ماهنامه حراء
Monthly Hera
میاشتنی
ماهنامۀ تربیتی، علمی و دینی

جمعه د ۱۳۹۸ د قوس ۱، د ربیع الاول۲۵ مه، د ۲۰۱۹م د نومبر۲۲مه
لومړی کاله لومړی ګڼه

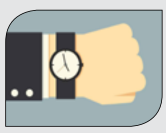
HAYAT FOUNDATION
Registered Charity in the UK
Reg No: 1145407

ما با دینمان چیزی نمی‌خریم...

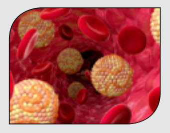
تابعی عالم و عابد، ابن محیریز مکی برای خرید لباس وارد مغازه‌ای شد. مردی به صاحب مغازه گفت: ای مرد، این ابن محیریز است، با او خوب معامله کن! ابن محیریز خشمگین شد و از مغازه بیرون آمد و گفت: می‌خواهیم با پولمان بخریم نه با دینمان!
[مختصر تاریخ دمشق ابن منظور (۴/ ۳۸۹)]

کارهای اجتماعی مفید عبادت اند

مخ ۲


لتان خلک — صفحه ۲

رهنمودهای طلایی برای بهبود زندگی خانوادگی — صفحه ۳


شکر ناروغي څه ډول رامنځته کيږي؟ — مخ ٤

خوري! دعوت يوازې د سړيو نه بلکې د ښځو دنده هم ده — مخ ٥

PILLAR 1: THE TESTIMONY — مخ ٦

FROM EMPTINESS TO ISLAM — مخ ٧

سرمقاله

توصیه به جوان مسلمان

جز اساسی رشد معنوی یک جوان مسلمان پایبندی بر نماز های پنجگانه می‌باشد.

از انجائیکه یک جوان مسلمان در اوایل مرحله جوانی خود هنوز پای بر جاده بسوی منزل نهاده که با وسوسه های گوناگون و فتنه های ایمان سوز در برابر عقیده اش آزمایش می‌شود.

یکی از اساسی ترین وظایف جوان مسلمان چیره آمدن بر همچون وسوسه ها , فتنه ها ست تا توانسته باشد که از دین خود که توشه کامیابی دارین او است حفاظت کرده و نیز کمر همت بسته و تعالیم درست اسلام را اول خود جامه عمل پوشانده و به دیگران نیز برساند تا نقش سازنده را در جامعه خود ادا کرده باشد.

جوان مسلمان از وقت خود طوری استفاده می کند که نماز های پنجگانه را با پایبندی در اوقاتش تحت هرگونه شرایط دشوار ادا میکند و از رفتن در جا های بیهوده و کار های که فایده دینی و دنیوی بر آن مرتب نمیگردد پرهیز میکند.

جوان مسلمان سخن نمیگوید بجز خیر و از غیبت، تهمت و حسادت جدا اجتناب می ورزد.

جوان مسلمان در کارهای روز مره آش از بزرگان نزدیکش مثل پدر، مادر، برادر و دیگر اقارب واہل خیر که در اطرافش قرار دارد مشوره میگیرد که در نتیجه کار های او درست و بنیاد محکم برای زندگی آینده خود به اینگونه ساخته و الگویی برای دیگران قرار میگیرد.

او در ایجاد ارتباط دوستانه سالم مطابق تعالیم دینی کوشا بوده و اساس درست برای مراحل بعدی عمرش را بنا میکند، در انتخاب دوستان خود خیلی دقیق می‌باشد و بسا اوقات از افراد مورد اعتمادش مشوره نیز میگیرد و این امر از این لحاظ خیلی مهم است که پیامبر ص فرموده اند که هر شخص به دین دوست اش میباشد با دوستان غیر مسلمان اش روابط احسن میداشته باشد که این باعث تقویت ایمان و عقیده اش میگردید و با دوستان مسلمان خود تا حد آخوت در دوستی اش می ایستد.

همچنان جوان مسلمان در کسب علم میکوشد چون علم یکی از فرایض مهم دین ماست که پیامبر اسلام (ص) بر کسب آن تاکید نموده، آن را یکی از فریضه های مهم خوانده، و در احادیث مختلف مسلمانان را برای بدست آوردن آن فراخوانده اند.

کارهای اجتماعی مفید عبادت اند

منبع: کتاب عبادت در اسلام

هر عملی که آدمی به وسیلهٔ آن اشک محزونی را پاک سازد یا اندوه رنجیدهای را کاهش دهد یا زخم سرکوب شدهای را مرهم گزارد یا از مظلومی حمایت کند و یا مغلوبی را از خواری درآورد یا دین ورشکستهٔ گرانباری را بپردازد یا از فقیر با ابروی عیالمندی دستگیری کند یا سرگردانی را هدایت نماید یا نادانی را آموزش دهد یا به غریبی، پناه دهد یا آفتی را از مخلوقی دور سازد یا مانعی را از سر راهی بردارد یا به موجود زندهای فایدهای رساند؛ از مصادیق عبادت بوده در صورت همراهی با نیت صحیح، مایهٔ نزدیکی به خدا میباشد.

تنها نماز، روزه یا ذکر و دعا نیست که به عنوان عبادت روزانهٔ شما نوشته شده و موجب گرفتن پاداش از خدا میشوند، بلکه میتوانید چیزهای زیادی بر عبادات و نیکیهای خود بیفزایید که در نزد حق دارای ارزش و بهای متناسب با خود میباشند، هر چند در نظر خودتان کم ارزش و ناچیز جلوه کنند.

مثلاً پیامبر صلی الله علیه وسلم دربارهٔ اصلاحگری میان دو طرف متخاصم فرموده است: «آیا شما را از چیزی که درجهٔ فضیلتش بالاتر از نماز و روزه و صدقه است، آگاه نکنم؟ گفتند: چرا آگاه کن.

گفت: آن چیز، اصلاح میان دو طرف است. زیرا هنگامی که رابطهٔ دو طرف به تباهی گرایید، همچو ماشین سلمانی عمل میکند» . در روایتی هم گفته است: «منظورم این نیست که مو را میتراشد و میزداید بلکه دین را از ریشه میزند» .

همچنین در بارهٔ عیادت مریض و منزلی که نزد خدا دارد میگوید: «هر کس از یک بیمار عیادت کند، ندایی از آسمان به او خطاب میکند که پاک شدی، قدمهایت نیز پاک شدند و جایگاهی در بهشت پیدا کردی». و نیز فرموده است: «کسی که به ملاقات بیماری میرود، تا وقتی ننشسته است، در رحمت شناور است و هنگامی که نشست در آن غوطهور میشود» .

مسلم و بخاری از قول پیامبر صلی الله علیه وسلم نقل میکنند که گفت: کسی که در حین راه رفتن شاخهٔ خاری ببیند و آن را از سر راه بردارد، خداوند از او سپاسگزار بوده گناهش را میآمرزد. و در روایت مسلم آمده است که: مردی در وسط راه به شاخهٔ درختی برخورد، با خود گفت: این را کنار میاندازم تا مسلمانان را نیازارد و در نتیجهٔ همین کار به بهشت رفت».

از ابوذر نقل گردیده است که: «پیامبر فرمود همهٔ اعمال نیک و بد امتم به من نشان داده شد و عمل کنار زدن مانع از سر راه مردم را در میان اعمال نیک دیدم».

باز هم از ابوذر رضی الله عنه منقول است که: از رسول خدا ص پرسیدم چه چیزی بنده را از آتش میرهاند؟

گفت: ایمان به خدا.

گفتم: آیا عملی همراه ایمان وجود ندارد؟

گفت: این عمل وجود دارد که از آنچه خدا موهبت نموده است، بخشش کنی.

گفتم: یا رسولالله، اگر آدمی تهیدست بود و چیزی برای دادن نداشت؟

گفت: امر به معروف و نهی از منکر کند.

گفتم: اگر توانائی امر به معروف و نهی از منکر نداشت...؟

گفت: فرد ناواردی را کمک نماید (یعنی کسی را که کاری بلد نیست، صنعتی بیاموزد.

گفتم: یا رسولالله اگر در کاری مهارت نداشت چطور؟

فرمود: مظلومی را یاری کند.

گفتم: یا رسولالله اگر ضعیف بود و قدرت یاری مظلوم را نداشت چه؟

گفت: آیا نمیخواهی رفیقت را نصیحت کنی که از آزار مردم خودداری کند؟

گفتم: ای رسول خدا، اگر چنین کند، به بهشت میرود؟

فرمود: هیچ مؤمنی دارای یکی از این خصوصیات پیدا نمیشود مگر آن که همان خصیصه دستش را گرفته وارد بهشتش میسازد» .

لټان خلک

لیکوال: ډاکټروحیدالله مصلح

زما د هغه خلکو په حال ډیر افسوس راځي چې هیڅ کوم ګټور کار نکوي، ورځ هم په خوب تیروي او شپه هم پر خوب په سر اخلي.او بیا هر وخت دا شکایت هم کوي چې ای کاش دا وخت نه وی تیر شوی، پدی ډول به وخت څنګه ښه تیر شي چې نه اخبار لولي،نه کومه ټولنه کې کیني،نه عبادت کوي،نه د خیر کوم عام کار کوي او نه د خپل اولاد اصلاح کوي،او دومره هم نه محسوسوي چې دوخت له دریابه دا راوتلې څپه بیا نه راګرځي.

هو؛دا خلك كله كله دا هم وایي چې وروره!نن سبا هیڅ کوم کار نشته! د وخت د تیریدو خو لا هیڅ نوم هم نه اخلي. هغه ته لا دا پته هم نه وي چې کار په خپله را ویستل کیږي او دوخت له هرې لحظې کار اخیستل کیدای شي. زمونږ شتمن او غریب،لوی او کوچنی،پوه اونا پوه، هریو هرومرود ژوند لپاره یو مقصدلري اود ژوندانه غوښتنې یې ورپورې تړلې وي. څوك غواړي چې مسول شي، ادیب، ډاکټر، انجینیر،او یا سوداګرشي او څوك بیا غواړي چې کارخانې ولري، لنډه دا چې زمونږ هر یوغواړي چې په یو کار نه په یو کار کې دې بوخت وي. او پدې ډول د غوښتنو او موخو تر منځ یوه جګړه وي.

نو د پورته مقا صدو د لاسته راوړلو لپاره اړینه ده چې د کارویشلو سره سره وخت هم وویشو. د وخت ویش !

دوخت دویشلو لپا ره باید لاندې ټکي په نظر کې ونیول شي:

۱_د کار تر مخه ارام خورا ضروري دی، دا ارام د پنځه دقیقو لپاره ولې نه وي، پدی ډول هیڅ کار هم ستونزمن نه بریښي، ارام او یا خوب پوره کول د صحت لپاره ډیر ضروري دی .

۲_پنځه یا اوه ساعته خوب کول لازمي دي، پدې سره باید ځانونه پر سهار وختی پاڅیدو روږدي کړو، د سهار وخت د تازګۍ وخت وي، تر ارام وروسته دماغ هم تروتازه وي او وجود هم سپك وي،نو ځکه خو پدې وخت کې کار ښه تر سره کیږي. خو تر ستړیا وروسته نه کار سم تر سره کیږي، نه وجود په کار ټینګ پاتې کیږي، نه زړه ته ډاډ حاصلیږي او نه خوښي.

۳_ دکار ویش اړین دی، ترټولو ړومبی باید د کار ستونزمنه برخه او ستونزمن کار سرته ورسوو. ځکه چې تازه دماغ ستونزمن کار په اسانۍ سره سرته رسولای شي،او اسان کار خو وروسته هم کیدای شي.

٤_د کار ښه ترتیب هم ضروري دی، په کار کې ترتیب،سلیقه او طریقه هم ډیره ضروري ده، دا خبرې کار اسانوي، د کار د پیل تر مخه باید کار ته اړین ترتیبات ونیول شي،تر څو په کار کې سختي او بی ځایه پریشاني رامنځته نشي. د هر شي ایښودل په خپل ټاکل شوي ځای د اسانتیا باعث ګرځي او وخت هم زېرمه کیږي.

٥_په یو وخت کې باید یو کار تر سره کړو، په یو وخت کې د څو کارونو د پیل کیدو په پایله کې یو کار هم ښه نه پاییږي بلکه ریشاني لا پسې زیاتیږي. که ته څومره بوخت ولې نه یې په یو وخت کې یو کار سر ته رسوه.

٦_له محاسبې سره باید عادت شو، کوښښ وکړه چې د ورځنیو یا داشتونو یوه کتابچه ولرې،ترڅو د هر کار لپاره پکې وخت ځانګړی کړې او ویې ګورې چې په ټاکلي وخت دې پای ته رسولی او که نه،که دې پای ته نه ړ رسولی ،نو غوره داده چې د ورځنیو یادداشتونو له کتابچې سره سم یې پای ته ورسوې.

رهنمودهای طلایی برای بهبود زندگی خانوادگی

ترجمه: عبدالرحمن عزام

مشکل زناشویی گاهی بزرگ تبارز می‌کند؛ اما اگر برای درمان آن برنامه ریزی درستی در نظر گرفته شود، کوچک می‌شود. این نکته ای است که من همواره هنگام بیان مشکلات، آن را متذکر می‌شوم. من مشکل را کوچک عنوان می کنم و شنونده از گفته ام تعجب می‌کند؛ زیرا به پندار او، این مشکل بس بزرگ است و علاج آن هم، بسی سخت، و یا هم گاهی شخص تلاش خویش را برای حل آن مبذول داشته است، ولی به نتیجه ای مطلوب نرسیده است؛ لذا حل آن را هفت خوان رستمی می‌داند که برای عبور از آن باید با هیولاهای فراوانی چنگ در چنگ شد. درین‌جا هفت گام برای همسرانی که علاقمند حل و چاره جویی مشکل شان اند، پیشنهاد می‌شود که با عملی نمودنِ آن، تفاوت زیادی در زندگی خویش شاهد خواهند بود و اگر مدت زمان علاج به درازا کشید، این نمایانگرِ وجود مشکلات انباشته شده ای است که از دیر زمان وجود دارد و برای علاج آن رسیدگی صورت نگرفته است؛ این گام های هفتگانه به قرار آتی است:

گام نخست؛ تشخیص درست مشکل

اکثر اوقات شکوه و شکایتی از زوجین می شنوم که تشخیص شاکی غلط است و به اساس آن مشکل را خیانت یا ارادهٔ ازدواج دوم، عناد و ضدیت، یا هم عدم احترام توصیف می‌کند؛ اما پس از تحقیق متوجه می‌شویم که تعامل صورت گرفته از جانب یکی از زوجین از روی عناد و بی احترامی و... نیست؛ اما در حقیقت شاکی، آن را درست درک نکرده و به اساس برداشت نادرست خویش، چنین پنداشته است که در نتیجه باعث تنشی بزرگ در زندگی شان شده است. اگر ما مشکل را درست تشخیص دادیم، در واقع می‌شود گفت نصف آن را معالجه نموده ایم.

گام دوم؛ تغییر یکی از عادات در خلال هفته

اگر یکی از زوجین احساس نماید که همسرش در خلال هفته یکی از اوصاف و عادات خویش را گر چه کوچک هم باشد، تغییر داده است، این تغییر اندک هم که باشد، باعث خوشبینی طرف دیگر می‌شود و او این را به فال نیک می گیرد که مشکل شان در مسیر حل خویش قرار دارد و آن دو در راه درست علاج و درمان آن، روان اند.

گام سوم؛ مشاور قابل اعتماد

بیشتر اوقات سبب پیچیدگی مشکل زوجیت این است که یکی از زوجین رفته و از یکی از اقرباء یا والدین و یا دوستان خویش مشوره می‌گیرد؛ اما انتخاب درستی ننموده اند؛ زیرا کسی که ایشان او را مورد اعتماد دانسته و از وی درین باب مشوره می‌خواهند، خود

صاحب تجربهٔ ازدواج ناموفقی است که از خلال مشوره دهی خویش، همان تجربهٔ ناکام را به ایشان نیز انتقال می‌دهد که این بر پیچیدگی معمای مشکل ایشان می افزاید. باری به مشکلی ساده و بسیط در امور خانوادگی برخوردم اما من تعجب کردم که چرا زوجین این مشکل ساده را به اینجای از پیچیدگی و بغرنج برسانند؛ هنگامی که از سبب آن پرسیدم، گفتند ما به اساس مشوره و ارایه نظرِ یکی از اقارب خویش چنین و چنان نمودیم؛ او نیز فردی بوده که نسبت به همسرش از برخورد درستی برخوردار نبوده و همواره در پی انتقام از وی بوده است؛ حالا هم که ایشان از وی در باب مسائل و مشکلات همسرداری نظر خواسته بودند، او نیز با ابراز نظر و ارایهٔ راه حل، همان شعور انتقام و احساس ضدیت را به ایشان منتقل نموده بود.

گام چهارم؛ ارتباط دیداری

ارتباطات دیداری برای بازگرداندنِ ارتباط میان زوجین و تقویهٔ آن مهم است. در واقع هنگام بروز اختلاف، هر یک از زوجین چشم از دیگری فرو می‌دارد و از دیدنِ وی دوری می‌گزینند، اگر بتوانیم همسران را بران داریم در هفتهٔ اول با مجاهده با نفس خویش با همدیگر ارتباط دیداری برقرار نمایند، این امر به تسریع علاج مشکل و از بین رفتن تنش پیش آمده کمک شایانی می‌نماید. و اگر آن دو هم بتوانند روزانه خود را ملزم نمایند تا با همدیگر برای ده دقیقه هم که شده در اثنای گفتگو از راه دیدار ارتباط بگیرند، این کرده هم و غم و نگرانی‌های بوجود آمده را از میان می‌برد.

گام پنجم؛ توجه به ویژگی های مثبت همسر

تلاش شود تا همسر با چشم پوشی از معایب و کاستی‌ها، محاسن و خوبی‌های همسر خویش را همواره بیان کند. نکات مثبتش را متذکر شود و از ذکر نکات منفی، زبان باز دارد. او را در زندگی خویش، مهرهٔ مهم جلوه دهد و همچون چشم زنبور که بر گل و ریحان می‌نشیند و عسل بهره می‌دهد، در پی شکار زیبایی‌ها باشد و نه مانند مگس که بر پلیدی‌ها نشیند و آلودگی به ارمغان آورد.

گام ششم؛ یادآوری روزهای خوب زندگی

یادآوری روزهای خوب زندگی، مانند بیان خاطرات روزهای نخست ازدواج. اگر نزد یکی از همسران آلبوم تصاویر و یا فیلم شب ازدواج موجود باشد، آن را نگاه کنند و از فرحت و سرور آن شب سخن به میان آورند، بازگویی این موارد در جان روح دوباره می‌دمد. اگر تصاویر سفرها و سیاحت‌ها، و یا هم نگاره های یادگاری روز تولد فرزندان شان و شادمانی‌ها و خوش و بش خانواده در دسترس باشد، آن‌ها را ببینند و در سایهٔ این خاطرات زیبا، زندگی کنند.

گام هفتم؛ دعا سلاح پرهیزگاران است

هیچ معضل و مشکلی وجود ندارد مگر اینکه دعا یکی از وسایل علاج آن است. خداوند متعال هنگامی که صداقت بنده اش را در دعا ببیند، خواسته اش را رد نمی‌کند.

این موارد، گام‌های هفتگانه ای بود که برای بهبود زندگی زناشویی در نخستین هفتهٔ درمان مشکل.

سیرت اخلاقی رسول گرامی ﷺ

بخش اول

اوضاع جامعه عرب قبل از بعثت پیامبر گرامی ﷺ

زندگی عرب‌ها قبل از اسلام بر پایهٔ سنت‌ها و عادات آباء و اجداد بنا شده بود و در حسب و نسب و روابط اجتماعی و فردی دارای قوانین عرفی ویژه‌ای بودند، افتخار بیش از حد به حسب و نسب و به سخنوری و قدرت آن به ویژه شعر از ویژگی‌های آن‌ها بود.

ولی در ناحیه اخلاقی وضعیت بیشتر قبایل عرب نابسامان بود؛ آن‌ها دلباختهٔ شراب و قمار بودند؛ غارت و راهزنی و یورش بر قافله‌ها، تعصب، ستم، خونریزی، گرفتن انتقام، غصب اموال و خوردن مال یتیمان و داد و ستد براساس ربا و دزدی و زنا میان آنان رواج پیدا کرده بود. زنا در میان کنیزها و روسپی‌هایی که پرچم بر خانه‌هایشان می‌افراشتند، وجود داشت و زنان آزاده کمتر مرتکب زنا می‌گشتند.

موارد فوق به این معنی نیست که تمامی اعراب پایبند اصول اخلاقی نبودند؛ بلکه بسیاری از آنان از زنا، خوردن شراب، ریختن خون دیگران، ظلم نمودن، خوردن مال یتیم و از داد و ستد براساس ربا پرهیز می‌نمودند و دارای خصلت‌های نیک و ویژگی‌های ارزشمندی بودند که آن‌ها را شایسته ساخت که پرچم اسلام را به دوش بگیرند.

از جمله عادت‌ها و ویژگی‌های ارزشمند و پسندیده‌ای که عرب‌ها به آن مشهور بودند می‌توان به امور ذیل اشاره کرد: ذکاوت و هوشیاری، سخاوت و بزرگواری، شجاعت و مردانگی، محبت به آزادی و نپذیرفتن ذلت و خواری، وفای عهد و صراحت و صداقت‌گویی، بردباری، حوصله و آرامش، نیروی بدنی و عظمت نفس و قدرت روحی، گذشت به هنگام قدرت و حمایت از همسایه و غیره صفات حمیده.

بلی چنین صفات و ویژگی‌ها در این مردم وجود داشت که الله تعالی آن‌ها را برای حمل مسؤولیت بزرگ برگزید چراکه زمان نجات بشر با فرارسیدن مبعث پیامبر گرامی ﷺ فرا رسیده بود.

بقیه در شماره بعدی....

شکر ناروغي څه ډول رامنځته کېږي؟

لیکنه: منیب الرحمان رحماني

کله چې موږ خواړه وخورو نو په پایله کې په ګلوکوز یا شکر بدلیږي،چې وروسته دا د بدن ټولو حجرو ته رسول کېږي،حجرو ته د ګلوکوز د رسولو دنده د بدن دوینې د دوران په واسطه کېږي،یانې وینه ترحجرو دا ګلوکوز رسوي.

خو حجرې ته ددې ګلوکوز دننه کولو لپاره د انسولین هورمون حیاتي ارزښت لري،که چېرته په کافي اندازه د انسولین هورمون شتون ونلري نو ګلوکوز یا شکر په وینه کې پاتې کېږي او نشي کولی حجرې ته دننه شي.

یانې په وینه کې د شکر د لوړېدو اصلي عامل د انسولین د هورمون کم والی یا نشت والی دی.

د انسولین بله دنده دا هم ده چې کله په وینه کې شکر د اړتیا څخه زیات شي نو د انسولین په مرسته ځګر ګلوکوز ګلایکوجن ته اړوي او هلته یې ذخیره کوي.

په وینه کې د شکر اندازه د 70mg/dl او 100mg/dl ترمنځ وي،که چېرې دا اندازه تر126mg/dl واوړي نو دا د شکر د ناروغۍ ترټولو ښکاره اشاره ده.

د شکر د کنترول لپاره د انسولین هورمون اړین دی او د انسولین لپاره د پانکراس د غدې روغتیا اړینه ده.

د شکر ناروغي په دوه ډوله ده

اول ډول :په دې ناروغۍ کې پانکراس په کمه اندازه انسولین هورمون تولیدوي،چې نشي کولی د شکر اندازه کنترول کړي،خو پوښتنه داده چې ولې د پانکراس غده نشي کولی په کافي اندازه انسولین هورمون تولید کړي؟

د بدن دفاعي سیستم په مختلفو ویروسونو او باکتریاو حمله کوي او هغوی له منځه وړي کله کله د یو نامعلوم سبب له کبله د وجود دفاعي سیستم دیو بې نظمۍ په اساس په خپلو حجرو حمله کوي.

په دې ډول شکر کې هم دپانکراس د غدې په بیټا حجرو د بدن دفاعي سیستم حمله کوي او کله چې ددې حجرو تخریب80% ته ورسیږي نو نور پانکراس دانسولین هورمون په لازمه اندازه نشي تولید کولی او په دې ډول نور نه په ځګر کې اضافي ګلوکوز یا شکر ذخیره کېږي او نه د حجرې د ننه د مصرف کولو لپاره دننه کېدی شي په وینه کې د شکر اندازه لوړېږي او د شکر لومړی ډول ناروغي رامنځته کېږي.

دوهم ډول شکر ناروغي:پدې ډول شکر ناروغۍ کې پانکراس کافي اندازه انسولین هورمون تولیدوي خو د بدن په حجرو کې د انسولین د هورمون ریسیپتور یانې قبلونکي نشته،دغه ریسیپتورونه نشي کولی د انسولین هورمون وپېژني او پدې ډول د انسولین هورمون په وړاندې حساسیت زیاتېږي او که هورمون موجود هم وي کار نکوي.

په دې ډول بیا هم د انسولین هورمون خپله دنده نشي ترسره کولی او په وینه کې د شکر سویه لوړېږي.

نښې نښانې:

-1زیات تږي کېدل

-2ژر ژر تشې متیازې کول

-3ستړي توب او خسته توب

-4دوزن بایلل

-5پیکه لیدل

-6زر زر وږي کېدل

#پاملرنه:ددې نښو نښانو لیدل قطعا د شکر د ناروغۍ د شتون په مانا ندي، د تشخیص لپاره باید په وینه کې د شکر اندازه وکتل شي، هغه هم باید د څه وخت لپاره همداسې ثابته لوړه وي که نه کله ناکله د شکر لوړېدل نورمال دي.

درملنه:

د شکر د ناروغۍ په تداوی کې هڅه دا وي چې د شکر اندازه په نورمال سطحه کې وساتل شي،ځکه داوږد وخت لپاره مسلسل دشکر لوړوالی،د وینې رګونه،پښتورګو،سترګو عصبي سیستم او نورو ته سخت زیان رسوي.

د شکر داندازې د نورمال ساتلو لپاره وړاندې شوي درمل چې پدې کې ترډېره د انسولین هورمون د پیچکاری یا قلم په واسطه وي منظم اخیستل،هره ورځ فزیکي فعالیت او سپورت کول او ددې ترڅنګ په خپلو خوراکي لېست کې د هغه خوراکونو څخه چې پکې زیاته اندازه کاربون هیدرات شتون لري پرهېز کول حیاتي اهمیت لري.

خورې! دعوت یوازې د سړیو نه بلکې د ښځو دنده هم ده

لیکنه: فضیله مروت

مسلمانې او مؤمنې خویندې د اسلامي ټولنې د کورنیو هغه ډیوې او څراغونه دي چې په وسیله یې د کورنیو د غمونو، اندیښنو او بد مرغیو تیارې له مینځه ځي او پر ځای یې د مینې، خوښۍ او نېکمرغۍ پلوشې راخپرېږي، خو که خویندې خپل رول او اهمیت په ټولنه کې درک او تثبیت کړي، ټولنې ته وښیي چې زه له یوې خوا یو لړ امتیازات او حقوق لرم او له بلې خوا یو لړ مسؤلیتونه او مکلفیتونه هم لرم، یو شمیر دندې او کارونه لرم چې باید سرته یې ورسوم او رسولی یې هم شم، او دا ددې لپاره نه چې خپل شهرت په ټولنه کې مطرح کړي بلکه ددې لپاره چې په اسلام کې د ژوند د نظم او انساني پیاوړتیا اهمیت او ارزښت ټولو ته ثبوت شي.

د خویندو ځینې دندې او مسؤلیتونه خوله بیان پرته ټولو ته معلوم دي چې عبارت دي له (د خپل کور او کورنۍ د چارو تنظیم او سمبالښت، د ماشومانو پالنه او روزنه، د خپل خاوند خدمت او په شرعي امورو کې اطاعت، د خپلوانو او دوستانو سره نیک سلوک او غوره چلند) که یوه خور دغه دندې هم په ریښتینولۍ او صداقت سرته ورسوي، نو د خوشحالۍ او ویاړ ځای دی خو پرته له هغې پداسې فاسد او ناوړه شرایطو او حالاتو کې چې د ټولنې په اړه او ذهن (په ځانګړي ډول په ځوان نسل) کې د جهالت، بې دینۍ، اخلاقي مفسداتو، جرمونو، نفاق، ارتداد، بدلمنۍ او نور ویروسونه د ساري ناروغیو د ویروسونو په څیر په لوړ سرعت سره خپرېږي پر همغه چارو بسنه نده پکار، که نه نو بیا به خپله کورنۍ او ماشومان هم ددغو بد مرغیو له اغیز څخه خوندي ونشو ساتلای.

خویندو! که نارینه کولی شي ددین زده کړه وکړي مونږ یې باید د هغو څخه ښه وکولای شو. که وروڼه ددین د صحیح فهم د خپریدا هڅې کوي، مونږ یې هم کولای شو بلکه مونږ یې تر هغوی یوڅه ښه کولای شو.

خویندو! که نارینه د نارینه و ځوانانو د اصلاح کار کولای شي، نو مونږ د ښځو او پیغلو د اصلاح او سمون کار څرنګه نشو کولای؟ ولې نشو کولای خویندو ته ددین ضروري احکام ورزده کړو؟ ددین سم فهم وروښیو، هغه ستونزې او کړاوونه چې خویندې د ناپوهۍ او دین څخه د ناخبرۍ له امله ورسره لاس اوګریوان دي(لکه د کورني ژوند، اخلاقي، عقیدوي...) د حل لارې چارې وروښیو، هغه بد رواجونه او بدعات چې زیاتره خویندې وربانديې اخته او ددین یوه برخه یې ګڼې له مینځه یوسو.

د نني وخت زیاتره ښځې داسې دي چې یوازې د لوډسپیکر او راډیو په غږ سره سمدستي په ځان او خپلو چارو کې مثبت بدلون او سمون راولي، نه د نارینه وو خبرې په ښځو دومره اغیز کولای شي خو زه چې خپله د ښځې خبره او لهجه په ښځه اغیزه کولای شي، داسې کیدای نه شي چې نارینه ټول هغه حالات چې په ژوند پورې تړاو لري خویندو ته بیان کړي، نه ددې شرایط شته چې خویندې ددیني احکامو د زده کړې لپاره ازادانه هر ځای ته ولاړې شي او نه هم نارینه ددین د سم فهم، او ددین د ډیرو احکامو د زده کړې پیغام په بشپړ ډول خوندو ته رسولای شي، نو خویندو! ددغه چارو د سرته رسولو مونږ او تاسو مسؤلې یو، ددین ساتنه او ددین د احکامو ښوونه له مونږ څخه همت، جرأت، غیرت او لویه قرباني غواړي، که مونږ دغه اخلاقي معیارونه په ځان کې پیاوړي اوپه کار واچوو، هله به د حضرت حفصې په څیر وکولای شو ددین په مینه خپله وینه قرباني کړو، د ام عماره په څیر (چې د احد په ورځ یې د رسول الله صلی الله علیه وسلم څخه دفاع کوله) ددین څخه دفاع وکړو، ستره نمونه خدیجة الکبری رضی الله عنها د عالمانو استاده، سپیڅلې عایشه رضي الله عنها او نورې ټولې هغه طاهرانې او اتلانې چې ددین سره د مینې او قربانۍ ثبوت یې د اسلامي تاریخ په زرینو پاڼو کې له ورایه ځلیږي، باید د خپلو اعمالو او اخلاقو لپاره نمونې او لارښودې وټاکو او لاندنیو معیارونو په رڼاکې خپل ژوند په مخ بوځو.

۱-ددیني او عصري علومو حاصلول:

او دین او مسلمانانو د خدمت لپاره په میړانه وړاندې کیدل، که چیرته مسلمانې زړه او ذهن د علم او پوهې په روښنایي روښانه او رڼا وي، هغه وخت کولای شي ددین خدمت او هم د خپلې کورني ژوند چارې منظمې او په سمه توګه په مخ بوزي.

۲-د امر بالمعروف او نهي عن المنکر په چارو کې ګډون:

په نیکیو امر اوله بدیو منع کول د هر مسلمان نارینه او مسلمانې ښځې فریضه ده هغه که په هر ځای او هر وخت کې وي باید فرصت له لاسه ورنکړي.

۳-د اسلام لپاره ایثار او قرباني ورکول:

د اسلامي دعوت د خدمت ګارې په حیث په مسلمان لازمه ده ترڅو په سختیو، ستونزو، کړاوونو کې له صبر، ثبات، تیریدنې او زغم څخه کارواخلي او غوره بدله یې د ځان لپاره اسره وګرځوي او جاهلي غیرت (کینه، حسادت او سپین سترګتوب) پر ځای له ایماني غیرت (زغم، پیاوړتیا او حیا) څخه کار واخلي او ځان ورسره عادت کړي.

۴-د ظاهري تقوا په ځای حقیقي او باطني تقوا په ځان کې پیداکول:

ظاهري تقوا داده چې انسان یوازې له څو فهرست شوو نافرمانیو څخه ځان وساتي او حقیقي تقوا داده چې په هر ډول حالاتو کې د ایماني بصیرت په رڼا سره ځان په ګناه کې له اخته کیدو څخه هم وژغوري او د هرې مسئلې حقیقت درک کړای شي او د تل لپاره یې د خدای جل جلاله څخه د ویرې او بنده ګۍ احساس په زړه کې وي.

۵-خپل ژوند ته نظم او ترتیب ورکول:

دا د مسلمانې د ژوند سره نه ښایي چې هره ورځ او هره چاره یې په تصادفي ډول بې تدبیره او بې نظمه وي او هر څه چې ورسره مخ شي نو هماغسې ورسره توافق کوي یا یې پرته له څه پند او پایلې اخیستنې تیروي او هیروي یعنې د هیڅ پېښې او واقعې څخه کوم پند، ګټه او پایله نه اخلي، نه د خپل ژوند د ټولو اړخونو لپاره منظم فکر او غوره تدبیر ولري او د هرې بدې، ناوړه او ناخوښې پیښې لپاره خپله فکر او د ژوند طرز قرباني نکړي دا د منافقانو او د تش په نوم مسلمانو عادت دی چې د سندرغاړو سره سندرغاړی کیږي، د هندوانو سره هندي ډوله او... مسلمانه باید هر وخت له دغه حالاتو او عاداتو څخه ځان وژغوري.

٦-د بدیو او نیمګړتیاوو د له مینځه وړلو هڅه:

د اسلام خدمتګاره، د ځان لپاره لازمه ګڼې ترڅو خپل ځان د حیا، عفت، مسلمانۍ، فرمانبردارۍ، نیکیو د سرته رسولو، صبر، ثبات او زغم نمونه وګرځوي او خپل عملونه، اخلاق او ذهنیت د قرآني لارښوونو په رڼا کې تصفیه کړي ترڅو نورې خویندې پخپله له هغې څخه پند اونصیحت واخلي، خبرې او عملي یې په خویندو مثبت اغیزوکړي او په ریښتیني ډول د خویندو په اصلاح کې خپله ونډه پوره کړي.

FROM EMPTINESS TO ISLAM

10 years ago, Sonny Bill Williams became a Muslim while playing for Toulon in France after an unstable and wild period in his life which he describes as «wild and at the other end of the spectrum» compared to where he is now.

He has since been an integral part of the incredible New Zealand rugby team which has won consecutive world cups (2011 & 2015), whilst also featuring for various clubs. He is also one of the few players to play across both formats of rugby (union and league) and is now the *highest earning* player in the history of either format!

Last year, Williams performed the Umrah pilgrimage, describing the trip as an «awesome experience»

He says: «Yes, I am a Kiwi, a New Zealander, Samoan - but a human being. That is what Islam offers. It is there *for all of mankind*. I prayed next to an African brother, an Asian, a European, a Middle Eastern, from all walks of life. He adds, «You are in your robes so there are no levels of society, *everyone is equal*, that is probably the biggest thing.»

This week (142019/11/), he was in Manchester to give a press conference after signing for his new and later told a reporter:

«Alhamdulillah (Thanking Allâh) means everything,» «Drinking a glass of water - Alhamdulillah. Having an opportunity to speak to you - Alhamdulillah. Seeing my wife and kids - Alhamdulillah. I always have my creator in the front of my mind.»»It took a few years for the process, but I found Allah, I found Islam and it really allowed me to turn the wildness in myself into positivity.

Allah swt says in surah Al-A›raf,

وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِم مِّنْ غِلٍّ تَجْرِي مِن تَحْتِهِمُ
الْأَنْهَارُ ۖ *ووَقَالُوا الْحَمْدُ* لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَٰذَا
وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ ۖ لَقَدْ جَاءَتْ
رُسُلُ رَبِّنَا بِالْحَقِّ ۖ وَنُودُوا أَن تِلْكُمُ الْجَنَّةُ أُورِثْتُمُوهَا
بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ

We shall remove all resentment from their hearts, and rivers shall flow beneath them, and they shall say: *›Alhamdulillah* Who has guided us on to this. Had it not been for Allah Who granted us guidance, we would not be on the Right Path. Surely the Messengers of our Lord did indeed come down with truth.› Then a voice will cry out to them: ‹This is the Paradise which you are made to inherit as a reward for your deeds.›

We ask Allâh swt to preserve our brother Sonny, and grant him all the success in this life and in the Hereafter, Aamesn!.

BROTHERHOOD in ISLAM

By:
Yunus Sediqi, Year 11, Hatch End High School, London

____

The idea of brother hood in Islam means more than just calling each other as your "brother" and "sister". One of the most essential elements of a strong and stable Islamic brotherhood is to fulfil the rights of others, but for most of us fulfilling the rights of others makes us think about feeding the poor, helping the orphans, and other such charitable events. However there is another group of rights we owe which we often neglect.

According to the quran , it is possible to transgress against others by mocking and insulting them as well as picking out their faults.

MAKING FUN OF OTHERS

how many times have we joked about those aspects of others which cannot be changed, such as their ethnicity, family, height, weight, and appearance? And how many times have we laughed or gossiped about the way someone dressed or their mismatched clothing?

al Hujaraat verse 11

Another habit that's widely common in our communities is:

FINDING FAULT IN OTHERS

There are a group of people who constantly try to pick faults in other people and due to the lack of insight of the negative traits within their own selves, being unaware of the spiritual status of others.

As Abdallah reported that the prophet (saw), said, "A believer is not a fault-finder nor abusive, obscene or vile"

Fault finders normally tell others about someone›s faults and rarely have the guts to face people; fitting the description of dhul-wajhayn in English meaning (two-faced)these people are which the Prophet Muhammad (saw) assigned to as troublemakers and hypocrites.

Finding faults in others inevitably leads to undermining the character of people and sometimes can destroy relationships. Islam teaches us not to destroy kinship and other relationships, as Allah has warned us against cutting the ties of kinship,

NISA CHAPTER 4 VERSE 1:

we have to understand that all these sins can make other people feel inferior, embarrassed , hurt and makes the feel as though they are not worthy.

So… how can we prevent this in our communitys…

1) firstly we must analyse ourselves and make sure we are not of those who hurt others. If we have we must seek forgivness.

2) Peacefully approach those wo intentionally hurt others and explain the punishment of such actions. However if they continue , try to disassociate with such people.

3) If someone is intentionally being hurt in front of you, step in and defend them like our prophet and imams (peace be upon them) would.

4) surah Ma'idah chapter 5 verse 8

5) …In other words we must be faithful to one another and keep firm the idea of BROTHERHOOD.

PILLAR 1: THE TESTIMONY

PILLAR 1: THE TESTIMONY

The greatest favour Allah has bestowed upon us is that of Al-Islam. To be truly grateful for the greatest favour, one must render to Allah his due.

Rendering to Allah what is due is included in the implications and meanings of the the Kalimah. The declaration ‹La Illaha Illalah› is not just any mere verbal profession. It carries conditions and implications when one utters it:

7 CONDITIONS

1) Islam consists firstly of knowledge and then putting that knowledge into practice. No man becomes truly a Muslim without knowing the meaning of Islam and the Kalimah- one becomes a Muslim not by birth but by knowledge of it. One should know the meaning of the shaahadah and this includes negating what it negates and affirming what it affirms.

There is no object or deity worthy of worship (negation), other than Allah (affirmation)

2) One should have absolute certainty and conviction of the truth and meaning of the Kalimah and Islam without any doubt. How can one claim to be a true Muslim if he doesn›t believe with all his heart what he is saying?

As mentioned in last week›s broadcast, the first 2 conditions of the Kalimah, are: knowledge (knowing the true meaning of the kalimah), and certainty (not harbouring any doubts).

3)Thirdly, knowledge and certainty must be followed by absolute acceptance of the Kalimah›s implications (With the heart and tongue). One must wholeheartedly believe and accept in all that is stated in the Kalimah.

(Even Shaytan knows لا إله ألا الله but he rejected it instead of accepting it.)

4) The fourth condition is Submission, which is the physical implementation of لا إله إلا الله in our deeds. The Kalimah must be reflected in our hearts, tongues and actions. It is one of the meanings of Islam, «Total submission to the will and commands of Allah SWT.» The whole distinction between believers and disbelievers is based around this kalimah. However, without truly understanding its meaning and fulfilling its conditions in every aspect of our lives, we cannot consider ourselves to be true believers.

5) The fifth condition is Truthfulness (Sidqh) which is to declare the Kalimah truthfully from one›s heart and to make one›s speech in accordance with what is in the heart. (The opposite being dishonesty and hypocrisy).

6) Sixth is IKHLĀS (Sincerity/Purity) which is the purification of one›s speech and action from all the stains of shirk. Here, it means that when we declare the Kalimah, we must do so solely for the sake of Allah (not for the sake of parents, family or for any other worldly benefits).

Islam is not a race or family in which membership is automatically passed down from father to son. The word ‹Muslim› is not a title one inherits from his forefathers. Rather, one attains it by fulfilling the conditions of the Kalimah.

7) The 7th and final condition is having Love for the Kalimah, its implications, and loving those who who act upon it. Loving Allah is to submit to what he loves, even if it opposes our desires and detesting that which He has prohibited even if our desires are inclined to it.

Another way of fulfilling this condition is to love our beloved prophet SAWS, by following his example and beautifying ourselves with his sublime mannerisms and characteristics.

The Prophet SAWS said: 'There are three characteristics, whoever has them finds the sweetness of imān: that Allaah and His Messenger are more beloved to him than other than them; that when he loves a person he loves him only for Allaah's sake and that he hates to return to disbelief after Allaah has saved him from it just as he hates to be thrown into the Hell-Fire'. (Bukhāri)

PRACTICAL ASPECT OF CONDITION 7 (LOVE)

Love is brought about when you fulfil the rights of other muslims upon you and also go beyond by meeting their needs and requirements. This is how the true spirit of brotherhood (Ukhuwwah) can be established which leads to a social cohesion and cooperation among brothers and sisters of faith.

The Messenger of Allah Said:

حق المسلم على المسلم خمس: رد السلام، وعيادة المريض، واتباع الجنائز وإجابة الدعوة، وتشميت العاطس (متفق عليه)

«A believer owes another believer five rights: responding to greetings, visiting him in illness, following his funeral, accepting his invitation, and saying ‹Yarhamuk-Allah (May Allah have mercy on you),› when he says ‹Al-hamdu lillah (Praise be to Allah)› after sneezing" [Agreed upon by Al-Bukhari and Muslim].

Imam Muslim›s narration is,

«There are six rights of a Muslim upon a Muslim: When you meet him, greet him; when he invites you, respond to him; when he seeks counsel, give him advice; when he sneezes and praises Allah, say to him: ‹May Allah have mercy on you (Yarhamuk-Allah)›; when he is sick, visit him; and when he dies, follow his funeral».

حَقُّ اَلْمُسْلِمِ عَلَى اَلْمُسْلِمِ سِتٌّ: إِذَا لَقِيتَهُ فَسَلِّمْ عَلَيْهِ, وَإِذَا دَعَاكَ فَأَجِبْهُ, وَإِذَا اِسْتَنْصَحَكَ فَانْصَحْهُ, وَإِذَا عَطَسَ فَحَمِدَ اَللَّهَ فَسَمِّتْهُ وَإِذَا مَرِضَ فَعُدْهُ, وَإِذَا مَاتَ فَاتْبَعْهُ}

To conclude

Unfortunately, many Muslims today simply utter a sentence but fail to carry out the obligations it imposes. They do not observe what Allah has commanded and do not avoid what He has prohibited. While failing to discharge fundamental obligations such as: The Five Daily Prayers, giving Zakat, observing Ramadan, avoiding indecency, they delude themselves into thinking that a mere verbal profession of this statement will qualify them for a life of eternal bliss in Jannah.

May Allah enable us to knowingly and sincerely declare the Kalimah with our hearts, profess it upon our tongues and implement it in our daily actions.

Abu Bakr: A man of his word

Abu Bakr, also called al-Siddiq («the Upright»), was born in 573 in Mecca as son of Abu Quhafa, a Quraishi of the Banu Taim clan. His mother Umm Khayr Salma bint Sahr used to call him «Atiq,» which means good, noble and beautiful. Abu Bakr is said to have been always good to others. His name before Islam was Abdul-Kaba, which is inappropriate for Islamic beliefs, and the Prophet Muhammad changed his name to Abdullah.

Abu Bakr was called by several other names; however, al-Siddiq was the most popular one. Muslims continue calling him Abu Bakr al-Siddiq.

Conversion

While Umar›s conversion story was dramatic, Abu Bakr accepted the new faith at once. He heard that Muhammad was calling people to the new faith and decided to visit him. After the two met and talked, Abu Bakr left his friend›s home as a Muslim. It›s a tradition to accept Abu Bakr as the second convert to Islam after Hadija, the Prophet Muhammad›s beloved wife.

Abu Bakr was a true friend to the Prophet. When many people doubted what he said, Abu Bakr did not show any hesitation believing him. The holy Quran refers to Abu Bakr as «the second of the two» (9:40), meaning that he was the only person with Muhammad in the cave on the journey to Medina.

Abu Bakr used his riches as a tool for freeing Muslim slaves from their pagan masters, helping the poor and equipping the mujahedeen with weapons required for war. He worked as the treasurer of Islam.

He sat beside the prophet as he talked to notables of various clans visiting Mecca since he knew much about the genealogy of the clans and could make friends easily from those clans. In other words, he acted as a diplomat for Prophet Muhammad.

Beside those mentioned above, Muhammad in his last days asked him to lead the prayers at the mosque, which is considered a signal for his succeeding the prophet.

Abu Bakr fought in many wars together with Muhammad. He also joined small military campaigns against the pagans. He sat in the headquarters tent together with the prophet in the Battle of al-Badr. He used his body as a human shield to protect the prophet from pagan arrows in the Battle of Uhud.

He served as the al-Amer al-Hajj, who controls the pilgrimage to Kaba in Mecca.

Caliphate

The Prophet Muhammad, who died in 632, did not choose a definite successor. So, Muslims themselves should decide whom to choose as their new leader after the Prophet›s death. It›s interesting that they chose Abu Bakr even before the body of the prophet Muhammad was washed and buried. Thus, Abu Bakr became al-Amer al-Muminun (leader of the believers), which later would be called «caliphate.»

Abu Bakr›s first action as caliph was to send the army to Syria under Usama ibn Zayd›s command to suppress the rebel tribes of Hejaz and Najd. They were not arguing the singularity of Allah and Muhammad being Allah›s messenger; however, they refused to pay zakat (a kind of Islamic almsgiving as a religious obligation for those who have a certain amount of property) and some other taxes to Medina. Abu Bakr defeated them and some other tribes who tried to return to their beliefs before Islam.

The tribes claimed that they had submitted to Muhammad and with Muhammad›s death, they were free again. Abu Bakr insisted that they had not just submitted to a leader but joined the Muslim religious community of which he was the new head. Apostasy is a capital offense under traditional interpretations of Islamic law, and Abu Bakr declared war on the rebels. This was the start of the Ridda Wars, or the Wars of Apostasy. The severest struggle was the war with Ibn Habib al-Hanafi, known as «Musailimah the Liar,» who claimed to be a prophet and Muhammad›s true successor. The Muslim general Khalid bin Walid finally defeated al-Hanafi in the battle of Akraba.

I think Abu Bakr›s impersonal interpretation of Islam is the core of the Sunni tradition. When Umar refused to believe in the Prophet›s death, Abu Bakr warned him saying: «Whoever believed in Muhammad should be aware that Muhammad has died. And whoever believed in Allah should know that Allah is eternal.» This simple but apparent view guided Muslims for centuries.

Collecting the holy Quran

After the war against the rebels was won, Umar ibn al-Khattab offered caliph Abu Bakr to collect the pieces of the holy Quran together since many Muslims who had memorized the Quran from the lips of the prophet had died in battles. The record, when completed, was deposited with Hafsa bint Umar, daughter of Umar, and one of the wives of Muhammad. Later it became the basis of Uthman ibn Affan›s definitive text of the Quran.

Abu Bakr died on Aug. 23, 634, in Medina. Shortly before his death, he urged the Muslim community to accept Umar ibn al-Khattab as his successor. The community did so, without serious incident.

Abu Bakr lies buried in the Masjid al-Nabawi mosque in Medina, alongside Muhammad and Umar ibn al-Khattab.

source: Daily Sabah

تماس با ما

media@hayatfoundation.org.uk

www.hayatfoundation.net

+44 7588 811824 - +44 7508 848893

www.hayatfoundation.org.uk

ماهنامه حراء میاشتنی Monthly Hera

هفته نامة تربيتي علمي وديني