسم الله الرحمن الرحيم» في هذه الآية أربعة أسماء لله، اسم، الله، الرحمن، الرحيم، ويختلف معنى كل بسم الله الرحمن الرحيم

من سورة لسورة، فاللفظ يتكرر ولكن المعنى لا يتكرر، فعندما تقوم بأي عمل إبداء بقول بسم الله الرحمن الرحيم حتى يكون لهذا العطل أثر عظيم في حياتك، ولم تتكرر بسم الله الرحمن الرحيم في سور القرآن إلا في سورة واحدة وهي سورة النمل، «إنه من سليمان وإنه بسم الله الرحمن الرحيم»، فعندما أراد سليمان أن يسيطر على العالم قال بسم الله الرحمن الرحيم، هنا تتجلى عظمة بسم الله الرحمن الرحيم كذلك عيسى ابن مريم حينما أراد أن يحيي الموتى كان يقول بسم الله الرحمن الرحيم، لذا نصيحتي لكم وهدية أقدمها لكم في ليلة القدر هي أن إبدأوا من اليوم بقراءة «بسم الله الرحمن الرحيم يا فتاح» في كل عمل وفعل تقومون به لطول العمر والصحة والعافية والسعة في الأرزاق.

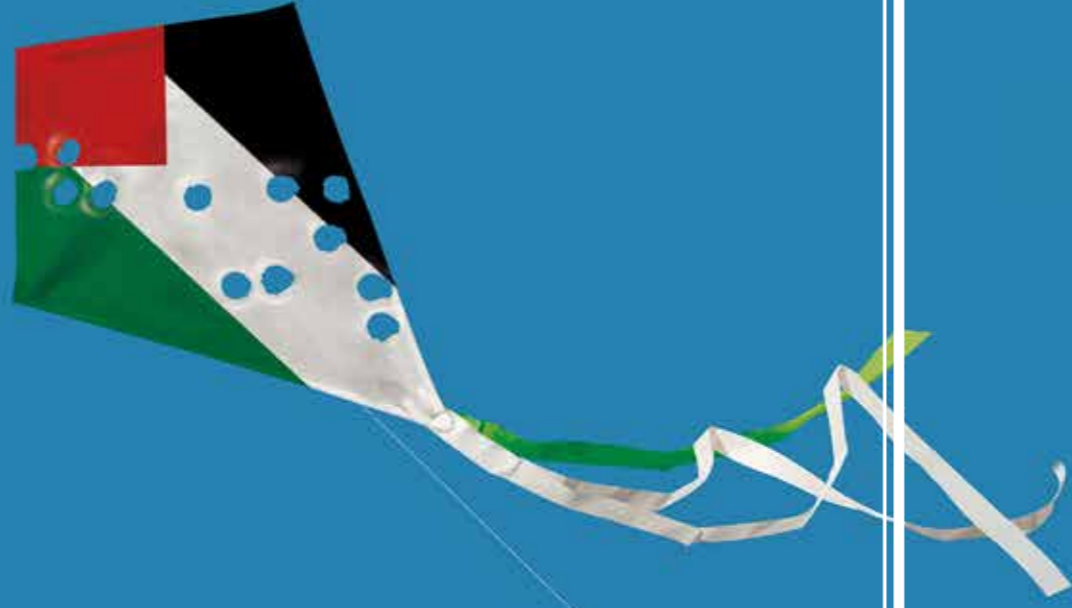
إخواني وأخواتي، لساعات قليلة وسندخل في ليلة القدر، «وما أدراك ما ليلة القدر» ليلة تنزل فيها الملائكة والروح القدس والسلام، فتضيق الأرض من كثرتها. لذا يجب علينا أن نتنبه إلى الأمور التالية: أولاً: من آداب هذه الليلة طهارة القلب،

يجب علينا أن نطهر قلوبنا ونصفي أنفسنا تجاه الآخرين ونقول إلهي عفوت عن كل الأشخاص الذين سبوا لي الأذى، فالقلوب أوعية، وقلوبنا منكوسة، ولكن إذا قمنا بتطهير قلوبنا وهي باختيارنا، فسوف توجه أوعيتنا تجاه فيوضات هذه الليلة من أرزاق وخيرات، فخيرها أوعاها وأوسعها. ثانياً: من أهم الأعمال في هذه الليلة هي إحيائها أي لا تنام ولا تغفو عينك للحظة واحدة لأنه لو غفا الانسان لساعة أو ساعتين فلا يصدق عليه قول: إنه أحياء ليلة القدر. لذا استعد لإحياء ليلة القدر بأخذ قسط من الراحة في النهار، ومن يعمل في نهار ليالي القدر ولا يستطيع أو يشق عليه إحيائها له أجر من أحياء ليلة القدر، فإن عمله وخدماته ليست أقل عظمة أو شأنًا من إحياء ليالي القدر.

ومن الأعمال الواردة في هذه الليلة زيارة الإمام الحسين عليه السلام، وقراءة الأدعية الواردة بقدر المستطاع.

وفي الختام، اللهم اهدنا الصراط المستقيم، ونور قلوبنا بالقرآن، واحفظ أمننا ووطننا بالقرآن، ومنّ علينا بالخير والبركات، واجعل هذا الشهر شهرة لتوحيد صفوفنا وقلوبنا وللوحدة الوطنية، وللابتعاد عن الطائفية والتفرقة والاختلاف، ووفقنا فيه لإحياء ليالي القدر المباركة بما يرضيك.





قصة قصيرة :

## ههل من ناصر ينصرني!

أسمع رنة الحزن دون أن أخضع لها وأسمع السقم دون أن أتشابك بالذلة وأسمع الدموع دون أن أعزف الرياح لها .

ماهذه الرعزة و ماهذه الضجة المبعثرة؟!  
\_لعلك مسلم! فأرجوك نفذ التعاليم والأحكام على نفسك ثم حرص الخدام على تعاليمك القذرة.

\_كنت معي يا سيدي؟  
أنت تسمي نفسك مسلما و لكن في الوقت ذاته فقدت المشاعير.

عذرا سيدي، امرأة فقدت إبتها إثر القصف القاتم يوم أمس.  
فقدت إسعاف و مواساة الآخرين .أنت تسمي نفسك رجلا عربيا ولكن أمهلت العروبة خلف الكواليس عندما وقعت الحلف مع القوى الإستكبارية.

\_لا بأس .إغلق النوافذ .لم يمكنني أن أصغى إلى هذا العويل قطا.

\_أجل سيدي .لا تقلق . سأرحل و أطردها حاليا .  
تسمي نفسك إنسانا ولكن حطمت الإنسانية تحت أقدام العافية و السلوة و قد خابت نفسك في الأحوال الدنسة وفي الألعاب البشعة ففقدت السمع و نسيت الظلم الصهيوني و لم تسمع ضجيج الأطفال التي فتحت ذراعها للموت تحت الانقاض .

\_حسنا .إذن قل لها تذرفين الدموع و تهدئين و نحن نأرق طوال الليل . أما سمعت بحق الناس!  
فوا أسفاه عليك وعلى من يواليك يايتها العروبة الخاذلة...

ذهب الخدام إلى المرأة و حمل رسالة من مولاه مشحونة



## في مدح فاطمة الزهراء (س)

« كوثر بصحان زاره »

كان الحياء للنساء مستورا في الأجفان ومخبوءا في ظل الخيام ، كفتاة مؤلمة من ضياع الثوب المحبوب.

كان الصبر للنساء، كإمرأة مشحوبة اللون تنتظر الموت.

كان الإيمان للنساء، أبت كبحيرة ناشفة تنلظى الأسماك فيها.

كانت الحزامة للنساء، تجتاز من أقصى المدن و ترتجف من السرقة

كانت الشجاعة للنساء، صبارا مليئا بالأشواك تبتعد الأناث عنها دائما

كان العلم للنساء، يستريح في ظل الجهالة و الإمراة لا تعلم و لا تعرف و لا تقترب منها

فماذا حدث بعد ولادة بنت، نزلت بشأنها سورة الكوثر!

هل تزحزحت الآثام و إنقلبت الآمال ؟

هل لجأت الصرخات إلى الكهوف و تبطنت بالخوف؟

هل إنكسرت فرائض المجتمع الخاصة للنساء؟

هل الدين سكب الإيمان، بضمير النساء و الفتيات؟

نعم، بعد ولادة الصديقة الطاهرة تبلورت عفة النور،

و حكمت بالشنق على الجهالة...

الهدهد و السنونو و القنبرة، أصبحت تغرد بعد أن سمعت تسييح الطاهرة ...

و أصبحت أسطر الحكمة و المعرفة، أحرارا كعبد إنطلق بعد قرن من السجن...

فبارك لكل من تلذى بعباء الزهراء و عفتها و طريقها في هذه البهجة العشوائية التي تتائب اليأس و القلق في يومنا الحاضر.



## قصة الشعب

« زهرا فراتى »

وعد الحر دين ...!!

رجع الملك إلى قصره في ليلة شديدة البرودة، ورأى حارسًا عجوزًا واقفًا ملبس رقيقة. فاقترب منه الملك وسأله: ألا تشعر بالبرد. فردّ الحارس: نعم أشعر بالبرد، و لكنني لا أملك لباسًا دافئًا، فلا مناص لي من التحمّل.

فقال له الملك: سأدخل القصر الآن وأطلب من أحد خدمني أن يأتيك بلباس دافئ. فرح الحارس بوعده الملك، و لكن ما أن دخل الملك قصره حتى نسي وعده.

و في الصباح كان الحارس العجوز قد فارق الحياة و إلى جانبه ورقة كتب عليها بخط مرتجف: «أيها الملك، كنت أتحمّل البرد كل ليلة صامدًا، و لكن وعدك لي بالملابس الدافئة سلب منّي قوّتي و قتلني

وعودك للأخرين قد تعني لهم أكثر مما تتصوّر. فلا تخلف وعدًا، فأنت لا تدري ما تهدم بذلك .

## الدنيا و ما فيها

« كوشر بصهانتي زاده »

أقطف الحزن و الندى يتململ  
أتسكع بالسلاسل و المطر مدرارا  
أندب البهجة و الغصون مطوية  
فزاغت الأبصار  
و بلغت القلوب الحناجر  
في الدنيا وألعابها  
فياليتنا أحرار  
فالحزن سجين الحسد  
و السلاسل عبيد الرياء  
والكتابة جارية الدنيا  
فالدنيا لم تخلو  
ولم تهمل  
ولم تعفو  
السجين و العبيد و الجواري  
فكيف و متى الإنطلاق؟!  
و كيف و متى إفلات السراح؟!  
فهل كلها وراثه آدم  
بعدما قطف التمرد  
فما هذه الدنيا و ما فيها  
بعد الطرد و الفراق  
فهل تجرى الرياح  
على ماتشهي السفن!!  
فأبانا إستبدل الروضة بقمح  
فكيف أنا لم أستبدلها بشعير!!



دانشگاه الزهراء