

الرمان مخزن من الفوائد الغذائية والصحية



عرف الرمان من قديم الزمان وذكر في القرآن الكريم وهو فاكهة لذينة الطعم جدا وتكثر في منطقة الطائف والحجاز وقيل اذا اردت أن تتذوق الرمان فخذ من ضاحية ليا بالطائف والتوت والشمش من ضاحية الهدا والبرشومي من ضاحية الشفا والعنب من بساتين القيم والخوخ من ضاحية الوهط والبحاري من بساتين الوهيط والحماط (التين) من بساتين الشناه والسفرجل من جباجب، ورمسان الطائف ليس له مثيل في الطعم والحلاوة واللون والحجم ويتركب الرمان من مجموعة غذائية كثيرة أهمها: ماء الفاكهة، والسكريات والفركتوز، الفلوكوز، والسكروروز، السيلولوز والشحميات والاحماض العضوية والأملاح المعدنية بنسب مئوية مختلفة، والفيتامينات مثل فيتامين C، والكاروتين وفيتامين B١ وهذا الفيتامين يساعد الجسم على انتاج الطاقة اللازمة لعمل الانزيمات المسؤولة عن العضلات والجهاز العصبي للعمل بطريقة سليمة وفيتامين B٢ ويساعد على الحفاظ على نضارة البشرة وصحتها ويساعد الجهاز العصبي والجهاز العصبي على العمل بصورة سليمة، وفيتامين B٥ والذي يساعد على نمو الجسم بطريقة سليمة خصوصا لدى الاطفال الصغار، وفيتامين B٦ الذي يساعد الجسم على تكسير البروتينات ويحافظ على صحة الخلايا الحمراء التي تحمل الاكسجين في الجسم وفيتامين B١٢ وفيتامين P وأصلاح معدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والمغنيسيوم والحديد

الصوديوم، اما فوائده الصحية فهي كثيرة جدا واهمها: مسكن لأوجاع المعدة والاضطرابات الهضمية ومفيد في وجع الرأس ويطفيظ الظلم ويثير الشهية للطعام، ويضبط عمل الجهاز الهضمي وله مفعول قابض لوجود المواد الدابغة ومفيد في التهاب المعدة والامعاء والقولون ومفيد في تصلب الشرايين وضغط الدم ومفيد في الربو وداء الاستسربوط ومفيد في التهاب الموزتين والحماض والملاريا ومفيد في حالة البرقان والدورتاريا ومفيد في السعال وطارد للديدان ومفيد في التنشجات العضلية ومقوي للقلب وطارد للدورة الشهرية ومطهر للدم ويدر البول ويسكن الصفراء ويقطع الاسهال وينعم القئ وينظف المجاري التنفسية والصدر وقد ذكره الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم في سورة الرحمن بقوله سبحانه وتعالى "فيهما فاكهة ونخل وزمان وفي سورة الانعام لقوله عز وجل "وجنات من اغانب والزيتون والرمان وقد قال فيه علي رضي الله عنه: كلوا الرمان بشمعة فانه دباغ المدة. وامتحده ابن القيم رحمه الله في الطب النبوي، وامتحده موقع مايكليك الطبي الشهير. فيا سادة يكرام كلوا الرمان اطعموه اولادكم بدلا من عصيرات السكر والاصباغ الكيماوية. اللهم انا نعوذ بك من زوال نعمتك ومن تحول عافيتك ومن فجأة تفمكتك ومن جميع سخك وصلوى الله على نبينا وقدرتنا محمد وعلى اله وصحبه اجمعين.



محمد سراج اسماعيل بوقس

سعود الفيصل رجل العطاء والحكمة

في دعمه السخي الهيئة العالمية لتحفيظ القرآن الكريم، وتسهيل قديم وفود حفاظ كتاب الله من مختلف دول العالم لتكريمهم في هذه البلاد الطيبة لتمييزهم في تعلم وتعليم القرآن الكريم في مختلف علومه ومجالاته. إن غيب عنا فهذا القلب يذكركم وتحفظ العهد طول العمر والدماء ساتلا المولى عز وجل أن يتغدد الفقيه بوسع رحمته ومغفرتة وأن يسكنه فسيح جناته ويجزيه خير الجزاء لما قدم من عمل خالص لخدمة أمته ودينه وليمكه ووطنه.



تبرأما عن جدارة بإخلاصه وحبه للخير ورغبته في الأجر والثوية من الله سبحانه وتعالى والتي تمثلت

صلاة .. أميرة الجمال



خارطة المهرجان في العديد من مواقع مركز البلدية الترفيهي من الساعة الخامسة عصرا وحتى الساعات الأولى من اليوم التالي علي مدار فترة المهرجان التي تستمر حتى ٢١ من أغسطس القادم ومن الفعاليات الأخرى بمركز البلدية الترفيهي الفنون الشعبية المعانيبة في الساحات المختلفة بالمركز الكبير والفعاليات العالمية ممثلة في ألعاب النخف والنار والاكروبات وحائط الرعب وعروض الدراجات النارية والألعاب الكوربانية وألعاب الهارات والألعاب الهوائية وسيارات السباق الفورمولا وسيارات البطارية وألعاب الفيديو والكمبيوتر وواحة المرور وركوب الخيل والقطارات وقاعة سيما وفعاليات الكرات اللينة... وكل هذا ليس من قبيل المصادفة... ولكنه نتاج جهد مسجود بحب وعشق للمكان والزمان... ونخص بالذكر محافظة محافظة ظفار معالي محمد بن سلطان اليوسعي، وسعادة الشيخ سالم بن عوفيت الشنغري رئيس بلدية محافظة ظفار، وعبدالله القوم مدير دائرة مهرجان صلاة. لهم مني ألف تحية وسلام..

خالد فاروق السقا
إعلامي سعودي

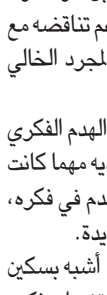
الحمد لله العليم الحكيم، تفرد سبحانه بالحياة والبقاء، والصلاة والسلام على من ختمت به الرسل والأنبياء، وعلى اله وأتباعه إلى يوم اللقاء. رحل عنا الأمير سعود الفيصل -رحمه الله- وزير خارجية المملكة العربية السعودية لأكثر من أربعة عقود، عمل فيها في خدمة قضايا الأمتين العربية والإسلامية وخدمة وطنه بسلامة الصرمين الشريفين، والتي أدت إلى تحقيق المملكة النجاحات التي حصدتها في مجاليتها للكثير من الأمور والقضايا في كثير من المجالات، والمتأمل لسيرة الأمير سعود الفيصل -رحمه الله- العطرة يجد سمو النهج، ورفق الأداء، والعطاء

صلاة هي "أميرة جمال" سلطنة عُمان، عيونها مدهشة وشواطئها خلابة ورمالها ذهبية، وثمار أشجار الموز والغافاي والنخيل والمارجيل الاستوائية التي تكثر فيها لا مثيل لها، وناسها أهم ما فيها... تزخر صلاة بمقومات سياحية فريدة، ففيها القلاع والحصون التي تحكي عراقة الماضي، وفيها العيون والشواطئ والخلجان الزاهرة بالرمال الذهبية اللامعة، وفيها الجبال الشاهقة والسهول والصحاري، ويبدأ موسم الخريف فلكيا فيها من ٢١ يونيو إلى ٢١ سبتمبر من كل عام، وتذاعها نسائم الهواء العليل والقيوم العابقة بالرزاق والتي يستمتع بها مئات الآلاف من المواطنين والمقيمين والزوار والسياح من مختلف أنحاء العالم، ولعل محي مهرجان صلاة السنوي مع يومها الوطني من حسن الطالع... فوسط سيمفونية رائعة من الإبداع والتميز مع أجواء الخريف والوسم الاستثنائي الذي تشهده محافظة ظفار وفرحة الوطن بيوم النهضة المباركة وعيد الفطر المبارك انطلقت فعاليات مهرجان صلاة السباحي لهذا العام بطابع وطني خالص اكتسى ألوانه من فرحة الوطن والقائد تأتي فعاليات راسمة مشاعر

المنهج التشكيكي .. نحو الوصول إلى الا يقين !



كثيـه : فهد فاتك
قال تعالى (وإذ قال إبراهيم رب أرني كيف تحيي الموتى، قال : أولم تؤمن؟! قال : بلى، ولكن ليطمنن قلبي). ذهب جماعة من الناس يتراوون الهلال وبينهم الصحابي الجليل أس بن مالك رضي الله عنه وكان عمره قد قارب المائة، فقال : قد رأيته هو ذلك، وجعل يشير بيده ومن معه لا يرونه، وكان بينهم إياس القاضي فظفر إلى أس فإذا بشجرة بيضاء تتدلى من حاجبه فوق عينه، فظن أس أنها رأى الهلال، فمسح إياس الشجرة وسواها بحاجبه ثم قال له : انظر أبا حمزة هل ترى شيئا؟! فقال : لا. إن الإنسان يتخذ وسيلة الشك طريقا في إشباع غايته الذاتية لمعرفة حقيقة قضية معينها أو عدا من القضايا. ولكن للشك منهجية في حال كان هذا الشك وسيلة لمعرفة حقيقة شيء ما من عدمها. مهما نظرنا للشك على أنه اتجاه إيجابي في معرفة الحقيقة إلا أن أصل هذا الشك سلبي في ذاته يقابله سلبية التصديق المجرى، ولكن المعنى السلبي لا يكون خطئا في حال وقوعه، بل هو سلوك إيجابي لغايات تصحيح الخطأ في عقل هذا الإنسان، رغم تناقضه مع استقرار الإنسان مع يقينه وخروجها من التصديق المجرى الخالي من المسلمات العقلية لديه. إن اتجاهات الشك للإنسان تنبع في الأساس من عامل الهمم الفكرية لمسلماته عندما يشعر بتناقضاتها مع معتقدات الفهم لديه مهما كانت الأسباب، فيرى الإنسان أن الشك هو وسيلة بناء ما هدم في فكره، فيتخذ ذلك وسيلة لترتيب عقله مع معتقدات ففهم الجديدة. ولكن الشك في هذه الحالة يمر في طرفين متقابلين هما أشبه بسكين حاد من جهة كونه وسيلة لإشباع عجزه بربب معتقدات فكره مع عقله، وبين كونه وسيلة إنعراق يجعل الإنسان في حالة هدم شامل لذاته ولتفكيره. فحين ترى أن إبراهيم كان في مرحلة يقين، لكن يريد إشباع هذا اليقين بتساؤل أقرب إلى الشك، ليس لأنه فقد يقينه مما يؤمن به ولكن لإشباع اليقين هذه بحالة أخرى وهي (عين اليقين)، وهذه الحالة مؤامرة بين اتجاهات فكره وبين رؤيته لهذه الحقيقة! ولذلك كان يقول رسول الله (نحن أحمق بالمشك من إبراهيم) وهو حديث متفق عليه، وهذه الجملة ليس معناها الإنعراق في الشك بل معناها التشكيك باليقين، فإبراهيم كما أثبت القرآن لم يتك مطلقا، بل اتخذ تساؤل الشك لسبب يقينه ليصل إلى المرحلة الأخيرة وهي مرحلة (الاطمئنان القلبي)، ولذلك وجدت كثيرا من الأئمة تعرضوا لمعنى الحديث من جهة رفض الشك لا الإثبات، فلما منهم أن إثبات الشك يخل بالعصمة، مع العلم أن هذا النوع من الشك هو الشك لإثبات لا شك نفي، وهو الشك الذي يراد منه فضل القناعة لا أصل وجودها، وأكثر عبارة عالجت هذين الموضوعين أي موضع الآفة والحديث هو ما قاله ابن تيمية (أن النبي عليه الصلاة والسلام سمي بالتفاوت بين الإيمان والاطمئنان شكاً). إن هذه المنزلة من الشك لا تذل بالإيمان فوجدوها كعدمها، وهذه النفسية لا يمكن أن ننسبها بمن يصدقون تصديقا مجردا خارجا عن أصول التصديق، بل هي وسيلة عند هؤلاء لتقوية أدلتهم وحقايقهم فضيلا لا استسلاما، كأن يأخذ أحدهم كوب قهوة يتصاعد منه دخان حرارته فيقول ليس هذا حارا؟ بلى، ويجرب! ليشتبع رغبته في الاطمئنان وليس يعني ذلك عدم تصديقه بأنه حار. وهذه المنهجية في الشك معذومة إن لم تكن قليلة عند الناس وخاصة العلماء منهم. فهي وسيلة لما بعد الإيمان، تسكينها وإقرار القلب وتطمينها له. أما شك ما قبل الإيمان أو من ضعف إيمانه وتصديقه لشيء معين فهذا شك عامة الناس، وهو على اتجاهات مختلفة يبدأ من الشك في كل ما هو (ميتافيزيقي)، فأشكال الشك فيه متفاوتة، فبالأساس أن الإنسان يشبع جوعه فراغ إيمانه بهذا الشك ويكون بين حدين ذكرتهما سابقا، فهو إما أنه من خلال شكه يريد الوصول لليقين، أو أنه يريد الوصول لليقين خلاف يقينه وهذا اليقين وطبيعته تختلف من شخص لأخر فاليقين الذي يراه المبرر يختلف عن اليقين الذي



فهد فاتك

يعتقده الأعمى في شيء بذاته، ومن هنا تبدأ ثورة الشكوك لدى الإنسان. فالحقائق على أشكالها وإن بدت ثابتة إلا أنها في طبيعة كل إنسان تختلف، وهذا الاختلاف يولد سلسلة من الشك من فرد إلى مجموعة ومجموعة فلو ظهرت هذه الشكوك إما أنها تشكل قاسما مشتركا بين مجموعة ما أو تشكل نقاط اختلاف تولد شكوكا متضاربة بينهم. وحقيقة الأمر أن كل شك قد يولد نتيجة ما يقينية عند فرد ما، قد يكون هذا اليقين هو نقطة شك عند شخص آخر! إن الشك يتحول لدخل المرء من سلوك دهشة إلى سلوك (غولي) فيما لو كان هذا الشك معتمدا على سلوك استقرائي غير شامل، خاصة إذا اقتنع المرء نفسه بيقين شخص آخر، أو بشك شخص آخر، فهذا يصيب المرء بين شكه الشخصي وبين شك لا يعلم نتيجته في ذات الآخر، كما عندما يبني المرء يقينه على يقين شخص آخر قد يكون محل شك أيضا، فهنا نجد المرء إما أن يسلم بيقين ذلك الذي وجدته ماثلا لإشباع جوعه شكه، أو أن يقبل به على سبيل الاستحسان لهذا الرأي حتى يتبين له خلافه. إن الشخص يتحول من السلوك الطبيعي للشك إلى الاتجاه الشكوكي ببساطة، خاصة إذا كان يعتمد على يقين الآخرين غير الشيع بالسلطات. كما أن بيئة (المتافيزيقي) هي بيئة الشكوك، بينما جانب اليقين فيها يعتمد على الظن (حقيقة) في الأساس، وعلاج هذا النوع من الشك وهو الشك المتعلق بالمتافيزيقي أن يكون على غرار شك بين مرحلة الإيمان والاطمئنان القلبي، أو بقاءه خارج منظومات الشك تحت واقع التسليم المطلق. كما أن التسليم المطلق ليس يعني أنه تسليم مطلق من نوع ميتافيزيقي، بل ربما على الجانب الآخر تماما وهو الإحاد المطلق الذي يقين بالمتافيزيقي أساسا، وهو في الأساس هروب من أمواج الشك إلى التسليم بالحقيقة المادية للموسسة. إن الحقيقة المادية للموسسة قد لا توجد في شيء من الميتافيزيقي، فالحقائق فيها ظنيات يعتمد ثباتها على درجة إيمان وقناعة هذا الشخص بما يؤمن. إن التسليم المطلق وأفضل حالتي التسليم المجرى وبطني والتسليم المجرى الإحادي يسيران في تفكير لا منتظم، بالأحرى الأول لا يفكر وإنما يؤمن ويقنع، والأخير يقتصر تفكيره على كل شيء خارج الميتافيزيقي، لكن الحالة النفسية لديه غير مستقرة، ولذلك نجد هذا النوع من الناس يسلك اتجاه نقد وانتقاد للميتافيزيقي لإشباع حالة الرفض لديه التي ربما تكون شكاف رفضيا، وهو شك هدمي يستهلك نفسية الإنسان في رفضه للحقائق (الظنية) التي يراها غير معط البشر على اختلاف توجهاتهم. ولكي يخرج بعضهم من حالة القطعية هذه يلجأ إلى (اللا ادري)

رد من مسؤول

سعادة رئيس تحرير صحيفة البلاد المحترم السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، اشارة إلى ما نشر في العدد الصادر من صحيفتكم الفراء بتاريخ ٢٣-٨-١٤٣٦هـ تحت عنوان: (جدة.. سيارات جدة التالفة البلدية أحر من يطم). يسر وزارة الشؤون البلدية والقروية ان تشكركم على اهتمامكم وتعاونكم بمختلف القضايا المتعلقة بالبلدية ونود الافادة بأن هذه الإدارة تلقت خطاب الجهة المختصة

نزيف الصمت

ها أنا أقف على مقربة من النيل.. أقف بجوار شاطئ ذكرياتي أدفن الأسمى بين أحضانك أيها الوطن وأطيل النظر إلى الذي البعيد.. وأرى الأوج وهي تتلاطم كدقات قلبي التي لم تعد تعرف للسعادة.. وكأننا... أنتظر لحظة اللقاء بك ومعانقتك لأثمك بقبلا كعاشقة مراعاة أكل قلبها الشوق ودغدغ مشاعرها الحنين فأنت لها مصدر الهواء ومنبع الحياة.. جلست على قارعة الطرقات أعزف على أوتار أحزاني أجمل ذكرياتي معك.. رجوتك مرامرا أن لا تجعلني أبعد عنك وأن تضمنني إليك.. فلظفاتي تبع حين أكون بين أحضانك في أحلى اللحظات... رجوتك أن ترحنني من المجهول وأن تجنبنني الحرمان وأن ترحنني من قول الأوه.. عايدا بك أيها الوطن الغالي.. لماذا تنزف جراحك وتبكي كلماتك وتتراقص حروفك على أضواء الألم؟ لماذا تتعبن دماؤك هنا وهناك.. لماذا بات أولادك مجرد ذكري على ورق يال عتيق؟ لماذا اصفرت ألوانك وأماتت ثمارك وجفت ورودك وباتت أياك سنيئا عجافا؟.. أمجادك وتاريخك منذ الأزل.. وعراقتك تعيش بوجدان كل عربي ولم تزل.. وعبير أنفاسك يتفزل به كل سائح وكل زائر وكل عاشق.. فلماذا باتت دموعك تتساقط ومصرورك تتهاوى.. لماذا حرمتني من لذة القاء.. لم يدرب خلدي يوما أن أبعد عنك لساعات فكيف لأيام تطويها الشهور.. وكيف لقلب بات مسجى بالعراء.. وكيف لنبتض دقاته من الاستجداء.. وجسد طاهر نقي

