

رمضان و تفجير الطاقات الخيرة

يوسف الوهباني

الخير مزروعة في دواخلنا، بينما أعمال الشر تعتبر دخيلة على الإنسان، ويظهر هذا جليا علي ملامح الطفل حينما يفعل خيرا، بينما يحاول الاختباء والتخفي عن أعين جميع أهل المنزل حينما يفعل شرا.

تقع مسؤولية إعلاء شأن أفعال الخير علي الوالدين، بحيث يعملوا جهد طاقتهم علي بذور المحبة والبركة في نفوس أبنائهم، وأن يبذروا في نفوسهم أن كل الذين حولهم يبادلونهم حبا بحب ومودة بمودة، وإنهم عبارة عن أفراد في مجموعة جمعها أوأصر المحبة والألفة و العطاء.

ومن ثم يمارسوا هذه العادة عمليا، بأن يحرصوا علي بذل الغالي والنفيس من المال والطعام لأجل تزويد جيرانهم وأقربائهم وكل من يعاني من حالة الفقر في بلدتهم.

بجانب الآباء تقع مسؤولية تنمية روح الخير في نفوس الأبناء، علي مدرسيهم بالمدارس حيث يجب عليهم تنمية روح الخير في نفوس طلابهم، وأن يعملوا جهد طاقتهم لبذر بذور فعل الخير في المجتمع الذي يعيشون فيه، وأن من لم يستطيع فعل الخير في قريته؛ يجب أن يمتنع عن فعل الشر في بلدته علي أضعف الإيمان.

وما لا شك فيه أن أداء المسلم للفروض وكل الشعائر الإسلامية ينمي في نفسه روح الخير وطاقته والبذل والعطاء، فمن عزه الله بنعمته فهو قادر علي البذل والعطاء، أما المسلم الذي يعتبر غير قادر علي البذل و العطاء «ليس ثريا» يستطيع تقديم الأعمال الخيرة للمجتمع

إطالة رمضان

محمد آدم المرزوقي

● وهماو شهر رمضان المبارك وقد أقبل علينا بنفحاته الروحانية العطرة وأمسياته السعيدة النظرة إنه شهر الخير والبركة وشهر الدعاء والحركة شهر البر والمعروف والصدقة وشهر الحبة الرفاة والتراحم والتواصل إنه شهر القرآن والإيمان والتسامح والتوبة والإحسان شهر التذكر والعبير والعبوات شعر قال عنه الصادق الأمين صلوات الله وسلامه عليه بأن أوله رحمة وأوسطه مغفرة وآخره عتق من النار.

فيأمرحبا بحلول هذا الشهر المبارك وبإطلالته البهية وفرحته الموسمية وموائد الشبية وصفائه ونقاته وفطوره وسحوره وصيامه وقيامه وقد بحثنا وجوده، بالإقبال على الله سبحانه وتعالى بقلوب مؤمنة بربها وصادقة بوعدها وناصحة لبعضها بما يعود عليها بالصالح والفلاح والنجاح وهي أمور لو اتفق عليها قلبا وقالبا فإنها بمشيئة الله المولى العلي القدير سوف تصلح شأن هذه الأمة الإسلامية وتعيد لها لسيرتها الأولى والتي مكنت لسلفها الصالح استجابة الدعوات ونصره في جميع الغزوات وتغيرا إلى الأحسن والأفضل في معظم الأحوال والأفعال والأوقات فتودحت كلمتهم وعلا شأنهم فامتلكوا القلوب بالحبه ولين الجانب والقول السليم والسيد والنصح المفيد وأصبحوا بفضل الله عليهم خير أمة أخرجت للناس تأمر بالعرف وتنهى عن المنكر، فانظروا معي إخرة الإسلام والإيمان إلى عظمة وألفة هذا الشهر الكريم وما فيه من المعجزات الكثيرة والخيرات الوفيرة التي ندعو الله عز وجل بأن يعيده علينا وعليكم باليمن والبركة ويعيننا على صيامه وقيامه ويجعلنا من أهل الرضا والقبول ومن يستمعون القول فيتبعون أحسنه، وفي نهاية المطاف أود أن أختتم إطلائي هذه بابيات شعرية أقول فيها:

رمضان أقبل فاعتنم أوقاته
في طاعة الرحمن بالصلوات
شهر عظيم قد أتانا فرحبا
بقدم شهر الخير والبركات
وكل أمسية رمضان سعيدة والجميع بألف خير وصحة وعافية ..
بالله التوفيق.

فتاوى

في هذه الزاوية يجيب فضيلة القاضي محمد بن أسماعيل العمراني عن العديد من التساؤلات التي تواجه عامة المسلمين.. لإرسال أسئلتكم على بريد الصحيفة أو فاكس رقم (٠١/٣٢٢٥٠٠) مملق «الدين والحياة».

«تثبيت النية»

هل يجب تثبيت النية من الليل في رمضان؟
- الجواب: نعم.

«نعم يمسك»

هل يجب أن يتم الإعلان عن أن غداً أول رمضان ولم يستيقظ إلا بعد طلوع الفجر ولم يبيت نية الصوم من الليل فأصبح والناس صائمون .. فهل يصوم معهم وهل يصح صومه بالرغم من أنه لم يبيت النية من الليل .. أفنونا جزاكم الله خيراً؟
- الجواب: يجب عليه الإمساك وصيامه صحيح وإن لم يبيت النية بدليل صيام النبي صلى الله عليه وآله وسلم ليوم عاشوراء.

«وجوب التبييت»

هل يكفي أن يبيت النية الإنسان في الصوم في أول ليلة من رمضان لجميع الشهر أم لابد من تثبيت النية لكل يوم من رمضان؟
- الجواب: لابد من تثبيت النية لكل يوم.

«يكفي السحور»

وإذا لم يستحضر النية في كل ليلة من ليالي رمضان .. فهل يكفي السحور كتثبيت للنية؟
- الجواب: نعم يكفي أنه قام يتسحر.

«نصاب الذهب والفضة»

ما الراجح لديكم في نصاب الذهب والفضة؟
- الجواب: نصاب الذهب (٨٥ جراماً)، ونصاب الفضة (٩٥٥ جراماً).

«زكاة النقود»

من بنا أنكم ترجحون أن المعتبر في زكاة الفلوس (النقود) هو نصاب الفضة فإذا قام شخص معه نقود تصل إلى نصاب الفضة وقيل ضفي الحول بشهر غيرها إلى ذهب حتى لا يصل إلى نصاب الذهب فلا يقع عليها زكاة .. فمأذا عليه وهل تعتبر هذه صلة؟
- الجواب: لا يترك إذا كان فعل ذلك مصادفة أما إذا كان فعل ذلك حيلة فهو أثر وعليه الزكاة الواجبة في رأس الحول على أكثر الحول الذهب أو الفضة.

إعداد / عبداللطيف حزام الصعر

الصين: معرض للمنتجات الحلال في شنغهاي

أقيمت الدورة الخامسة معرض المنتجات الحلال، بمحافظة شنغهاي الصينية. وخلال أربعة أيام أقيم فيها المعرض، زار الأجنحة المختلفة لهذا المعرض حوالي ٣ آلاف رجل أعمال من ٢٩ محافظة صينية ومن ٢٨ بلداً من بلدان العالم، هذا وفقاً لما صرحته به صحيفة AIN.

وجدير بالذكر أنه في هذا المعرض قدمت ١٢ بلداً سلعتها ومنتجاتها الغذائية تطلعاً إلى فتح الأسواق الصينية للمنتجات التي تتوافق مع الشريعة الإسلامية. وكان قد تم خلال هذا المؤتمر أيضاً عقد مؤتمر عن التعاون التجاري والاقتصادي، وآخر عن التجارة بين الصين والدول الإسلامية.

ألبانيا: مائدة القرآن حدث دولي وتلاوات مميزة

بمناسبة شهر رمضان المبارك أقامت المشيخة الإسلامية في منطقة شكودرا بألبانيا نشاطاً باسم مائدة القرآن الكريم؛ حيث حضر حفلة القرآن الكريم من تركيا وألمانيا ومقدونيا. وأقيم هذا النشاط الثقافي في الساحة العامة قرب جامع باروتسي بمدينة شكودرا شمال ألبانيا.

وشمل البرنامج تلاوات من القرآن الكريم بأصوات عذبة من القراء الصيوف، وافتتح النشاط مفتي منطقة شكودرا محمد سوتاري، الذي رحب بالصيوف الكرام وشكرهم على حضورهم إلى شكودرا، كما أكد على أهمية الاهتمام بالقرآن الكريم. وجذب هذا النشاط - الذي أجري في الهواء الطلق في الساحة في مدينة شكودرا، والذي جذب الكثير لحضوره - جذب انتباه المارة، الذين توقفوا للاستماع إلى تلاوات عذبة من القراء.



الطريق إلى الإفطار

كرة القدم في رمضان

لا يختلف أثنان منا أن لشهر رمضان المبارك خصوصية عن بقية أشهر السنة عند كل إنسان عربي مسلم متواجد في بقاع العالم، ف شهر رمضان هو الشهر الذي يكون خلاله المسلم أكثر قربا من خالقه ومن دينه ويحرص خلال هذا الشهر على الصيام في النهار، زيادة من صلواته وقراءة القرآن الكريم وغيرها من أمور العبادة . على هذا المنوال أيضا يدخل الرياضي وللاعب كرة القدم هذا الشهر الفضيل حيث يختلف نمط حياته اليومية تماما من خلال التوقف عن أي نشاط مجهد خلال النهار إلى غاية موعد أذان المغرب وما تتلوه من عبادات ومن ثم توجه إلى الملعب للتدريب أو لعب المباريات وما يأتي من بعده من السهرات لغاية الساعات الأولى من اليوم التالي، إن كان يوم لاعبين في رمضان يختصر بذلك خلال شهر كامل، فمن الطبيعي جدا أيضا أن تقام مسابقتنا وبطولاتنا المحلية والإقليمية وفق معايير رمضان وشهر العبادة

رمضانيات/ وليد المشيرعي

فالسباقات الكروية في بلادنا ومعظم الدول العربية أيضا تجنب اللاعبين من اللعب في النهار وهم صائمون بالإضافة إلى أن اللعب في النهار من الممكن أن يؤثر سلبا على الحضور الجماهيري والمباينة الجماهيرية للمباريات وما يتبعه من سلبيات أخرى . لذا تجد أن القائمين على جدولة مسابقتنا الكروية يفضلون اللعب في المساء وبالأخص بعد نهاية صلاة التراويح والتي يتزايد خلالها تدفق حضور الجماهير المحبة الحقيقية لكرة القدم إلى مدرجات ملاعبنا، إن كان هذا الأمر من الممكن تنظيمه على أكبر قدر ممكن في ملاعبنا الخليجية والعربية، فالأمر مختلف تماما في الملاعب الأوروبية وملاعب الدول الغربية الأخرى، فلا يمكن لأحد متواجد في الوطن العربي أو حتى في الغرب بأن ينكر تزايد اللاعبين العرب والمسلمين (من العرب وغير العرب) في الملاعب الأوروبية والغربية، لكن اللاعب المسلم هناك هو أكثر اللاعبين في العالم الإسلامي معاناة في رمضان عندما يتم الاستعانة به ولعبه مع فريقه في بعض الأحيان في النهار بل في بعض الحالات في وضع النهار وسط الشمس الحارقة في فصل الصيف حينما يضطر خلالها لاعبينا المسلمون الصائمون إلى مواجهة اللاعب غير المسلم وهو صائم أما الآخر إن أحس بالإجهاد أو التعب يتناول خلالها كميات من الماء والمقويات التي لا يستطيع المسلم تناولها بسبب صيامه، لكي يبقى أجر المسلم هو من يزيد قوة وصبره ويضيف فادي العمري المتخصص في الاعلام الرياضي أن الحديث السابق عن اللاعب المسلم في الملاعب

الأوروبية والغربية يطول، فهناك في أوروبا بالأخص ينتشر تفكير خاطئ وبالتحديد من قبل بعض المدراء الفنيين هناك والذين مع الأسف كلما أتى شهر رمضان المبارك ترى هؤلاء يدفون جرس الإنذار فمنهم من يهدون لاعبي المسلمين في صفوف فريقه بالإبعاد عن الفريق إن قام بالصيام خلال المباريات أو خلال إجراء التدريبات اليومية بل إن هؤلاء يصل تفكيرهم إلى أبعد من ذلك عندما يضعون اللاعب المسلم في فريقهم في وضعية حرجة من خلال إعطائه الخيار ما بين استمراره مع الفريق والبقاء فيه أم صيام رمضان ووضع مستقبله مع فريقه أو تايده على المحك لتري هناك الشد والجذب الدائم ما بين اللاعب ومدربه، بالعودة إلى منطقتنا العربية .

● هل من الضروري ممارسة الرياضة في رمضان؟ بكل تأكيد، فالرياضة مهمة في كل وقت من أشهر السنة، ورمضان له ميزة خاصة وروتين الحياة يتغير، وتكون أغلب

أنشطة الناس مسائية، بالإضافة إلى أن طبيعة أوقات النوم تتغير ويكون الناس في صيام مما يتسبب في جفاف الجسم وبالتالي ضعف العضلات.

● إذا ما الوقت المناسب لممارسة الرياضة؟ - الناس يفضلون ممارسة الرياضة عصرا في شهر رمضان، لأنها فترة ممتعة ولا توجد فيها أي أنشطة والتزامات. لكن قد يكون هذا الوقت جزءا من المشكلة لممارسة الرياضة



وأهليتها ممارسة الرياضة الآمنة مع ارتداء الحذاء الطبي الرياضي المناسب.

● ما أفضل أنواع الرياضة في رمضان؟ - مما لا شك فيه أن أفضل رياضة على الإطلاق هي رياضة المشي ورياضة السباحة، ويفضل تجنب رياضة الركض أو اللعب العنيف في رمضان، لأن الجسم يكون في حالة جفاف والقد يسبب ذلك شدا في العضلات.

● هل تساعد الرياضة في رمضان على نجاح الحمية؟ - بالتأكيد لأن الرياضة جزء مهم في أي نظام غذائي للحمية في رمضان وغيره، ولكن في رمضان قد يكون لها مفعول أكبر.

● هل تزيد مشاكل العظام في رمضان؟ - طبيعة رمضان تفرض الالتزام ببعض العبادات كالصلاة وقيام الليل، إضافة إلى إقبال الناس على الدواوين والجلوس الطويل، مع تغير عادات النوم التي تكون عادة قصيرة، كلها تعرض العظام والمفاصل إلى نوبات مضاعفة من الألم، خاصة أن مرضى العظام لا يستطيعون أخذ الدواء بالكمية المناسبة لذلك ننصح هؤلاء المرضى بعدم إجهاد أنفسهم.

● وهل تزداد آلام الظهر في رمضان؟ - نتيجة لعدم مقدرة الصائم على أخذ الدواء بالكمية المناسبة كما في الأيام العادية، ونتيجة للوقوف الطويل في الصلاة، ونتيجة للجفاف الذي يتعرض له الجسم عند الصيام، كل هذه العوامل تساعد على زيادة آلام الدسك لدى الصائم.

● مفيدة.. بشروط
● هل الرياضة مناسبة لكل الأعمار في رمضان؟ - الأطفال أكثر عرضة للجفاف من الكبار، وهم أكثر حركة من الكبار لذلك ننصح الآباء أن يلاحظوا أي علامات لإجهاد شديد أو للإغماء، لا قدر الله، خاصة في فترة ما بعد الظهر.

أما الكبار ومرضى السكر فننصحهم بالابتعاد عن كل جهد عضلي يسبب قابليتهم للإصابة. وننصح الصائمين أصحاب الأمراض المزمنة كالربو والسكري بممارسة الرياضة في الفترة المسائية فقط، وذلك حتى يتمكنوا من اتخاذ إجراءات مناسبة في حالة هبوط السكر أو في أزمة الربو، ذلك لأنهم سوف يترددون في اتخاذ أي احتياطات في وقت الصيام، مما يعرض حياتهم للخطر.

● كلمة أخيرة.. - التمس للجميع صياما مقبولا وصحة وافرة من خلال اتباع النصائح الطبية المتعلقة بأخذ الأدوية مع كل حالة يقرها الطبيب المعالج، وعدم إجهاد النفس في السلوكيات الخطأ.