الصفحة الرمضانية

دعـــــاء

اللهمّ ارْزقْني فيــــهِ طاعَـــةَ الخـاشِعين واشْـرحْ فيـهِ صَدْري بإنابَةِ المُخْبتينَ بأمانِكَ يا أمانَ الخائِفين.

قال تعالى: «ولا يحسبن الذين يبخلون بما آتاهم الله من فضله هو خيراً لهم بل هو شرٌ لهم سيطوقون ما بخلوا به يوم القيامة».

صدق الله العظيم

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

حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ إِسْمَاعِيلَ حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ سَعْدٍ أَخْبَرَنَا ابْنُ شِهَابٍ عَنْ عُبَيْدِ اللَّهِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُتْبَةَ أَنَّ ابْنَ عَبَّاسٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا - قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم أَجْوَدَ النَّاسِ بِالْخَيْرِ، وَكَانَ أَجْوَدُ مَا يَكُونُ فِي رَمَضَانَ، حِينَ يَلْقَاهُ جِبْرِيلُ، وَكَانَ جِبْرِيلُ - عَلَيْهِ السَّلاَمُ - يَلْقَاهُ كُلَّ لَيْلَةٍ فِي رَمَضَانَ حَتَّى يَنْسَلِخَ، يَعْرِضُ عَلَيْهِ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم الْقُرْآنَ، فَإِذَا لَقِيَهُ جِبْرِيلُ - عَلَيْهِ السَّلاَمُ - كَانَ أَجْوَدَ بِالْخَيْرِ مِنَ الرِّيحِ الْمُرْسَلَةِ.

الصيام وقاية

الشيخ/ أحمد محمد المغربي
عضو بعثة الازهر في اليمن

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين.. ورد في الحديث الشريف

الصيام جنة أي وقاية فاذا كان يوم صوم احدكم فلا يرفث ولا يفسق فإن سابه أحد أو قاتله فليقل اني صائم اني صائم.

عن ابي هريرة رضي الله عنه . قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم قال الله عز وجل (كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي وانا اجزى به والصيام جنة فاذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب فإن سابه احد او قاتله فليقل اني صائم اني صائم والذي نفس محمد بيده لخلوف فم الصائم اطيب عند الله من ريح المسك للصائم فرحتان يفرحهما اذا افطر فرح بفطره واذا لقي ربه فرح بصومه) رواه البخاري واللفظ له ومسلم.. والرفث يطلق ويراد به في هذا الحديث الجماع والفحش وخطاب الرجل والمرأة فيما يتعلق بالجماع وقال كثير من العلماء ان المراد به في هذا الحديث الفحش وردئ الكلام.

وعن ابي هريرة رضي الله عنه.. قال النبي صلى الله عليه وآله وسلم «من لم يدع قول الزور والعمل به وليس لله حاجة في ان يدع طعامه وشرابه» رواه البخاري وقال الله تعالى «واذا سمعوا اللغو اعرضوا عنه وقالوا لنا أعمالنا ولكم أعمالكم سلام عليكم لا نبتغي الجاهلين» سورة القصص اية رقم (٥٥).

كما قال تعالى: «يا أيها الذين آمنوا اجتنبوا كثيرا من الظن إن بعض الظن آثم ولا تجسسوا ولا يغتب بعضكم بعضا أيحب أحدكم ان يأكل لحم أخيه ميتا فكرهتموه واتقوا الله ان الله تواب رحيم» سورة الحجرات آية رقم (١٢).

وعن عبيد مولى رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم « ان امرأتين صامتا وأن رجلا قال يارسول الله ان هاهنا امرأتين قد صامتا وانهما كادتا تموتا من العطش فأعرض عنه او سكت ثم عاد وأراه وقال بالهاجرة ،قال يا نبي الله انهما والله قد ماتتا أو كادتا قال ادعهما فجاءتا قال فجيء بقدح او عس (والعس) (بضم العين القدح العظيم) قال لاحداهما قيئي فقاءت قيحا ودما وصديدا ولحما حتى ملأت نصف القدح ثم قال للأخرى قيئي فقاءت من قيح ودم وصديد ولحم عبيط (بفتح العين) (الطري) حتى ملأت القدح ثم قال: ان هاتين صامتا عما أحل الله لهما وافطرتا على ما حرم الله عليهما جلست احداهما الى الأخرى فجعلتا تأكلان من لحوم (الناس) رواه احمد واللفظ له.

فشهر رمضان شهر التهذيب والتأديب لأن الصوم يعين النفس الانسانية على الاستقامة والصفاء ويساعد القلب على التطهر والنقاء ويعود الانسان على التحلي بفضيلة المراقبة لخالقه وخشيته في السر والعلن لأن الصيام سر بين الناس وخالقهم عز وجل.

رمضان في ذاكرتهم

محمود الحاج

التقاه/علي الشرجي

■ ذكريات جميلة ما برحت تتشبث بتلافيف ذاكرة الشاعر والأديب محمود الحاج - عن طفولة أمضاها في رمضانات زمان الطفولة البريئة .

كانت عدن هي الحاضنة والشاهدة على تفاصيل ذكرى مازالت تسكن وجدانه وكل حواسه كان محمود الحاج وأترابه من الاطفال يعتمرون فرحا كلما أطل وجه رمضان الفضيل ومازال يتذكر (المسحراتي) وهو يعلن عن مقدمه وفي كل ليلة يجوب الشوارع على ايقاع (الطبل) يوقظ الناس للسحور.

في الاعلان عن بداية الشهر الكريم كان يبتدئ (المسحراتي) مشواره من الحي الاول لمدينة الشيخ عثمان ذات الاحياء الاربعة (إيه ، بي، سي، دي) وكان محمود الحاج مع اطفال الحي ينتظرون وصوله للسير خلفه وهو يردد: (بكره رمضان) ونفس الشيء يحدث عند السحور الساعة الواحدة.. يركضون خلفه وهو يقرع طبلته مرددا: سحورك يا صائم) .. ويرددون معه وكأنهم صوت واحد: (وحد الدائم) وهكذا حتى تهل ليلة العيد التي يعلن عنه بصوته وطبلته (بكره عيد) فيشتعلون فرحا .

كان والد محمود الحاج رحمه الله يشدد على ابنه الصغير بالصوم .. محمود كان متحمسا لتقليد الكبار - لكن والدته . كانت تشفق على حالته خصوصا وحالة الطقس شديد الحرارة . فتعرض عليه طعاما وماء. كان محمود - أحيانا - يكابر .. فيسقط من شدة الاعياء وأحيانا كان يفوز في الامتحان .

ذات مرة .. كان بصحبة والده الى المسجد لأداء صلاة الظهر وتلاوة القرآن الكريم كاد العطش ان يفتك بمحمود - الصغير غض العود - فلم يجد نفسه وهو يتوضأ إلا أن استف جرعات من ماء على كفه عبر الحنفيات التي كان تصب ماء نقيا مغايرا جدا لمياه هذه الايام - كما يقول - سواء في عدن او صنعاء .. ثم أكمل صيامه متظاهرا بمعاناته من العطش.

وفي المساء كان يجلس بجوار والده ، وهو يتناول القات في السمرة مع رهطه حيث يقرأون قصة عنتره بن شداد ، أو فتوح الشام ، أو المقداد والمياسه .. القراءة بصوت عال ، والجميع يصغي باهتمام وتأثر وانفعالات محببة قبل ان يدرك محمود النعاس يعود الى البيت.

رمضان كريم.. أعاده الله علينا وعليكم وعلى المسلمين أجمعين.

عيادة الثورة الرمضانية

الصوم علاج فعال للسمنة

الدكتور/ لؤي محمد القباطي●
*** اخصائي باطنية**

■ السمنة مشكلة لا يدرك مساوئها الا من عانى الأمرين من فرط قيودها وأثرها السيء على حركته وملبسه ومظهره العام وعلى صحته ايضا.

وفي بلادنا حيث تقل ظاهرة السمنة الى حد ما تبدو النظرة الى السمنة مختلفة بعض الشيء فكثيرا ما ينظر اليها بعين الاعجاب باعتبارها راحة مابعدها راحة . ونعمة طيبة يحسد عليها البدناء، وهذا بلا شك ضرب من سوء التقدير او الجهل بحقيقة اضرارها على الصحة.

وهنا لا نقصد بها على الاطلاق الزيادة العادية او القليلة في الوزن وانما البدانة المفرطة التي تثقل الجسم وتنعدم معها مرونة الحركة فلا هي براحة ، ولا تأتي بخير بل هي مشكلة يجهل حقيقتها الكثير من الناس.

● وحتى تتضح المعالم حول ما يترتب على السمنة من اضرار على صحة المرء واذ بنا نعيش أجواء الشهر الفضيل الذي اقتصره بعض الصائمين في الاهتمام بشراء وتناول صنوف شتى من الاطعمة التي تزيد الوزن بشكل مفرط يبين الدكتور لؤي محمد القباطي - اختصاصي باطنية وجراحة - تلك المشكلة واضعا حلول ناجعة ووسائل مناسبة للتخفيف من الوزن الزائد ، حيث قال : تسبب السمنة متاعب كثيرة مثل آلام المفاصل وفقرات الظهر والاجهاد الحركي والعضلي وزيادة الشعور بالاعياء والانهاك وبخاصة في المناخ الحار ، كما انها الداعي للاصابة بالعديد من الامراض مثل داء السكر وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والنقرس .

وتشير المصادر الطبية الى ان ٩٥٪ من حالات السمنة سببها الافراط في تناول الطعام والعادات الغذائية الخاطئة وقلة النشا ط والحركة ، وعدم ممارسة الرياضة وتأتي ايضا نتيجة عوامل داخلية كزيادة افراز الغدة الكظرية وقلة نشاط الغدة الدرقية ، فضلا عن ان الاعرض النفسية من شأنها ان تؤدي للسمنة . وكذلك العوامل الوراثية كما ان تناول بعض الادوية من حبوب منع الحمل يندرج ضمن هذه العوامل.

ومن المهم لمن يعاني من السمنة ان ينتهز الفرصة في شهر رمضان للبدء في التخلص من بعض الكيلو جرامات من وزنه دون صعوبة تذكر باتباع نظام حمية غذائية متوازن يستشير فيه طبيباً او مختصاً في التغذية الذي من جانبه سيحرص بلا شك على تحديد طعام غذائي مجد يحقق النفع ولا يؤثر على الصحة ، وسينصحه بزيادة الحركة والنشاط مع ممارسة بعض التمارين الرياضية الملائمة.

على كل فالامتناع عن الطعام بصوم النهار وزيادة النشاط والحركة أثناء الليل مع أداء صلاة التراويح والقيام عوامل مؤثرة في خفض الوزن بزيادة معدل استقلاب الغذاء بعد وجبة السحور، وتحريك الدهن المختزن لاكسدته من أجل انتاج الطاقة اللازمة بعد منتصف الليل ، شريطه ابداء التزام دائم ومتواصل بتناول أطعمة خفيفة ومتوازنة خلال وجبتي الفطور والسحور يقرها الطبيب او المختص بالتغذية، كالقليل من التمر، والزبادي والحقين والشفوت أو الخبز الأسمر الجاف والسلطة والخضروات الطازجة، بالاضافة إلى الفاكهة، وشيء من العصير الطبيعي الطازج؛ والامتناع عن تناول الأكلات الدهنية الدسمة، والأطعمة الغنية بالبروتينات، كاللحوم الحمراء التي يمكن الاستعاضة عنها بالأسماك؛ وكذلك التقليل كثيرا من النشويات، وعدم تناول الحلويات والشوكولاتة بأنواعها المختلفة، والامتناع عن المشروبات المختلفة التي يضاف اليها السكر.

وفي حال ان وصف الطبيب أدوية معينة لاسيما لمن يعانون من بدانة زائدة، فالأحرى أن يتم تناولها في مواعيدها وبمعاييرها المحددة.

ومن الأهمية بمكان ايقاف أي نظام لانقاص الوزن (الريجيم) خلال شهر رمضان؛ إذ قد يؤدي الى هبوط خطير في ضغط الدم، والى زيادة نسبة الاحماض الدهنية الضارة بالدم والتي تحمل خطر الاصابة بالجلطات الشريانية؛ فضلا عن علامات ومتغيرات سيئة كثيرة، كحموضة البول بصورة عالية وخصوصا بالاحماض الكيتونية مما يزيد فرصة تكون حصوات الكلى. وهذه الاحماض هي نواتج وسيطة للاحتراق غير الكامل للدهون ولها تأثيرات سلبية على الدماغ.

إذا.. فأيام رمضان المبارك فرصة مثالية لإنقاص الوزن والتخلص من السمنة بصورة صحية طبيعية وسليمة، تتزامن مع استشارة الأطباء وذوي الاختصاص في التغذية والأخذ بنصائحهم دون تقصير أو اخلال.

● المركز الوطني للتثقيف والاعلام الصحي والسكاني

الشارع الرمضاني

صائمون في حالة استنفار وآخرون على اعصابهم والنتيجة وخيمة!!

كتب/ محمد السيد

● المشاهد والمطبات التي يعيشها الشارع الرمضاني كثيرة وثقيلة لكن تظل ظاهرة (النزق) والتوتر والتعصب لاتفه الاسباب التي تجتاح البعض وتكاد لاتفارقهم طيلة ايام شهر رمضان المبارك هي اهم هذه الظواهر والمشاهد السلبية التي تخدش جمال وعظمة هذا الشهر الكريم.

فاذا كان مناخ الساعات الاولى من نهار رمضان يتسم بالهدوء والسكينة وضعف الحركة داخل الشارع إلا ان الساعات الاخيرة قبيل موعد الافطار لها مناخها وطقوسها الخاصة فهي ساعات قلقة ومتوترة تزداد فيها حالات الزحام وترتفع الاوصوات ويضيق فيها افق البعض بدون سبب او مبرر منطقي!!.

● البعض يحلو له ان يكهرب الجو تحت حجة (الصوم) بمناسبة وبدون مناسبة وآخرون ادمنوا اطلاق الشتائم هنا وهناك قبيل الافطار والسبب انه (صائم)!!.

● خلافات مستمرة وعشوائية وفوضى أينما ذهبت أو توجهت وضوضاء في كل مكان وشارع!!.

حوادث تبدو بسيطة وراءها يقف سبب (تافه لكنها تنتهي بـ(الدم) وفي احسن حالاتها (السجن)!

● فتحت عنوان (الصوم) ترتكب الاخطاء القاتلة وتسال دماء الابرياء ويفقد العقل وتحت نفس العنوان تخرج (الجنبية) من غمدها وتغمس بكل سهولة في صدر الطرف الآخر بل وتحت نفس العنوان يصوب البعض مسدسه او سلاح (الكلاشينكوف) الى أخ له صائم أيضا لتحصل الكارثة في لحظة!!.

فبالله عليكم.. ما الذي يجري في شهر الصوم شهر التوبة والمغفرة والتقرب من الله؟!!

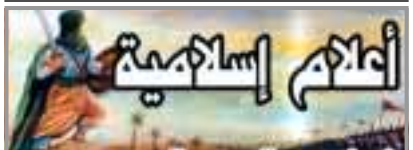
ان المرء منا يقف حائرا امام المشاهد والمناظر التي تحاصره وتزعجه أينما توجه حيث تزداد هذه الحادثة المؤسفة قبيل الساعة الاخيرة من اطلاق مدفع الافطار وارتفاع صوت الأذان.

حالة من الهلع والقلق الشديدين تسيطران على عقول وتصرفات الكثيرين سائقين وركاب قاعدين وسائرين بائعين ومشترين موظفين، وعاطلين، موالعة ومقاوته، كباراً وصغاراً والكل يجري الكل يصر على الافطار في المنزل حتى ولو لم يتبق شيء من الوقت!!.

حالة هستيرية تجتاح البعض منا فتكون أشبه بقتيل الديناميت الذي يستعد للاشتعال في أي لحظة وفي أي مكان!!.

«تقبل الله منا ومنكم صالح الاعمال».

أعلام إسلامية



أسيد ابن الحضير

● من منا لا يعرف اسيد بن الحضير أحد سادة (الاوس) تلك القبيلة اليمانية التي ارتحلت هي واختها (الخزرج) الى المدينة بعد خراب سد مأرب واستقرت فيها.. أسلم أسيد بن الخضير على يد الصحابي الجليل مصعب بن عمير.. كان يلقبه قومه بالكامل لرجاحة عقله ونبالة أصله ولانه ملك السيف والقلم كان قارئا كاتبا في مجتمع ندر فيه من يقرأ ويكتب.. وقد كان اسلامه سببا في اسلام سعد بن معاذ.. وكان اسلامهما معا سببا في ان تسلم جموع غفيرة من «الاوس » وان تصبح المدينة بعد ذلك مهاجرا لرسول الله عليه افضل الصلاة والتسليم وملاذا وملجأ وقاعدة لدولة الاسلام العظمى .

تعلق بالقرآن منذ سمعه من مصعب بن عمير كتعلق المحب بحبيبته واقبل عليه اقبال الظامئ على المورد العذب في اليوم القائظ وجعله شغله الشاغل . فكان لايرى إلا مجاهدا غازيا في سبيل الله او عاكفا يتلو كتاب الله. وكان رخيم الصوت مبين النطق مشرق الاداء، تطيب له قراءة القرآن اكثر ما تطيب اذا سكن الليل، ونامت العيون وصفت النفوس وكان الصحابة.. الكرام يترقبون أوقات قراءته ويتسابقون الى سماع تلاوته.

فيا سعد من يتاح له ان يسمع القرآن منه رطبا طريا كما انزل على محمد صلى الله عليه وآله وسلم وقد استعذب أهل السماء تلاوته كما استعذبها اهل الارض.

هنيئا لك يا اسيد بن الحضير فقد كانت الملائكة تتسمع الى تلاوتك اثناء قراءتك للقرآن العظيم.

رمضان والقرآن

■ قال الله تعالى (فاذكروني أذكركم وأشكروا لي ولا تكفرون) وقال تعالى (قل هو الذي أنشأكم وجعل لكم السمع والابصار والأفئدة قليلا ما تشكرون).

ذكر الله سر علاقة المسلم بربه ورمضان شهر للذكر والعبادة ..بل ينبغي ان يكون الذكر والصيام والصلاة وقراءة القرآن على نحو دائم في حياتنا فمن ذكر الله سرا وعلانية وأخلص في عبادته وصيامه ذكره الله فيمن عنده، له الحمد وله الشكر خاصة ونعم الله علينا كثيرة قال تعالى (وفي أنفسكم أفلا تبصرون) ومن نعم الله فينا السمع والإبصار والافئدة «قليلا ما تشكرون».

عبدالعزيز المخلافي

فتاوى

الشيخ/ جبري ابراهيم

● هل يجوز استعمال السواك في نهار رمضان وهل يؤثر على الصيام ؟.

- نعم يجوز استعمال السواك ولا يؤثر على الصيام وهناك من علماء الشافعية من يرى كراهية استعمال السواك بعد الزوال ولا يوجد دليل يحذر من استعمال السواك للصائم طوال النهار وقد ذكرنا في الأسئلة الماضية بعض الاحاديث الدالة على فضل السواك.