منوعات.. نور المثاني

إعداد: مدثر عبد الرحمن - آمنة أحمد

نصائح الشيخ النابلسي

يقول النابلسي في منهج التائبين
أن النفس تتأثر بمن حولها ، عش مع التجار تتمني أن تكون تاجرا
– عش مع الأتقياء تنمي أن تكون مثلهم وان أدمنتي العلاقة مع الفاسق تشتهي أن تكون مثلهم والعي ازو بالله !.
البيئة هي مشكلة الإنسان الخطيرة يقول الله تعالي (يائيها الذين امنوا أتقو الله) وبعدها يبن طريقة التقوى (وكنوا مع الصادقين)
صحبة الأخيار في حد ذاتها عمل صالح
سرعة الأيام مخيفة
ما أن أضع راسي علي الوسادة ألا وأشرق نور الفجر ، ما أن استيقظ ألا وحان وقت النوم، تسير أيامنا ولا تتوقف ! وأقول في نفسي : حقا السعيد من ملاءة صحيفته بالصالحات والسؤال الذي أقف عنده بماذا ملأه صحيفتي !؟ وهل انأ أسير ألي الأمام أم للخلف !؟ باتري ماهو وزني عند الله !؟ أقف وأحاسب نفسي والأيام تمشي بسرعة ولن يبقي ألا العمل الصالح ، فتن تموت بنا والأحداث تتسارع من حولنا والأموات يتسابقون إمامنا (ففروا ألي الله إني لكم منه نذير مبين)
القوا السلام رددوا مع الأذان حافظوا علي الصلاة حصنوا أنفسكم ابتسموا للناس احفظو شي من السور تصدقوا ،سبحوا ،استغفروا ،كبرو ، صوموا ، صلوا علي النبي ، ذكروا من حولكم بالله

خطورة مكعبات مرقة الدجاج

مع انتشار الوجبات السريعة واجهت ربات البيوت أزمة حقيقية في تحسين مذاق الطعام المعد بالمنزل، ليصبح قادرا على منافسة مطاعم التيك أواى، ورغبة منهن في توفير طعام أقل خطورة على صحة عائلاتهن من تلك الوجبات التي ينبه الأطباء لمدى خطورتها على الصحة. لكن في سبيل ذلك ترتكب أغلب النساء خطأ فادحا بغرض تحسين مذاق الطعام المعد منزليا من خلال الاستعانة بمكعبات مرق الدجاج، وهو ما يؤدى إلى ارتفاع نسبة خطورة تلك الوجبات ونجاحها بالفعل في منافسة الطعام السريع، لكن منافسته في الآثار السلبية

. وفى هذا السياق توضح الدكتورة علا محمد أخصائية التغذية العلاجية، أن هناك العديد من السيدات اللائي يقمن بوضع «مكعبات مرق الدجاج» أثناء الطهي، وأيضا يعتبرها الكثيرون من أساسيات المطبخ، كما أن هناك العديد من الأسر لا يمتلكون القدرة الكافية على شراء اللحوم بشكل يومي ويعتمدون على استخدام تلك المكعبات كمكون أساسي لهم أثناء الطهي وبديل للحوم. وتتابع الدكتورة علا محمد أن تلك المكعبات تحتوى على العديد من المواد التي تسبب العديد من الأضرار على صحة الإنسان، ومن أهم تلك المواد: ١- مادة «أحادى جلوتامات الصوديوم» وتشكل تلك المادة العديد من المخاطر على البصر، وتصيب الإنسان بالصداع النصفي، وهذه المادة قد تكون من أسباب الإصابة بمرض الزهايمر. ٢- كما أن هناك إحدى المواد التي تصنع منها «مكعبات مرق الدجاج» ورمزها الكيميائى هو (E-٦٢١)، التي حذرت منها منظمة الصحة العالمية، وأشارت أنها تعتبر من إحدى المواد السامة، التي تساهم في الإصابة بالتسمم. ٣- مادة «جلوتمات أحادى الصوديوم»، هذه المادة تساعد في الإصابة بالسمنة بل تعد من أهم أسباب الزيادة في الوزن، كما أنها تسبب الإدمان لأنها تعد شبيها بمادة

النيكوتين، وهذا ما يفسر إقبال البعض على تناول المزيد من الأطعمة المضاف إليها مكعبات مرق الدجاج وإدمان تناول المزيد من الطعام، كما يطلق عليها مادة السم البطيء .

ومن جهة أخرى يوضح الدكتور محمد حلمي استشاري السمنة والنحافة، مدى خطورة «مكعبات مرق الدجاج» على صحة الإنسان، حيث أكد أنها تتسبب في العديد من الأمراض التي يمكن أن تصيب الإنسان، وتحدث هذه الإصابات بسبب تكرار وكثرة استخدمها. كما أشار الدكتور محمد حلمي إلى أن تلك المكعبات يتم تصنيعها من جلود الدجاج، والأحشاء الداخلية للدجاج، وعظام ومخلفات لحوم الدواجن، ويتم إضافة الكثير من التوابل عليها لصعوبة تمييز مذاقها. ويوضح استشاري السمنة والنحافة، العديد من الأضرار التي تحدث للإنسان بعد تناولها على المدى البعيد: ١- يؤدى إلى تدمير خلايا المخ خاصة لدى الأطفال. ٢- أحد الأسباب التي تساعد فى الإصابة بسرطان المعدة والقولون. ٣- تؤدى إلى الإصابة ببعض الأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم والسكر. ٤- ينصح بابتعاد المرأة الحامل عن تناول أى أطعمة مضاف إليها تلك المكعبات، حيث إنها تتسبب فى تدمير خلايا المخ عند الأجنة. كما ينصح الدكتور محمد حلمى بالابتعاد عن تناول تلك المكعبات بشكل نهائى، واستبدالها بالتوابل التى تضاف فى إعداد وسلق الدجاج، فيمكنك وضع القرنفل والقرفة والملح والفلفل وورق اللورى والحبهان أثناء سلق الدجاج، وستشعر أنها تعطيك نفس الطعم المتواجد فى «مكعبات مرق الدجاج بل وأفضل».

قصة أبو بكر الصديق مع المرأة العجوز

في أحد الأيام كان عمر يراقب أبو بكر الصديق في وقت الفجر وشد انتباهه أن أبا بكر يخرج إلى أطراف المدينة بعد صلاة الفجر ويمر بكوخ صغير ويدخل به لساعات ثم ينصرف لبيته .. وهو لا يعلم ما بداخل البيت ولا يدري ما يفعله أبو بكر الصديق داخل هذا البيت لأن عمر يعرف كل ما يفعله أبو بكر الصديق من خير إلا ما كان من أمر هذا البيت الذي لا يعلم عمر سره !!مرت الأيام وما زال خليفة المؤمنين أبا بكر الصديق يزور هذا البيت ومازال عمرلا يعرف ماذا يفعل الصديق داخله إلى أن قرر عمر بن الخطاب دخول البيت بعد خروج أبو بكر ليشاهد بعينه ما بداخله وليعرف ماذا يفعل فيه الصديق رضي الله عنه بعد صلاة الفجر حينما دخل عمر في هذا الكوخ الصغير وجد سيدة عجوز لا تقوى على الحراك كما أنها عمياء العينين ولم يجد شيئا آخر في هذا البيت فاستغرب ابن الخطاب مما شاهد ؟؟! وأراد أن يعرف ما سر علاقة الصديق بهذه العجوز العمياء ؟!؟سأل عمر العجوز : ماذا يفعل هذا الرجل عندكم ؟ يقصد أبو بكر الصديق فأجابت العجوز وقالت : والله لا أعلم يا بني فهذا الرجل يأتي كل صباح وينظف لي البيت ويكنسه ومن ثم يعد لي الطعام وينصرف دون أن يكلمني !!جثم عمر ابن الخطاب على ركبتيه واجهشت عيناه بالدم وع وقال عبارته المشهورة : لقد أتعبت الخلفاء من بعدك يا أبا بكر

تطوير جهاز لترشيد استهلاك المياه

يعمل معهد (مصدر) للعلوم والتكنولوجيا في أبو ظبي، على تطوير جهاز لترشيد استهلاك المياه، لمعالجة الإسراف في المياه. ومن المتوقع أن يسهم الجهاز في توفير ما يصل إلى ٩٥٪ من المياه المستخدمة في الوضوء. وقد تم تركيب الجهاز الجديد في مغاسل عدد من مساجد مدينة أبو ظبي خلال شهر رمضان الماضي لاختبار قدرته على توفير المياه. وتم وصل أنابيب المغاسل كلها بعدادات لقياس الاستهلاك في كل أنبوب، لتحديد حجم التوفير الذي يحققه الجهاز بالمقارنة مع المغاسل التي لم يركب فيها. ويتيح الجهاز للمستخدم معرفة كمية المياه التي يستهلكها أثناء الوضوء، كي يقتصد فيها ويحد من هدرها. ويمكن وصله بسهولة بالمغاسل من دون حاجة إلى إجراء تغييرات في التمديدات. ويحدد الجهاز كمية مياه الوضوء بـ١٢٠٠ مليليتر فقط. وعند امتلائه بهذا المقدار يميله المستخدم لصب المياه، فيعود تلقائياً فور تحريره إلى الوضعية القائمة. ويظهر على الجهاز خط عند مؤشر ٦٠٠ مليليتر للتشجيع على الالتزام بهذا الحد من الاستهلاك، وهو الحد الذي اكتفى به سيدنا محمد (صلى الله عليه وسلم) وبات بمثابة دليل على كمية المياه الواجب الاكتفاء بها في الوضوء.

من روائع الشيخ عائض القرني

عشر نجمات تضي حياتك

النجمة الأولي
تذكر أن ربك يغفر لمن يستغفر ويتوب على من تاب ويقبل من عاد

النجمة الثانية
إرحم الضعفاء تسعد وأعط المحتاجين تشافي ،ولا تحمل البغضاء تعافى

النجمة الثالثة
تفاءل فالله معك ،والملائكة يستغفرون لك والجنة تنتظرك .

النجمة الرابعة
امسح دموعك بحسن الظن بربك وأطرد همومك بتذكر نعم الله عليك

النجمة الخامسة
لاتظن بأن الدنيا كملت لأحد فليس على ظهر الأرض من حصل له كل مطلوب وسلم من أي كدر

النجمة السادسة
كن كالنخلة عالية الهمة بعيدة عن الأذى ،إذا رميت بالحجارة ألقت رطبها

النجمة السابعة
هل سمعت أن الحزن يعيد مافات ،وأن الهم يصلح الخطأ فلماذا الحزن والهم ؟

النجمة الثامنة
لاتنتظر المحن والفتن ،بل أنتظر الأمن والسلام والعافية إن شاء الله

النجمة العاشرة
الغسل والوضوء والطيب والسواك والنظام أدوية ناجحة لكل كدر وضيق

إصابات المعصم واضطراباته

يتكون المعصم أو الرسغ من ثمانية عظام صغيرة تعرف بعظام المعصم أو الرسغ، وهي تحيط بممر أنبوبي الشكل يمتد علي طول المعصم أو الرسغ ويدعي قناة المعصم أو الرسغ. وفي هذه القناة تمر أوتار عضلية بالإضافة ألي أحد الأعصاب. ويكون هذا النفق مغطى بالأربطة التي تثبته في مكانه. إن ألم المعصم أو الرسغ حالة واسعة الانتشار . وقد تحدث إصابة المعصم أو الرسغ بسبب الحركة الكثيرة المتكررة أو بسبب بعض النشاطات اليومية مثل الطباعة علي الحاسوب وممارسة رياضة المضارب والخياطة . وهذا ما يسبب الألم ، بل يمكن أن يؤدي إلي متلازمة نفق المعصم أو الرسغ أحيانا . وقد يترافق ألم المعصم أو الرسغ مع حالة رض وتورم وهذا ما يدل علي وجود إصابة في المعصم أو الرسغ.

ومن العلامات التي تشير إلي وجود كسور في المعصم أو الرسغ : تشوه شكل المفصل وعدم القدرة علي تحريك المعصم أو الرسغ . وقد تكون بعض كسور المعصم أو الرسغ ناتجة عن تخليل العظام أو هشاشة العظام .

ومن أسباب الألم في المعصم أو الرسغ :
الوثي والإجهاد
التهاب الوتر

سُئل الإمام علي بن أبي طالب رضي الله عنه

ما أعظم جنود الله ؟؟
قال : إني نظرت إلى الحديد فوجدته أعظم جنود الله
ثم نظرت إلى النار فوجدتها تذيب الحديد فقلت النار
أعظم جنود الله ،
ثم نظرت إلى الماء فوجدته يطفئ النار فقلت الماء
أعظم جنود الله ،
ثم نظرت إلى السحاب فوجدته يحمل الماء فقلت
السحاب أعظم جنود الله،
ثم نظرت إلى الهواء وجدته يسوق السحاب فقلت
الهواء أعظم جنود الله ،
ثم نظرت إلى الجبال فوجدتها تعترض الهواء فقلت
الجبال أعظم جنود الله،
ثم نظرت إلى الإنسان فوجدته يقف على الجبال
وينحتها فقلت الإنسان أعظم جنود الله ،
ثم نظرت إلى ما يُقعد الأنسان فوجدته النوم فقلت
النوم أعظم جنود الله ،
ثم وجدت أن ما يُذهب النوم فوجدته الهم والغم
قلت الهم والغم أعظم جنود الله ،
ثم نظرت فوجدت أن الهم والغم محلهما القلب فقلت القلب أعظم جنود الله ،
ووجدت هذا القلب لا يطمئن إلا بذكر الله فقلت
أعظم جنود الله ذكر الله
) الذين ءامنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب)