



الثورة  
الخميس ١٤ رمضان ١٤٢٥ هـ الموافق  
٢٨ أكتوبر ٢٠٠٤م / العدد (١٤٥٩٦)

11

# المهنة الرمضانية

## دعاء

اللهم طهرني فيه من الدنس والأقذار وصبرني فيه على كائنات الأقدار ووفقتني فيه للتمقى وصحبة الأبرار يعونتك يا قرة عين المساكين < دعاء اليوم الرابع عشر  
اللهم لا تؤاخذني فيه بالعثرات واقتني فيه من الخطايا والهفوات ولا تجعلني فيه غرضاً للبلايا والآفات بعزتك يا عز المسلمين.

الزكاة تعد أول تشريع منظم في سبيل ضمان اجتماعي لا يعتمد على الصدقات الفردية التطوعية.

فيأدر أخي المسلم يدفع الزكاة إلى إدارة تحصيل الواجبات الزكوية بوحدتك الإدارية.

وزارة الإدارة المحلية

## حديث شريف

حَدَّثَنَا مُسْلِمُ بْنُ أَبِرَاهِيمَ حَدَّثَنَا هِشَامُ حَدَّثَنَا يَحْيَى عَنْ أَبِي سَلَمَةَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رضي الله عنه - عن النبي صلى الله عليه وسلم قال « من قام ليلة القدر إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه ، ومن صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه . »

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



## عبادة الثورة الرمضانية

### نزلات البرد والأنفلونزا.. المشكلة والحل!

الدكتور/ عبدالملك أحمد الكبسي  
مستشار وزارة الصحة

في هذه الأيام المباركة شهر العبادات والبر والصفاء والتقرب إلى الله يعترى الكثير من الصائمين شيء من القلق وتحيط بهم المخاوف لإسبام من يقطنون المرتفعات والمناطق الباردة - خشية الإصابة بنزلات البرد والإنكام والتي قد تقضي إلى معاناة كثيرة ومتنوعة أو تتحول إلى التهابات تنفسية حادة ، وذلك في خضم موجات البرد والصيف التي تسببها بعض أوجعنا وطنا الحبيب هذه الأيام.

ولعل أبرز الأنواع المرضية التي يشكو منها أغلب المتضررين من البرد تلك المظاهر الأساسية للرشح كالسيلان الأنفي وآسداد الأنف والتهاب ملتحمه العين- والتهاب البلعوم ، وربما تزامن مع ارتفاع متفاوت في درجة حرارة الجسم وهي أعراض غالب على الناس القلق بانها أعراض مرض الأنفلونزا فتجدهم من قبيل طلب الشفاء السريع يعمدون إلى تناول أدوية ربما بطريقة عشوائية عليهم يجدون فيها فائدة، متجاهلين في نفس الوقت إجراءات احترازية ووقائية من شأنها أن تخفف عنهم تلك الأعراض وتحويل دون إصابة الآخرين من الأصدقاء.

فالحبيب في أمرنا أننا كثيرا ما نهمهل جهازتنا التنفسية ولانباتي، بل ومنا من يتسبب في إلحاق الضرر به بإيمان التدخين أو باستنشاق الغازات والمخدرات والمواد الخطرة الضارة به وبالصحة ككل.

وباجتماع الصيام والبرد في آن واحد يظل الصائمون عموما بحاجة إلى توعية ونصح من قبيل الاستشفاء وزوال المعاناة عن المرضى من جهة والحفاظ على بقاء الأصدقاء بعينين عن الإصابة أو العدوى من جهة ثانية.

فكان لنا عرض هذا الموضوع على استشاري في الأمراض الصدرية الدكتور/ عبدالملك أحمد الكبسي- مستشار وزارة الصحة العامة والسكان لمكافحة أمراض الجهاز التنفسي والسل، الذي أقر بقوله:

«يوجد نمطان مصليان رئيسيان للأنفلونزا هما (A-B) فالفيروس (B) يسبب هجمات متكررة متوسطة كما أن هناك أنماطاً مصلية كثيرة للأنفلونزا، إلا أن مقاومة الجسم لهذه الفيروسات تنحصر بحدودها ، وهذا من شأنه أن يؤمن في جانب نوافر الظروف المناسبة، عملاً هاما لظهور هذا المرض ، ومن ثم ضحية في الانتشار بشكل حاد وواسع في صورة تفشيات وبائية أو ماسية بالأنفلونزا، والوبائية ويحدث هذا من وقت لآخر معتمداً على تناسل الظروف مواسمها- كما أشرنا- وعلى كفاءة الفيروس وسرعة انتشاره.

وفيما الوبائيات الصغيرة تحدث عادة في فصل الشتاء والأجواء الباردة، تحدث الوبائيات الكبيرة كل ٢-٤ سنوات.

وقد يستخدم مصطلح الأنفلونزا من قبل عامة الناس عادة لوصف أي مرض يترافق مع ارتفاع درجة حرارة الجسم، ولكن بشكل عام يستخدم لوصف مرض حاد تكون فيه أعراض المرض- كالم العضلات- غير متناسبة مع أعراض المجاري التنفسية المطلوبة والحرارة المرافقة.

وبطبيعة الحال يكون المريض بالأنفلونزا منهك القوى ودرجة حرارته مرتفعة لمدة ٢-٤ أيام وقد تستمر لعدم تحسن الحالة والشعور بالإرهاق مدة أسبوعين أو نحو ذلك خاصة إذا لم يبادر المريض بعرض نفسه على الطبيب المختص في اليومين الأولين ليقدر له الدواء اللازم والإرشادات التي يتبعها لمنع تطور حالته المرضية وتجنب حدوث مضاعفات حادة لا تحمد عقباه فمما يلاحظه من خلال عملنا إهمال ولا مبالاة من قبل المرضى أنفسهم ونطاق من الآباء والأمهات وعدم الإسراع في عرض ابنائهم المرضى على الأطباء لتجنب حدة الأعراض وتدهور الحالة.

بالتالي فإن ما يهيب في الحديث عن موضوع نزلات البرد والأنفلونزا في رمضان ليس الإلتزام بمصطلحات يصعب على القارئ فهمها ، إنما الأهم هو كيفية تجنب نزلات البرد والأمراض التنفسية بوجه عام والتي باتت تشكل مصدر قلق للصائمين خشية أن تصيبهم أو تصيب أطفالهم خصوصا في هذه الأيام الكريمة من شهر الصيام فك عزيز القارئ إن كنت تعاني هذه المشكلة أو تخشى الإصابة ، ان نعي جيدا ما ستعرضه لاجلك من نصائح وإرشادات عامة، علك تستفيد منها بنقلها إلى حيز الإلتزام والتنفيذ وهي كالتالي:

عرض المرضى على الأطباء المختصين لنيل العلاج والتوجيهات المناسبة مع لزوم اتباعها وترك العشوائية في اختيار وتناول مائزاه مناسبة من أدوية حتى لا يكون لها مردود سئ على الصحة.

وجوب ارتداء ملابس شتوية مكممة عند برودة الجو، كفيhle بوقاية الجسم من التعرض للبرد.

- تناول اطعمه دافئة وتجنب البارد منها، وكذلك المشروبات يجب أن تكون دافئة أو معتدلة.

- الإكثار من تناول الفواكه والخضروات الطازجة عند وجبتي الإفطار والسحور لاحتوائها على الفيتامينات اللازمة لدعم مناعة الجسم ووقايته من الأمراض.

- عدم التعرض للهواء البارد بتغطية الأنف والفم بمبديل، والا يكون الاستحمام ثم الخروج بعده مباشرة إلى الأماكن الباردة دون تنشيف الجسم وتغطيته جيدا.

- الابتعاد عن التجمعات المزدحمة ربيدة التهوية والدخان والروائح والغازات المبهجة، هو في حد ذاته مفيد بلا شك ، خاصة لمن يعانون من الحساسية للروائح أو من يعانون من ضيق التنفس (الربو).

- تجنب الاحتكاك بالمصابين في وضعية تكون فيها عرضة من دول حائل لرداء عكس أو سعال المصابين بنزلات البرد أو الأنفلونزا بالإضافة إلى عدم ملامسة مقرراتهم الأنفية والفوية.

- الكف عن استخدام أدوات المريض كالمناشف والأغطية والا تتبادل الشرب مع المرضى من إثناء واحد.

- تجنب تقبيل الأطفال نظرا لقلبية تعرضهم السريع لعدوى الأمراض التنفسية.

في الختام- اعلم عزيزي الصائم أنك طبيب نفسك ، عليك بهذه النصائح ، إذ لا صعوبة في تنفيذها والإلتزام بها وعند يقر لك الطبيب بعض الأدوية في حال مرضك- لا قدر الله- وجب عليك استخدامها على نحو ما هو مقرر، مع تمنياتنا لك بوفاء الصحة والسلامة.

### التقاه/ علي الشرجي

● لم تصمد المدن اصام فوضى العولمة وثقافة الانهيار - وللأسف - حتى القرية بدأت تتنازل عن بعض تقاليد تعيش اليوم حالة اندثار جزئي بعد ان كانت تتسم بها وجوه وروح المجتمعات الممنمة.. نتحفنا اليوم ذاكرة الكاتب والصحفي المعروف عبدالوهاب المؤيد بعبادات رمضان جميلة من محافظة صعدة وبالذات من مدينة صعدة وقرية (العشة) (٢٠ كلم شمال صعدة).

يقول: سكنت مع أسرتي في صعدة عند ان فرض الامام على الأسرة هذه الإقامة الجبرية واعتقل رائدها جدي أبا والذي محمد بن ابراهيم المعروف بابن حورية، بقصر غمدان لمدة ٣١ عاما).

عاش عبد الوهاب المؤيد مع جده في الطفولة بصنعاء جانبا من حياته ، ولزال بتذكر العادات الرمضانية الجميلة بصعدة خاصة لدى الاطفال ومنها مثلا: التسبيح أو التحميد بعد العشاء وبعد السحور كان يردد الاطفال فيها: (لك الحمد يا محمود لك الحمد دائما .. لك الحمد في الشدة لك الحمد في الرخاء) والتسبيح لدى الكبار قبل السحور لإيقاظ الناس للسحور في جانب (الطاسة) التي يضربها (لوشان) ليحل التسبيح والطاسة في اليمن محل (المسحراتي) خارج اليمن.

وفي ليالي رمضان يتحلق الاطفال لتدارس القرآن الكريم والكبار لتعليم وتعلم فرائض الدين في المساجد.

وكانت هناك الاعلانات الرمضانية المشهورة والبرزها: (الشنينة) وهي زيبي اسود بديق من المساجد حتى يصبح ناعما ثم يوضع في اناء مبلأ بالماء ويظل الى السحور وعند السحور يفت في الماء ويشرب ويكون أحلى شراب وأقوى مأكول يمسك الصائم دون ان يحس بالجوع حتى المغرب.

ولأنه يحتاج الى هضم قوي فقد شرب منه عبد الوهاب المؤيد ذات مرة وظل بعدها يومين ويطنه (مشبوحة) لا اكل.

ويختصر حديث ذاكرته عن عادات رمضان في المدينة والقرية بصعده كغيرها ..



## والخملة قبلة موقوتة

خالد الصعفاني

● من منا سمع خطبة أو موعظة أو فتوى تتصل بعمل محرم أو معصية ارتكبها احدنا ولم يصدم ويخف ويستغفر ثم يتوب الى الله ويعزم على عدم العودة لا احد حسب ما اعتقد، لكن ما يعود الفرد الى طاحونة الحياة وعجلة (الحراك) حتى يعود صاحبنا أو البعض الى ما عرف حرمه أو جرمه.

■ كما نتعقد ان المتعامل بالربا أو المتكبر أو المنافق أو تلك الشابة التي تتبرج في فاختر وتباه جميعهم لو سمعوا موعظة أو آية قرآنية مشروحة ، لراجعوا انفسهم على الأقل ان لم يتوبوا فينتهي المرابي والمتكبر ويرعوي المنافق وتتحجب الشابة..

■ ثم لنسال انفسنا.. لماذا تكون على علم بالقرآن المفصل للحلال والحرام والحديث الشريف الذي زاد في تفصيل ما هممنا ، لكننا رغم ذلك ناتي على مواطن الخطأ ونقتحم الشبهة ، وبعد الموعظة يقول احدنا في نفسه (انا داري.. فلماذا؟) صحيح اننا نقرأ القرآن لكننا نتجاوز الكثير من حدوده مباشرة بعد ان نتغفله!

■ وفي حديث شريف قال رسولنا الاعظم صلى الله عليه واله وسلم (تعمتان مغبون فيهما كثير عن الناس.. الصحة والفراغ) وهذا واقع.. أوليس احدنا ان مرض عرف يقينا قيمة نعمة الصحة التي كان بها وكم نعرف قيمة الوقت حين يهرب علينا الوقت فنتمنى بعد ذلك عودته وهيهات!!

■ كل ما سلف اعتبره غفلة.. والغفلة من الفعل (غفل) اي سهوا عن الشيء من قلة التحفظ له أو التيقظ أو ان الشئ ترك اهمالا من غير نسيان.. وهذا يعني اننا قد نخرج عن ما منعنا من تخبطه إما بغفلة السهو عنه وقلة التحفظ إزاءه أو بغفلة الإهمال بالنسيان أو التناهي وجميعها لا تعلمنا العذر.

■ والحمد لله ان لنا يوما نتجمع فيه اسبوعيا بدعى الجمعة بوجه فيه خطيبها الموعظة وكلما كان صاحبنا أقوى في الفكرة والطرح والحجة كلما أثر في الحضور وبلغ تأثيره قدرا من الأسبوع أو كل الأسبوع ، أما الحليم فالواجب ان تكفيه إشارة وهو ادري بما عليه فعله بعد ذلك.

و نحن نعيش أيام هذا الشهر الكريم ما أحوجتنا للبدء في صفحات جديدة مع النفس ومع الآخرين وقيل ذلك مع الله، ولأجل هذا فلا أفضل من المحافظة على التردد على المساجد حيث تكثر المواظم وتكثر تلاوة القرآن وهي ما يسير الأوبة بعد الصحوة من الغفلة وتدعم العلاقة بين ما بوقظنا وما ينبغي علينا عمله بعد ذلك.. وما أحسن ان يأخذ كل منا عهدا على نفسه انه كلما قسا قلبه إزاء طاعة أو تلهف لمعصية ان يقصد احد مصادر الموعظة ليرطب قلبه ويساعد نفسه بالعود الى الرشيد ... الرشيد الذي يقربه أكثر من الطاعات ويذبح به بعيدا عن حدود المعاصي .. وهنا سنعالج الغفلة القليلة الموقوتة التي تترصص بنا يوما وتدعى الغفلة .

### الشارع الرمضاني

## نزهة رمضان في الاسواق



مشاهدة/ اسامة ساري

بالنسبة للشباب وحيد علي (١٨) عاما لم تكن أيام وليالي رمضان ممللة كما هو انطباع غيره من بعض الشباب الذين لا علاقة لهم باغصان القات أو بالمسجد والعلاقات الروحانية.. لذا فإن ارضفة الليل حيث تنتشر البسطات والباعة المتجولون وتزدحم العائلات التي تمتطي ساعات النصف الاول من الليل للتمسوق واقتناء الاغراض .. كانت هذه الارصفة بمثابة شواطئ للنزهة والتسوق واستهلاك الوقت في مضايقة الفتيات والباعة وأزعاجهم والعبث بمحتوى البسطات.

(وحد) يستمتع بالصيام ويحد في ليالي رمضان سلوة لتعبئة فراغه في الباعة والتسوق مع ومشاهدة الباعة وتحاورهم مع الزبائن .. وقال لنا ( لا اشترى شيئا .. يعجبني مراقبة تصرفات الناس وأقلب في أشياء الباعة ومساوئهم للاستمتاع فقط وليس لغرض الشراء).

الباعة المتجولون وأصحاب البسطات شاهدا سمات الضيق والإنزعاج من الشباب العابت تطفو على وجوههم .. وأكد لنا صاحب إحدى البسطات في ميدان التحرير

## رمضان والقراءات

عبد العزيز الخلافي

■ قال تعالى: «والذين يكتزون الذهب والفضة ولا ينفقونها في سبيل الله فيشرهم عذاب اليم يوم يحمى عليها في نار جهنم فتكوى به جباههم وجنوبهم وظهورهم هذا ما كنزتم لأنفسكم فذوقوا ما كنتم تكنزون»، وقال تعالى: «خذ من أموالهم صدقة تطهرهم وتزكيتهم بها»، وقال تعالى: «يا أيها الذين آمنوا انفقوا مما رزقناكم من قبل ان يأتي يوم لا بيع فيه ولا خلة ولا شفاعة والكافرون هم الظالمون».

وفي حديث ابن عباس رضي الله عنهما في الصحيحين ان رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم لما بعث معاذاً الى اليمن قال له رسول الله انك تأتي قوما أهل كتاب فادعهم الى شهادة ان لا إله إلا الله فان هم اجابوك لذلك فاعلمهم ان الله قد افترض عليهم خمس صلوات في كل يوم وليلة فان هم اجابوك لذلك فاعلمهم ان الله قد افترض عليهم صدقة في أموالهم تؤخذ من اغنيائهم وترد على فقرائهم فان هم اجابوك لذلك فإياك وكرائم أموالهم وإياك ودعوى الظلم فانهم ليس بينها وبين الله حجاب.

## فتاوى

الشيخ/ جبيري ابراهيم

● هل يجوز للمعتك ان يباشر بعض أعماله ومصالحه وهو معتك بالفتون أو أداء درس ديني أو علمي سواء في معتك أو خارجه؟

- يجوز للمعتك ان يجب على مكالمات الهاتف بدون أن يزج الآخرين أو اشغال المصلين واذا خرج لضرورة محدودة وعاد مثل تشيع جنازة أو لحاجة في بيته