قـــال تعـــالي :

□شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِيَ أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضاً أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلاَ يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُواْ الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُواْ اللّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ○البقرة١٨٥

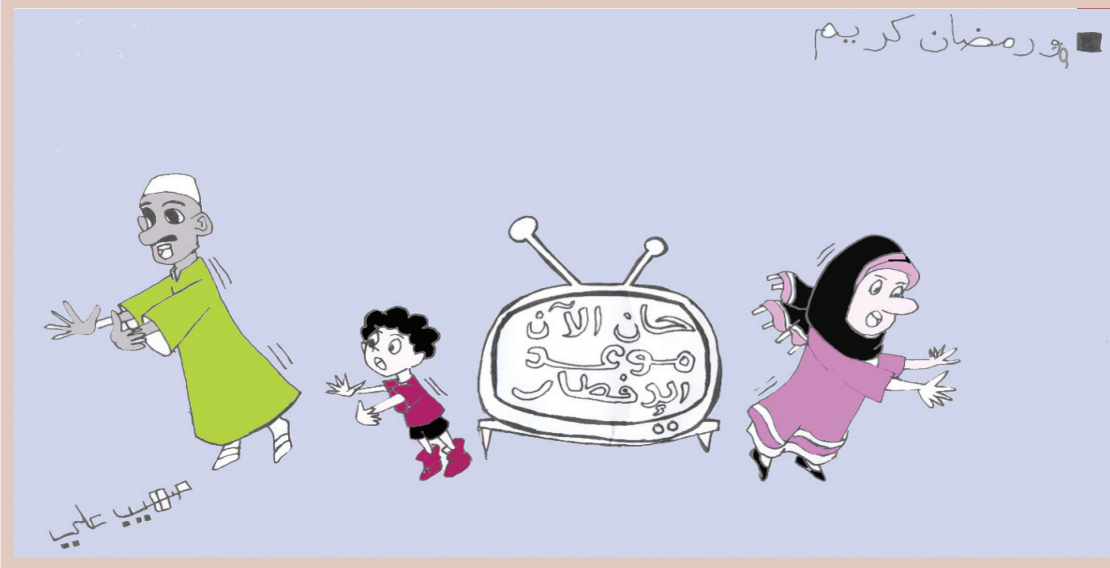
دعـــاء مـأثـــور

اللهم إني أستغفرك من كل ذنب .. خطوتُ إليه برجلي .. أو مددت إليه يدي .. أو تأملته ببصري .. أو أصغيت إليه بأذني ... أو نطق به لساني .. أو أتلفت فيه ما رزقتني ، ثم استرزقتك على عصياني فرزقتني ثم استعنت برزقك على عصيانك .. فسترته علي ، وسألتك الزيادة فلم تحرمني ، ولا تزال عائداً علي بحلمك وإحسانك ... يا أكرم الأكرمين اللهم إني أستغفرك من كل سيئة ارتكبتها في بياض النهار وسواد الليل ، في ملأ وخلاء وسر وعلانية .. وأنت ناظر إلي اللهم إني أستغفرك من كل فريضة أوجبتها علي في آناء الليل والنهار.. تركتها خطأ أو عمداً أو نسيانا أو جهلا.. وأستغفرك من كل سنة من سنن سيد المرسلين وخاتم النبيين سيدنا محمد (صلى الله عليه واله وسلم)..

ثبـات الـــوزن حقيقة أم وهم؟

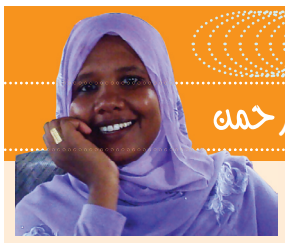
يعتقد بعض الناس وخاصة من هم فوق ٢٥سنة أن ثبات الوزن يعتبر مؤشراً كافياً للإجابة عن عدم زيادة الشحوم والدهون داخل الجسم ، وهذا في الواقع خطأ كبير؛ لأن الجسم بعد البلوغ أو أكثر من ٢٥سنة يبدأ بفقد خلاياه النشطة والحيوية بنسبة ٤٪ كل عشر سنوات ، لذلك فإن الشخص البالغ (رجلاً أو امرأة) يجب أن يزيد نشاطه البدني ويحرص على مزاولة الأنشطة الرياضية ، وكذلك يقلل في كمية الأكل للمحافظة على الوزن المناسب ، ويلاحظ أن الشخص مع الوقت يفقد خلاياه النشطة مثل العضلات، العظام، الأعضاء الأخرى غير الدهنية وبهذا فإنه يعوض هذا الفقد بترسيب وتركيب وتصنيع وتخزين الدهون في الجسم ؛ لذلك يعتقد أن وزنه مناسباً ؛ لأنه ثابت وهذا ليس صحيحاً ، بل أنه يراكم الدهون ويفقد العضلات وخاصة إذا لم يزاول ويعمل النشاط البدني ، لذلك فإن ثبات الوزن ليس دليلاً على المحافظة على الرشاقة بل قد يزيد الدهون والشحوم ، وهو لا يدري ، لذلك لابد من التأكد من الدهون في الجسم وقياسه باستمرار لمعرفة معدله.. وللحد من تراكم الدهون في الجسم فإنه ينصح بإجراء النشاطات البدنية ذات الشدة المنخفضة التي ذكرناها، ويجب الحرص أن يكون معدل إنقاص اللحوم بحوالي نصف إلى واحد كيلوجرام في الأسبوع ؛ لأن النزول السريع ليس مطلوباً وليس صحّياً.

كـــاريكـاتـير



استـــراحـة

تكتبها : نهى حامد عبد الرحمن



حـب الخـيـر للآخـــرين

لقد أدب الإسلام أبناءه على استشعار أنهم كيان واحد وأمة وجسد واحد قال تعالى (إنما المؤمنون أخوة) الحجرات الآية □١٠○ فمحبة الخير للآخرين هي علامة من علامات الإيمان ولا يكره الخير للمسلمين إلا واحد من ثلاثة:

الأول: رجل يسخط قضاء الله ولا يطمئن لعدالة تقديره سبحانه ؛ فهو يريد أن يقسم رحمة ربه على حسب شهوته وهواه، قال تعالى (قل لو أنتم تملكون خزائن رحمة ربي إذا لأمسكتم خشية الإنفاق وكان الإنسان قتورا) سورة الإسراء □١٠٠○.

الثاني: رجل أكل الحقد والحسد قلبه؛ فهو يتمنى زوال النعمة من عند الآخرين ولو لم تصل إليه، فهو مشغول بما عند الآخرين قال تعالى (أم يحسدون الناس على ما أتاهم الله من فضله) سورة النساء □٥٤○. ولو علم هذا الحاقد أن حقده لا يغير من أقدار الله شيئاً لأراح نفسه ، ولشغلها بما يصلحها بدلاً من شغلها بالناس وما أتاهم الله من فضله.

الثالث: رجل أذهلته شهوة طبعه على سعة فضل الله تعالى، فيخشى إذا زاحمه الناس على الخير ألا يبقي له حظ معهم، قال تعالى في الحديث القدسي (يا عبادي لو أن أولكم وآخركم وإنسكم وجنكم كانوا على أتقى قلب رجل واحد منكم ما زاد ذلك في ملكي شيئا ، يا عبادي لو أن أولكم وآخركم وإنسكم وجنكم كانوا علي أفجر قلب رجل واحد ما نقص ذلك من ملكي شيئا ، يا عبادي لو أن أولكم وآخركم وإنسكم وجنكم قاموا في صعيد واحد فسألوني فأعطيت كل إنسان مسألته ما نقص ذلك مما عندي إلا كما ينقص المخيط إذا أدخل البحر)

"رواه مسلم"

القـــواعـــد المـــاســـيـــة في التعـــامـــل مـــع الآخـــريـــن

لاشك أن النتائج تترتب على الأعمال لا على الأقوال ، والقول في غير موضعه كثيراً ما يسبب الفشل ، وحتى لا نفشل في تعاملنا مع الآخرين لابد أن نتعرف على القواعد الماسية في التعامل ، فكثيرون يجهلون هذه القواعد بالرغم من درجتهم العلمية ، والنتيجة فقدان الآخر؛ فالتعرف على هذه القواعد ولنجعلها في كل تعاملاتنا ؛ حتى نكسب الآخرين، وهي ،

أصلح ما بينك وبين الله يصلح الله ما بينك وبين الآخرين.

ألق التحية على من تعرف ومن لا تعرف.

ابتسم في وجه أخيك وزميلك ، فالابتسامة تنبئ بنفسية الطرف الآخر، وتشرح الصدر وتسهل التعرف والكلام.

ضع نفسك مكان الآخرين ، ثم أسمعهم من الكلام ما تحب أن تسمع.

اعرف نمط الإنسان الذي تتعامل معه ؛ ثم ادخل عليه من خلال النمط المناسب له.

حافظ على مشاعر الآخرين ؛ واختر كلماتك بعناية.

لا تغضب.

كن متواضعاً يعلو شأنك.

دع محدثك يتحدث بما يحب وكن مستمعاً جيداً.

١٠. كن بسيطاً وغير متكلف في تعاملك مع الآخرين.

١١. حاول أن تقول : شكراً ، أو بارك الله فيك لمن أدى لك خدمة فوقعها كبير في نفسه.

١٢. اعترف بخطئك واعتذر إذا لزم الأمر.

١٣. قلل من استخدام (الأنا) قدر الإمكان.

ونأمل أن نصل جميعنا محبة العباد ، فهي من محبة رب العباد ، ونصلح ما بيننا بصفاء نيّة ، وصدق مواقف ودمتم

الإفطـــار في الشـــارع ... هـــل في طـــريقـــه للاختفاء؟؟

في الأحياء نجد كثيراً من الأسر تخرج لتناول وجبة الإفطار خارج المنازل في جماعة أيام شهر رمضان المبارك ، وهذه العادة عادة مباركة إن لم تكن سنة حسنة، هذا ما قاله الشيخ محمد عبد الرحيم مراقب مركز الطالبات، ويقول أيضاً إن الإفطار الجماعي يساعد على الإلفة بين الجيران وكذلك يتيح فرصة لعابري السبيل لتناول الإفطار، وهذا يعد شكلاً من أشكال التكافل بين الناس في المجتمع السوداني.

□ وعن ذات الموضوع تحدث لنا عادل عثمان علي قائلاً : (لكل شعب عادات وتقاليد يعتز ويتفاخر بها، ونحن السودانيين لنا العديد من العادات والتقاليد الموروثة، ومن هذه العادات المائدة الرمضانية التي اعتاد كل السودانيين الخروج بها إلى الطرقات والميادين، ودعوة كل المارة والإصرار عليهم لتناول وجبة الإفطار معهم، وترتفع الأصوات بالكلمة المحببة لكل سوداني أصيل ألا وهي " تفضل يا راجل ، الله يهديك، تفضل عيب عليك " حتى ينصاع المارة لتلبية الدعوة، ويقول

الأخ عادل أيضاً (الملاحظ في الفترة الأخيرة فتورهذه العادة ، وحسب متابعتي للأسباب التي أدت لفتور وتضاؤل هذه العادة " المائدة الرمضانية " والتي تعد من أجمل العادات السودانية التي لفتت أنظار كل الزائرين للسودان في شهر رمضان أسباب تضاؤلها ترجع للوراء قليلاً ففي فترة السبعينات حيث نشطت هجرة السودانيين للخارج والعودة منها مع جلب أشياء عدة لم يكن يعرفها أهلنا بالسودان، والتي انعكست بصورة ملحوظة على مائدة رمضان، وفي الثمانينات كان التضخم الاقتصادي الذي أدى إلى الفوارق الاجتماعية وبعد الناس عن بعضهم البعض.

ويقول الأخ عادل عثمان متابعاً لحديثه، في مطلع التسعينات وبحمد الله جاءت ثورة الإنقاذ وأنقذت هذه العادة السمحة عادة الإفطار الرمضاني في الشارع العام، وقامت بتنشيط هذه العادة في الأحياء عبر اللجان الشعبية فعادت لهذه الظاهرة ملامحها ، كما كانت ونحمد الله على ذلك وربنا يوفقنا للحفاظ عليها ولله الحمد.

اجتمـــاعيـــات (نـــور المـــثـــانـــي)

□ تتمنى أسرة صحيفة (نورالمثاني) الشفاء العاجل لابن رئيسة التحرير د. عفاف عبدا لله أحمد الذي أجريت له عملية جراحية خلال هذا الشهر المبارك، وربنا يجعلها كفارة له.

□ التهنئة للمحاضر خالد محمد موسى بكلية الاقتصاد والعلوم الادارية الذي رزق بابن واختار له اسم (محمد)ونتمنى أن يكون زخراً للبلاد .

□ التهنئة للمحاضر محمد أحمد عمر بكلية الدعوة والإعلام الذي رزق ببنت جعلها الله من بنات الوطن الصالحات.

بضع كلمات

د. سر الختم عثمان

السفارة إمارة بظهر الغيب

أول بعثة دبلوماسية إلى أفريقيا من جزيرة العرب كانت برئاسة الدبلوماسي الشريف/ جعفر بن أبي طالب. وجعفر بوفده الرفيع . رضي الله عنه . برّ داهية العرب عمرو بن العاص في التمثيل والتفاوض ، فمثل الدولة الوليدة بمكة خير تمثيل، وفاوض باسم الإيمان في مواجهة الشرك أي مفاوضة!! في بلاط الملك العادل بالحبشة، حتى آمن النجاشي بالله ورسوله . صلى الله عليه وسلم . وكان الفتح الدبلوماسي كبيراً تعتز به أفريقيا التي قبلت الرسالة النبوية والوحي الرباني يوم لم تقبله بلاد كثيرة في البحر المتوسط وفي آسيا، ولذا قال عليه الصلاة والسلام: (لا أدري بأيهما أنا أسر بفتح خيبر أم بقدوم جعفر) فالنصر نصران وكذا الفتح.

وكان من كياسة وفد دولة المؤمنين أن قرأوا على أصحمه وبلاطه فواتح سورة مريم، فالقوم كانوا نصارى فعرفوا لغتهم وأمنوا شرهم .. بل وغنموا خيراً كثيراً .. وهل من خير أكبر من الإيمان.

ودبلوماسية اليوم تقتضي تلك الكياسة أكبر، لأن المكر صار أكبر فأكبر، واللغة تحسب فيها بميزان الذهب، فلكل كلمة معيار وعيار، وإن فقدت المعيار والعيار فلها عوار وخوار عند متلقيها.

والقاموسي الدبلوماسي هو مراعاة حال المستهدف بالخطاب السياسي الخارجي كما راعى هذا الصحابي (رضي الله عنه) في اتصاله الدبلوماسي قراءة ما يبلّغ مبتغاه من آي القرآن الحكيم. ودولة الإسلام استخدمت الخطاب إلى قمة رئاسة الدولة يحمله رئيس الوفد الدبلوماسي .. وكان ذلك مع النجاشي كما كان مع كسرى فارس ، وقيصر الروم ، وعظيم القبط ، وأمير البحرين.

وتعتني الدول بتسمية سفرائها من ذوي الوجاهة الشخصية والرسمية من الدبلوماسيين الذين عادة ما يُختارون من أبناء الطبقة العليا في كل بلدة، وإن عزة الدولة وشرفها العالي يقتضي ذلك فلا يمثلها منكسر الخاطر غير واثق بذاته أمام الآخرين. وكذلك كانت سفارة النبوة في أشراف القوم ووجهائهم كوجيه الكلبي الذي كان يأتي الروح الأمين على صورة أشبه به في أحايين.

وقد أعطى عليه الصلاة والسلام الرسل وسفراء الدول إليه حصانة، فالرسل لا يقتلون، بل وإنّ حقّ اللجوء كان مكفولاً للفارين حتى يبلغوا مأمنهم، والعهود تراعى وتحفظ، وتصان البروتوكولات والاتفاقيات.

فالحصانة وليدة عدل الإسلام وحفظ للمقام وهيبة للإمام. والراية شعار النصر والتمكين والثبات على الحق والدين، فلا يأس من تحية العلم والسلام العمومي (الجمهوري). وقد كان للعثمانيين (فرقة المحضر) تعزف السلام الإمبراطوري الإسلامي ويفتتح العزف بقوله تعالى : (نصرٌ من الله وفتحٌ قريب وبشر المؤمنين) ثم تدق الطبول التي كانت تهز أوربا بجنباتها وتدق قلبها.

فالسفارة في الإسلام رعاية لأبناء السبيل الذين لهم حق في مال الديوان الزكوي بنص القرآن، وهم إما طلاب علم أو تجار ورجال أعمال يعقدون الصفقات أو يحضرون المعارض، أو زوار أو مستشفون من أمراض، كلهم رعايا السفير المسلم حتى سفهاء ظلمات الملاهي الليلية، وسواح شواطئ البحار في وضح النهار، ومغامري جزر الغابات الصنوبرية القصية هم من رعايا ذلك المفوض الأمين عليهم.

إن عدل الإسلام واسع سعة الأرضين فلا تحده حدود الدولة وإنما هو عدل فسيح، وأمن شامل كما ذكر الماوردي في (أدب الدنيا والدين) فالسفراء رسل الحماية والرعاية والولاية لغرباء في أمس الحاجة لخدماتهم فلا يقضوا أمراً قبل قضاء حوائج رعاياهم، وإلا فلا يحل لهم أن يخشوا مهرجانات التسوق أو أسواق الذهب . مع أهمية ما يخفين من زينتهن . إن الإسلام سفارة وأي سفارة .. وإمارة تحتاج للتقي الأمين.