الصفحة الرمضانية

دعـــــاء

اللهمّ قـرّبْني فـيـهِ الى مَـرْضـاتِكَ وجَنّبْني فـيـهِ من سَـخَطِكَ ونقـمـاتِكَ ووفقني فيهِ لقراءةِ آياتِكَ برحْمَتِكَ يا أرْحَمَ الرّاحِمين.

قـال تعـالى «وفي أمـوالهم حقّ مـعلومٌ للسـائل والمحروم».

صدق الله العظيم

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (ما منع قوم الزكاة إلا ابتلاهم الله بالسنين) أي ابتلاهم بالقحط والجفاف.

فبادر أخي المسلم بدفع الزكاة إلى إدارة تحصيل الواجبات الزكوية بوحدتك الإدارية.

وزارة الإدارة المحلية

امساكية شهر رمضان لامانة العاصمة

الفروض	الوقت
الفجر	٤,٤١
الظهر	١١,٥٢
العصر	٣,٠٠
المغرب	٥,٤٤
العشاء	٦,٤٤

حديث شريف

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم :

(من صام رمضان إيماناً واحتسابا غفر الله له ما تقدم من ذنبه)

صدق رسول الله

ماينبغي أن يكون عليه المؤمن في الصيام

إعداد الشيخ/محمود المتولي

قـال الله تـعـالى «يـاأيـهـا الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون».

الصـوم تشريع إلهى أمـر الله تـعـالى المسلمين أن يحملوا أنفسهم عليه شهراً كـامـلاً . وينبـغـي أن يعلمـوا أن الله سبـحـانه وتـعـالى ، يريد من هذه الامة غاية عظيمة وخيرا كثيراً لأنه جل شأنه مـا قـصـد بـالصـوم مـجـرد أن يجـوع الإنسان وأن يظمأ ، وإنما قصد أن يكون هذا الجوع وهذا الظمأ وسيلة لتـهـذيب النفوس وتقويم الأخـلاق ورفع مستوى الإنسان إلى العالم الملائكي .

فاذا كنا نقصد من الصيام الامتناع عن الأكل والشرب . فليس هذا هو الصـيـام او ليس كل الصيام إنما الصيام حقا أن تجوع الجـوارح ، فاذا صامت العين عن النظر الى المحرمـات وصـامت الأذن عن سـمـاع المنهـيـات ، وصـام اللسـان عن التكلم بالبـذاءات ، وصـامت اليـد عن إيذاء المخلوقـات ، وصـامت الرجل عن المشى إلى الموبقـات ، وصـام القلب عن الإصـرار على السـيـئـات ، فـهـذا هو الصـيـام حـقـاً . ولكن أكـثـر النـاس لايعلمـون ،فـإذا أردت أيـهـا المسلم أن تحـوز فـضـيلة الصـوم في هذا الشـهـر الكريم ويرضى عنك الاله العظيم ، فصم بجـوارحك عن المحـارم وصم بخـواطرك عن المآثم واجـعل نطقك ذكراً وصـمـتك فكراً واقطع يومك مـجـاهداً لنفـسـك ، واقض ليلك عـابدا لربك . ونق سـريرتك من همـزات الشـيـطان ، وطهـر روحك بكثرة الإحسان في هذا الشـهـر الكريم ،وتمسك بالإخـلاص فـيـه فـإنه سـفـينة الخـلاص ،نسأل الله تـعـالى ان يوفـقنا إلى العـمل بأحكام الدين والاعـتـصـام بحـبـله المتين حـتـى نظفـر في دنيـانا وآخـرتنا بالخـيـر العـمـيـم والفـضل العظيم..

والله الموفق

رمضان في ذاكرتهم

يرويها اليوم :

زيد أبو علي

التقاه / حمدي دوبله

● كل الظروف والأعباء قد يتحملها المرء إلا تلك التي تؤدي الى تأخير وجبتي الافطار والعشاء في شهر رمضان ، هكذا يقول زيد أبو علي عضو مجلس النواب رئيس لجنة القضاء على الثأر بمحافظة المحويت وهو يتذكر أشد المواقف التي عاشها في رمضان ظرافة ، وظلت محفورة في الذاكرة ويضيف وهو يستعيد بذاكرته الى رمضان عام ١٩٨٢م في ذمار حيث اسندت اليه مهمة القائم بأعمال القائد العام لمعسكر تابع للجيش الشعبي والذي كان يقوم بمواجهة بعض الأعمال التخريبية التي كان تقوم بها المخربون في بعض المناطق الوسطى .. يقول ابو علي كان عدد الموجودين في المعسكر الخارجي في ذمار ومن هم تحت إدارته يربو على ألف وخمسمائة فرد وكانت الكثير من المتطلبات المتعلقة بالمؤن غير متوفرة حينها بالقدر المطلوب .. وفي أحد الأيام حدث شجار بين طباخي المعسكر وذلك بعد أداء صلاة العصر وتطور الشجار والخلاف بين الطباخين الى درجة انهم غادروا المعسكر نهائياً تاركين مسألة إعداد الافطار والعشاء وكأنها قضية بسيطة غير أن الخبر سرعان ما تسرب بين صفوف المعسكر وساد الهرج والمرج وبقيت أقلب كفي وأنا افكر في طريقة للخروج من المأزق وسرعان ما اهتديت الى فكرة الاستعانة بطباخين من مطاعم ذمار وأرسلت في طلبهم وأرسلت افراداً الى السوق لشراء ما أمكن من الأطعمة الجاهزة غير ان ذلك لم يكن حلاً جذرياً اذ كان وقت المغرب قد اوشك على الدخول حينها قررت اجتماعا لمنتسبي المعسكر للاستماع الى محاضرة هامة القيتها عليهم وطالت المحاضرة حتى كنت انظر الى وجوه الجنود وهم في حيرة من الأمر واستمر الحال كذلك حتى تجهيز الافطار والعشاء في وقت متأخر .. هذه الحكاية الرمضانية الطريفة كما يؤكد أبو علي ظلت ذكريات طيبة يتذكرها الكثيرون ممن عاشوها يتذكرونها ويعتبرون ذلك اليوم.

الرمضاني من أفضل الأيام التي عاشوها..

عيادة الثورة الرمضانية

صيام الحامل بين الدين والطب!

الشيخ/حسين الشيخ

الدكتورة/هدى عبدالله السري

● قد يبدو الحمل عادياً في نظر الكثيرين من الجنسين بما فيه من متاعب وعوارض كالغثيان والتقيؤ وقلة النوم والأرق وكره بعض الأطعمة وأحياناً فقدان الشهية .. ، وهي في الأساس عوارض لاتأتي من فراغ وإنما نتاج تغيرات فسيولوجية في جسم المرأة تؤثر في عمليات حيوية كالهضم والتمثيل الغذائي والتوازن الهرموني ..

كما تتغير مستويات الانسولين والجلوكوز والكولسترول والجلسريدات في جسمها وتتمدد الأوعية الدموية ويتوسع حجم الأوردة الدموية لديها ، وذلك يشكل ضغطاً متزايدا على المعدة والأمعاء بسبب توسع الرحم المثقل بالحمل . بالإضافة إلى متغيرات أخري كثيرة لتدبير متطلبات الجنين .. وهو ما يستوجب بالضرورة الاهتمام بصحة الحامل ورعايتها رعاية خاصة .. ومن ذلك الاهتمام بغذائها وعدم تعرضها للإجهاد الجسدي والنفسي والابتعاد عن كل ما من شأنه التأثير سلباً على الحمل . فما موقف الشرع والطب من صيام المرأة الحامل ، وما نوع غذاء الحامل؟ تساؤلات أجاب عليها كل من الشيخ حسن الشيخ والدكتورة هدى عبدالله السري فكانت هذه الإجابات .

الرأي الشرعي

ما يتعلق بالرأي الشرعي حول موضوع صيام الحامل من عدمه فقد بينه فضيلة الشيخ/حسن الشيخ – الوكيل المساعد لقطاع الارشاد بوزارة الأوقاف والإرشاد . بقوله :« للمرأة الحامل أن تفطر في شهر رمضان بحكم أن هناك عوارض اعترضت الصيام وحاجة الحامل إلى المحافظة على الجنين وحاجة المريض إلى الطعام والشراب ، والله سبحانه وتعالى يقول :«وعلى الذين يطيقونه فدية طعام مسكين» ويقول الله عزوجل : «ومن كان منكم مريضا أو على سفر فعدة من أيام أخر» فعند عدم القدرة نقول للأم الحامل إذا كان يؤثر الصوم عليها وعلى الجنين يجب عليها الإفطار . أما إذا لم يؤثرعليها الصيام فلا نحملها على شيء وهي باستطاعتها أن تصوم لأن المحافظة على الأم والمحافظة على الجنين مقصد من مقاصد الإسلام وضرورة لابد منها فإذا كان الصوم يتعارض مع هذا المقصد فيؤجل حتى بعد رمضان عندما تكون لديها قدرة على الصيام» .

نظرة الطب

وعلى نحو يتفق مع المنظور الشرعي تقول الدكتورة هدى عبدالله السري – اختصاصية أمراض نساء وولادة : علميا ليس هناك ضرر على الجنين بصوم الأم إلا إذا كان الحمل مصحوبا بمضاعفات او مشكلات ، ففي هذه الحالة ننصح بالإفطار وهو ما لايمكن اعتباره حكما عاما لكل الحالات .. فمثلاً في حالة مرض السكر المصاحب للحمل في الحالات البسيطة يمكن للمريضة أن تصوم إذا لم يتعارض مع نظامها العلاجي مع تنسيق وقت العلاج.

أما في حالة مرض السكر المعتمد على الانسولين إذا لم تستطع الحامل التوفيق بين الصيام وأخذها إبر الانسولين في أوقاتها فإن ذلك سيؤثر على نمو الجنين وسيتسبب في حدوث تشوهات خلقية له لاسمح الله . لذلك لابد أن تفطر.

وهناك حالات تتطلب الإفطار مثل التقيؤ المصاحب للحمل في الأشهر الثلاثة الاولى للحمل . لأن التقيؤ المستمر يؤدي الى فقدان الجسم لكمية كبيرة من السوائل وعنصر الصوديوم فضلاً عن فقد الشهية واحتمال التعرض للجفاف ، ونقص مستوى السكر في الدم ..

ومن المشكلات المصاحبة للحمل التي تستدعي الافطار ما يحدث عادة عن بعض الحالات في الأشهر الاخيرة للحمل مثل ارتفاع ضغط الدم مع البول الزلالي المسمم «تسمم الحمل» فالمريضة في هذه الحالة تحتاج إلى نظام غذائي خاص يتطلب منها ان تفطر ، كما أن بعض الأمراض ، مثل فقر الدم وهبوط عضلات القلب وأمراض الجهاز البولي قد يزيد الصيام من حدتها لحاجة المريضة إلى شرب السوائل بكثرة وأخذ الأدوية على فترات متقاربة .

غذاء الحامل

يعتبر غذاء الحامل في هذا الشهر المبارك أبرز ما يجب اعتباره من الاولويات كماً ونوعاً وبصورة منتظمة .. هذا ما أشارت إليه الدكتوره هدى السري بقولها :« إن وجدت الحامل في نفسها القدرة على الصيام ، ففي هذه الحالة ينبغي عليها الاهتمام بكمية ونوعية الأطعمة التي تتناولها ، وكذا بأوقات تناولها ، كأن تحرص على عدم الاكثار من تناوله في وجبة الافطار . وتوزيع هذه الوجبة على وجبتين الأولى عند الإفطار وتتكون من السكريات سهلة الهضم مثل الفاكهة والسوائل .. أما الوجبة الثانية فتأتي بعد أربع ساعات من موعد تناولها للوجبة الأولى ،وذلك كي لاتتسبب بعسر الهضم كما يجب إن تحرص على تأخير وجبة السحور ، والإكثار من تناول الألبان والخضروات والفاكهة لاحتوائها على قيمة غذائية عالية .

وننصح الحامل أيضا بأخذ الفيتامينات التي يقرها الطبيب وأقراص الحديد والإقلال من الأطعمة الدهنية والمشويات والحلويات والشاي والقهوة وعدم الاكثار من الملح وتجنب المشروبات الغازية والبهارات الحارة كالفلفل والبسباس .

● **المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي بوزارة الصحة العامة والسكان**

رمضان والقرآن

● أعوذ بالله من الشيطان الرجيم بسم الله الرحمن الرحيم قال الله تعالى «أحل لكم ليلة الصيام الرفث إلى نسائكم هن لباس لكم وأنتم لباس لهن علم الله أنكم كنتم تختانون انفسكم فتاب عليكم وعفا عنكم فالآن باشروهن وابتغوا ما كتب الله لكم وكلوا واشربوا حتى يتبن لكم الخيط الأبيض من الخيط الأسود من الفجر ثم أتموا الصيام إلى الليل ولاتباشروهن وأنتم عاكفون في المساجد تلك حدود الله فلا تقربوها كذلك يبين الله آياته للناس لعلهم يتقون» الآية «١٨٧» سورة البقرة .

أجازت هذه الآيات الرفث في ليالي رمضان فقد أباحه الشرع الإسلامي بين الزوجين «... الرفث الى نسائكم هن لباس لكم وأنتم لباس لهن» لأن الله سبحانه وتعالى قد تاب عليكم وعفا عنكم على ما كنتم تختانون انفسكم قائلا :«فالآن باشروهن» أي ليلة الصيام «وابتغوا ما كتب الله لكم وكلوا واشربوا حتى يتبين لكم الخيط الابيض من الخيط الاسود من الفجر ثم أتموا الصيام إلى الليل» كما نهت الآيات أيضا عن مباشرة الرجل لزوجته اثناء الصيام «ولاتباشروهن وأنتم عاكفون في المساجد تلك حدود الله فلا تقربوها كذلك يبين الله آياته للناس لعلهم يتقون» .. صدق الله العظيم

عبدالعزيز المخلافي

من الشارع الرمضاني

طعام رمضان .. !! (فخ الرغبة المتهورة)

عبدالله محمد حزام

● بدأ الإستعداد من قبل البعض لماراثون التهام مزيد من الطعام والشراب في إفطار لأول يوم رمضاني فقد وقع كثير من الصائمين في فخ الرغبة التي اعتقدها البعض تتمة لعادة دخيلة تستعر لحظاتها في اليوم الأخير من شهر شعبان ونطلق عليها نحن اليمنيين (يانفس ما تشتهي) ودون توقع شارك كثيرون في ذلك الماراثون الذي يشغل البطن ويذهب صفاء الروح والمحصلة زيارات مفاجئة لعديد من الصائمين الى المستشفيات بعد تورطهم في تناول المزيد من الطعام والشراب بمجرد الإفطار .

إحدى النوادر ساقها لنا صائم نقلاً عن صديقه الذي قام بشراء علبة ظنها شرائح أناناس لكنه فوجئ اثناء الافطار بعد فتحها أنها مشكل خضار – برر فعلته تلك لصديقه بأن حالة الجوع التي بلغها سيطرت على كل جوارحه فلم يسأل حتى البائع عن مكوناتها.

المؤسف هو أن يؤدي هذا التهور بصاحبه الى غرف العناية المركزة بأحد المستشفيات .

إبراهيم كان أحد زوار هذا الجناح بأحد المستشفيات العامة فهو رجل متوسط العمر سئم البدانة ويعاني صعوبة من التخفيف من وزنه البالغ ١٤٠كغ مع ذلك وقع في شراك وجبة رمضانية دسمة معززة بكميات كبيرة من منوعات المأكولات بالإضافة إلى عدد من اطباق حلوى منوعة لم يعتد تناولها من قبل حسب مصدر مقرب له .

الحالة الحرجه التي دخل فيها لم تسعفه للتباهي بطريقته الفجه في زيادة الوزن وأدخلته العناية المركزة بسبب إنسداد في الأمعاء ، لقد راح طبيبه جلال يراقب وضعه الطارئ معلقاً : نصحته بحمية إلى جانب الصيام للتخلص من وزنه الزائد لكنه لم يعبأ لذلك.

الطبيب جلال يحذر ذات الوقت من التهور في تناول أطعمة غنية بالدهون وكذا الحلويات عند الإفطار .

حالات أخرى كثيرة وصلت المستشفى الجمهوري وربما البعض الآخر حاول افراغ ما التهمه من طعام في معدته ممنياً نفسه بالإقلاع عن فعلته تلك في اليوم التالي .

مع ذلك يجادل صائمون للدفاع عن عدم اكتراثهم لمبدأ (جوع نفسك من أجل صحتك)، وليد (٢٠ عاماً) أحد قاطني حي عصر السفلي ويقبع أحد ميكروفونات نداء المسجد فوق زاوية من منزله أكد لي أنه تناول طبق سمبوسه قوامه (١٥) حبة عند إفطار اول يوم صيام لم أعتده – ويعزي ذلك الى التجمع الكبير حول مائدة افطار المسجد.

– يقصد انه يدخل سباقاً لا ينتهي الا بقول إمام الصلاة الله اكبر راكعاً ولكم أن تتصورا ما الذي ينتظر وليد في المنزل إنها تلك المائدة الاكثر تنوعاً – إنها مجازفات مرهقة أليس كذلك ؟

خلاصة ذلك متى سنعي أن شهر رمضان رمز مدهش لمستقبل الصائمين الصحي بما يضمنه من نظام شامل يبعث الهدوء النفسي والعقلي لينأى بالفرد المسلم من حلقة الهموم اليومية الى حلقة تتسامى فيها الروح محلقة في فضاءات أكثر إيماناً ويقيناً .. تغذيها قدرات فائقة على أداء العبادات دون تعب .. ولن يتحقق ذلك إلا بقلة الطعام والتحلي بآداب الصوم .

فتاوى

الشيخ / محمد العيسائي

● هل الغيبة والنميمة وعدم حفظ السمع والبصر عن محارم الله يبطل الصوم؟

– الصيام عبادة تعمل على تزكية النفس واحياء الضمير وتقوية الإيمان وإعداد الصائم ليكون من المتقين كما قال تعالى " كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون" .

ولهذا يجب على الصائم أن ينزه صيامه عما يجرحه وربما يهدمه وأن يصون سمعه وبصره وجوارحه عما حرم الله تعالى وأن يكون عف اللسان فلا يلغو ولا يرفث ولا يصخب ولا يجهل والا يقابل السيئة بالسيئة بل يدفعها بالتي هي أحسن وأن يتخذ الصيام درعاً واقياً له من الإثم والمعصية ثم من عذاب الله في الآخرة ولهذا قال السلف : أن الصيام المقبول ما صامت فيه الجوارح من المعاصي مع البطن والفرج عن الشهوة.

وهذا ما نبهت عليه الأحاديث الشريفة وأكده تلاميذ المدرسة النبوية.

يقول رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم " الصيام جُنة فإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب" وفي رواية " ولا يجهل " فإن إمرأ سابه أو قاتله فليقل " إني صائم مرتين. متفق عليه عن أبي هريرة.

وقال عليه الصلاة والسلام " من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه" رواه البخاري. وقال "رب صائم ليس له من صيامه إلا الجوع " رواه النسائي وابن ماجة عن أبي هريرة ورواه عنه أحمد والحاكم والبيهقي بلفظ " رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش".

وكذلك كان الصحابة وسلف الأمة يحرصون على أن يكون صيامهم طهرة للأنفس والجوارح وتنزّها عن المعاصي والآثام.

قال عمر بن الخطاب " ليس الصيام من الشراب والطعام وحده ولكنه من الكذب والباطل واللغو.

وقال جابر بن عبد الله الأنصاري : إذا صمت فليصم سمعك وبصرك ولسانك عن الكذب والمآثم ودع أذى الخادم وليكن عليك وقار وسكينة يوم صيامك ولا تجعل يوم فطرك ويوم صومك سواء .. وروى طليق بن قيس عن ابي ذر قال: إذا صمت فتحفظ ما استطعت.

وكان طليق إذا كان يوم صيامه دخل فلم يخرج إلا إلى الصلاة.. وكان أبو هريرة وأصحابه إذا صاموا جلسوا في المسجد وقالوا : نطهر صيامنا.

وعن حفصه بنت سيرين (من التابعين) قالت: الصيام جُنة مالم يخرج صاحبها وخرقها الغيبة!.

وعن أبي إبراهيم النخعي قال : كانوا يقولون: الكذب يفطر الصائم ..وعن ميمونة بنت مهران: إن أهون الصوم ترك الطعام والشراب.

ومن أجل ذلك ذهب السلف إلى أن المعاصي تفطر الصائم فمن ارتكب بلسانه حراماً كالغيبة والنميمة والكذب أو استمع بأذنه إلى حرام كالفحش والزور أو نظر بعينه إلى حرام كالعورات ومحاسن المرأة الاجنبية بشهوة أو ارتكب بيده حراماً كإيذاء أنسان أو حيوان بغير حق أو أخذ شيئاً لا يحل له أو ارتكب برجله حراماً بأن مشى إلى معصية أو غير ذلك من أنواع المحرمات كان مفطراً.

فاللسان يفطر والأذن تفطر والعين تفطر واليد تفطر والرجل تفطر كما أن البطن تفطر والفرج يفطر وإلى هذا ذهب السلف: أن المعاصي كلها تفطر ومن ارتكب معصية في صومه فعليه القضاء وهو ظاهر ماروي عن بعض الصحابة والتابعين وهو مذهب الامام الأوزاعي وهو ما ابده ابن حزم من الظاهرية .. وأما جمهور العلماء فرأوا أن المعاصي لا تبطل الصوم وإن كانت تخدشه وتصيب منه بحسب صغرها أو كبرها وذلك أن المعاصي لا يسلم منها أحد الا من عصم ربك خصوصاً معاصي اللسان ولهذا قال الإمام أحمد : لو كانت الغيبة تفطر ما كان لنا صوم.

أعلام إسلامية

إعداد/ عبدالحكيم الجبري

أبو هريرة الدوسي

□ .. لا ريب في أنك تعرف هذا الاسم المتألق من صحابة رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم .. وهل في أمة الاسلام أحد لايعرف أبا هريرة لما أكرمه الله بالاسلام وشرفه بلقاء النبي عليه الصلاة والسلام قال له:

ما اسمك

فقال: عبدشمس.

فقال عليه الصلاة والسلام: بل عبدالرحمن

قال: نعم عبدالرحمن، بأبي أنت وأمي يارسول الله.

أما تكنيته بأبي هريرة فسببها أنه كانت له في طفولته هرة صغيرة يلعب بها ، فجعل أقرانه ينادونه (أبا هريرة) وشاع ذلك وذاع حتى غلب على اسمه..

ولقد انقطع الفتى الدوسي لخدمة رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم وصحبته فاتخذ المسجد مقاما والنبي معلما وإماما وقد أحب (ابوهريرة) الرسول صلوات الله عليه وسلم حبا خالصا .. فكان لا يمل من النظر النبي الكريم، ويقول ما رأيت شيئا أملح أي أجمل ولا أصبح من رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم حتى لكأن الشمس تجري في وجهه..

وجمع أبو هريرة إلى وفرة علمه وسماحة نفسه التقى والورع فكان يصوم النهار ويقوم ثلث الليل ثم يوقظ زوجته فتقوم ثلثه الثاني ، ثم توقظ هذه ابنتها فتقوم ثلثه الأخير .. فكانت العبادة لاتنقطع في بيته طوال الليل، رحم الله أبا هريرة رحمة واسعة فقد حفظ للمسلمين ما يزيد على ألف وستمائة من أحاديث رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم .