

المهنة الرمضانية

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «حصنوا أموالكم بالزكاة وداووا مرضاكم بالصدقة».

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «حصنوا أموالكم بالزكاة وداووا مرضاكم بالصدقة».

اللهم اجعلني فيه من المتوكلين عليك واجعلني فيه من الفائزين لديك واجعلني فيه من المقربين اليك بإحسانك ياغاية الطالبين.

الاسم	الوقت
الفجر	٤,٤٣
الظهر	١١,٥١
العصر	٢,٥٩
المغرب	٥,٤١
العشاء	٦,٤١

حديث شريف

حَدَّثَنَا شَيْبَانُ بْنُ فَرُّوخَ حَدَّثَنَا عَبْدُ الْوَارِثِ عَنْ يَزِيدَ الرَّسَّكَ قَالَ حَدَّثَنِي مَعَاذَةُ الْعَدَوِيَّةُ أَنَّهَا سَأَلَتْ عَائِشَةَ زَوْجَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَكَانَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَصُومُ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ قَالَتْ نَعَمْ . فَقُلْتُ لَهَا مِنْ أَيِّ أَيَّامِ الشَّهْرِ كَانَ يَصُومُ قَالَتْ لَمْ يَكُنْ يَبَالِي مِنْ أَيِّ أَيَّامِ الشَّهْرِ يَصُومُ . تحفة ١٧٩٦٦ - ١٩٤/١١٦٠

عيادة الشورة الرمضانية

وجبة السحور هامة وتأخيرها أهم!

الدكتور/ أحمد عبدالمجيد اليوسفي

السحور .. تلك الوجبة التي يتناولها المسلمون قبيل حلول موعد الإمساك .. البعض يفضلها من الطيب والآخر يشتهيها هريشا والغلبة للفئة بالحليب أو بالتمر .. وربما سميت كذلك بحسب توقيت تناولها عند السحور في الوقت الذي فيه للمرء تناولها من مأكول ومشرب قبيل الإمساك بمرن كاف؛ ذلك أن الله أرحم بعبياده الصائمين إذ شرع لهم وجبة السحور تخفيفاً من وطأة الإمساك عن الأكل والشرب، لتكون لهم ذخراً تعينهم على صوم يومهم، وتعينهم على النهوض بمختلف واجباتهم الدينية والدنيوية.

ولما كانت ثمة مفاهيم وعادات وثقافة غذائية غير صحيحة، درج الكثير من الناس على الأخذ بها دون تبصر أو معرفة، مابضى بهم إلى معاناة صحية وبدنية ونفسية هم لإشك في غنى عنها من قبيل إما ترك السحور كليهما مؤذياناً للصحة؛ تاركين عن مواقيت وأسلوب تناولها.

يرى الدكتور/ أحمد عبدالمجيد اليوسفي -اختصاصي باطنية وأمراض الجهاز الهضمي في وجبة السحور أنها ضرورة للصائم لإمداد جسمه غذائه والطاقة؛ ويضيف بقوله: «يتناول الصائم لغذائه على فترتين متجاورتين هما الإفطار والسحور، ذلك بدعم كفاءة جهازه الهضمي في أداء عمله وتجذب الأضرار الناجمة عن تناول كميات كبيرة من الطعام في أوقات متقاربة .. من تخمة واضطرابات هضمية وتبدل الذهن ونقل الحركة، بيد أن البعض يعمد إلى تناول الطعام بشراهة كبيرة في وجبة الإفطار، فيؤمن لجسمه الحصول على ما يحتاجه من مواد وعناصر غذائية توفر له الطاقة طوال الليل مع قضاء ساعات طويلة منه في تخزين الغات الذي يقلل بدوره الشهية للطعام، ويشعر معه الصائم في اليوم التالي بجوع وعطش شديدين يدفعانه إلى التهام كميات أكبر وأكبر في وجبة الإفطار، والنتيجة تكون تلبك معدي ومعوي لوجود كميات كبيرة من الطعام بجهازه الهضمي.

وقد يلجأ البعض إلى تناول كميات كبيرة من الطعام والشراب، كالماء والعصائر بكثرة في وجبة السحور، وهو خطأ خطا يقع فيه الصائم ويتسبب في الكثير من الأضرار السابق ذكرها. أم من يتناول وجبة إفطار قليلة القادة والقائمة الغذائية ويهمل أو لا يتناول وجبة السحور، فإنه يتعرض للنقص الغذائي المؤدي إلى الشعور بالإرهاق والجوع والكسل وكذلك العطش.

إذا فالقاعدة الصحية السليمة تتطلب من الصائم تناول وجبتين متوازيتين في الإفطار والسحور تاماناً الحاجة من العناصر الغذائية المناسبة والمفيدة للجسم.

ويرى خبراء التغذية في تفضيل تأخير السحور على تقديمه أهمية بالغة لتقليل إحساس الصائم بالجوع والعطش، ذلك لأن الشعور بهما مرتبط أساساً بفراغ المعدة من الطعام والسوائل، ويتوقف أيضاً على كمية ونوعية الغذاء المتناول وهبوط نسبة السكر في الدم؛ فإذا ما استعجل الصائم وجبة السحور وتناولها مبكراً شعر بالجوع والتعب بشكل أسرع بكثير ممن يؤخرها.

كما يرون ضرورة تناول الأطعمة بطيئة الهضم لدى من لا يعانون مشاكل في الجهاز الهضمي، كالقول: «وأيضاً تناول الزبادي والجبن وبعض الفاكهة والخضروات سريعة الهضم، وعدم الإكثار من شرب الماء، لأن كثرة زيادة عن حاجة الجسم لتأخير بشيء، بل تفرز عن طريق الكلى بعد ساعات قليلة، وتؤدي إلى نوم قلق؛ أضف إلى أنها تخفف من تركيز العصارات الهاضمة وتعيق عملية الهضم.

وينصح أيضاً بعدم شرب المنيهات كالشاي والقهوة أثناء أو عقب وجبة السحور، ويحذر باصاً من أن ينهي سحوره بخمير، فإن لم يجد تمراً، فماء، عملاً بسنة المصطفى صلى الله عليه وآله وسلم، فالتمر مهم جداً في التعويض السريع لجسم الصائم من نقص السكر بالدم أثناء الصوم ليزيل عنه الشعور بالخمول والكسل وعدم القدرة على التركيز، وحتى الصداق يزيد.

● ختاماً: السحور بركة، فلا تتركوه ولو أن يجرع أحدكم جرعة ماء، كما أخبرنا رسول الله صلى الله عليه وسلم الذي قال أيضاً: «لا تزال أمي بخير ما عجلوا الفطور، وأخروا السحور». وفي قوله صلى الله عليه وسلم حث كبير على أهمية السحور وعدم التفريط في هذه الوجبة الضرورية جداً للإنسان .. فبالعظمة دين الإسلام، وبالعظمة حرصه على صحة الصوم.

المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكني..

التقاء/ علي الشرجي

مثل «الشربة» والخبز وغيرها، وتقديمها بشكل فطور جماعي في المسجد ولأن شهر رمضان يهيج قلوب الصغار.. فيشعرون بطمانينة غريبة لما يلمسونه ويسمعونه من الكبار، والناس أكثر حبا لبعضهم بعضاً من سائر الأوقات.

كان عامر يتجول مع أقرانه في ليل رمضان بلا خوف من الجن أو «الجنبات» ويقفون بتعمد الأماكن التي يروى فيها حكاية الجن لكي يتأكد لهم حقيقة ما يقال لهم بأن الشياطين تصفد في شهر رمضان مما يدفعهم أكثر إلى مواجهة أشباح الليل في حكايات الجذات المرعبة.

من أبرز الصور الرمضانية التي تحتفظ بها ذاكرة عامر الجابري ظاهرة «المسحراتي» وهو الرجل الذي يطوف الحواري في آخر الليل يذو على «الطبل» لكي يوقظ الناس النائمين مردداً: اصحى يا نائم، وحد الدائم.. فيصحبون من نومهم لكي يستعدوا للسحور.

أما اليوم فقد اختلفت عديد من مظاهر الاحتفال برمضان وعاداته الجميلة من بعض مدن وقرى وادي حضرموت، وحل محلها ما تبثه الإذاعة والتلفزيون.

ومما يتذكره عامر - كلمات جميلة يهتف بها الأطفال وهم في جماعات مرححة وخاصة في العشر الأواخر من رمضان، يرددون بصوت موحّد «مودع مودع يارمضان.. فلك العباد، وفلك الصيام».

الذكريات جميلة والصور كثيرة لرمضان عند عامر وكل أبناء وادي حضرموت واليمن عموماً .. ومهما يكن من أمر ذبول ثمة عادات وتقاليد يمنية متميزة أو انقراض بعضها - لكن - ما تزرخ به باقيا في أعماق الوجدان، ويتوارثه الصغار والكبار جيلاً إثر جيل.

الشارع الرمضاني

في ليالي رمضان.. الجلوس أمام شاشات التلفزيون.. إهدار للوقت الثمين

عبد الواسع الحمدي

التلفزيونية المتنوعة عبر الفضائيات المختلفة أنه يستمتع بكل لحظة يقضيها أمام الشاشة الصغيرة غير أنه لا يدري أن الوقت ثمين في أيام رمضان نهاره وليله على السواء، وأنه يجلسه أمام التلفزيونات بالساعات يهدر وقتاً ثميناً وطميناً جداً ويلاحظ في هذا الشهر الكثير من الشباب يفكرون في قضاء ليلتهم على تكوين جلسات قات والسمر حتى ساعات متأخرة من الليل أمام الشاشة الصغيرة يتابعون المسلسلات والمسابقات الرمضانية والفوازير وغيرها..

سألنا البعض من مرتادي هذه المجالس عن سبب مكوثهم لساعات أمام التلفزيونات فاجاب البعض أن الفضائيات تحاول في ليالي هذا الشهر الكريم أن تعرض أفضل ما لديها من برامج متنوعة ومسلسلات جديدة تعرض للمرة الأولى فتحاول أن لا تفوتها .. فيما يرى نوع آخر من الشباب أن الليل وقت طويل وأن مشاهدة التلفزيون هي السبيل الوحيد لقضاء الساعات الطويلة .. الأخ محمد الربيعي (مدرس تربية اسلامية) سألناه عن رأيه فيما قاله بعض الشباب في الرايين السابقين

وما هو السبيل لقضاء الليالي الطويلة في رمضان فاجاب بالقول: إن أوقات هذا الشهر الكريم أثنى الأوقات في الشهر الأخرى لأن في رمضان الأجر مضاعف للأعمال الصالحة التي يقوم بها الصائمون سواء في الصلوات أو الاستغفار والنوافل أو قراءة القرآن أو غيرها من الأعمال الخيرة.

وفي رمضان المبارك فرصة للتقرب إلى الله بالأعمال الصالحة .. والابتعاد عن كل ما يضيع أو يهدر الأوقات الثمينة في رمضان. ويضيف الأستاذ محمد بالقول من يصدق أن النافلة أجراها في رمضان

نحو تعامل ومجتمع أفضل

خالد الصعفاني

● الأخلاق الطيبة مظهر للمؤمن الحق وحسن الخلق صفة للمسلم فالتدين الإسلامي جاء بالفضيلة ومكارم الأخلاق، الأخلاق التي تعني التعامل بين أفراد المجتمع المسلم وهي - أي الأخلاق - صفات ومبادئ بسيطة منها الاحترام والتقدير والمعروف والصبر والتعاون والتراحم والصق في الحديث والأخلاق في العمل.. أعرف أننا جميعاً نعرف ماسبق قد تنمطها في واقعنا أم لا وقد نسهب عنها أو بعضها وقد تتعد عنها، لكن ما أريد التأكيد عليه هو أن ملا حظتي لعشرات المواقف اليومية وأنا في بلد أجنبي جعلتني أعطي مجتمع ذلك البلد على التعامل الراقي والسمات الحسنة في التعامل مع الآخر سواء كان معروف أم لا، زائراً أم من أبناء جلدتهم، فهم هناك الشهادة لله يحترمون بعضهم ودائماً يقدمون ذوي الاحتياجات الخاصة «المراة عندهم أول، والمعاق مقدم .. والخلاصة الكل متحل بالصبر والروية، والجميع يتعامل بلطف واحترام والوضوح في الكلام واثمني وحج العمل والأخلاق فيه ثابت تأكد لنا في أكثر من مناسبة ومكان.. وليعذرني القارئ الكريم ونحن في رمضان وأنا أحد أبناء هذا البلد وفرد في مجتمعه واثمني علناً جميعاً العيش في ظروف اقتصادية أفضل وبيئة اجتماعية رقي وأثقي.. نحن في المحصلة مجتمع طيب وكريم لكن هذه الطيبة وهذا الكرم ينقصان أو ينتفیان في لحظة تعارض أو التناقض حتى مع حق الغير أو إرادته.. والتفاصيل التي تحضرني عديدة والشواهد «أكثر من اللهم على القلب، على حد قول أختونا في أرض الكنانة (مصر)، لكن الأهم هو التكثير بان رسولنا صلى الله عليه وآله وسلم أسس الحضارة الإسلامية على قواعد متميزة للتعامل داخل المجتمع وكذلك التعامل مع الحضارات أو الدول من حولنا وقد جسدت هذه الأخلاق في أسس صورها واثقي مستوياتها.. ألم يكن هو القرآن الذي يمشي على الأرض كما شهد له جميع من حوله! ألم يكن خلقه القرآن حينما سال الصحابة زوجه عائشة رضوان الله عليها فاجابت بانه «كان خلقه القرآن، ولأنه كان المعلم والقوة فقد ضرب أعلى صور تطبيق الخلق في أبيه حله له، وهذا ثابت في موافقه تجاه من حوله من أثناع وأعداء على السواء، ثم ورثه عشرات القادة في محاولات لإقتداء به سلوكاً وعملاً ونحن انتشرت تلك المكارم في المجتمع المسلم ساد نفسه وأسر من حوله وأقام حضارة عالمية شهد لها التاريخ والجغرافيا وبقيت المواد الدراسية.

أخيراً

وقبل أن نختم نتساءل: إذا كان المجتمع الأجنبي قد أتبع التعامل الحسن في أكثر نواحي حياته اليومية نتاجاً لثقافة الوعي والنظام التي تعود عليها ومقتنع أنها وسيلة ممتازة لإضفاء طعم أفضل على الحياة وعلى المواقف المختلفة.. إذا كان الأمر كذلك فلماذا لا نتعود دورنا لأصولنا في التعامل مع بعضنا ومع غيرنا.. لماذا لا نجعل السمات المثلى للتعامل بيننا هي شعارنا اليومي ونحن نحمل الإسلام الذي هو بين الصفات الحميدة الكفيلة بتقوية المجتمع وإصلاح العوجاجات التي تطرأ عليه.. وستفوق على غيرنا عندما مرتين مرة لئنا طبقنا روح التعامل في الإسلام ومرة أخرى لأن لنا ملامكة برصدون لنا الحسنة بعد كل تعامل فيه احترام وتقدير ووفاء وإخلاص وصدق وإمانة وصبر ورحمة وهي أكثر الصفات المطلوبة في رمضان وغيره لتنقية المجتمع وتحقيق راحة البال لأفراد.

رمضان والقراءات

عبد العزيز المخلافي

قال تعالى: (أفلا يتدبرون القرآن ولو كان من عند غير الله لوجدوا فيه اختلافاً كثيراً) الآية ٨٢ سورة النساء وقال تعالى: (كتاب فصلت آياته قرآنا عربيا لقوم يعلمون) الآية ٣ سورة فصلت.

أفلا يعقلون، يتفكرون، يتدبرون، يعلمون .. وقال تعالى: (وفي أنفسكم أفلا تبصرون) هكذا نجد بالقرآن إلى القرآن الكريم فإن في كثير من آياته تدعونا إلى التأمل والتفكير القرآن يخاطب أولي الألباب (والعقل) فيه لا يمثل أولوية فقط إنما صورة الأساس فالعقل حجة القرآن لذلك جاء الإسلام فاتحة الأديان السماوية مرتكزا على العقل وبالتالي اختيار الله لحمد صلى الله عليه وسلم أميا إنما كان ذلك لحكمة ربانية لكي يتجنب تأثير ثقافة الجاهلية استعدادا لتلقيه الأمر الإلهي برسالة الإسلام فكانت أول كلمة تلقتهها الأرض من السماء نزلت بسورة العلق (اقرأ باسم ربك الذي خلق، خلق الإنسان من علق، اقرأ وربك الأكرم، الذي علم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم).

فتاوى

الشيخ/ جبري ابراهيم

● هل حكم الصوم والفطر باق مع وجود وسائل النقل الحديثة والريحية أم أنه يشترط المشقة للفطر؟

- يصح الصوم والفطر معاً للمسافر فإذا صام فصيامه صحيح، وإذا أفطر جاز له ذلك، قال بعض الصحابة رضي الله عنهم: «كنا في سفر مع النبي صلى الله عليه وسلم وكان منا الصائم ومننا المفطر فلم يعب الصائم على المفطر، ولا المفطر على الصائم» .. فإذا شق عليه الصوم فصومه مكروه، وإذا أضر به الصوم فصومه حرام لقوله تعالى: «يريد الله

أسامة بن زيد

● من منا لا يعرف أسامة بن زيد .. فأئمه هي «بركة الحبشية» أفضل الصلاة وأزكى التسليم بتجهيز جيش بنت وهب أم الرسول محمداً عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم، أما أبوه فهو «حب» رسول الله صلى الله عليه وسلم زيد بن حارثة، وأبنته بالتبني قبل الإسلام، وصاحبه وموضع سره، وأحد أهله وأحب الناس إليه بعد الإسلام.

لما بلغ أسامة بن زيد أشده، بدأ عليه من كرم الشمال وجيل الحصائل ما يجعله جديراً بحب رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقد كان ذكياً حاد الذكاء، شجاعاً خارق الشجاعة، حكيماً، يضع الأمور في مواضعها، عفيفاً يأنف الدنيا، ألفاً مألوقاً يحب الناس، تقياً ورعاً يحب الله.

وفي السنة الحادية عشرة للهجرة، أمر الرسول الكريم عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم بتجهيز جيش لغزو الروم، جعل فيه ابوبكر وعمر وسعد بن أبي وقاص، وأبا عبيدة بن الجراح .. وغيرهم من جلة الصحابة، وأمر على الجيش أسامة بن زيد وهو لم يتجاوز العشرين بعد .. وتأخر الجيش نظراً لمرض رسول الله صلى الله عليه وسلم، ثم ما لبث أن فارق الرسول صلى الله عليه وسلم الحياة، وتمت البيعة لأبي بكر، فأمر بإنفاذ سرية أسامة .. ولا انطلق الجيش بقيادة قائده الشاب، شيعه خليفة رسول الله ماشياً وأسامة راسماً، ثم قال لأسامة: استمعوا لله ديناً وأمانتكم وخواتم عملكم، وأوصيك بإنفاذ ما أمرك به رسول الله صلى الله عليه وسلم، ثم مال عليه وقال: إن رايت أن تعينني بغير فأتين له بالبقاء معي، فأتين أسامة لعمر بالبقاء، ثم عاد أسامة حاملاً من الغنائم مازاد عن تقدير المقربين .. فظل أسامة بن زيد ما امتدت به الحياة موضع إجلال المسلمين وحبه، وبقاء رسول الله صلى الله عليه وسلم وإجلالاً لشخصه.

رمضان والقراءات

عبد العزيز المخلافي

بكم اليسر ولا يريد بكم العسر»، ولقوله تعالى: «ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيماً»، والفطر في السفر رخصة من الله جائز العمل بها ولو لم تتحقق المشقة قال تعالى: «فمن كان منكم مريضاً أو على سفر فعد من أيام أخر»، ولم يشترط المشقة والعلماء يقولون المشقة هنا ظنية لا عينية والله الذي شرع الفطر للمسلمين رضي الله عنهم وسائل حديثه ومريحة تطوي المسافات البعيدة في زمن قصير وعملاً بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن الله يحب أن تؤتى رخصة كما يجب أن تؤتى عزائمه».

فتاوى

الشيخ/ جبري ابراهيم

بكم اليسر ولا يريد بكم العسر»، ولقوله تعالى: «ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيماً»، والفطر في السفر رخصة من الله جائز العمل بها ولو لم تتحقق المشقة قال تعالى: «فمن كان منكم مريضاً أو على سفر فعد من أيام أخر»، ولم يشترط المشقة والعلماء يقولون المشقة هنا ظنية لا عينية والله الذي شرع الفطر للمسلمين رضي الله عنهم وسائل حديثه ومريحة تطوي المسافات البعيدة في زمن قصير وعملاً بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن الله يحب أن تؤتى رخصة كما يجب أن تؤتى عزائمه».

فتاوى

الشيخ/ جبري ابراهيم

بكم اليسر ولا يريد بكم العسر»، ولقوله تعالى: «ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيماً»، والفطر في السفر رخصة من الله جائز العمل بها ولو لم تتحقق المشقة قال تعالى: «فمن كان منكم مريضاً أو على سفر فعد من أيام أخر»، ولم يشترط المشقة والعلماء يقولون المشقة هنا ظنية لا عينية والله الذي شرع الفطر للمسلمين رضي الله عنهم وسائل حديثه ومريحة تطوي المسافات البعيدة في زمن قصير وعملاً بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن الله يحب أن تؤتى رخصة كما يجب أن تؤتى عزائمه».