

المهنة الرمضانية

حديث شريف

الوقت	الفروض	اسم كاتبة شهر رمضان لامانة العاصمة
٤، ٤٣	الفجر	
١١، ٥١	الظهر	
٢، ٥٩	العصر	
٥، ٤١	المغرب	
٦، ٤١	العشاء	

الزكاة تطهير لنفس المسلم من الشح.

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

وزارة الإدارة المحلية

دعاء

اللهم إني أسألك فيه ما يرزقك وأعوذ بك مما يؤذيك وأسألك التوفيق فيه لأن أطيعك ولا أعصيك يا جواد السائلين.

حدثني زهير بن حرب ومحمد بن حاتم جميعاً عن ابن مهدي قال زهير حدثنا عبد الرحمن بن مهدي - حدثنا سليمان بن جبران حدثنا سعيد بن مينا قال قال عبد الله بن عمرو قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم « يا عبد الله بن عمرو بلغني أنك تصوم النهار وتقوم الليل فلا تفعل فإن حبسك عليك حظاً ولعنك عليك حظاً وإن لزوجك عليك حظاً وصم وأفطر صم من كل شهر ثلاثة أيام فذلك صوم الدهر ». قلت يا رسول الله إن بي قوة . قال « فصم صوم داود - عليه السلام - صم يوماً وأفطر يوماً ». فكان يقول يا ليتني أخذت بالرحمة.

عادة الثورة الرمضانية

تجنب الإفراط في تناول الحلويات!

الدكتور/ أحمد عبد المجيد اليوسفي

يهمم الكثير من الصائمين في مجتمعنا حياً وولياً بالحلويات والمشروبات الرمضانية، ويحرصون إما الخرص على وفرتها وتنوعها، ولا يتورعون عن تناولها بإفراط خاصة أثناء أو عقب الإفطار.

يبدو أن الحلويات والمشروبات بحد ذاتها ليست المشكلة، مادامت نتناولها بالطيب منها غير الضار باعتدال، وطالما لا يوجد لأي موانع صحية تحتم على المرء عدم تناولها. وما ليس مفيداً صحياً هو الإكثار إما من تناول الحلوى أو المشروبات، أو كليهما معاً، لما يترتب على ذلك من مضار شتى وأثار سلبية على الصحة، بل ويعد أيضاً مشكلة جديرة بالاهتمام خصوصاً في هذا الشهر الكريم.

وموضوع هذا اليوم يسلط فيه الدكتور/ أحمد عبد المجيد اليوسفي -اختصاصي أمراض باطنية، الضوء على هذه الإشكالية بخصوصيات مختلفة بقوله: «يقبل غير القليل من الناس في رمضان على تناول كميات كبيرة من الحلويات والسكريات لاسيما مع وجبة الإفطار - الوجبة الأساسية في رمضان - وكأنه لهم سوى أشباع البطن الخاوية واتشامها بالطعام والشراب والحلويات التي يجدون في طعمها ومذاقها غاية الممتع، دون الاعتراث نهائياً لعواقب هذه الهبات على صحة عابرة لثلاثت حتى تزول وتنتهي بعد وقت قصير من تناول مائد وطاب، لينبدا عقبتها الشعور بمغص في البطن واضطراب الهضم، فإمعة والأعضاء الثابت اعتادتنا الصيام لساعات طويلة لأطاقة لهما على تحمل حشوهما بالطعام والحلويات على هذا النحو المخاض الذي لا يحبل لهما إلا الضرر، كسوء الهضم، وزيادة إفراز العصارات الهاضمة وزيادة حموضة المعدة، كما ينجم عنه بمرور الوقت زيادة وزن الجسم، والتعرض للإصابة بأمراض خطيرة تأتي بالحصرة والندم.

والأدهى .. أن بعض الناس درجوا على القبول بشيء من الحلوى بما فيها من سكريات ودهون في وجبتي الإفطار والسحور وقد منعوا منها أصلاً، كمرضى السكر، وكذا من يعانون من فرط السمنة، وحصول المرارة ... الخ، جاهلين أو متجاهلين حجم الأضرار التي قد يسببها ارتفاع معدل السكر بالدم بدرجة كبيرة وما يترتب عليه من ارتفاع ضغط الدم وإتهاك القلب والكليتين وأجهزة حيوية كثيرة في الجسم.

إن الحلوى الرمضانية، مثل الكفاية والبقلاوة والقطايف عادة ماتحتوي على نسب كبيرة من اللوز والجزر والبنديق والفسطق، وهي حبوب غنية بالزيوت، كما أنها صعبة الهضم ومشبعة بالسكر، ما يجعل تناول الكثير من تلك الأصناف على درجة من الخطورة على الصحة، حيث ترهق الجهاز الهضمي وتعمل على زيادة وزن الجسم.

أما المشروبات الرمضانية - وما أكثرها هذه الأيام- أمثال (القهوة، الشعير، الزبيب، قمر الدين ... الخ)، فلاتخلو من السكر المضاف إلى مكوناتها، ولا يكاد يخلو البعض منها من صبغات ومواد محسنة للنكهة والطعم هي في حقيقتها ضارة بالصحة. أضف إلى أن الإكثار من المشروبات التي تحتوي على معدل مرتفع من مادة الكافيين (الكافيين والقهوة) تقلل الرغبة في النوم، ومسؤولة إلى حد ما عن حالات الأرق التي تعترى بعض الصائمين ممن يخفرون من شربها خلال الليل.

ويعد الإفراط في شرب الشاي أو القهوة من المسببات البارزة لعسر واضطراب الهضم، وتهيج المعدة، والتيسب والإسهال.

على أية حال فإن المشروبات الصيفية المحلاة بالسكر والتي تضاف إليها مواد محسنة للرائحة والنكهة، وتلك التي تحوي مواد حافظة .. جميعها مشروبات غير آمنة لاحتوائها على مواد محسنة وصبغات كاشفت بعض الدراسات العلمية عن مسؤوليتها في التسبب ببعض الأمراض السرطانية، إذ يصعب على الجسم طردها والتخلص منها، فتتراكم فيه بمرور الوقت وتزداد نسبتها بشكل مخل، كما أنها تؤثر سلباً على الكبد المسؤول عن تخليص الجسم من السموم والمواد الضارة، وعلى الكليتين بزيادة ترسيب الأملاح والحصى فيها وبخاصة عندما يعانين كثيراً من «حصى المسالك البولية».

فالحد من الحذر عزيزي الصائم من التهاوت والإفراط وراء ححك وولعك الزائد بالحلويات والمشروبات على اختلاف أشكالها والوانها .. لاقتك ابتعد عنها وإنما كن معتدلاً في تناول النافع منها، وتجنب كل ما هو ضار بصحتك.

مع تمنياتنا للجميع بوفاء الصحة والعافية.

(●) المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني...

ولقاء الخطب السياسية.

كبر عبدالله علوان كما كبر أقرانه ومعهم كبرت الأحزاب وتحول دار علي عبد الحبيب الرفاعي إلى منتدى أدبي وسياسي يستقبل طلبه عدن ويحيى ندوات فكرية اشبه بما نشاهد اليوم في أرقى الفضائيات التلفزيونية.

كانت أهم الندوات تدور حول حقائق الفرق الكلامية كالمعتزلة والإنشاعرة والخلاف بينهما حول الذات والصفات والجنر والاختيار وما إلى ذلك من قضايا كلامية كانت تدار في دار الإقامة دار الحبيب الرفاعي.

وفي دار الإقامة تكونت معارف عبدالله علوان حول علم الكلام وحول الأحزاب القومية والماركسية والليبرالية. هناك نشاطات أخرى كانت حافلة في شهر رمضان في صفوف الأطفال أبرزها التسرع في قرى ذبحان وفي التبرية - حسب قول عبدالله علوان - وذلك لشراء حاجيات العيد وشراء أدوات اللعب الأخرى كالطماش والدوامات ... الخ.

أمام جميلة ملاح .. راحت وياما أحياناً من أيام وليل .. عبدالله علوان يتسائل بحنين .. من أين ستعود ... ؟

التقاء/علي الشرجي

● ما أن تعلن مدافع التبرية نهاية شعبان حتى تحتفل القرى المحيطة بالتبرية بقدم رمضان وبيداً الترحيب به.

كان الأديب القاص عبدالله علوان مع أقرانه الصغار يفرحون بقدم رمضان ويفرحون كثيراً بعيد الفطر.

ففي هذا الشهر يجد الأطفال فسحة واسعة للسهر واقامة ليل رمضان مميزة ومما يتذكره: كان دار في ذبحان وهو احد التجمعات الرمضانية لإقامة

الموائد وانتشاد المعاني وايضاً للخطابة .. كانوا يتبارون كأطفال في تقديم الخطب والمواظ وهذه الخطب سياسية كما يقول: - كانت ذبحان وتربة مكتظة بالنشاط السياسي .. فلحركة الأحرار اعضاءها وللعبيثيين اعضاءهم وللمحريين اعضاءهم وكانوا صغاراً لا يعلمون هذه الأحزاب او يدركون انشطتها - لكنهم يتأثرون ويخضعون لهذه الأحزاب.

كانوا يتلقون خطابات لاقتهاها في دار الإقامة في صيرة ذبحان وهي دار علي عبد الحبيب الرفاعي وفي هذه الدار كان يتجمع أهل القرى لإنشاء المعاني لمضغ القات



عبدالله علوان

قبل ساعة الصفر.. حين تخذلهم اسطوانة الغاز

مشاهدة/ أسامة ساري

● ليست الرغبة في التغيير، هي دافع رب الأسرة صفوان بشر إلى شراء وجبة العشاء له ولأفراد أسرته من المطعم .. ربما أنه -كما أوضح- كغيره من الشيريين في مختلف مناطق وشوارع العاصمة صنعاء خذلتهم اسطوانة الغاز قبل موعد أذان المغرب بنصف ساعة .. والأكل على النار نصف خدمة.

قال إن اسطوانة الغاز الاحتياطية فارغة منذ يومين .. وسريلتنا الدهشة عندما لاحظنا مجموعة من الشباب يحملون اسطوانات الغاز على أكتافهم .. يتنقلون بين الحارات ويترقبون المنازل المجاورة .. بحثاً عن إسعاف لمتابعة طهي طعام الإفطار .. وبعضهم حمل العجين إلى منزل جاره كي يخزوا له.

- لنزل أكسد/ عادل زيود أن: «محللات بيع الغاز غير متعاونة .. ودائماً يقولون الغاز غير متوفر .. والجيران أيضاً ليس لديهم فائض .. ويتكرر معنا هذا كل شهر رمضان».

ربما توفرت النقص لدى البعض وتمكنوا من شراء وجبة العشاء من المطاعم .. لكن هذه الأسرة .. وتلك مثلها .. التي لاتملك إلا راتب ابنها الذي يعول أسرته وتراكت عليه الدينون

لدى صاحب البقالة .. ولم يستطيع شراء الطعام .. الحالة طارئة .. البطون تعوي فيها الرياح .. وخمس دقائق تبقت على موعد الأذان .. إن لم يكن أمام محمد رب أسرة- إلا أن يطرق بيت الجيران ليجودوا عليه وعلى أطفاله بالطعام.. هذه مأساة لسنا هنا منذ منتصف الشهر الكريم .. (محمد) عفيف الحنسي .. وقال: «الراتب لم يصرف حتى الآن .. الكبار شابعون .. وماذا عنا نحن».

● منذ ثلاثة أيام رأينا الكثيرين يبحثون عن الغاز في الشوارع الجاورة لهم .. البعض أكدوا أنهم ذهبوا إلى شركة الغاز وبعد شق الأنفست تمكنوا

● شخص لا يصلي ولا يصوم ولكنه في رمضان إذا استأجره إنسان عليه صيام يصوم فهل هذا يصح؟ - لا يصح أن يصوم عن الغير في وقت أداء الفريضة والصيام عن الغير يصح في غير وقت أداء الفريضة واشترط بعض العلماء أن الصائم من أقارب الميت الذي صومه واجب وأما عن الحي فلا يصح باتفاق العلماء، وقد سألت امرأة المصطفى صلى الله عليه وسلم، فقالت: إن أمي ماتت عليها صوم أفا أصوم عنها؟ قال صلى الله عليه وسلم: صومي عن أمك .. وفي رواية قال لها أرايت إن كان على أمك دين أكننت تقضيته عنها قالت نعم فقال: فدين الله أحق بالقضاء.

مراجعة الدعاء..

خالد الصغفاني

● الدعاء مخ العبادة .. وتكاد تكون كل العبادات ادعية بل هي كذلك .. الست تنطق الشهادتين طالباً من الله (أي داعياً) أن تكون صادقة وأن تكون شهادة إيمانية حقة .. والست تؤدي الصلاة داعياً الله فيها فضلاً عن أنها على حالها دعاء يؤديه المرء خمس مرات على الأقل؛ والست تؤتي الزكاة داعياً أن يرتكبه ومالك الله تعالى بها؛ وأنت تصوم بشهر رمضان داعياً أن يشملك رحمته أو مغفرته أو العتق فيه من النار أو تدعو جميعها...!! ثم ليس كل من يقصد بيت الله الحرام للحج يجتهد في أن تكون أجمعها كلها دعاء .. عسى ورجاء وأمل أن تقبل!! وهكذا مع الجهاد والصدقات وباقي أعمال الخير والفاخ..

● والدعاء في شريعتنا مطلوب ووجوده يؤكد عمق الاعتقاد ومثانة التصديق والإيمان بأن ربنا بيده كل شيء ولا راد لفضله لكنه سبحانه مع ذلك يصيب بفضله من يشاء وليس كل مايريد الناس، ولذلك تأتي أهمية أن يقترب الدعاء بالعمل بعد أن يكون قد اقترب بالصدق في الدعاء والاعتقاد بأن مقابل أي دعاء نعمة وإجابة قدرها الله تعالى أني شاء .. ولذلك يأتي الدعاء مقترناً ببيئة خاصة من قوة الاعتقاد وصدق الدعوة وطهارة المؤمن من كل مايجب الاستجابة وعدم الاستعجال ونحوها..

● الدعاء أيضاً رغم أنه مطلوب كل وقت وحال إلا أن أوقاتاً بعينها شكلت خصوصية كساعة إفطار الصائم وحال السجود في الصلاة وفي أوقات متأخرة من الليل وليلة القدر وعقب الصلوات أو تلاوة القرآن وهكذا، وقد كان هدي النبي الكريم صلى الله عليه وسلم وأصحابه الدعاء على كل حال حتى وهم يعيشون أرحح لحظات الجهاد والقتال في المعارك، وهو أي الدعاء يتطلب الطهارة الكسبية للفرد فيكون المطعم والمشرب ونحوهما من الحلال كيف لا وقد سدت الطريق على من وضعه غير ذلك .. فمن مطعمه حرام ومشربه حرام وقد غذي بالحرام بقول الحديث في حقه وهو يدعو الله «بارب .. بارب ..» أني يستجاب له» بمعنى كيف يستجاب له» بمعنى كيف يستجاب لدعائه».

أخيراً:

الحمد لله أن المساجد في يمننا تشهد من المصلين بمرضان ما لاتشده في غيره وتعج بالدعاء والتضرع بشكل مضاعف عن الأيام العادية هذا التماساً لبركة الشهر وهذه الفريضة لكن لا بد لجمعين أن يرجع نفسه وحاله من الدعاء، فالدعاء صلة بين العبد وربّه لكنّه أيضاً يتطلب مايساعد على الإجابة أو على الأقل مايجعل صورة الدعاء في أركى صورها وأبهى حللها، ولأنك أن ماقلناه حول الاعتقاد وتطهير النفس وتحري الأوقات المستحبة للدعاء عوامل مساعدة ترفع المسلم لدرجة الداعي الصادق في دعائه.



عمير بن سعد «في صفره»

● تجرّع الغلام عمير بن سعد الانصاري كأس اليتيم والفاقة منذ نعومة أظفاره .. فقد مضى أبوه إلى ربه دون أن يترك له مالا أو معيلاً. لكن أمه مالبست أن تزوجت من نزي من الريةاء «الأوس»، يدعى «الجلال بن سويد»، ففعل ابنها عميراً، وضمه إليه.

وقد تلقى عمير من برّ الجلاس وحسن رعايته وجميل عطفه ما جعله ينسى أنه يتيم.

فأحب عمير الجلاس حبّ الابن لأبيه، كما أوع الجلاس بعمير ولع الوالد بولده .. وقد أسلم الفتى عمير بن سعد، وهو صغير لم يجاوز العاشرة من عمره إلا قليلاً، فوجد الإيمان في قلبه الغض مكاناً خالياً فقمعن منه، والى الإسلام في نفسه الصفائية الشفافة تربة خصبة فتغلغل في ثنابها، فكان على حداثة سنه لا يتأخر عن صلاة خلف رسول الله صلوات الله عليه وآله وسلم، وكانت أمه تغمرها الفرحه كل ما ذهبا إلى المسجد أو عائد منه، تارة مع زوجها وتارة وحده .. وسارت حياة الغلام عمير بن سعد على هذا النحو هانئة وأدعة لا يعثر صفوها، ولا يكثر ناهها مكن، حتى بشاء الله تعالى أن يعرض الغلام البائع لتجربة من أشد التجارب عنفاً وأقسامها قسوة، وأن يمنحها امتحاناً قلماً مر بملته فتى في سنه.

وفي السنة التاسعة للهجرة أعلن الرسول صلوات الله وسلامه عليه عزمه على غزو الروم في «تبوك»، وأمر المسلمين بأن يستعدوا وينجزوا ذلك. عند ذلك رأى عمير بن سعد طائفة من المسلمين وتضحيتهم وسمعها بآذنيه..

فاخذ عمير يستعيد هذه الصور الغدة الرائعة، ويعجب من تباطؤ الجلاس عن الاستعداد للرحيل مع الرسول الكريم والتأخر عن البذل على الرغم من قدرته وغناه .. فاخذ يقص على الجلاس أخبار ما سمع ورأى .. لكن الجلاس ما كان يسمع من عمير ما سمع حتى أنطلقت من فيه كلمة أظارت صواب الفتى المؤمن، إذ سمعه يقول: «إن كان محمد صادقاً فيما يدعيه من النبوة فيحش شر من الحمير، فانهش عمير مما سمع، فما كان يظن أن رجلاً له عقل الجلاس وسنه تنشر من فمه مثل هذه الكلمة التي تخرج صاحبها من الإيمان بدعة واحدة وتدخله في الكفر من أوسع أبوابه.

ورأى أن في السكون عن الجلاس والتستر عليه خيانة لله ورسوله واضراراً بالإسلام الذي يبكي له المنافقون ويتهمون به .. فمضى الفتى عمير بن سعد إلى رسول الله وأخبره بما سمع من الجلاس بن سويد .. فأسلم النبي الكريم عليه الصلاة والسلام أحد أصحابه ليعزو له الجلاس .. وما هو إلا قليل حتى جاء الجلاس .. فقال له النبي الكريم صلى الله عليه وسلم: «ما مقالة سمعها منك عمير بن سعد .. وذكر له ما قاله .. فقال الجلاس: كذب علي يا رسول الله وأفتري، فما تقوهت بشيء من ذلك، فالتفت الرسول إلى عمير فرأى وجهه قد أحقق بالدم والدموع تتحدر مدراراً من عينيه، فتنساقط على خديه وصرده وهو يقول: اللهم أنزل علي نبيك بيان ماتكلمت به .. قالها مرتين..

فانزى الجلاس وقال: إن ما ذكرته لك يا رسول الله هو الحق وإن شئت تحالفنا بين يديك، وإني أخلف بالله أني ما قلت شيئاً مما نقله لك عمير .. فما إن انتهى من حلقه حتى غشيت صوت الله صلوات الله عليه السكينة وهنا ظهر الخوف على الجلاس، وهنا تلا رسول الله صلى الله عليه وسلم قوله تعالى: «يلقون بالله ما قالوا، ولقد قالوا كلمة الفكر وكفروا بعد إسلامهم، وهموا بما لم ينالوا وما نقموا إلا أن اغتاهم الله ورسوله من فضله، فإن يتوبوا بك خيراً لهم...» فارتعد الجلاس من هول ما سمع، ثم التفت إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم وقال: «بل أتوب يا رسول الله .. بل أتوب .. صدق عمير يا رسول الله وتكث من الكاذبين».

وهنا توجه الرسول صلى الله عليه وسلم إلى الفتى عمير بن سعد ومد يده الشريفة إلى أذنه وامسكها برفق وقال: «وقفت أذنك ياغلام ما سمعت وصدقت ريك» .. فلبست هذه أوصاً صوره في حياة الغلام الصحابي عمير بن سعد، ولا أشده تالفاً .. وإنما في حياته من الصور ما هو أزهى وأجمل، فإلى لقاء أخ مع عمير بن سعد في كبره.

رمضان والقرآن

● أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، بسم الله الرحمن الرحيم.

قال الله تعالى في سورة الفيل الجزء الثلاثون: «الم تر كيف فعل ربك بأصحاب الفيل، ألم يجعل كيدهم في تضليل، وأرسل عليهم طيراً أبابيل، ترميهم بجمرة من سجيل، فجعلهم كعصف ماكول، صدق الله العظيم.

انظروا معي في تلك الآيات «ه» أوجز لنا القرآن الكريم واقعة الفيل وقدمها باختصار شديد على أهمية حدثها التاريخي الذي شهدته جزيرة العرب بالجاهلية قبل الإسلام يوم وقف عبدالمطلب ابن هاشم قاتلاً للبيت رب بحميه وأنا رب إبلي.

حينها في تلك اللحظات التاريخية الفاصلة بطابع انبثاق محصلة جديدة وحيدة هي لم تكن بحساب الزمن يوماً من الدهر، إنما الدهر كله من حيث كانت الولاية الإلهية تضح الكون كله، والبشرية جمعاء على اعتاب بوابة مخاض جديد، إنه التغيير الرباني الشامل، لما لا وقد ارتبط مجيء أشرف مولود حمل أشرف رسالة في الوجود الإنساني .. بعام الفيل..

ولأن أشد الساعات ظلاً وجهلاً ومرضاً وظلاماً وظلمتها فوقها ظلماتها هي بالتاكيد التي تسبق الفجر قبل الشروق، انبثق الضوء من قلب الظلام الكئيب، وأخذ الضوء يتدفق ويكرر كلما تراجع ليل حالك أسود إذ جاء النور بحمي ولا يهدد، يصون ولا يبدد، وأطل على الأفق فجر الإسلام.

ففي عام الفيل ولد حفيد ذلك الذي قال للبيت رب بحميه وأنا رب إبلي .. إنه خاتم الأنبياء والرسل وسيد الأولين والأخريين، محمد صلى الله عليه وآله وسلم.

عبد العزيز الخلفي

فتاوى

الشيخ/ جبري ابراهيم