الصفحة الرمضانية

دعـــــاء

اللهمّ زيّنّي فيهِ بالسّتر والعَفافِ واسْترني فيهِ بلباس القنوع والكفافِ واحْملني فيهِ على العَدْل والإنْصافِ وامِنّي فيهِ من كل ما أخافُ بعِصْمَتِكَ يا عِصْمَةَ الخائِفين.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «ما خالطت الصدقة مالاً قط إلا أفسدته».

صدق رسول الله

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

وزارة الإدارة المحلية

امساكية شهر رمضان لامانة العاصمة

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

حديث شريف

حَدَّثَنِي زُهَيْرُ بْنُ حَرْبٍ وَمُحَمَّدُ بْنُ حَاتِمٍ جَمِيعاً عَنِ ابْنِ مَهْدِيٍّ - قَالَ زُهَيْرٌ حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ مَهْدِيٍّ - حَدَّثَنَا سَلِيمُ بْنُ حَيَّانٍ حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ مِينَاءَ قَالَ قَالَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَمْرٍو قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم « يَا عَبْدَ اللَّهِ بْنَ عَمْرٍو بَلَغَنِي أَنَّكَ تَصُومُ النَّهَارَ وَتَقُومُ اللَّيْلَ فَلاَ تَفْعَلْ فَإِنَّ لِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَظًّا وَلِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَظًّا وَإِنَّ لِزَوْجِكَ عَلَيْكَ حَظًّا صُمْ وَأَفْطِرْ صُمْ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ ثَلاَثَةَ أَيَّامٍ فَذَلِكَ صَوْمُ الدَّهْرِ ». قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ بِي قُوَّةً . قَالَ « فَصُمْ صَوْمَ دَاوُدَ - عَلَيْهِ السَّلاَمُ - صُمْ يَوْماً وَأَفْطِرْ يَوْماً ». فَكَانَ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي أَخَذْتُ بِالرُّخْصَةِ . تحفة ٨٦٤٩ - ١٩٣/١١٥٩

سوء الخلق والانفعال بحجة الصوم

الشيخ / محمود محمد فتحي شاهين
عضو البعثة الازهرية باليمن

■ ان العبادات التي شرعت في الاسلام ليست طقوساً مبهمة من النوع الذي يأتي بالغيوب المجهولة فالفرائض التي ألزم الاسلام بها كل منتسب اليه هي عبارة عن طاعات متكررة ليحيا المرء بأخلاق صحيحة.. وان يظل متمسكا بهذه الاخلاق مهما تغيرت امامه الظروف.

فحينما شرع الاسلام الصوم لم ينظر اليه على انه حرمان مؤقت من بعض الاطعمة والشهوات ولكن وراءه هدف أسمى وهو ان تسود الاخلاق بين كافة افراد المجتمع، فحينما سئلت السيدة عائشة عن خلق النبي قالت كان خلقه القرآن وهو قدوتنا وقد قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم (إنما بعثت لأتمم مكارم الاخلاق).

وعلى الصائم ان يلتزم بحسن الخلق وعدم الانفعال والتهور وخاصة في نهار رمضان والا فما قيمة الصوم اذا لم يقوم السلوك المعوج فالايمان القوي يلد الخلق القوي حتما وسوء الاخلاق مرده الى ضعف الايمان والصائم الذي يقترف الرذائل غير آبه لأحد هو ضعيف الايمان.

والصائم الذي يلحق الضرر بجيرانه ويرميهم بالسوء ليس بمؤمن وسيء الخلق، اذا نمت الرذائل في الصائم وتفاقم خطرها واصبح ادعاؤه للايمان زورا فما قيمة الصوم بلا خلق وما معنى الانسان مع الانتساب لله، وقد وضح النبي صلى الله عليه وآله وسلم الهدف من بعثته هو ومن سبقه من الانبياء.. وهو ارساء دعائم الاخلاق وقد سأله احد الصحابة عن أحب عباد الله الى الله فأجابه قائلا: أحسنهم خلقا.

فالعامل الصائم عليه ان يضاعف العطاء في رمضان حتى يضاعف الله له الاجر والثواب ولا يتكاسل في اداء عمله بحجة انه صائم.

السائق الصائم يلتزم في سيره وخاصة قرب أذان المغرب فلا يتهور حتى لا يلحق الضرر بنفسه وغيره وعلى الصائم ان يحتاط في نهار رمضان فلا يضيع وقته بعد اداء عمله في النوم او اللعب أو الصخب وان يبتعد عن الاخلاقيات الذميمة من غيبة ونميمة وتتبع لعورات الآخرين فرب صائم ليس له من صيامه إلا الجوع والعطش ورب قائم ليس من قيامه إلا السهر والتعب وعليه ألا يتطلع الى كل ما تشتهيه نفسه بل يتذكر ان هناك فقراء في حاجة الى مد يد العون والمساعدة وان يتذكر ان له أخوة في بعض الاقطار الاسلامية لا يأمنون على انفسهم وأموالهم واعراضهم وعليه ان يستغل أوقات فراغه في طاعة الله من تلاوة القرآن وذكر الله وبهذا السلوك القويم يقبل الله صومه فثواب الصوم لا يعلمه إلا الله «كل عمل ابن آدم له الا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به» وقد قال النبي صلى الله عليه وآله وسلم ليس الصيام من الاكل والشرب انما الصيام من اللغو والرفث فإن سابك أحد أو جهل عليك فقل اني صائم.. تقبل الله منا ومنكم.

عبدالرحمن خبارة

التقاه/علي الشرجي

■ تخيل حال طفل صغير نحيل الجسم يجبره والده على صيام شهر رمضان في عز الصيف العدني.. ماذا لو كنت ذلك الطفل. كيف ستواجه ذلك الخيار الصعب ان كنت ممن يبر الوالدين.

حدث ذلك للصحفي المعروف عبدالرحمن خبارة.. ذات مرة صادف مجيء رمضان الكريم صيفا.. وعمره لا يتجاوز الـ١٢ عاما فأمره والده ان يصوم دون ادنى اعتبار لجوع رمضان وعطش الصيف وقساوته في مدن الجنوب كمدن محافظة أبين.

الحكاية وتداعياتها البسيطة كبساطة كل الناس الطيبين في اليمن أدت الى حدوث خلاف بين والد عبدالرحمن خبارة وجده (أبو الأم)، ففيما كان والده متمسكا برأيه ومصرا على ضرورة الصوم تحت شعار (التعود) و(التجلد).. يرى جده ان الجسم من الهزالة والضعف بحيث لا يتحمل الصيام، كان جده من مشائخ البلاد - كما يقول - وكلمة (مشائخ) تطلق على رجال الدين آنذاك وفقهاء المساجد.. كان على معرفة بأمور الدين والدنيا، فقد درس (وتفقه) في تريم حضرموت معقل المدارس الدينية.. لهذا كانت له منزلة رفيعة عند الاهالي.. كانوا يؤمنونه أمور حياتهم لا الامور الدينية فقط.. وانما تمتد الى امور الحياة الاجتماعية كالزواج وشراء الاراضي وغيرها من القضايا الدنيوية.. كمرجع في معرفة (الحلال والحرام).

أما والده فيطلق على وضعه الاجتماعي في التعريف المعاصر من اغنياء الفلاحين، كان لا يملك الاراضي فحسب - كما يقول خبارة - وانما يمارس التجارة.. كان له عدة متاجر في مودية وضواحيها.. ومودية هي عاصمة مديرية مودية في محافظة ابين اليوم.

ومما تحتفظ به ذاكرة الصحفي القدير عبدالرحمن خبارة حول التقاليد المجيدة والنبيلة ومجيء رمضان. ان والده كان يقوم بتوزيع (الكيروسين) القاز للاهالي في قريتهم الصغيرة التي لم يكن يتجاوز تعداد سكانها بالعشرات.

كانت فرحة الصغار كبيرة وهم يتجمعون امام بوابة المتجر - ومنهم عبدالرحمن خبارة لحظة مشاهدتهم زحمة الفلاحين، وتوزيع (الكيروسين).

يقول: كانت مطالب الفقراء منهم تمتد الى الطعام، والملح والقهوة مرددين دعواتهم للوالد بالمزيد من الخير والرزق وحجب الشياطين والجن عن العائلة!!.

بهجة الصغار بشهر رمضان ليس لها حدود.. فسهراتهم في قرى مودية كانت تطول بحيث يستثمرون بعض السويعات بعد صلاة العشاء والتراويح لممارسة مختلف انواع اللعب والتسلية.

بكلمات تقطر شوقا وحنينا يقول عبدالرحمن خبارة : كم كانت تشدنا بعض الليالي وتغمرنا الفرحة والسعادة ، وحضور المنشدين الذين كانوا يصلون الى قريتنا من بيحان ضيوفا على الوالد أو على عائلات من الميسورين في القرية وهم ينشدون مستخدمين الدفوف ، والطبول ، وأحلى الاناشيد واصواتهم الجميلة العذبة .. وفي معظم هذه الاناشيد مواعظ دينية والدعوة للعمل الصالح.

ثمة ماكان يعكر صفو هذا الشهر الكريم في نفس عبدالرحمن خبارة ويتمثل ذلك في اصرار الوالد والاهالي بحضورهم - أي الصغار - بعد صلاة العصر عند فقيه القرية للمزيد من حفظ القرآن وتجويده.

كان والده رحمه الله من القساوة والشدة والحزم مستفيدا من الشعار الذي كان يردده «اللحم لك والعظم لي».. لازال عبدالرحمن يتذكر عصا والده.. طولها.. نوعها وشكلها وهو (يخبط) بها احدهم بلا رحمة ولا شفقة.

يختتم حديث ذاكرته بالقول: كنا بصبر أيوب نتحمل كل مآثم عصاته.. وصراخه المهيب!!.

كيف نتجنب الإمساك في رمضان؟.

د. محمد احمد الدبعي

● الامساك حالة شائعة تصيب كثيرا من الناس ، قد يكون بسبب عرض عابر ليس الا وربما يتحول في ظروف معينة الى حالة مزمنة لدى بعض الناس.

والامساك في شهر رمضان هو أحد المشاكل التي يواجهها الكثير من الصائمين ويتعرضون فيه للكثير من المتاعب حيث يسهم في استثارة آلام البطن والغازات والصداع ويعود السبب فيه بالاساس في شهر الصيام الى تغير النمط الغذائي بل ومن الممكن ان يؤدي التغيير والاختلاف في ساعات العمل واوقات النوم الى تغير نظام الجسم في طريقة وتوقيت تخلصه من فضلاته ومن ثم التعرض للامساك.

كما ان طول فترة الصيام وقلة السوائل وتعاطي القات تعتبر عوامل مساعدة في حدوث الامساك لذا ننصح الصائمين ان الذين يعانون من الامساك باتباع الآتي:

- الاكثار من تناول اطعمة متوازنة تحتوي على ألياف غذائية مثل الخبز الاسمر والفواكه الناضجة والخضروات الطازجة بعد غسلها جيدا لاحتوائها على مواد وألياف ملينة للامعاء.
- الاقلاع عن تعاطي القات والامتناع عن التدخين.
- تجنب حبس البراز لساعات طويلة.
- شرب الماء بكميات وافرة في وجبتي الافطار والسحور، وكذا شرب بعض العصائر الطبيعية الطازجة.
- التقليل من شرب الشاي والقهوة والامتناع عن المشروبات الغازية.
- ممارسة نوع خفيف من الرياضة كالمشي مثلا، لأن ذلك من شأنه تنشيط الكبد وزيادة افراز العصارة الصفراء، وتنشيط حركة الامعاء.
- استخدام التين والبرقوق المجفف لمعالجة الامساك بنقعهما في الماء وكذلك تناول ثمارهما في وجبتي الافطار والسحور.
- الامتناع عن تناول البهارات الحارة كالفلفل والبسباس بكمية زائدة.

كما يساعد تدليك البطن تدليكا دائريا في اتجاه عقارب الساعة لدقائق معدودة كل صباح وذلك قبل مغادرة الفراش على التخلص الى حد ما من حالة الامساك.

المركز الوطني للتثقيف والاعلام الصحي والسكاني

■ قال تعالى: «والعصر إن الانسان لفي خسر إلا الذين آمنوا وعملوا الصالحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر» .

الصوم على علاقة وثيقة بالصبر الذي يعني حبس النفس عن الجزع ومنعها من اللهث وراء ما يضرها ولا ينفعها ثم ان الصبر يعلم الانسان الاتزان اثناء الشدائد والصوم هو ايضا صبر فحين يترك الصائم طعامه وشرابه طالبا المغفرة والرحمة من الله انما يتحمل بذلك عناء الصيام بالصبر قال تعالى «واصبر نفسك مع الذين يدعون ربهم» فالصابر يجمع نفسه ويضمها عن الهلع والجزع فيصبر على جوعه وعطشه ولا يتناول الطعام في رمضان من الفجر حتى أذان المغرب والصبر له أنواع منها صبر مذموم وصبر محمود وهناك فرق بين صبر الكرام وصبر اللئام فصبر الكريم اختبار لعلمه بحسن عاقبة الصبر أما اللئيم فإنه يصبر اضطرارا واللئيم يصبر في طاعة الشيطان ، ولكن الكريم يصبر في طاعة الرحمن.

عبدالعزيز المخلافي

الشارع الرمضاني

نزهة رمضانية في الاسواق

١-٢

مشاهدة/ اسامة ساري

● ليس غريبا على عملية التسوق أن تزداد سخونة في ليالي رمضان وخاصة ان ملامح عيد الفطر المبارك بدأت تتكون وتنبلج.

ثمة سياق محموم بين العائلات والاسر للتسوق المبكر واقتناء الاغراض الجيدة قبل نفادها من الاسواق..

عقب الافطار مباشرة تتدفق العائلات الى الاسواق وتحدث لبعضها مشكلات مختلفة.

الطفلة (روان) ٨ سنوات وجدناها في قلب زحمة سوق الزمر/ شعوب تتلفت بحيرة يمينا وشمالا ودموعها مشارفة على الانهيار .. اضاعتها عائلتها التي خرجت للتسوق.. لا تعرف الطريق الى البيت.. والازدحام قالت انه مخيف.. وبمساعدة البعض اهتدت الى عائلتها (فتيات واطفال ونساء يرافقهن شاب واحد).. اخبرتنا والدة (روان) انها غفلت عن ابنتها عندما شعرت بيد غريبة ومرنة تغادر حقيبة يدها.. فظلت تبحث عن محفظة نقودها دون جدوى.

مشكلتان: عملية نشل.. وضياع طفلة.. هذا يحدث لكثير من الاسر المتسوقة في ليالي رمضان. الى جانب المضايقات من قبل الشباب المتسكعين.

● ربما الغرابة الاكثر في هذه المشاهدة ان بعض الاسر التي تخرج الى الاسواق بكامل افرادها صغارا وكبارا لا يتبضعون.

● أحمد علي يرافق احدى العائلات في شارع الرياض، معه طفلتان دون العاشرة وطفل في الحادية عشرة، وفتاتان ووالدتهم أكد لنا انهم خرجوا لشراء ملابس عيد لأخته الصغيرة فقط.. وأضاف «خرجت العائلة كلها قالوا يتمشوا شوية ويشمون هواء».

● رغم ان هطول الشتاء يشتد يوما فيوما.. إلا ان التسوق في الليل متعة ونزهة بالنسبة للبعض.. العائلات كما قالت تغريد /٢٧ سنة/ لا تستطيع التسوق في النهار نظرا لإرهاق الصوم وانشغالهن بأعمال المطبخ. والليل بالنسبة لهن ممل جدا.. المسلسلات وحدها لا تملأه.. والتفرطة الليلية قليلة. والسوق الحل الوحيد لقضاء الفراغ - حجة وبيع مسابح - ولشراء حاجات العيد..

● ونظرا للتسوق والنزهات الليلية تتعرض الكثير من العائلات للمضايقات والنشل وضياع الاطفال.. وكما قال أحد الباعة المتجولين ياسين: «الاقبال يشتد في المساء ولكنها اسواق بلا رقابة أو حماية».

زيد بن ثابت الانصاري

■ جاء الى رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم يريد الالتحاق بأول جيش يتحرك تحت قيادته للجهاد في سبيل الله وهو في الثالثة عشرة من عمره وقال لرسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: جعلت فداك يارسول الله ائذن لي ان أكون معك وأجاهد اعداء الله تحت رايتك.

فنظر اليه الرسول الكريم نظرة سرور واعجاب وضرب بيده على كتفه برفق وود وطيب خاطره.. وصرفه لصغر سنه.. لكن الغلام الانصاري حين وجد انه أخفق في ان يحظى بالتقرب الى رسول الله في هذا المجال لصغر سنه تفتقت فطنته عن مجال آخر لا علاقة له بالسن يقربه من النبي صلوات الله عليه وآله وسلم ويدنيه اليه، ذلك المجال هو مجال العلم والحفظ. فسمع النبي الكريم من الغلام زيد بن ثابت بعضا مما يحفظ فإذا هو مشرق الاداء تتلألأ كلمات القرآن على شفتيه كما تتلألأ الكواكب على صفحة السماء.. فإذا بزيد بن ثابت يتلقى القرآن عن رسول الله شيئا فشيئا فينمو مع آياته ويأخذه رطبا طريا من فمه موصولا بأسباب نزوله فتشرق نفسه بأنوار هدايته.. ويستنير عقله بأسرار شريعته واذا بالفتى المحظوظ يتخصص بالقرآن ويغدو المرجع الاول فيه لأمة محمد بعد وفاة الرسول صلى الله عليه وآله وسلم.. فكان من الذين جمعوا كتاب الله في عهد الصديق وطليعة من وحدوا مصاحفه في زمن عثمان.. أفبعد هذه المنزلة منزلة تسمو اليها الهمم.. وهل فوق هذا المجد مجد تطمح اليه النفوس.

فتاوى

الشيخ/ جبري ابراهيم

● هل يجوز تغيير رائحة فم الصائم ؟

- التغيير بالسؤال (عود الاراك) جائز طيلة النهار عند بعض العلماء وعند غيرهم الى الزوال وعند بعض العلماء يجوز استعمال الفرشاة والمعجون في بداية الصوم (اول اليوم) وبعضه كره لأن له طعماً، والتغيير بالمضمضة اتفاقا إلا انه يكره له المبالغة فيه أخذا بقوله صلى الله عليه وسلم: (وبالغ في المضمضة والاستنشاق مالم تكن صائما) اما التغيير بالطيب ففي الجسد والثوب جائز، اما استعماله بالفم فلا ينبغي له استعماله، والأجدر بالصائم أن لايتحرج من هذه الرائحة لأن لها قيمة عند الله عالية قال صلى الله عليه وآله وسلم (ولخلوف فم الصائم اطيب عند الله من ريح المسك) وقال صلى الله عليه وآله وسلم: (السواك مطهرة للفم مرضاة للرب) وقال صلى الله عليه وآله وسلم (لولا أن أشق على امتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة).