

الأصالة



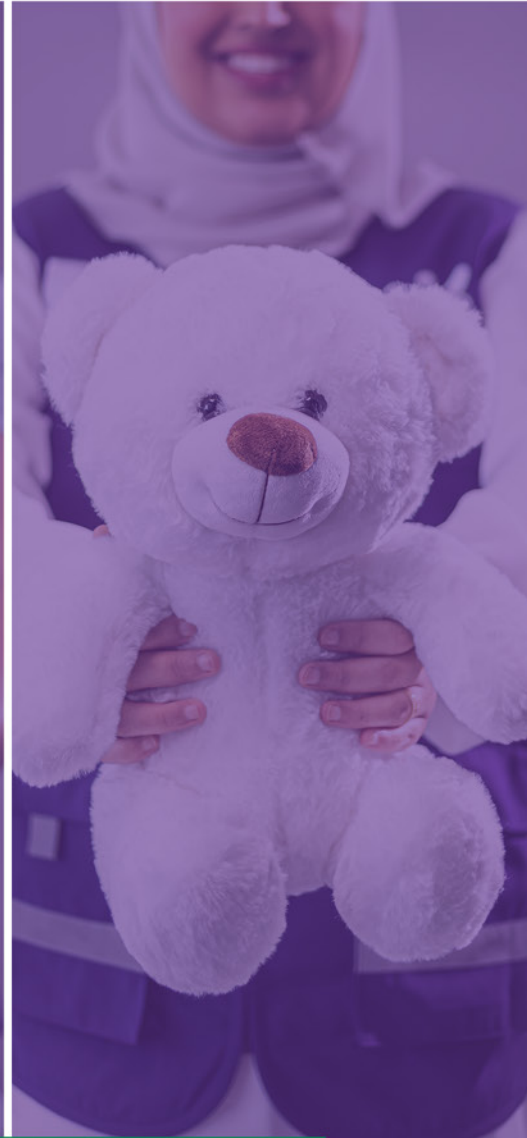
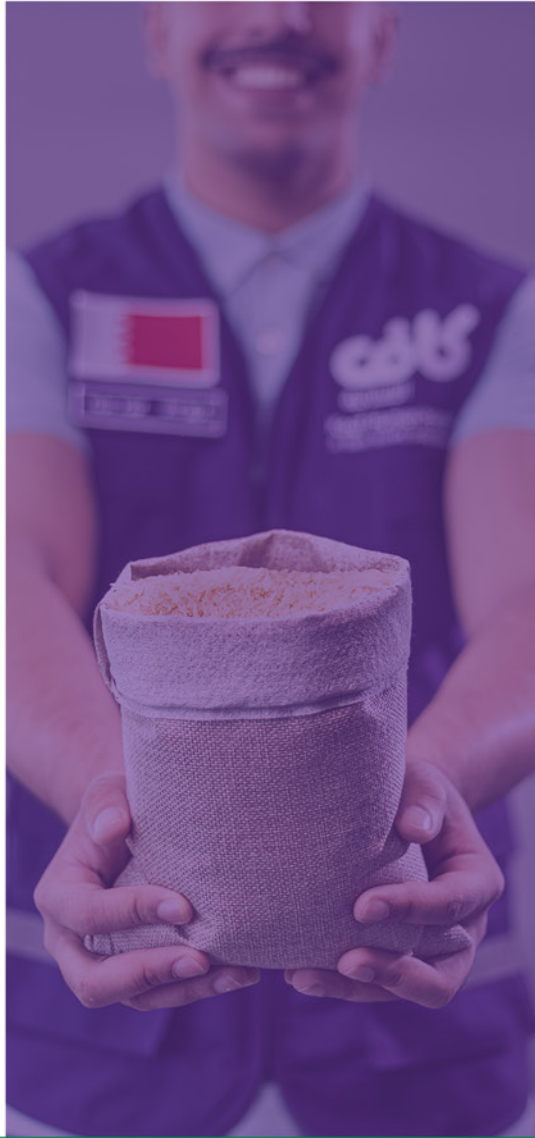
مجلة شهرية
تصدرها جمعية الإصلاح
رقم التسجيل: ١٣٥ SRAS

العدد ٢٧٩

رمضان ١٤٤٤هـ

مارس ٢٠٢٣م

د. سنية الصالحي: لصيام أكثر صحة ومتعة



كاف الإنسانية تطلق حملتها

الرمضانية 1444م

رسالتنا

نحن جمعية إسلامية أهلية، تلتزم بالمنهج الإسلامي المستمد من الكتاب والسنة، والقائم على الشمول والوسطية. نسعى إلى التوجه مع المجتمع أفراداً ومؤسسات ونظماً، نحو الالتزام بالإسلام كمرجعية عليا ومنهاج شامل للحياة. ونتعاون مع كافة الجهات الرسمية والأهلية على تنمية الوطن وازدهاره وتعزيز وحدته الوطنية. ونؤمن بالوحدة الخليجية، وندفع نحوها. كما نسعى إلى تعزيز انتماء المجتمع للعالمين العربي والإسلامي. ونؤازر الشعوب العربية والإسلامية في سعيها إلى النهوض والوحدة.

وسبيلنا في ذلك: الدعوة والتوعية العامة، وبناء النماذج المؤسسية المتميزة، والاستثمار الفعال للعلاقات المجتمعية، في إطار من التكامل والمشاركة. ونؤكد أن ما يؤهلنا لتحقيق ذلك هو اهتمامنا بالبناء الداخلي، وتربية المنتسبين تربية شاملة، وحسن توظيف طاقاتهم، لحمل رسالتنا باقتدار.

رؤيتنا

تعزيز التماسك الداخلي لجمعية الإصلاح وتنمية قدراتها وأدوات التأثير والفعل لديها، لتصبح قادرة على تحقيق انتشار أوسع وانفتاح شامل وتطوير وجود لها مؤثر في المجتمع البحريني، خدمة للإسلام والهوية وتنمية الوطن.

قيمنا

الوطنية - الشراكة - الشفافية
الأخوة - الانفتاح



الإصلاح

مجلة شهرية تصدرها جمعية الإصلاح رقم التسجيل: ١٣٥ SRAS
العدد ٢٧٩ - رمضان ١٤٤٤هـ - مارس ٢٠٢٣م

الإشراف العام

مركز الاتصال المؤسسي
اللجنة الإعلامية

ليطك رابط العدد الشهري من
مجلة الإصلاح
يرجى إرسال كلمة
"اشتراك"
من خلال الواتساب على رقم
39669683
أو متابعة حساباتنا
@eslahbh

www.aleslah.org

رئيس الجمعية يلبي الدعوة لحضور حفل السفارة الكويتية



الحافل أبلغ تعبير عن متانة العلاقات وعميق الأواصر التي تربط مملكة البحرين ودولة الكويت. وقد عبر الشيخ الدكتور عبداللطيف عن تهنائه الخالصة لسعادة السفير بهذه المناسبة العظيمة على قلب كل بحريني وكويتي وتمنى للبلدين الشقيقين المزيد من التطور والنماء.

الـ٢٢ والذي أقيم بمركز الخليج للمؤتمرات يوم ٢٠٢٣/٢/٢٢، وقد لبي رئيس الجمعية الدعوة وحضر الحفل الكبير الذي شهد عدد من كبار المسؤولين والمواطنين ومنسوبي السلك الدبلوماسي من الدول الشقيقة والصديقة العاملين في البحرين. وقد مثل هذا الحضور

تلقى الدكتور الشيخ عبداللطيف أحمد الشيخ رئيس جمعية الإصلاح من سفير دولة الكويت الشقيقة لدى مملكة البحرين الشيخ ثامر بن جابر الأحمد الصباح دعوة كريمة لحضور حفل الاستقبال بمناسبة العيد الوطني الـ٦٢ لدولة الكويت وذكرى تحريرها

فرع الإصلاح بالحد يستضيف في صالونه الثقافي الشيخ محمد بن عبدالوهاب آل محمود



فيها والممارسات الخاطئة في هذه الليلة التي يتبعها البعض دون دليل ولا برهان، كما تطرق لاستقبال شهر رمضان المبارك وكيف يكون استقباله واستغلاله. ودارت بعد ذلك بعض النقاشات والتعقيبات من الحاضرين تناولت جملة من الموضوعات الثقافية والدينية والاجتماعية. وفي ختام الصالون جرى تكريم الشيخ عبدالوهاب عرفاناً بجهوده في مجال الدعوة الإسلامية والإرشاد الاجتماعي.

استضاف فرع جمعية الإصلاح بالحد في صالونه الثقافي الشهري الشيخ محمد بن عبدالوهاب آل محمود إمام جامع الجمعية الإسلامية، وذلك مساء الإثنين ٦ مارس ٢٠٢٣، وشهده بالحضور عدد من أعضاء الجمعية وضيوفها الذين أثروا اللقاء بنقاشاتهم ومداخلاتهم. وقد تحدث الشيخ المحمود عن مناسبة ليلة النصف من شعبان وفضلها والأحاديث التي وردت فيها وما يصح وما لا يصح

مجلس إدارة الجمعية يزور فرع المحرق



السنوي لفرع (كاف الإنسانية) بفرع المحرق والذي تناول محاور عمله الرئيسية من إغاثة وتحقيق استقرار أسري وتنمية اجتماعية، وأكد أن أهداف (كاف) تتوافق مع أهداف التنمية المستدامة للحكومة الموقرة. كما عرض بعض الإنجازات في المجال الإنساني والتي تتمثل في الرحلات الإغاثية والمساعدات الغذائية والصحية والتعليمية وسُقيا الماء والإيواء والسكن والتنمية والكفالات، وكذلك الأنشطة والفاعليات التي تقوم بها (كاف الريادة) كإقامة معرض كشكات، والعمل للوصول إلى التمكين والتنمية عبر إقامة مشروعات شخصية وأسرية.

هذا وجرت خلال اللقاء مناقشة وحوار بين الزوار والمستضيفين حول ترقية العمل بالفرع والنهوض بشأنه والاستفادة من أنشطة وخبرات الفروع الأخرى في ذلك، وخرجوا بجملة من التوصيات التي يرجى العمل بها وأن تعطي الثمار المأمولة بمشيئة الله جل شأنه.

على أهمية استشعار المسؤولية كدافع ذاتي لعمل الخير في كل حين. وختم كلمته بالإشارة إلى دور وجهود وتفاني الجيل الأول من أبناء البحرين في عمل الخير والإصلاح، وأكد على وجوب أن تواصل الأجيال الحاضرة وتتابع العمل والسير على دربهم. بعد ذلك تحدث رئيس فرع المحرق الأستاذ جاسم محمد جاسم وأعاد الترحيب برئيس وأعضاء مجلس إدارة الجمعية وشأنه على مبادرتهم بهذه الزيارة الكريمة، شاكرًا إياهم حرصهم على تفقد أحوال الفرع. ثم استعرض خطة الفرع للفترة القادمة بادئًا بالتعريف بأعضاء مجلس إدارة الفرع، وبين أهداف العمل الواقعية والمرتبجة بتوفيق الله تعالى لعام ٢٠٢٣م، والرؤية والطموح لدى الفرع حتى عام ٢٠٢٧م بعون الله، كما عرض عدداً من المقترحات والأفكار لمشروعات تواصلية مع المجتمع، وإلى احتياجات الفرع والتحديات والفرص. ثم تطرق بشكل موجز للتقرير

ضمن زيارته التي يقوم بها لفروع الجمعية بمختلف المناطق بمملكة البحرين قام أعضاء مجلس إدارة جمعية الإصلاح بتقديمهم الدكتور الشيخ عبداللطيف بن أحمد الشيخ رئيس الجمعية بزيارة لفرع الجمعية بالمحرق بمقره بالبسييتين وذلك مساء الإثنين ٦ مارس ٢٠٢٣ وكان في استقبالهم رئيس الفرع وأعضاء مجلس إدارته ورحبوا بهم وأطلعوهم على سير العمل في الفرع وتطلعاتهم المستقبلية للنهوض بشأنه.

وقد تحدث رئيس الجمعية في اللقاء وأكد أن الهدف من الزيارة هو التواصل والاستماع مباشرة إلى إدارة الفرع وأعضائه الذين شكرهم على جهودهم التي يبذلونها، ودعا الجميع إلى الإخلاص في القول والعمل لما له من أثر حسن ومبارك في حياة الشخص الخاصة والعملية، وتطرق إلى الدور المهم الذي تقوم به الجمعية لخدمة المجتمع البحريني، ودعا إلى تعزيز هذا الدور وبذل المزيد من الجهود في خدمته، وشدد

في إطار الشراكة المجتمعية بين جمعية الإصلاح وشبتي المؤسسات المجتمعية أقام فرع جمعية الإصلاح بالحد برنامجاً ترفيهياً للآباء والأمهات بدار يوكو لرعاية الوالدين وذلك بالدار يوم الثلاثاء ٢٠٢٣/٢/٢١، واشتمل المهرجان على عدد من الفقرات المسلية والممتعة. جاء ذلك خلال الزيارة التي قام بها فريق التواصل بفرع الجمعية بالحد لدار يوكو ضمن الزيارات المتبادلة بين الجانبين، وفي إطار الاهتمام الذي توليه الجمعية بهذه الشريحة العزيزة من أفراد المجتمع باعتبارها ممن خدم الوطن في عدة مجالات على مدى طويل من الزمن، وكونهم من أولى الناس بالاهتمام والرعاية.

فرع الحد يقيم برنامجاً ترفيهياً لمنسوبي دار يوكو لوالدين



شاي الضحى مع أشواق

نظم مركز إصلاح للإرشاد الأسري لقاءً للمتزوجات بعنوان (شاي الضحى مع أشواق) للأستاذة أشواق بوعلی، استشاري القيادة والتحفيز وإطلاق الذات، وذلك بمركز (براحة للتدريب) بمنطقة الحد يوم السبت ٥ شعبان ١٤٤٤هـ الموافق ٢٥ فبراير ٢٠٢٣.

وحظي اللقاء بجو تفاعلي مع الحاضرات ومنهن، حيث تحدثت الأستاذة أشواق فيه عن التآت العشر لدوام العشرة، وعرضت بعضاً من المفاهيم الضرورية لدوام العلاقة الجميلة بين الأزواج. وختم اللقاء بكلمات محفزة ونصائح ثرية للزوجات تركز على إدامة العشرة وتعزيز الود والحب بين الزوجين.



فرع الإصلاح بالرفاع يقيم برنامجاً بعنوان (التهيئة لرمضان)



للشيخ عبدالرحمن المجذوب بعنوان (رمضان محمد عليه الصلاة والسلام). وجاء تنظيم هذا البرنامج ضمن البرامج والأنشطة التي يقيمها فرع الرفاع قبل حلول شهر رمضان المبارك لهذا العام ١٤٤٤هـ، كما ستتخلل البرنامج خلال الشهر المبارك أنشطة حافلة بالفعاليات الرمضانية من دروس وقيام وتراويح وإفطار جماعي واعتكاف ورحلة عمرة، وسيكفل بالمشاركة في توزيع المساعدات الرمضانية على الأسر المتعففة وتقطير الصائمين.

عن رمضان وإحسان استقباله وكيف يخطّط للفوز بقبول الصوم فيه خاصة والعمل عامة استهداء بما كان رسول الله عليه الصلاة والسلام يصومه، كما يشتمل على الحديث عن فقه الصيام. وبدأ البرنامج يوم الأربعاء ٢ شعبان ١٤٤٤هـ الموافق ٢٢ فبراير ٢٠٢٣م وانتهى يوم الإثنين ٢٨ شعبان ١٤٤٤هـ المصادف ٢٠ مارس ٢٠٢٣م، وتضمّن دورة بعنوان (فقه الصيام) للشيخ عمر القاضي، ودورة للشيخ محمد فلك بعنوان (خطّط لرمضانك)، وموضوع

استعداداً لاستقبال شهر رمضان المبارك ولإعطائه حقه من الاهتمام كونه شهراً تتجسد فيه المعاني الإيمانية وموسماً للمتقين ومتجراً للصالحين، ولترسيخ الدروس التي تحقق الفائدة من هذا الشهر الكريم باعتباره شهر الصبر والإخلاص وتقوية الإيمان وليس شهر الطعام والمأكولات والأسواق والمسلسلات كما يفهمه البعض. وتأكيداً لهذه المعاني يقيم فرع جمعية الإصلاح بالرفاع برنامجاً بعنوان (التهيئة لرمضان) يشتمل على عدة دروس ودورات تتحدث



المحاسبة والعمل الطوعي

بقلم: د. علي عبد الغفار

انتدب نفسه للخدمة في مؤسسة أو كيان غير هادف للربح أصبح كموظف رسمي في عمل إلزامي، حتى ولو لم يتحصّل على مقابل، ولو لم يُبرم تعاقدًا مع القائمين عليها .

فكل انسان حر طالما أنه لم يُلزم نفسه ويتعهد مع الآخرين بتقديم خدمة أو نشاط ما، فإذا ما تقدم وانتدب نفسه بكامل إرادته لهذه الخدمة أصبح ملزماً بكل ما تُمليه عليه المؤسسة، وإذا كان المتطوع ملتزماً بضوابط ونظام العمل بهذا الكيان الخيري فإنه تجري عليه أدوات الإدارة من توجيه ومتابعة ومراجعة ومحاسبة وتقييم.

من هنا تكتسب المؤسسات الخيرية والكيانات غير الهادفة للربح صفة الاحترافية والمهنية والشفافية والجدية في الإنجاز، فتوضع الأنظمة والخطط وتحقق الأهداف، ومن هنا يشعر كل متطوع بالزامية الواجبات الملقاة على عاتقه فلا يُفرّق بين عمل بمقابل وآخر بدون مقابل فتتسارع الإنجازات ويتصاعد العطاء وتُجود الأعمال بعون الله وتوفيقه.

للربح في حالة هشاشة بعيدة عن الاحترافية والمهنية، وظلت بعيدة عن جدية المنافسة والصعود لمرحلة الصدارة أمام المشروعات المنافسة، فبهذا المفهوم الخاطئ تأخر النشاط المجتمعي وخصوصاً الخيري منه والتطوعي.

والمتطوع هو الذي يبادر بكامل إرادته لخدمة ما دون انتظار أجر عيني أو مقابل لأهداف ذات فائدة إنسانية "خير الناس أنفعهم للناس"، فمجرد التحاق المتطوع بالخدمة فقد أصبح بينه وبين المؤسسة التزام أدبي وقيمي لنوعية وكمية وتوقيت العمل الذي ارتضاه، فمثلاً إذا تطوع شخص للمشاركة في مشروع توزيع مساعدات للفقراء فلا يحق له الاعتذار اثناء التنفيذ بحجة أن هذه الخدمة هي من طوع نفسه وليست إلزامية، وبالتالي من

إذا كنت متطوعاً فلك الشكر والتقدير من غير مراجعة ولا تكدير، وإن كنت متطوعاً وتخلّيت عن الأجر والأتعاب فأنت فوق المحاسبة والعقاب، وإن كنت متطوعاً لا تأخذ مقابلًا فأنت حر في الدوام وفي الإنجاز دون مراقب، وإذا كنت متطوعاً في كيان إسلامي فيكفي أن تقول: عملت والنتائج من الله فتسمع الرد "قدّر الله وما شاء فعل"، وبالتالي تخرج من دائرة المحاسبة... إلخ.

هذه مفاهيم خاطئة بل قاتلة ضربت العمل الطوعي والخيري والدعوي فكانت حجر عثرة أمام فاعليته وتطوره. وتحليل هذه المفاهيم الشاذة سيثبت أن مصدرها هو التصوّر المغلوط لدى المتطوع بأنه طالما انتدب نفسه لخدمة ما بكامل إرادته دون مقابل فلا يستطيع أحد أن يحاسبه أو يُلزمه أو يناقشه على التقصير، كيف؟ وقد حضر متطوعاً!

بهذا المفهوم تأخر العمل الطوعي والخيري، وبهذه النظرة تأخرت إدارة بعض المؤسسات التطوعية وظلت الكيانات غير الهادفة



معالي الرفاع ينظم البرنامج الفصلي (همم)



والأجهزة اللوحية التي بات الشغف بها دون انضباط وتقنين وتوازن مضيقاً للكثير من أوقاتهم ومضراً بصحتهم كما تسبب في تقليص تحصيلهم العلمي، كما تعمل هذه الأنشطة الإيجابية على تنمية روح القيادة والمشاركة بحيث يكون الطالب اجتماعياً قادراً على التعامل مع الآخرين على أفضل وجه. وقد اشتمل الملتقى على برامج متنوعة تصب في أهداف الملتقى وتحقيق أقصى فائدة للطالب في شتى الأحوال والأوضاع.

وللعلم فإن هذه الأنشطة تساهم في شحذ همم الطلاب، وتحفيزهم على أن يتصفوا بهمة عالية في العلاقة بالله سبحانه وفي العبادة وفي طلب العلم كي يكونوا مميزين في حياتهم وفي مدارسهم ومجتمعهم لخدموا وطنهم ويكونوا فاعلين في بنائه، والاستفادة من الطاقة الزائدة لديهم، واكتشاف مواهبهم وإشباع ميولهم العلمية والثقافية، وملء أوقات الفراغ بطريقة إيجابية بحيث تجنبهم الارتباط غير المحمود بالأجهزة الإلكترونية والهواتف

أقام مركز المعالي بجمعية الإصلاح فرع الرفاع يوم السبت الموافق 4/3/2023 (ملتقى همم)، وحضره 30 طالباً من طلاب المرحلة الإعدادية ويأتي ضمن الأنشطة المتنوعة التي يقيمها المركز؛ وهدف إلى غرس أفضل السلوكيات والأخلاق في الطالب، كما هدف إلى تدريب المشارك تدريباً عملياً على مفهوم الالتزام واحترام الوقت، وكذا ترسيخ علاقته بالله جل في علاه وتعميق معرفته بعظمته سبحانه.

معالي الرفاع وينظم دوري مركز المعالي بالرفاع



الرياضية وملء أوقات الفراغ على نحو إيجابي بحيث لا يقعوا في شرك الأجهزة الإلكترونية والهواتف التي استحوذت على أوقات واهتمام وجهود الكثيرين وأضررت بصحتهم ولياقتهم البدنية. علماً بأن الأنشطة الرياضية تسهم في تنمية روح القيادة والمشاركة بحيث يكون المشارك عنصراً اجتماعياً قادراً على التعامل مع الآخرين. وقد اشتمل برنامج الدوري على أنشطة وممارسات رياضية متنوعة صممت لتحقيق أهداف الدوري.

الرياضي، ونشر الوعي والثقافة الرياضية المفيدة بين الطلاب خصوصاً والأبناء عموماً، والعناية والاهتمام بالموهوبين منهم للارتقاء بمستوياتهم الفنية والمهارية. وللعلم فإن هذه الأنشطة الرياضية تساهم في التخلص من التوتر النفسي، وتقريغ الانفعالات، والاستفادة من الطاقة الزائدة، ورفع مستوى الكفاءة البدنية والذهنية، والقدرات الحركية والمهارية للطلاب، وإشباع ميولهم عن طريق ممارسة الأنشطة

أقام مركز المعالي بجمعية الإصلاح فرع الرفاع يوم السبت 25/2/2023 دوري المعالي الرياضي، وحظي بمشاركة 25 طالباً من طلاب المرحلتين الابتدائية والاعدادية، ويندرج في سياق الأنشطة المتنوعة التي تقيمها المعالي؛ وهدف الدوري إلى بث روح التنافس الأخوي وتعزيز الروح الرياضية بين الطلاب والسيطرة على النفس والتحكم فيها وتهدئتها في كل الأحوال والظروف، إلى جانب غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للنشاط

معالي الرفاع يُنظِّم تحدّي الزمن

دراستهم ومهامهم، وبيان أن الدقة في المواعيد تجعل الشخص المحافظ عليها محل احترام الآخرين وتقديرهم، وتجنبه الكثير من الإشكاليات وتعزز مصداقيته ونيله ثقة الآخرين به، والناجحون والمتفوقون دائماً هم الملتزمون بمواعيدهم.

كما تناول النشاط موضوع ترتيب الأولويات وأهميته في الوصول بالطلاب إلى النجاح في دراستهم وفي حياتهم، وكذا توجيههم إلى الطرق العملية التي يمكنهم عبرها ترتيب أولوياتهم حتى لا تتراكم عليهم الأعمال والواجبات في دراستهم أو في حياتهم الشخصية.

أقام مركز المعالي بجمعية الإصلاح فرع الرفاع يوم السبت الموافق 18/2/2023 نشاطاً تحديّ الزمن وحظي بمشاركة 20 طالباً من طلاب المرحلتين الابتدائية والإعدادية ويندرج هذا النشاط ضمن الأنشطة المتنوعة التي يقيمها مركز المعالي وهدف النشاط إلى تدريب المشاركين على مزايا ترتيب الوقت حسب الأولويات والالتزام بالوقت المحدد في كل حين.

وشدد النشاط على أهمية دقة المواعيد في حياة الأشخاص ووجوب الحفاظ عليها بما يفرضي بهم لسلوك طريق النجاح في حياتهم والتقدم في



معالي الرفاع ينظم برنامج الريعي المتميز "رَيَّال البيت"



الاستراحات الراقية واستغرق 3 ليال، وشارك فيه عدد من طلبة المرحلتين الابتدائية والإعدادية من مدارس الرفاع، واشتمل على فقرات متنوعة تربوية وثقافية وترفيهية صممت لتحقيق أهداف البرنامج واكتساب خبرات ومهارات متنوعة .

ويندرج ضمن ذلك التطبيق العملي لمفهوم القيادة وتحمل المسؤولية، وتعريف المشارك بأهمية إدارة الوقت واستغلاله، وتقوية علاقة المشارك بالله تعالى وبالخصوص من خلال المحافظة على الصلوات في جماعة. وكان مسرح البرنامج في إحدى

أقام مركز المعالي بجمعية الإصلاح فرع الرفاع في الفترة من 18 إلى 21 يناير 2023 برنامج الريعي المتميز الذي حمل تسمية (رَيَّال البيت)، والذي هدف إلى تعريف المشاركين فيه بحجم مسؤوليات رب البيت للمشاركة في أدائها وحمل جزء من أعبائها،



تكريم السيد محمد جاسم سيار الرئيس التنفيذي لكاف الإنسانية بجائزة الكفاءة العلمية في رعاية الأيتام للعام 2023



لأفضل الطرق للتعامل مع اليتيم وتوعية المجتمع بحقوق اليتيم. وانطلاقاً من انتقال كاف للعمل المؤسسي ومن هويتها التي تسعى لتمكين الإنسان ورؤيتها لتمكين الأفراد للاعتماد على الذات وقيمها المتمثلة في الإبداع والابتكار وكذا خدمة الإنسانية بكل أطيافها حيث تبنت كاف في استراتيجيتها ثلاث مرتكزات هامة (إغاثة، استقرار، تنمية). الجدير بالذكر أن كاف الإنسانية تقوم بكفالة مايقارب 11 ألف يتيم، ولا يقتصر دورها على إيصال الكفالة التي يجود بها المحسنون من أهل البحرين بل تقوم بمتابعة الأيتام والعمل على حل مشكلاتهم وحصولهم على مستوى جيد من المعيشة والتعليم والصحة كما تقوم بتقديم تقارير دورية للكافلين ليكونوا على إطلاع مستمر على أحوال من يكفلونهم من الأيتام، كما تقدم لهم كسوة

حيث تم تكريم عدد من المؤسسات والأفراد من العاملين والمهتمين برعاية الأيتام من مملكة البحرين وخارجها. هذا وقد ألقى الأستاذ محمد جاسم سيار ورقة عمل في هذا المؤتمر بعنوان تجارب وممارسات دولية في توظيف الاستثمار الاجتماعي عبر مؤسسات رعاية الأيتام. وقد تناول فيها جوانب رعاية الأيتام في البحرين من لدن جلالة الملك المعظم حفظه الله واهتمامه بالأيتام، وعليه فقد أولت كاف الإنسانية اهتماماً كبيراً بالأيتام حيث مضى مايقارب 80 عاماً على العمل الخيري الذي بدأته جمعية الإصلاح منذ تأسيسها. وأكد سيار في ورقته على أهمية الخروج من الرعاية النمطية لليتيم إلى الرعاية الشاملة بتوفير السكن المناسب والرعاية الاجتماعية والصحية والتعليمية والنفسية، وكذا تأهيل الأمهات وإرشادهن

جرى تكريم الأستاذ محمد جاسم سيار الرئيس التنفيذي لكاف الإنسانية بجمعية الإصلاح بجائزة الكفاءة العلمية في رعاية الأيتام للعام 2023 وذلك لجهوده في رعاية الأيتام والعناية بهم وتقديم الخدمات المختلفة لهم من خلال رئاسته لكاف الإنسانية بجمعية الإصلاح، وقد جاء هذا التكريم خلال انعقاد فعاليات "المؤتمر العالمي الرابع لرعاية الأيتام لعام 2023م" في العاصمة البحرينية المنامة برعاية من معالي الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبد الله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة بمملكة البحرين، وبدعم من "كرسي صاحبة السمو الملكي الأميرة الجوهرة بنت إبراهيم البراهيم لبناء القدرات البشرية بمؤسسات رعاية الأيتام بالدول العربية"، وبتنظيم من "المركز العالمي للتنمية المستدامة" بالشراكة مع "الشبكة الإقليمية للمسؤولية الاجتماعية".

لهم في أموالهم وأولادهم. وأشار سيار إلى أن الإحسان إلى اليتيم والاهتمام به يعتبر دليلاً على صحة المجتمع ووجود الخيرية فيه، داعياً من لديه القدرة على كفالة الأيتام أن يبادر إلى ذلك ففيه خير وبركة له ولأهله وماله فصنائع المعروف تقي مصارع السوء، لاسيما في ظل وجود الحوادث والحروب والكوارث والأمراض التي أفقدت الكثير من الأسر عائلهم والتي تبين الحاجة للمبادرة والمساعدة في كفالة اليتيم.

الأيتام كما تقدم بخالص الشكر لمنظمي المؤتمر. وأكد أن هذا التكريم يحفزنا لبذل المزيد من الجهد للعناية بالأيتام ورعايتهم وهم شريحة مهمة في المجتمع والذين خرج منهم عبر التاريخ الكثير من العظماء والمؤثرين في مختلف المجالات. كما شكر سيار الكافلين والداعمين للأيتام عبر كاف الإنسانية على ما يقدمونه من إحسان لأبنائهم من الأيتام سائلاً الله تعالى أن يجعل ذلك في ميزان حسناتهم وأن يبارك

العيد والأضحى وملابس الشتاء والمدرسة والقرطاسية وسلال رمضان وغيرها من الخدمات بأسلوب مبدع ومميز؛ ويأتي هذا انسجاماً مع منطلقات كاف التي اعتمدتها منذ انطلاقتها في بداية عام 2021 لتحقيق الاستقرار والتنمية للإنسان والوصول به إلى السعادة والكفاية.

هذا وقد أعرب الأستاذ محمد سيار عن شكره وتقديره لهذا التكريم الذي يعتبر تنويجاً لجهود كاف الإنسانية في مجال رعاية

سعيًا لبحرين خضراء..

(كاف الإنسانية) بالتعاون مع المبادرة الوطنية لتنمية القطاع الزراعي تتسلم 500 شتلة من مشتل بوضييع



الوطنية للتشجير التي تحمل شعار (دمت خضراء)، والتي ترمي إلى تشجير بيوت عدد من الأسر المتعففة سعيًا لتوسعة دائرة الاستفادة من التشجير لمختلف

تسلمت (كاف الإنسانية) بجمعية الإصلاح مؤخرًا، ومن خلال التعاون مع المبادرة الوطنية لتنمية القطاع الزراعي 500 شتلة زراعية مقدمة من مشتل أبوضييع ضمن المرحلة الثانية للحملة الوطنية للتشجير المسوّقة تحت شعار (دمت خضراء). وتأتي هذه المساهمة المقدّرة من المشتل استجابة للحملة التي انطلقت برعاية حرم جلالة عاهل البلاد، صاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة رئيسة المجلس الاستشاري للمبادرة الوطنية لتنمية القطاع الزراعي، والتي تصب في مساعي توحيد الجهود لزيادة الرقعة الخضراء والمحافظة على البيئة ورفع جودة الهواء.

ويعتبر هذا المشروع استكمالاً لمبادرة (كاف الإنسانية) لدعم الحملة

التأثير على البنية التحتية. وتنوعت شتلات الأشجار ما بين التوت والجوافة والسدر واللوز. وبهذه المناسبة قال الأستاذ محمد بن جاسم سيار الرئيس التنفيذي لـ(كاف الإنسانية) إن حملة (دمت خضراء) تمثل مبادرة نوعية ومميزة وتفتح باباً للعمل التطوعي لفئة من المجتمع تهتم بالعمل البيئي والزراعي، وأضاف أن مشاركة (كاف) في المبادرة تصب في مصلحة تحقيق الأهداف البيئية لمملكة البحرين

فئات المجتمع البحريني، وتحقيق أهداف التنمية المستدامة، وتعزيز ثقافة الحفاظ على البيئة، وإبراز السمات الجمالية وزيادة المسطحات الخضراء في مملكة البحرين. وتضمنت المساهمة عدداً كبيراً ومتنوعاً من شتلات الأشجار المثمرة التي تتناسب مع الطبيعة المناخية التي تمتاز بها البحرين من قبيل تحمّل ارتفاع درجات الحرارة والملوحة وقلة استهلاك المياه دون

مشاريع رمضان 1444هـ

السلة الغذائية

50 دينار



سلة تحتوي على مجموعة متنوعة من المنتجات الغذائية التي تكفي أسرة واحدة لشهر واحد

kaaf.net/basket

الصدقة الجارية

10 دينار



التبرع لمشاريع الصدقة الجارية يحقق الاستفادة لتبرعك والله يضاعف لمن يشاء

kaaf.net/Jareya

إفطار صائم

1 دينار



وجبة متكاملة تكفي شخص واحد يتم توزيعها على الصائمين داخل وخارج البحرين

kaaf.net/iftar

مشاريع المياه

20 دينار



تبرع لمشاريع المياه مثل حفر الآبار في المناطق الجافة ومشاريع تمدد شبكات المياه في الدول الفقيرة ومشاريع تزويد المناطق الجافة بمحارج المياه القابلة للشرب.

kaaf.net/water

طباعة المصحف

1 دينار



طباعة المصاحف وتوزيعها في الدول المسلمة الفقيرة. هذا المشروع صدقة جارية بإذن الله

kaaf.net/quran

عيدية يتيم

10 دينار



هدية لليتام كالألعاب والملابس الجديدة. يتم توزيعها قبل العيد

kaaf.net/gifts

مشاريع الصحة
20 دينار



BenefitPay - Scan To Pay

تبرع للمشاريع الصحية مثل بناء المستشفيات والمستوصفات وأجراء العمليات الطبية مثل عملية ماء العين الأبيض وعملية الشفة الانزيبية وتزويد الأسر الفقيرة بالمستلزمات والأجهزة الطبية.

kaaf.net/health

مشاريع التعليم
10 دينار



BenefitPay - Scan To Pay

تبرع لمشاريع التعليم والتي يعود ريعها لمشاريع بناء المدارس وكفالة طالبي العلم وتجهيز الطالب المدرسي من خلال توفير الحقيبة المدرسية والأزلي وغيرها من المستلزمات.

kaaf.net/education

مشاريع التنمية
10 دينار



BenefitPay - Scan To Pay

تبرع للمشاريع التنموية التي تحقق الاكتفاء للأسر المتعصفة والفقيرة مثل بناء مشاغل الخياطة أو كشك لبيع الطعام وغيرها من المشاريع التي تحقق العيش الكريم للأسر المتعصفة.

kaaf.net/empowerment

زكاة المال



BenefitPay - Scan To Pay

زكاة المال فريضة، بركة ونماء تصايرها 2.5% من إجمالي المملوكات والثروة إذا مَرَّ عليها عام.

kaaf.net/zakah

زكاة الفطر
1.5 دينار



BenefitPay - Scan To Pay

عن ابن عباس قال: فرض رسول الله صلى الله عليه وسلم زكاة الفطر ظهوراً للناموس من اللغو والرفث، وطعمة للمساكين.

kaaf.net/fitr

كفارة الصيام
1 دينار لكل يوم



BenefitPay - Scan To Pay

كفارة الصيام إطعام مسكين عن كل يوم من الأيام التي يفطرها من رمضان.

kaaf.net/kafarah

عطاؤكم العام الماضي

96 التفريغ عن الغارمين
غارماً تم التفريغ عنهم

1301 مساعدات تعليمية
مستفيداً

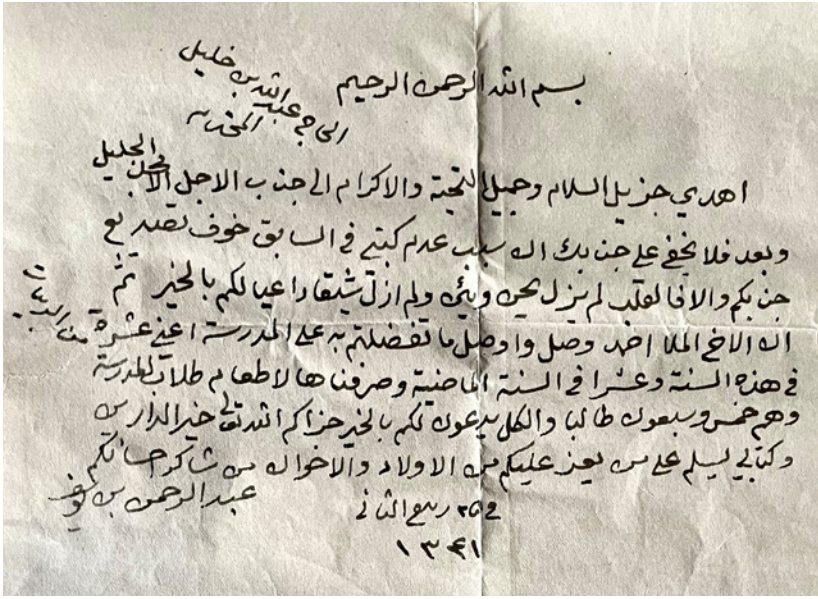
21591 إفطار الصائمين
مستفيداً

1242 السلال الغذائية
أسرة مستفيدة

889 كسوة العيد
مستفيد

579 مساعدات منزلية وعلاجية طارئة
أسرة مستفيدة

40 ترميم البيوت البحرينية
بيتاً تم ترميمه



نص الرسالة

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي جزيل السلام وجميل التحية والإكرام إلى جناب الأجل الأمجد الجليل الحاج عبدالله بن خليل المحترم،

وبعد فلا يخفى على جنابك أن سبب عدم كُتبي في السابق خوف تصديق جنابكم، وإلا فالقلب يحن ويئن، ولم أزل شقيقاً داعياً لكم بالخير. ثم إن الأخ الملا أحمد وصل وأوصل ما تفضلتم به على المدرسة، أعني عشرة في السنة الماضية، وصرفناها لإطعام طلاب المدرسة، وهم خمسة وسبعون طالباً، والكل يدعون لكم بالخير، جزاكم الله تعالى خير الدارين. وكتابي يسلم على من يعز عليكم من الأولاد والإخوان من شاكر إحسانكم.

عبد الرحمن بن يوسف

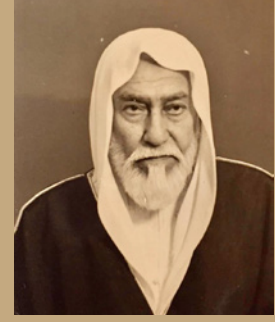
في ٢٥ ربيع الثاني ١٣٤١هـ

لهم الفضل في نشر العلم الشرعي والسنة النبوية المشرفة. ولعل من أشهرهم الإمام عبدالعزيز بن عبدالسلام السلمي المشهور باسم (العز بن عبدالسلام)، ولكن اللقب يتجدد لتَحْمَلَهُ شخصية بارزة من العرب المهاجرين من شبه الجزيرة العربية إلى الساحل الشرقي للخليج العربي أو ما يسمى (بر فارس)، وهو الشيخ عبدالرحمن بن يوسف.

ونعرج من خلال هذه السطور على سيرة الشيخ عبدالرحمن بن يوسف الملقب بسلطان العلماء وأهم إنجازاته في مجال الدعوة ونشر العلم.

لقب سلطان العلماء تاريخياً

أُطلق لقب (سلطان العلماء) تاريخياً على أكثر من رجل من رجال الإسلام وعلمائه، ممن كان



أصالة العطاء عند أهل البحرين

إعداد: أ. إبراهيم الحسن

الصورة المرفقة عبارة عن رسالة تعود إلى العام ١٣٤١هـ وهي من الشيخ عبدالرحمن بن يوسف الملقب بسلطان العلماء في بندر لنجة، إلى عبدالله بن خليل الحسن المتوفى في ٢٧ محرم ١٣٨٢هـ الموافق ٢٩ يونيو ١٩٦٢م، وهو التاجر المعروف في المحرق والبحرين، ويُبين فيها سلطان العلماء عن أوجه صرفه لمبلغ التبرع المرسل من عبدالله الحسن على طلاب مدرسته. وفي هذا تأكيد لأصالة العطاء وحب الخير عند أهل البحرين وهو أمر ضاربة جذوره بعمق في التاريخ وليس شيئاً جديداً أو طارئاً على البحرين وأهلها.

سلطان العلماء (الشيخ عبدالرحمن بن يوسف)

هو فضيلة الشيخ الحاج عبدالرحمن بن الملا يوسف بن عبدالرحمن بن محمد علي بن عبدالرحمن بن عبدالله بن الملا حسين الخالدي المخزومي. يرجع في نسبه إلى الصحابي الجليل خالد بن الوليد (سيف الله المسلول) بن المغيرة المخزومي القرشي.

حياته

ولد في منطقة بَسْتَكْ، ونهل العلم منذ أول صباه في قرية من قراها تسمى (كوهج) وهي مهد العلم والتعليم في تلك الديار، وكانت تسمى (دار العلم)، وتلمذ على يدي الشيخ العلامة الشافعي الكوهجي، ثم قام برحلة علمية تذكرنا برحلات السلف الصالح، فقد ذهب إلى البصرة والهند وكشمير وكردستان، ومكة المكرمة والمدينة المنورة، والإحساء، ثم قصد مصر وارتوى مدة من علوم الأزهر حتى تَصْلَحَ، ورجع إلى برفارس عالماً جليلاً فَعِيْنُ مُدْرَسًا بِ(مدرسة بستك الشرعية). ثم أقام مدرسة سَمَّاهَا (المدرسة الرحمانية) في بستك وكثُرَ عدد تلامذته، ونشَرَ العلم باللغة العربية والفارسية على أحسن وجه، وكان شجاعاً لا يهاب إلا خالقه، وكان قوي الحجة، يهابه الحكام رغم جَوْر بعضهم وظلمهم للعباد، ومن يقع عليه ظلم يلجأ إليه ويحتمي عنده، وفي عام 1326 للهجرة هوجمت بستك فهاجر إلى لنجة واتخذها مقاماً له.

ولما ورد لنجة بنى مدرسة سَمَّاهَا (المدرسة الرحمانية) والتي ما تزال تقوم بمهتها التعليمية حتى اليوم. وقد تغيّر اسمها لاحقاً إلى (مدرسة

سلطان العلماء)، وبنى مسجداً قرب منزله وسهر على تعليم الناس حَسْبَ لوجه الله تعالى، ووعظ وأرشد حتى انتفع به خلق كثير، وألّف عدّة كتب في العلوم الشرعية، واستمر على هذا الدأب حتى توفاه الله بلنجة يوم السبت 3 محرم 1360هـ، وقد صلى عليه علماء الأزهر صلاة الغائب، فتغمّده الله بواسع برحمته وأسكنه فسيح جناته .

سبب تلقيبه بـ (سلطان العلماء)

لَمَّا رَأَى علماء الشريعة في برفارس نبوغه واجتهاده وجهده الكبير في نشر العلم الشرعي، أشاروا إلى حاكم فارس حينها واسمه (قوام المُلْك) بذلك، فوافقهم وأيدهم وأصدر مرسوماً رسمياً بإطلاق لقب (سلطان العلماء) عليه، وقد نال هذا اللقب عن جدراة واستحقاق.

وهناك قول آخر بشأن ذلك وهو أنه لَمَّا رَأَى علماء الشريعة في برفارس نبوغه واجتهاده، فإنهم وبدعم من حاكم إمارة (بستك) آنذاك السيّد الشيخ محمد تقي (خان) العباسي الهاشمي الملقب بـ(صولة المُلْك) أرسل إلى والي فارس وتم إطلاق لقب (سلطان العلماء) عليه رسمياً. وهناك علاقة طيبة بين الشيخ عبدالرحمن الخالدي وحاكم بستك .

من تلاميذه

تلاميذه كُثُرُ نذكر منهم على سبيل المثال :

- النّسّابة السيّد حسن بن السيد عبدالرحيم القتالي الهاشمي صاحب كتاب (نسب نامه) وهو من مصادر

أنساب السادة القتالية.

- ابنه الشيخ العلامة محمد علي بن عبدالرحمن سلطان العلماء الخالدي وجميع أبنائه.

- السيد الشيخ محمد نور بن الشيخ راشد بن الشيخ محمد المدني الهاشمي (شيخ لاور) وتوفي في لنجة فعليه رحمة الله.

بركة لنجة (الشيخ محمد علي بن عبدالرحمن (سلطان العلماء) بن يوسف الخالدي حفظه الله تعالى

هو أحد أبناء (سلطان العلماء) وقد خلف والده في السير في درب المفاخر العالم الجليل الشيخ محمد علي الخالدي، المولود في مدينة لنجة على الساحل الشرقي للخليج العربي عام 1342 للهجرة، والذي يمتد إليه لقب سلطان العلماء على لسان الناس كأبيه.

وكان قد تَجَرَّع في العلم حتى صار متضلّعاً كاملاً الأستاذية، وقام بالتدريس بعد وفاة أبيه في المدرسة الرحمانية للعلوم الشرعية والعربية، فأحيا المدرسة وطوّرها حتى غدت ذات امتياز وذكر في آفاق فارس والخليج وباتت تُعرَف باسم (مدرسة سلطان العلماء للعلوم الدينية)، وبلغ مَن يقصدها مائة نفر من طلاب العلم كل سنة. وتخرّج على يديه مئات من أهل العلم الفضلاء والذين قاموا بنشر العلم وسنة الرسول صلى الله عليه وسلم في كافة الأقطار. وقد بلغت مؤلفاته المئات وتمت ترجمة العديد منها إلى اللغة الفارسية ولغات أخرى على أيدي أهل الخير، وأمكن الاستفادة منها من الآلاف من المسلمين.



د. سنية الصالحي

أعدّها للنشر: وليد الحمادي

لصيام أكثر صحة ومتعة

ورمضان له مقصد شرعي كونه مرة في العام تعيد ذلك التوازن إن التزم المسلم عادات غذائية بشكل صحي وذلك بالبعد عن الإسراف بقوله جل وعلا "وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين".

شرع الله سبحانه وتعالى الصيام لتحقيق العبادة والطاعة والالتزام بأمره والانتهاز بنواهيه. والصيام كما يحبه الله ورسوله هو طريق للوصول إلى التقوى عبر تحقيق التوازن بين متطلبات الجسد الروح.

ولبيان العادات الغذائية السليمة في شهر رمضان يتوجب بيان بعض من العادات والتي تعتبر الأشد ضررا بالصحة نوجزها في عشر نقاط كما يلي:



1. تناول كميات كبيرة في وجبة الإفطار.
2. تناول كميات كبيرة في وجبة الإفطار من الكربوهيدرات المعالجة والمقلبات عالية الدهون الضارة مثل السمن و المارجرين.
3. تناول الحلويات التي تحتوي على سكريات كثيرة أثناء وبعد وجبة الإفطار.
4. تناول الوجبات بسرعة كبيرة وبدون مضغ جيد.
5. تناول وجبة السحور مبكراً مما يضيع فرصة الاستفادة منها قبل بداية الإمساك.
6. إهمال وجبة السحور تماماً مما قد يؤدي إلى انخفاض مستوى السكر في الدم لمرضى السكر خصوصاً قبل موعد الإفطار وخاصة عندما تكون ساعات الصيام طويلة مما يعرض صحة الصائم للخطر.
7. تناول كميات كبيرة من الأغذية الغنية بالكربوهيدرات عالية المؤشر السكري في وجبة السحور (مثل السكر والبطاطس والأرز ومنتجات القمح).
8. تناول الوجبات بسرعة كبيرة وبدون مضغ جيد.
9. النوم لفترات طويلة أو النوم بشكل متقطع أو أثناء النهار فقط.
10. قلة الحركة وانعدام ممارسة الأنشطة الرياضية.

1. تناول كميات كبيرة في وجبة الإفطار.
2. تناول كميات كبيرة في وجبة الإفطار من الكربوهيدرات المعالجة والمقلبات عالية الدهون الضارة مثل السمن و المارجرين.
3. تناول الحلويات التي تحتوي على سكريات كثيرة أثناء وبعد وجبة الإفطار.
4. تناول الوجبات بسرعة كبيرة وبدون مضغ جيد.



أما عن العادات الغذائية المثالية فنوجزها في عشر نقاط كما يلي:



البروتينات مثل البيض و الدجاج
والسمك والدهون الجيدة واستخدام
زيت الزيتون والأفوكادو والمكسرات
بدون ملح أو قلي والكربوهيدرات
المعقدة مثل الحبوب الكاملة القمح
والشوفان والطحين الأسمر والأرز
الأسمر.

- تناول البقوليات مثل الفول
والعدس والفاصوليا، و المحتوية على
الألياف و و الخضروات الطازجة
والفواكه مثل الموز ومنتجات الألبان
قليلة الدسم.

- عدم الإفراط في تناول السوائل
بكثرة على الوجبة وخاصة الشاي
أو القهوة والمشروبات الغازية أو
السكرية

- التوقف عن الطعام عند الإحساس
بالشبع

- تجنب الأطعمة المالحة مثل
المخللات

أمثلة على وجبة السحور:

- قطعتان من الخبز
- بيضة مخفوقة بالخضروات أو
بيضة مسلوقة جيداً
- خضروات مقطعة (نوعان من
الخضروات)
- لبننة أو جبن مضاف إليه زعتر
وزيت الزيتون
- شاي أعشاب

وإنهاك المعدة والقولون.

أمثلة على وجبة إفطار صحية:

- حساء خضروات طازجة (وليس
مسحوق الحساء الجاهز)
- سلطة خضراء أو أي خضروات
أخرى من اختيارك
- خضروات محشوة (كوسا/
باذنجان/ورق عنب)
- صدور دجاج مطهية في الفرن أو
كوب من الهريس أو الثريد
- كاس من الماء قبل وبعد الإفطار
ويمكنك إضافة شرائح الليمون
وأوراق النعناع لتحسين الطعم.

وجبة سحور مثالية لصيام مريح:

- وجبة السحور ضرورية جداً وفيها
البركة كما أخبر النبي صلى الله
عليه وسلم فلا تهملها.
- وقد وجه النبي صلى الله عليه
بتأخير وجبة السحور وفي ذلك تقوية
للصائم على صيام النهار.
- من العادات السيئة النوم بعد
السحور مباشرة مما يدخل الصائم
في متاعب.
- استخدام طريقة الطبق الصحي
لتوزيع الطعام إلى كميات كما في
الإفطار قد أثبتت فائدتها.
- تناول الأطعمة المحتوية على

١- أفضل الفطور الرطب كما جاء في
الحديث أو التمر أو حسوات من ماء.
وكلمة حسوات تشعر بقلّة الكمية.

٢- تناول الطعام ببطء ومضغه
جيذا يقي الصائم عسر الهضم
كذلك يجنبه آلام الامتلاء ويجعله
يأكل كمية أقل.

٣- أن يتناول الصائم طعام الإفطار
وهو مرتاح في سكونه وهدوء لا
يتعجل طعامه وشرابه.

٤- مما يعين أن يتناول إفطاره على
مراحل بدلاً من أن يأكل كمية كبيرة
في مرة واحدة.

٥- التنوع في وجبة الإفطار مع تقليل
الكميات أمر مطلوب ولا غنى عنه
لتحقيق التوازن الغذائي.

٦- مما يحقق الغذاء السليم استخدام
الطبق الصحي الذي يقسم الكميات
والأنواع.

٧- تجنب الإكثار من الحلويات
والأطعمة الغنية بالدهون والملح لأنها
تسبب الصداع والغثيان والتعب.

٨- الإكثار من شرب السوائل بين
وجبتي الإفطار والسحور (بمعدل 8
أكواب من الماء مقابل وكوب واحد
من عصير الفواكه أو الخضروات).

٩- التوقف عن الطعام عند الإحساس
بالشبع لأول وهلة بل يفضل التدريب
على الانتهاء قبل حصول الشبع.

١٠- عدم إدخال الطعام على الطعام
كما في الحديث لما فيه من الإسراف



- ولا تنس أن تشرب كمية كافية من الماء .

شورية رمضان الصحية:

- عدم إضافة الزيت أو الزيت وغيرها من الدهون أثناء تحضيرها
- الاعتماد على شوربة الخضراوات
- تخفيف كثافة الشورية المعدة من البقول كالعدس أو الحبوب كالشوفان
- استخدام الحليب قليل الدسم في إعداد أنواع الشورية التي يدخل الحليب والكريمة في تحضيرها .
- التقليل من إضافة الملح والبهارات والتوابل .

أطباق رئيسية شهية وأكثر صحة في رمضان:

- استخدام اللحوم الطرية دون شحوم ظاهرة والدجاج المنزوع الجلد
- يفضل طهي اللحم أو الدجاج بالسلق أو الشوي
- استخدام كميات قليلة من الزيوت النباتية عند التحضير
- الاعتدال في إضافة البهارات والتوابل وملح الطعام
- إضافة الخضراوات والبقوليات

مشروبات ألد وصحية أكثر:

- يعد الماء أفضل سائل يعتمد عليه أثناء فترة الفطر

- يجب مراعاة عدم إضافة السكر عند عمل المشروبات المختلفة .

- تخفيف تركيز المشروبات بالماء أو الثلج .

- إضافة قطع صغيرة من الفواكه الطازجة

- عدم الاعتماد عليها بشكل يومي

المحاشي الشهية بصحة أكثر:

- تصغير حجم القطعة المحضرة للحشو كالكوسة والباذنجان أو الطماطم أو ورق العنب أو ورق الملفوف .

- تعديل مكونات الحشوة بحيث تكون الخضراوات الأكثر استخداما والقليل من الأرز أو اللحم المفروم .
- تقليل إضافة الملح والتوابل .

حلويات لذيذة وبصحة أكثر:

- استعمال الطحين الأسمر الكامل
- استعمال المحليات البديلة للسكر في صنع قطر السكر أو تخفيفها .
- وضع القطر منفصلة عن الحلوى لتوفير فرصة التحكم في الكميات المستعملة عند تناولها .

- استخدام أجبان قليلة الدسم والفواكه المعلبة أو المجففة أو الطازجة .

- تصغير حجم القطعة المقدمة للأكل .

سمبوسة ولفائف رمضان ألد وأكثر صحة :

- استخدام أنواع العجائن الرقيقة
- عمل حشوات من الخضراوات أو البقول أو الجبن قليل الدسم
- الخبز في الفرن بدلا من القلي .
- استخدام خفيف للزيوت النباتية أثناء التحضير

ممارسات خاطئة تجنبها؟

١- شرب كمية سوائل كبيرة عند السحور يقي من العطش

- إن شرب كمية عالية من السوائل عند السحور لا يقي من الشعور بالعطش لأن أجسامنا تتخلص من الكميات الزائدة عن حاجتها فورا .

٢- لعب الرياضة قبل الإفطار يساعد على حرق الدهون

- لا يجوز لعب الرياضة خلال فترة الصيام والجسم يكون في وضع هدم . ممارسة الرياضة بمعدل نص ساعة إلى ساعة بعد الفطور بساعتين والصلاة بما فيها صلاة التراويح تعتبر نشاطا بدنيا

٢- شرب العصائر والمشروبات الغازية يغني عن شرب الماء من أجل إعادة السوائل للجسم

- إن المشروبات جميعها وبأنواعها لا تغني عن شرب الماء



٤- يمكننا أكل ما نريد في شهر رمضان لأننا لم نتناول شيئاً طوال اليوم

- من الأفضل أن نتذكر أن الهدف من الصيام ليس الامتناع عن الطعام ولكن أكثر من ذلك بكثير فيفضل عدم التركيز على إعداد أصناف كثيرة من الطعام ويكفي صنف واحد مغذي في وجبات معتدلة.

مشاكل شائعة مع الصيام: لماذا الصيام مرتبط بالتعب والضعف؟

ليس بالضرورة أن يكون الشعور بالتعب والإرهاق وقت الصيام بسبب انخفاض السكر في الدم ولكن قد يكون السبب الحقيقي وراء ذلك الشعور هو الخروج عن العادة و المألوف وبالأخص للأشخاص المعتادين على شرب الشاي والقهوة أو التدخين في النهار وكذلك من تعود على وجبة الإفطار. ولكن أهم سبب يؤدي إلى الإحساس بالتعب هو اضطراب أوقات النوم وخصوصاً مع من يربطون بين رمضان وبين السهر في الليل مما يشعرهم بالتعب في النهار بسبب نقص ساعات النوم.

الصداع مع الصيام

من أهم الأسباب التي ترافق الشعور بآلام الصداع يكون مردها لاضطراب

النوم وكذلك الابتعاد عن العادات المألوفة. ويعتبر شرب الماء البارد عند الفطور من أسباب الصداع مع الصيام.

الإمساك

بسبب تغير العادات الغذائية وساعات النوم يشعر البعض بالإمساك أثناء فترة الصيام ويكون أهم سبب لذلك هو قلة شرب السوائل وكذلك قلة تناول الخضروات و الفواكه في وجبتي الإفطار والسحور.

اضطرابات المعدة والقولون

كثير من الصائمين ما يعانون من آلام في البطن أو القولون في أيام شهر الصيام ومن أهم الأسباب في ذلك ما يلي:

- تناول كميات كبيرة من الطعام في وقت واحد و خاصة الكربوهيدرات
- شرب كميات عالية من السوائل مع الوجبة
- تناول الطعام بسرعة و بدون مضغ جيد
- النوم مباشرة بعد الطعام خاصة السحور

الجفاف والعطش أثناء الصيام

لتجنب الشعور بالعطش أثناء الصيام فعلى الصائمين مراعاة ما يلي:

- شرب كميات مناسبة من السوائل

من الفطور الى السحور - يعتبر الماء أهم السوائل ولا يعوضه أي سائل آخر فعلى الصائمين التركيز عليه حال فطره.

- ينصح بتناول كأس كل ساعة على الأقل بين وجبتي الإفطار والسحور.
- ينصح الصائمين بتجنب الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الأملاح (مثل: المكسرات المملحة) أو المخللات والجبنه المالحة وغيرها.
- ينصح الصائمين بالتقليل من المشروبات الغنية بمادة الكافيين مثل الشاي والقهوة.

- ينصح بتجنب المشروبات الغازية.
- ينصح بتناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم مثل التمر والموز والأفوكادو في وجبة السحور.

ولمضى السكر نوجه النصائح التالية من أجل صيام صحي؛

يواجه مريض السكري في رمضان بعض المصاعب والمخاطر مثل ارتفاع السكر أو الهبوط والجفاف والأحماض الكيتونية والفشل الكلوي وزيادة الوزن. ويمكن مريض السكر تجنب هذه المخاطر بالالتزام بما يلي :

- تناول الأدوية في مواعيدها و بانتظام وعدم إهمال قياس السكر
- الرياضة المنتظمة بعد وجبة الإفطار بساعتين كما أسلفنا .

2. ضبط الوزن

3. الأتباق بالسعرات الحرارية

4. أمثلة على الوجبات الفطور والسحور

5. فيديوهات تعليمية

متى على مريض السكر إنهاء الصيام؟

- نسبة السكر أقل من 3.9 = 70

- نسبة السكر أعلى من 16.6 = 300

- إذا كانت النسبة بين 4 و5 يعيد فحص السكر بعد ساعة إذا صارت أقل من 4 يفطر.

الخلاصة

الصيام صفة وهو فرصة للتخفيف عن البدن أثقال العام من الأكل فمن المؤسف أن يكون عكس ذلك. كلما خفت المعدة من الأكل كلما خف الجسم للعبادة والطاعة والعكس صحيح. فنهياً لمن جعل صيامه قري وتقوى وأثرالصيام إيجاباً على صحته وعافيته. مع تمنياتي بصيام مقبول وتام الصحة للجميع في هذا الشهر الفضيل. وكل عام وأنتم بخير.

لمرضى السكر وهي خمسة:

1. توفير السعرات الحرارية اللازمة مع الحفاظ على التوازن بين الكربوهيدرات والدهون والبروتين في الفترة بين الإفطار والسحور لتجنب انخفاض مستوى السكر في الدم أثناء صيام اليوم التالي.

2. يتوزع تنظيم السعرات الحرارية على وجبتي الفطور والسحور مع إضافة وجبة أو وجبتين خفيفتين.

3. مراعاة توزيع متناسق للكربوهيدرات بين الوجبات لتجنب ارتفاع مستوى السكر في الدم بعد الوجبات

4. مراعاة أي مشاكل صحية أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول في الدم

5. المحافظة على الوزن الحالي أو محاولة فقد نصف الى كيلوجرام في الأسبوع.

من المفيد لمرضى السكر التعرف على بعض التطبيقات الالكترونية الصحية مثل DARSFA وهي بلغات عدة وتغطي خمس مجالات:

1. الخطة الغذائية

- معرفة كيفية التعامل مع حالات ارتفاع السكر أو هبوطه.

- معرفة الحالة التي يجب معها أن ينهى الصيام.

- انتظام شرب السوائل والمحافظة على النظام الغذائي.

- الحرص على الاستشارة الطبية قبل رمضان لمعرفة العديد من الأمور المهمة التي تتعلق بحالتك الصحية أثناء الصيام مثل:

هل تستطيع الصيام اعتماداً على التوصيات العلمية وما نوع الخطورة المترتبة على الصيام.

التعديلات الخاصة بالأدوية وجرعات الأنسولين وأوقاتها خلال فترة الصوم.

كيفية مراقبة وأوقات فحص السكر.

النظام الغذائي والرياضة.

متى يتحتم التوقف عن الصيام.

هل يوجد نظام غذائي خاص لمرضى السكري في رمضان؟

يجب مراعاة أولويات النظام الغذائي





بقلم : وليد محمد الحمادي أبومازن العالبي (رحمه الله تعالى)

في كل شيء في حب الأقصى والجهاد والإخاء والدعوة والنبات والأمة والطفل والمرأة وقد أنشد للشهيد كما صدح بجذائه لكل المظلومين ودخل نشيده كل قلب وغزا بفكره كل صاحب عقيدة وفكر.

أبومازن تجرد من كل شيء ولكنه ملك كل شيء. تجرد من حب النجومية ونأى بنفسه عن الإيقاع ناهيك عن الموسيقى وطهر أناشيده من أي زيغ أو ميل سواء كان في العقيدة أو الفكر أو حتى المديح الذي عُرف أهل الشام بالمبالغة فيه وصاروا يتماهون فيه مع ليالي صباح فخري بنوع من التميع والانسلاخ من الفكر والعقيدة بدعوى العشق الإلهي والمديح الصوفي. أما بومازن فكانت كلماته على المسطرة وقد جمع بها كل من يحب الإسلام ديناً فلا يجد في نفسه أي غضاضة من سماعها بل والترنم بها.

وعلى المستوى الفني دأب أبومازن في أناشيده أن يقدم الألحان المميزة والجاذبة التي كانت أعجب كيف هداه الله بقله أدأوته حينذاك إليها. ألحان عظيمة خالدة في الألبومات عشرة كلها تحكي قصة فتان تشرب الفن من كل المدارس الشرقية والغربية حتى الروسية والألمانية وهذبها وصبها في قوالب مائعة عمد فيها إلى السرعة شيئاً ما لكي لا يحتاج إلى ملء فراغات الألحان بالإقاعات أو الموسيقى. فكان مميزاً بحق كلما أسمع نشيده أحس بأستاديته وفنه القدير على تطويع النصوص واختيار الأجل منها بنوع من الاحتراف لا يضاهيه فيه أحد ولا يستطيع أن يحاكي فنه أي أحد.

كم عشقت كلماته قبل ألحانه وأنغامه وكلما استمعت إليه يملكني الحنين لأيام الصبا والشباب وأجمل

رحل عن دنيانا قبل أيام المنشد رضوان عنان الذي كنا نعرفه باسم (أبومازن) ولم نعرف اسمه الحقيقي إلا قبل أعوام قليلة في مقابلته المشهورة مع قناة الجزيرة. وأبومازن هو من يستحق بجدارة لقب المنشد ولا أرى أحداً قبله ولا بعده يستحق هذا اللقب كما فعل رحمه الله. فالمنشد ليس ذلك الذي يترنم بالكلمات ويصدق بالألحان ولكنه هو أبومازن وأبومازن هو. هو الذي جمع بكلماته ولم يفرق وانتسب لوسطية الإسلام وحمل لواءها ولم يدهن الظلم ولم يسلك طريق التشدد ولم يزغ عن الصراط ولم تكن الدنيا همه رحمه الله تعالى.

من مسجده في دمشق أنشد يوماً في سبعينات القرن الماضي نشيده المشهورة أنا عالمي ليس لي أرض أسمهيا بلادي ثم قال فيها أن كل بلاد يعلو فيها أذان (الله أكبر) هي بلاده. وقد كان يوزع نشيده على ثلة قليلة من أصحابه في ذاك المسجد ومنهم من كان ينسخ أشرطة على نطاق بسيط ولم يعلم الفتى أنه لن يبقى وطن ودار من ديار الإسلام لن يدخلها نشيده بصوته المرفه الجميل وكلماته الفريدة لشعراء خالدين بخلود تلكم الكلمات. فكان بحق عالمياً كما قال وأنشد رحمه الله.

ولا يحسب أحد أنني أبالغ إن قلت أنه كان المنشد الوحيد وليس قبله ولا بعده لأن الأمة كلها اتفقت على ذلك ولم يكن ذلك لأحد غيره. فمن المنشدين من أنشد للجهاد وحب البلدان ومنهم من كان ديدنه المديح ومنهم من ترنم للأخوة وهكذا ولكن المنشد الفذ والراحل العظيم أبومازن أنشد لكل شيء وعرفنا على الجمال

محطات العمر التي قضيناها معه يطربنا ويعلمنا ويربنا بكلماته وألحانه وعقيدته الصافية وفكره الوسطي. وكم أتذكر أن آخرين هداهم الله لما يستمعون للمطربة المشهورة التي سموها كوكب الشرق أو من سموه بالعندليب تذكروا أيام الزهوة والشباب، فأحمد الله أشد الحمد والثناء أن شبابنا كان مع أبومازن حيث الصفاء من كل شيء والنقاء من كل ما يشوه الخلق والفكر والعقيدة. فالحمد لله على ذلك وسيحيا معنا الراحل ما حيينا من بعده نشهده له عند الله أنه أحسن فيما قدم وأجاد وأفاد رحمه الله رحمة واسعة.

أنا عالمي، حبيتي بلادي، فتية الحق، الصين لنا، أحباب ديني، يا شهيد، هو الحق يحشد أجناده، مسلمون مسلمون، أسفر الفجر ولاحت، فؤادي يحس، أخي أنت حر وراء السدود، ملكتنا هذه الدنيا القرونا، الليل ولى لن يعود، قم يا أخي، أنا مسلم، في حماك ربنا، حتى متى يا قلب، أحزان قلبي، عرفتك في لامعات الأفق، أدعوك في جنح الدجى، أشعلتها من دمي جمرا وبركانا، حطموا ظلم الليالي، فتح خيبر، ليلة القدر، معركة اليرموك، وغيرها وغيرها وماذا أذكر لك وماذا أذر رحمك الله رحمة واسعة. ستبقى كلماتك نجوما تلمع في سمائنا تدلنا على الطريق فنهتدي بها وندعو غيرنا كما أحببت أنت تسميتها بأناشيد الدعوة الإسلامية وحق لها أن تكون.



شهر كريم

كلمات: أيمن نزال

رمضان هل هلاله.. شهر كريم
يا سعد من أرخت له أقداره
فاجعل ببابك سلماً نحو السماء
وارباً بنفسك منزلاً متردياً
أحصاه ربك لا تكن متناسياً
واحرص على ظمأ الهواجر صائماً
واقراً كتاب الله مبتهلاً به
والزم بجوف الليل ربك ساجداً
أسعد فقيراً أو ضعيفاً منهكاً
أطعم لذي سغب وذو عوز قرى
ثابر على الإنفاق في أيامه
 واجمع من الحسنات في أكنافه
واحرص على سنن الهدى دوماً، وصل
يا مرحباً رمضان جئت مباركاً
فيه العبادة والضمائر تستقيم
عُمراً.. فلاقى شهره لقياً الحميم
واصعد بروحك نحو مولك الكريم
وانظم بدمعك دعوة ترجو الرحيم
ذنبا، فأحسن قبل أن تغدو رميم
صوماً نقياً طاهراً طهر النسيم
واحرص على فهم وتأويل سليم
واغنم تراويحها بها أجر عظيم
وارحم رقيق الحال وارأف باليتيم
وأزدد من الصدقات والخير العميم
باب هو الريان يعقبه النعيم
يغفر لك الرحمن من ماضٍ ذميم
رحمًا وكن ورعاً، تقياً، بل حكيم
فألزمه قول الحق والفعل القويم





سؤال وجواب

فاسألوا أهل الذِّكرِ 13

سؤال: ماذا يترتب على من أخر قضاء رمضان حتى دخل رمضان الذي يليه؟

رواه البخاري والمسلم، قال ابن حجر في الفتح: "ويؤخذ من حرصها على ذلك في شعبان أنه لا يجوز تأخير القضاء حتى يدخل رمضان آخر"، وبالإضافة إلى القضاء - في حال التأخير بلا عذر - فإنه يجب عليه عند جمهور العلماء إطعام مسكين عن كل يوم، واستندوا في ذلك إلى فتاوى بعض الصحابة كأبي هريرة وابن عباس رضي الله عنهما. وأما وقت إخراج هذه الكفارة فيجوز إخراجها قبل القضاء أو أثناءه أو بعده، والله أعلم.

إذا أفطر المسلم في نهار رمضان لسبب يبيح الفطر فعليه أن يبادر إلى القضاء قبل دخول رمضان الذي بعده، فإن عجز عن القضاء لمرض أو نحوه، فلا شيء عليه سوى القضاء بعد ذلك متى ما استطاع، وأما إذا أخر القضاء بدون عذر فعليه التوبة إلى الله، والمبادرة إلى القضاء بعد ذلك، لقول أم المؤمنين عائشة - رضي الله عنها -: (كان يكون عليّ الصوم من رمضان، فما أستطيع أن أقضيه إلا في شعبان، وذلك لمكان رسول الله - صلى الله عليه وسلم -)

سؤال: هل يجزيء في فدية إطعام صيام رمضان عن كبير السن أو المريض الذي لا يرجى شفاؤه أن يُطعم مسكيناً واحداً لمدة ثلاثين يوماً أو لابد من إطعام ثلاثين مسكيناً؟

يوم مسكيناً" رواه البخاري. وصفة فدية الإطعام هي أن يطعم مسكيناً عن كل يوم من رمضان، سواء أطمع مساكين بعدد أيام الشهر، أم أطمع مسكيناً واحداً بعدد أيام الشهر، وسواء أخرجها في أول الشهر، أم وسطه، أم آخره، كل ذلك جائز كما أفتى بذلك جمع من أهل العلم، والله أعلم.

العاجز عن صيام رمضان وقضائه كالشيخ الكبير، والمريض الذي لا يرجى شفاؤه، لا يجب عليه الصوم، وإنما يفطر ويطعم عن كل يوم مسكيناً، لقوله تعالى: (وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ...)، قال ابن عباس: "ليست بمنسوخة، هو الشيخ الكبير، والمرأة الكبيرة، لا يستطيعان أن يصوما، فيطعمان مكان كل

هل يجوز دفع الزكاة للأخ المحتاج؟

فإنه لا يجوز دفع الزكاة إليهم، قال ابن المنذر: "أجمع أهل العلم على أن الزكاة لا يجوز دفعها إلى الوالدين في الحال التي يجبر الدافع إليهما على النفقة عليهما؛ ولأن دفع زكاته إليهما تغنيهما عن نفقته وتسقطها عنه، ويعود نفعها إليه، فكأنه دفعها إلى نفسه فلم تجز، كما لو قضى بها دينه"، والله أعلم.

يجوز دفع الزكاة لكل من لا تلزم نفقته، فإذا كان هذا الأخ محتاجاً، ولا تلزم نفقته عليك، فإنه يجوز دفع الزكاة إليه، بل هو أولى من غيره، لقول النبي صلى الله عليه وسلم: (الصدقة على المسكين صدقة، وعلى ذي الرِّحم ثنتان: صدقة وصلّة) رواه الترمذي: وقال: حديث حسن. أما الأقارب الذين تجب نفقتهم كالوالدين والأولاد،



المنهج النبوي في المحافظة على الصحة العامة

التخلص من نواقل المرض (الحدأة أنموذجاً)

13

الصغيرة الحجم، ولكنه عندما يقل الغذاء ويصل إلى مرحلة الجوع فإنه قادر على قتل واصطياد الفرائس الأكبر حجماً مثل الأرناب والطيور الكبيرة مثل الحمام الخشبي، ولكن إذا حصل على فريسة أكبر فهي عادة إما أن تكون مريضة أو في حالة وهن، إذ إنه على الرغم من حجم طائر الحدأة المثير للإعجاب إلا أنه ليس من الحيوانات المفترسة الرئيسية، فهو يفضل نظاماً غذائياً يتكون من الجيف ودود الأرض، فنظامه الغذائي في العموم يعتمد على الفئران والجردان والأرناب والطيور الصغيرة طائر الدراج وبعض الطيور الصغيرة الأخرى، كما أنه يأكل أيضاً الحشرات والديدان.

لماذا يجب القضاء على الحدأة؟

شغل هذا الطائر الباحثين والمحققين في العديد من الدول وخاصة في أستراليا لسنوات، فالحدأة شأنها شأن كل الطيور تأكل الديدان وبقايا الطعام والجيف وما إلى ذلك، فهي إذن لا تختلف كثيراً عن بقية الطيور، فلماذا حُلِّل قتلها؟

قام بعض الباحثين في جامعة سيدني الأسترالية بعمل العديد من الدراسات والمراقبة لسلوك هذا الطائر فوجدوا شيئاً غريباً،

من العالم في المناطق الريفية وقرب مصادر المياه، وتتغذى على لحوم الفئران والحمام والطيور والحيوانات الصغيرة الأخرى، وبعض أنواعها الأوروبية تتغذى على القواقع فتسمى حدأة القواقع. وعادة ما تعيش الحدأة فوق قمم الأشجار العالية وأعلى البنايات المرتفعة، ودائماً ما تشاهد وهي تحوم فوق الحقول وأعلى البنايات وتتميز الحدأة بقوة البصر التي تمكّنها من رصد الحيوانات والطيور الصغيرة من ارتفاعات كبيرة.

وطائر الحدأة يمكن أن يكون أبيض اللون أو بنيًا محمراً أو أسود مائلاً إلى اللون البني، ومغطى بعلامات داكنة وخفيفة، والجانب السفلي من الجسم شاحب اللون، ونهايات الأجنحة لدى طائر الحدأة داكنة اللون مع الذيل المخطط. وتشير معظم الدراسات التي أجريت على الحدأة إلى أنها كطائر عادة ما يصطاد الفرائس

ربما لا تُعد الحدأة من نواقل المرض، أو بالأحرى لا تصنّف على أنها من نواقل المرض بقدر ما يشار إليها على أنها من الآفات التي تتسبب في إحداث بعض الكوارث للإنسان وللحيوانات التي تعيش بالقرب منها، فلنتعرف اليوم على الحدأة، ولماذا أوصى رسول الله صلى الله عليه وسلم بالتخلص منها وقتلها؟

ما الحدأة؟

الحدأة، أو (صقور النار) كما يطلق عليها السكان المحليون في أستراليا منذ مئات السنين، من الطيور الجارحة من الفصيلة البازيئة، وتعيش في المناطق الدافئة





إذ تبين أن طائر الحداة يتعمد إشعال الحرائق في الغابات بطريقة احترافية، وتبين من خلال مراقبة هذا الطائر وسلوكه أثناء اندلاع الحرائق في الغابات أنه يستخدم منقاره ومخالبه ويحاول توسيع نطاق هذه الحرائق مع أمثاله.

وقد أدهشت هذه الظاهرة العلماء، فكيف تتمكن هذه الطيور من إشعال الحرائق ونشرها على أوسع نطاق؟ ولماذا؟ فتم إجراء بحث ودراسة في هذا الشأن نشرت نتائجها في مجلة (Ethno-biology) في يناير 2018، ويقول الباحثون إن هذه الطيور المؤذية تنشر الحرائق لتوسع مناطق صيدها وتستخدم تقنيات عالية في ذلك وأن السكان المحليين في أستراليا يعرفون ذلك منذ زمن. وكذلك درس العلماء بجامعة أسترالية هذه الظاهرة عام 2017، وقالوا في ورقة عمل نشرتها مواقع إعلامية علمية عدة، إن الغاية التي يسعى إليها هذا الطائر من توسعته لرقعة الحرائق هي إيجاد مجال رزق جديد له، لأنه بحرّقه للمنطقة يحصل أيضاً على مزيد من مصادر القوت تتمثل في نفوق وموت ما كان في المنطقة من كائنات صغيرة يقتلها الحريق، فتصبح له وليمة لأشهر، وربما لعام كامل.

هذا وتنتشر الحداة الحرائق عبر التقاطها ناراً مشتعلة في خشبة أو غصن صغير، ثم تطير به وترميها في مكان آخر من البرية والمشايعات، محدثة في كل النقاط بؤرة جديدة من النار، وبهذه الطريقة ينتشر الحريق ويعم أكثر في كل مكان إذ إن عشرات الطيور من فصيلتها تفعل الشيء نفسه. لذلك يطلق عليها اسم (صقور النار) لارتباطها

بموضوع نشر النار.

وبالإضافة إلى ذلك فقد وُجد كذلك أن هذه النوعية من الجوارح تُعد من النوع (النشال)، أو (اللثيم)، إذ إن من طبيعتها أو بعض أنواعها أنها تسطو على أرزاق الآخرين عمدًا، فقد نُشر الموقع الإلكتروني لقناة (العربية) في أغسطس 2016 مقالاً عن وكالة (Cater News) البريطانية تضمّن صوراً لهذا الطائر - كما قالت الوكالة - بالجرم المشهود، إذ تم رصده وهو يسرق سمكات عالقة في شبكة رماها صياد في نهر بمدينة (بنغالور) عاصمة ولاية كرناتاكا الهندية الممتدة في الجنوب الغربي الهندي عند بحر العرب، ونشل منها سمكة بعد الأخرى برشاقة تثير حسد أشهر النشالين والسارقين. فأمسك سمكة بمخالبها وأدار ظهره وسحبها بها من داخل الشبكة، ثم عاود وكرر السطو نفسه.

والتقط الصور هندي مختص بتصوير الأفاعي والطيور، اسمه (Vaibhav Mupadi) عمره 31 سنة، وفق ما ذكرت عنه الوكالة التي بثت بعض صور التقطها لسارقة لرزق الصياد ونشرها (فابيف) في حسابه في (الفيس)

بوك) ونقلتها (العربية.نت) عنها، وتظهر فيها الحداة وبين مخالبها سمكة نشلتها من داخل الشبكة نشلاً، وطارت بها إلى حيث التهمت في مكان آخر، ثم عاودت النشل في غياب الصياد على مرأى من الكاميرا التي خرجت بصور نادرة ومذهلة للطائر المعروف بحدّة البصر، وبصوت يمكن سماعه من مسافات بعيدة.

وربما تكون هذه هي الأسباب التي تدعوا للتخلص من هذا الطائر، وربما لا تكون هي، وربما يكشف لنا العلم والدراسات المستقبلية أموراً أخرى قد نجهلها اليوم، من يدري. ولكن الذي نعرفه حق المعرفة اليوم أن هذا الطائر ورد ذكره في الحديث النبوي الشريف الذي أخرجه الإمام مسلم، فعن عائشة رضي الله عنها، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: خَمَسُ مِنَ الدَّوَابِّ كُلُّهُنَّ فَاسِقٌ، يُقْتَلْنَ فِي الْحَرَمِ: الْغُرَابُ، وَالْحَدَاةُ، وَالْعُقْرَبُ، وَالْفَارَةُ، وَالْكَلْبُ الْعَقُورُ.

وهذا يعني أنها من الكائنات التي يتوجب قتلها، لذلك فإنه حتى وإن لم يكتشف العلم الحديث ذلك، فنحن نؤمن أن رسولنا صلى الله عليه وسلم لا ينطق عن الهوى وأن ما يقوله إن هو إلا وحي يوحى.



الإسلام، أردفوها بجمع الحديث النبوي الشريف، فخرجوا منه إلى علوم الحديث. وكان الهدف من التأليف في علوم القرآن بأنواعها، وعلوم الحديث بفروعها معرفة الأحكام الشرعية، واستنباطها، فنشأ علم أصول الفقه، وكان الإمام الشافعي - رحمه الله - سباقاً إلى التصنيف في هذا العلم، فوضع كتابه القيم الموسوم بالرسالة. وليس عجباً أن يكون علم أصول الفقه أسبق من علم الفقه؛ ذلك أن الأول وسيلة لفهم الثاني؛ وبه تستبطن الأحكام الشرعية، من الأصلين: الكتاب والسنة من وجه قانوني - حسب تعبير العلامة ابن خلدون رحمه الله - يعرف به المسلم أحكام الشريعة. ثم ظهر علم يُعرف به العقائد الإيمانية لمعرفة الله - عز وجل - في الذات والصفات، وتفاصيل الآخرة من حشر ونعيم وعذاب وغيره، وهو علم الكلام. وما كان ذلك كله لينبثق إلا بوعاء يحوي التأليف، هذا الوعاء هو العربية التي نزل بها كتاب الله، فكان علم العربية - نحوها وصرفها وبلاغتها وشعرها ونثرها - سابقاً كل ما سبق. وكان سيبويه - رحمه الله - أول من وضع كتاباً جامعاً في هذا العلم. وهو علم متقدم على العلوم السابقة واللاحقة كلها؛ لأن غيرها متوقف عليها، ومستند إليها.

وبعد ذلك كانت السيرة النبوية من أوائل المعارف التي عني بها المسلمون، وقد كانت قبل روايات مبثثة في كتب الحديث. وخرجوا من السيرة إلى التأليف في التاريخ. ثم أعقبها كتب التراجم والطبقات بأنواعها العديدة، وفروعها الكثيرة، بتأثير من علم الرجال أحد علوم الحديث.

ثم ظهرت العلوم الدنيوية التي حث عليها الإسلام لخدمة الحضارة والعمران البشري، فكان علم الفلك وعلم الحساب؛ لمعرفة مواقيت العبادات المختلفة كالصلاة والصيام والحج والزكاة، ومعرفة أحكام



بقلم:
أ.د. علي محمد نور المدني

كيف نشأت العلوم والمعارف في الإسلام

انبثق العلم في الحضارة الإسلامية منذ نزول (اقرأ) أول كلمة في الوحي تحت على العلم. وهل مبدأ طلابه إلا بمعرفة القراءة والكتابة؟ وهل أصل الوسيلة إليهما إلا الخط. ولا ريب أن الخط والكتابة من العلوم الشريفة، المقدمة على غيرها؛ ذلك أنها معبرة عما في نفس الكاتب من مشاعر ومعارف وعلوم، لولاهما لما وصل إلينا ذلك أبداً؛ فقد كان التراث العربي تراثاً شفاهياً، والعلم لا يقوم على المشافهة، فلا بد له من تدوين، فظهرت مهنة الوراقة. ولكن قبلها كان أول كتاب خطه أصحاب رسول الله - عليه الصلاة والسلام - القرآن الكريم الذي اختار له النبي - صلى الله عليه وسلم - طائفة من الصحابة هم كتاب الوحي. فلما كملت كتابته واستوعبه المسلمون شرعوا في خدمته فيما عرف بعلوم القرآن، فكانت هذه العلوم من أول المعارف المؤلفة في

وغيرها، بعد أن فقدت الأصول الإغريقية، فنقلوا جُلها إليهم من الأندلس؛ لقربها منهم. ونقلوا معها التراث المعرفي العربي الإسلامي، وكان هذان الأصلان أساسا بنوا عليه العلم الحديث.

ولما تعددت هذه العلوم، وكثر التأليف فيها، ظهرت الحاجة إلى إرشاد طلبة العلم إلى معرفتها، فتأسس علم المكتبات وتصنيف الكتب، وكان ابن النديم - رحمه الله - ممن تقدموا في هذا العلم، فصنف كتابه المرجعي الموسوم بالفهرست، تناول فيه أصناف المعارف والعلوم، وأهم المؤلفات، وأهم المؤلفين في كل فرع منها. وعلى هذا المنوال اتسعت المكتبة العربية الإسلامية فكانت منارا للبشرية.

من العلماء كالإدريسي وغيره. وصاحب هذا التوسع العلمي ترجمة الكتب التي أنتجتها الحضارات القديمة كالإغريقية والفارسية والهندية، عرضوها على دينهم وعقيدتهم، ونقحوها آخذين بالصالح منها، تاركين المخالف لأصول الدين والعقيدة، فكان نقلهم نقلا واعيا. ولم يكتفوا بالنقل المجرد، بل أضافوا إلى نقولاتهم إضافات علمية قيمة، فضلا عن العلوم والمعارف التي أحدثوها. وكانت الأندلس مركز إشعاع حضاري، وكان لعلمائها خاصة، ولعلماء المشرق الإسلامي عامة فضل كبير في حفظ تراث الإغريق، فقد ضاع جلّه، ولكن ظفر بها الغربيون في العصور المتأخرة، مصونة في الخزائن الأندلسية

المواريث، وحساب مدة الحمل، وحساب مدة التريص في الطلاق، وغير ذلك كثير، كما قال تعالى: ((هو الذي جعل الشمس ضياء والقمر نورا، وقدره منازل لتعلموا عدد السنين والحساب، ما خلق الله ذلك إلا بالحق، يفصل الآيات لقوم يعلمون)) يونس/٥

ومع توسع الحضارة الإسلامية، ظهرت الحاجة إلى علوم كثيرة، فتوجه المسلمون - بتوجيه من الإسلام - إلى التأليف في أصناف من العلوم المختلفة، أبدعوا فيها، وسبقوا الغرب، فكانت كتب العلوم العقلية المختلفة، كالعلوم الهندسية، والطبيعية، والطب، والكيمياء. وقد حملتهم الآيات الموجهات إلى النظر في الأرض وكيفية خلقها إلى التأليف في علم الجغرافيا، وبرع فيه طائفة

قراء مجلة الإصلاح الأعزاء

يسعدنا في أسرة تحرير مجلة الإصلاح الشهرية استقبال مشاركاتكم وإسهاماتكم لإثراء المجلة

مساهمات فنية

مقالات

قصائد شعرية

وللراغبين إرسال المواد الخاصة بهم عبر البريد الإلكتروني:

Media@aleslah.org

في موعد أقصاه الخامس
من كل شهر

ظاهرة أضواء الزلازل

بقلم: الأستاذ سامي خميس الزومان



صغيرة في بلوراتها يمكن أن تطلق الشحنات الكهربائية في الهواء. ويُقدّر العلماء أن الظروف التي تتناسب مع وجود الأضواء موجودة في أقل من 0.5% من الزلازل في جميع أنحاء العالم، وهو ما يُفسر ندرتها نسبياً، كما لاحظوا أن أضواء الزلازل تظهر بشكل شائع قبل الزلازل أو خلال حدوثها، وليس بعد ذلك.

واقترحت دراسة سابقة أن الضغط التكتوني قد خلق تأثيراً يُسمى (كهروضغطي)، حيث تُنتج الصخور الحاملة للكوارتز مجالات كهربائية قوية عند ضغطها بطريقة معينة. ولكن أحد التعقيدات في دراسة أضواء الزلازل هي أنها غير متوقعة وقصيرة الأجل. وفي محاولة للتغلب على ذلك حاول بعض العلماء إنشاء تلك الظاهرة في المختبر.

وفي دراسة أجراها عالم فيزيائي بجامعة روتجرز بولاية نيوجيرسي الأمريكية ونُشرت عام 2014، أنتجت حبيبات من مواد مختلفة مثل الدقيق، والأقراص البلاستيكية، والجص إثر طفرات في الجهد عند تحريكها، وأرجع العلماء هذا التأثير إلى الاحتكاك بين الحبوب، الأمر الذي يتناقض مع كل من نظرية الكهروضغطية ونظرية Freund.

وطالما ظهرت نظريات علمية متضاربة، فإن الجدل الدائر حول أسباب أضواء الزلازل سيظل مشحوناً وغير محسوم.



عندما ضرب زلزال المكسيك في عام 2017 بلغت قوته 8.1 درجات على مقياس ريختر، ظهرت صور غريبة على وسائل التواصل الاجتماعي عن أضواء زرقاء وخضراء في السماء مصاحبة للزلازل، وكانت تلك الصور بمثابة مثال غامض آخر لظاهرة حيرت الخبراء منذ مئات السنين.

أضواء الزلازل نادرة الحدوث نسبياً، ولكنها أسيرة وغريبة، ويصعب على العلماء شرحها، ومما يُعقّد الأمور أن أضواء الزلازل تلك لا تبدو جميعها متشابهة، مما أثار نظريات تربط بين تلك الأضواء والأجسام الغريبة كالصخور الطائرة والظواهر الخارقة الأخرى.

وقال فريدمان فروند، أستاذ مساعد في الفيزياء بجامعة ولاية سان خوسيه الأمريكية وكبير الباحثين في مركز أبحاث (أميس) التابع لوكالة الفضاء الأمريكية (ناسا)، في مقابلة مع مجلة (ناشيونال جيوغرافيك) عام 2014 "يمكن أن تأخذ تلك الأضواء العديد من الأشكال والألوان المختلفة".

وقد درس فروند وزملاؤه 65 رواية عن هذه الأضواء التي يعود تاريخها إلى عام 1600، ونشروا نتائجهم في رسائل أبحاث الزلازل في عام 2014.

وفي 12 نوفمبر عام 1988 على سبيل المثال، أُبلغ الناس عن كرة أرجوانية زاهية من الضوء على طول نهر (سانت لورانس) في كيبيك بكندا، قبل 11 يوماً من حدوث زلزال قوي، وفي بيسكو بجمهورية بيرو ظهرت أضواء تمثلت في ومضات ساطعة أضاءت السماء، وتم التقاطها بواسطة كاميرات المراقبة قبل وقوع زلزال في عام 2007 بلغت قوته 8 درجات على مقياس ريختر، وقبل زلزال عام 2009 في لاقويلا بإيطاليا، شوهدت أسنة من الضوء طولها حوالي 4 بوصات، وهي تتألق فوق طريق حجري.

فلماذا تحدث ظاهرة أضواء الزلازل؟

يختلف علماء الجيوفيزياء في مدى اعتقادهم بأن التقارير الفردية التي تفيد بحدوث أضواء غير عادية بالقرب من مركز الزلزال تمثل في الواقع ظاهرة أضواء الزلازل أو EQL، وعند تحليل 65 حادثة لضوء الزلازل لأنماط الدراسة التي أجريت عام 2014، خلص فروند وزملاؤه إلى أن الأضواء قد تكون ناتجة عن الشحنات الكهربائية التي يتم تنشيطها في أنواع معينة من الصخور أثناء النشاط الزلزالي (كما لو كنت قد قمت بتشغيل بطارية في قشرة الأرض مثلاً). وصخور البازلت والجابرو، على سبيل المثال، ذات عيوب

عبدالله سالم عبدان (1939 - 1991م)

"ثمة إخوة لنا كانوا بيننا، تعلمنا منهم ورشفنا من معين علمهم وصادق أُخوتهم. وقد باعد بيننا وبينهم الأجل لما رحلوا عن دنيانا، وكل شيء يذكرنا بهم. لن نوفيهم حقهم وإن كان الوفاء قيمة تعلمناها منهم"

سيرته ويتذكرونه لحسن تعامله وطيبته المتناهية، خلاف بعض المسؤولين بالشركة وقتها. ولو أنك شهدت يوم وفاته لرأيت كماً كبيراً من النساء والرجال وقد ألهم فراقه بكونه بحرارة وألم ويترحمون عليه ويدعون له بأن يكون من أهل جنة النعيم. وكان له من الذرية خمس من الإناث وخمسة من الذكور، فرحمه الله وأسكنه الفردوس الأعلى من الجنة.

ختاماً أود أن اتقدم بالشكر لكل من قدم لي العون والمساعدة لإخراج سيرة المرحوم، وأخص بالذكر الأخوة الأفاضل حسن جناحي، الشيخ جلال الشرقي، وابنة المرحوم السيدة فاطمة عبدان.



كان طيب القلب جداً، بحيث حظي بحب الجميع، ولم تكن له خلافات أو عداوات مع أحد من الموظفين وقتها رغم وجود حزازات وحتى عداوات بين أولئك الموظفين". وقد تُوّي في رحمه الله في 2 سبتمبر 1991م. وقد ذهبت لتعزية عائلته برفقة الأستاذ أحمد المدني والأستاذ مبارك الخاطر رحمه الله واللذين كانا يعرفانه حق المعرفة من واقع كونه عضواً سابقاً بنادي الإصلاح، وأتذكر أنهما شكراني جزيل الشكر لإعلامي إياهما بوفاته لعلمي بها بحكم مزاملتي إياه في العمل. وتحدث عنه ابنته فاطمة فتقول: كان والدي رحمه الله يعامل الناس كافة بطيبة قلب، وأؤكد أن كل من عرفه أحبه،

ولغاية الآن لا يرد ذكره من أحد ممن عرفوه الا وذكروه بالخير والذكر الحسن وترحموا عليه لسيرته الطيبة، وكل من عملوا معه في الشركة من رجال ونساء من مختلف الأعمار يشيرون دائماً عندما ترد



وُلد المرحوم عبدالله سالم عبدان عام 1939. وأفادنا الأخ الفاضل محمود حسن جناحي عن المرحوم قائلاً: "تعرفت عليه، رحمه الله، في سبتمبر 1974، عندما التحقت بالعمل في شركة البرق واللاسلكي (بتلكو لاحقاً). وكنت يومذاك ابن 17 سنة، وكان هو في الأربعينات من عمره.

وقد توطدت العلاقة بيننا حوالي عام 1978 عندما اكتشف أنني أرتاد (نادي الإصلاح)، فأخبرني أنه كان عضواً في النادي، وكان يقول ذلك بشيء من الفخر والاعتزاز، وأخبرني عن بعض الأمور والوقائع عن فترة التحاقه بالنادي.

وقد اعتاد أن يردد على مسامعي أحياناً بعض ما يحفظ من شعر وليد الأعظمي رحمه الله.

ورغم أنه كان أكبر مني رتبة في العمل، إلا أنه كان يعاملني بطريقة راقية تتم عن تمتعه بأخلاق رفيعة، فلقد

سلة رمضان

Food Basket

BD 50

تبرع لمشاريع الخير عبر Kaaf.bh