دعـــاء

اَللّهُمَّ اجْعَلْ صِيامي فيهِ صِيامَ الصّائِمينَ وَ قِيامي فيهِ قِيامَ القائِمينَ ، ونَبِّهْني فيهِ عَن نَوْمَةِ الغافِلينَ ، وَهَبْ لي جُرمي فيهِ يا اِلهَ العالمينَ ، وَاعْفُ عَنّي يا عافِياً عَنِ المُجرِمينَ .

رمضان محطة تحول كبير في حياة البشر

هايل الصرمي

رمضان موسم تغير في حياة البشر عبر التاريخ على مستوى الفرد والمجتمع والأمة فالتحولات الكبرى حدثت في رمضان فقد أنزل الله القرآن في هذا الشهر الكريم أحدث القرآن تغيرا مفصليا في الحياة كلها فكان لرمضان شأن عظيم .

رمضانُ قرآن يرتل وثبتي
نصرا يفك سلاسلي وقيودي
مهما تكالبت الخطوب يشدني
نحوي ويجمعني بغير شرود
شمس الصباح سنا الملايين التي
ثارت لتحمل موثقي وعهودي
خرجت تجسد ما يدور بخافقي
وتحيل أوطاني بغير حدود
سأظل أشمخ بالعزيمة والهدى
وأعيدُ من كفِّ الفناء وجودي

لقد اصطفى الله هذا الشهر الفضيل وميزه على سائر الشهور وجعل فيه الخيرات والرحمات والنفحات التي تنبثق منها التحولات والتغيرات لمن يتعرض لها .

نقف على نماذج من الانتصارات المفصلية الكبرى التي حدثت في هذا الشهر بارك ففي رمضان حدثت الانتصارات العظيمة منها غزوة بدر الكبرى أكبر تغير مفصلي في التاريخ الإسلامي والبشري قاطبة كانت فرقان بين الحق والباطل انتصرت فيها إرادة الحق على إرادة الباطل لماذا رمضان؟

لأن الاتصال بالقوة المدبرة يكون أعظم في هذا الشهر ويكون العباد أقرب إلى ربهم من سواه فيكونون مؤهلين للنصر أكثر ولأن رمضان هو شهر القرآن فيكون لتعظيم الله والإحساس به هو المهيمن على شعور المسلمين نتيجة الطاعات والقربات فيقوي التوكل والاعتماد عليه فيتم لهم النصر لا بكثرة العتاد والعدة ولكن بقوة الاتصال وحسن العمل وبذل الممكن.

كان ميزان القوى بين الفرقين في غزوة بدر مختلا بنسبة ١:٣ لصالح العدو فكان المسلمون ٣٠٠ والمشركون ٩٠٠ لكن الانتصار كان حليف القلة المسلمة.

عدة الانتصار كانت قوة الإرادة والإصرار والعزيمة والثبات لا قوة العتاد ، إنها قوة الإيمان والثقة بالله وبوعده بأن الحق غالب وليس مغلوباً مادام الوسع قد استفرغ في بذل المستطاع من الأسباب ومادام العدو غاشم وظالم ومعتدي فالنصر حليف المؤمنين أنها معركة الحق والباطل أزلية تتكرر في كل زمان ومكان وإن اختلفت المشاهد والأحداث.

إنه التغير الهائل الذي غير حال المسلمين من ذلة إلى عزة ومن ضعف إلى قوة ومكن لهم في الأرض فانتشر الخير والعدل في أرجائها ولولا غزوة بدر ما وصل الإسلام إلينا .

في هذا الشهر المبارك أيضاً حدث التغير الكبير بفتح مكة وتحقق التمكين الأكبر لدين لله ولرسوله وأتم الله بهذا الفتح نعمته على رسوله والمؤمنين فكان الفتح مفصليا تغير فيه الوضع برمته لقد هدم الرسول «صلى الله عليه وآله وسلم » ٣٦٠صنما كانت داخل الكعبة هدم الطغيان والوثنية والشرك بهدمه للأصنام التي هي منصوبة في الكعبة منذ سنين طويلة لا يستطيع أحد أن يمسها بسوء بل يعظمونها ويعبدونها

ما أشبه الأنظمة المستبدة اليوم بتلك الأصنام حيث حجبت الخير والنور والسعادة عن الناس سنين طويلة كما تحجب هذه الأنظمة الصنمية الجاثمة على صدورنا الحرية والعزة والأمن والطمأنينة دهورا ولم تزل ...إن الثورات السلمية اليوم التي أزالت بإذن الله هذه الأصنام البشرية ما أشبه معركتها السلمية بفتح مكة السلمي حيث تم الفتح لرسول الله وأصحابه سلميا،وكان التغير كبيرا وفتح مكة كان تغيرا هائلا بكل المقاييس.

«و في سنة ١٣هـ في رمضان، استطاع المسلمون في موقعة البويب بقيادة المثنى بن الحارثة، إحراز انتصار جبار وكان عدد المسلمين في هذه الموقعة ٨ آلاف فقط، والفرس مائة ألف بقيادة (الهرمزان) وانتصر المسلمون انتصارا مهولا حيث فني الجيش الفارسي بكامله في هذه الموقعة، تجاوز القتلى ٩٠ ألف فارسي من أصل مائة ألف، هزيمة مروعة للجيش الفارسي بعد شهر واحد من هزيمة المسلمين في موقعة الجسر. يقول الدكتور راغب: لنفكر ونتدبّر كيف لثمانية آلاف أن يهزموا أكثر من ٩٠ ألفًا، وفي عُدة أضعف من عدتهم، وفي عقر دارهم، كيف يحدث هذا؟ لن تعرف تفسيرها أبدًا إلا أن تقول:(وما النصر إلا من عند الله) تبعها معركة القادسية التي أنهت إمبراطوريه عظمى كانت هنا ولن نذهب بعيد وانتصار مرسي في مصر معجزة القلة في الإمكانات تهزم الكثرة من الفلول التي أنفقت المليارات في انتخابات الرأسية ولكن الله غالب على أمره...فتوحات رمضان كثيرة فالأندلس فتحت في رمضان ومعركة عين جالوت في رمضان وحطين في رمضان وهزم الناصر قالون التتار هزيمة لم تقم لهم قائمة بعدها في رمضان وحرب ٧٣ في رمضان والضربة الاقتصادية للرأسمالية في رمضان التي لن تعافى بإذن الله كما قال الخبراء وغيرها كثير.

فلنفرح بهذا الشهر ونهنئ أنفسنا ونتغير إلى الأمام.

هنيئا لك الشهر الكريم هنيئا ووجهك طلق ما يزال و ضيئا
تمر على الدنيا فترسم بسمة و تنصر ملهوفا بها و بريئا

رمضان شهر التغيير (إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم) لابد من التغيير أولا في أنفسنا وفي سلوكنا علينا بتصحيح تصوراتنا وتقوية صلتنا بالله وتقوية علاقتنا ببعضنا والحفاظ على أخوتنا ووحدتنا وأخلاقنا وقيمنا.

وصون النفس عن المحرمات وتحري الحلال وصلة الأرحام وبر الوالدين وموالاة أهل الحق ونصرتهم ومعاداة أهل الباطل والأخذ على أيديهم

بحثتُ عن السعادة لم أجدها وحين قرأت قرآني أتتني
وجدتُ النور يسري في دمائي وذقتُ سعادتي لما وفتني

والتحرر من الخوف والرجاء إلا من الله وترك الاحتكار للسلع والتلاعب بالأسعار وترك الخلاف والشقاق والضغائن والأحقاد جانبا واستبدالها برص الصفوف وتوحيد الكلمة وإصلاح ذات البين ومواساة الضعفاء والإنفاق بسخاء ، و الإكثار من النوافل والذكر وتلاوة القرآن الكريم ،خصوصا في هذا الشهر الكريم ا شهر القرآن .. وغيرها من الأعمال الصالحة التي تقربنا إلى الله وتجعلنا نتحقق بنصره

رمضانُ مَدْرسَة يُعَلِّمُنَا التقى والْبرّ بالأرْحَام والجيران
رمضانُ إشْبَاعِ الجِيَاعِ وحُبُّهُمْ لا قتلهمْ بمَرَارةِ الحِرْمَانِ

الغلاء والأزمات أكبر الأوجاع

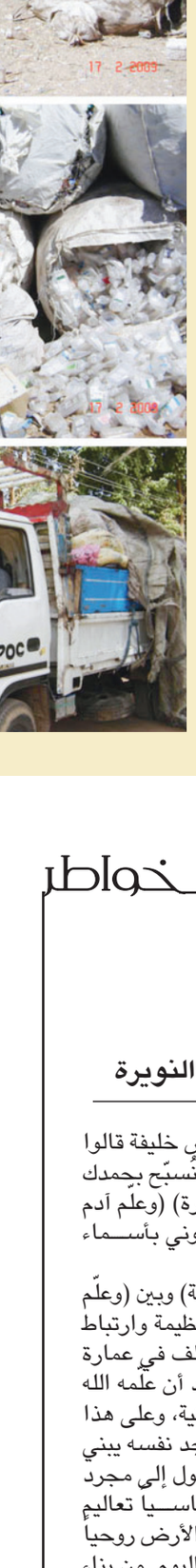
هاهو رمضان يحل علينا ببركاته ونعمه وروحانيته،وبرغم ذلك فهو ليس بأحسن حال من العام الماضي الذي شهد أزمة عاصفة عصفت بالوطن الحبيب، فاليمنيون يستقبلون رمضان بأزمة ارتفاع الأسعار والغلاء الذي ينهش بساطة الموطنين وأرزاقهم، التي تعتبر لا شيء أمام طمع التجار وجشعهم الذي لا يرحم فنجد أن رمضان بمصروفاته التي يجب أن تتوفر مهما كانت الظروف يمثل عبئاً وهماً كبيراً على محدودي الدخل، إلا أنه رغم رمضان واستعداده فإن الضرورة تفرض على الواقع مسلمات واقعية، لذلك فإن رمضان له مشاكله وقضاياه التي يستقبله الناس محملين بها أثناء صيامهم وروحانيتهم المباركة، ولذلك فقد وجدنا العديد من القضايا التي تركت دون حل أو البت فيها وتركت لتشكل معاناة لليمنيين في شهرهم وقد التقينا بمجموعه من المواطنين الذين عبروا عن أهم المشاكل والمعاناة التي يعانون منها خلال حياتهم الرمضانية.....

استطلاع / نجلاء الشعوبي

غلاء وجشع

أم أحمد ربة بيت وأم لـ
بمتطلبات خاصة ويكون
كاملاً لذلك فأنا وزوجي
رمضان من قبل رمضان
من ميزانية البيت مبلغاً لـ
لا نستطيع إيجاد الميزانـ
والمواد الاستهلاكية الضـ
فتكون النفقات كبيرة، لـ
على بعض الطلبيات وأنا
عن أشياء كبيرة في المـ
الأساسيات، كي نخرج
التكاليف والديون.

عبد الله مصلح الشعواني
المؤكد أن رمضان يأتي بـ
ميزة رمضانية، والأسعار
والغلاء كذلك حتى المـ
اتصف شهر رمضان بأ
البسيطة إلا أن كل ما
رمضان واحتياجاته التي
وبطبيعة الحال يظل رب



خواطر

الإنسان

جميل النويرة

■ (وإذ قال ربك للملائكة إني جاعل في الأرض خليفة قالوا أتجعل فيها من يُفسد فيها ويسفك الدماء ونحن نُسبّح بحمدك ونُقدّس لك قال إني أعلم ما لا تعلمون) (٣٠- البقرة) (وعلّم آدم الأسماء كلها ثم عرضهم على الملائكة فقال أنبئوني بأسماء هؤلاء إن كنتم صادقين) (٣١ - البقرة).

■ ما بين قوله تعالى: (إني جاعل في الأرض خليفة) وبين (وعلّم آدم الأسماء كلها) في الآية التي تلتها معان عظيمة وارتباط أزلي بين الأرض والسماء.. فالإنسان المستخلف في عمارة واستصلاح وبناء هذا العالم لم يستخلف إلا بعد أن علّمه الله كيفية الاستخلاف والبناء وفقاً لسنن الله الكونية، وعلى هذا الإنسان أن يلتزم بما علّمه الله وأن لا يشذ فيجد نفسه يبني العالم والدنيا وينسى روحه وينسى إنسانيته فيتحول إلى مجرد آلة تعبث بلا روح وبلا قيم، مهتماً فقط بالمادة ومتناسياً تعاليم ربه التي ماجعله الله خليفة إلا ليعمل بها ويُعمّر الأرض روحياً ومادياً وإلا حصل الخلل الذي نشاهده في عالمنا اليوم من بناء وقدرات بلا قيم وبلا إنسانية ووحشية وقمع وقسوة، بلا رحمة .. فالإنسان متى ما نسى خالقه وعلمه أفسد في دنياه وصار أقرب إلى ما تحدثت عنه الملائكة في نفس الآية (٣٠) (أتجعل فيها من يفسد فيها ويسفك الدماء ...) .. اللهم لا تضلنا بعد إذ هديتنا وتقبل منا وأنر طريقنا إليك..

يحدث

قلّك سعيد...!

معين النجري

● السكرتير الصحفي لرئيس الجمهورية ينجو من محاولة اغتيال، قائد اللواء ١٩٠ينجو من محاولة اغتيال، تفكيك عبوة ناسفة في عدن، مقتل قائد عسكري في زوة ثانية من اليمن.

● ما هذا الذي يحدث لبلدي؟ كيف عدنا إلى مربع التلغيم والاغتيالات والتفجيرات بهذه السرعة بعد أن اعتقدنا أننا تجاوزناها بمراحل ونقلنا الصراع إلى قاعات البرلمان وصدور الصحف وشاشات الفضائيات ليكون صراعنا دون كسر عظام وإسالة دماء.

● كيف استعاد الرعب نشاطه وحد الإرهاب أسنانه ليفتح لنا في كل بيت مناحة وفي كل شارع مجزرة وفي كل قلب مأتم .

● لقد كنا نعتقد أننا محظوظين ببلد الأمن والإيمان . بلد أبناؤه متدينون بالفطرة،يعظمون شعائر دينهم ويحرصون على الوسطية لأنها المساحة الوحيدة القادرة على استيعاب الجميع ومن ثم تقديم الأفضل والأكثر قدرة على خدمة البلد .

● لكن ما يحدث الآن يفتح أبواب الشك ، إذ كيف لمن يضع عبوة ناسفة على بوابة منشأة حكومية أو خاصة أو على ناصية الطريق أن يدعي الإسلام.

● هل هؤلاء مستوعبون أننا نعيش أيام الشهر الفضيل؟ وهل يكونون في حالة صيام وهم يضعون العبوات الناسفة لأرواح الصائمين ليرسلونها عبر أقصر الطرق إلى حياة أخرى قبل أن تستكمل دورتها الطبيعية على الأرض في تعدٍ سافر على خارطة القدر؟

● هل حملة الاغتيالات التي نسمع عنها دون أن نعرف من الذي يقف خلفها ستحل مشكلة الفاعل ويصل من يمولها الى مبتغاه؟

● لقد تطور الأمر ولم يعد الهدف محصوراً على القيادات العسكرية فقط، ها نحن نسمع عن شخصيات مدنية تتعرض لمحاولات اغتيال. ما يعني أن الكل ليس بمنأى عن مسار نيرانهم. وربما غداً تكون أنت أو أنا خبراً في الجريدة ، ننجو منها أو نسقط دون أن ندري ما هو الجرم الذي ارتكبناه ليسجل أحدهم نهايات قصصنا بهذه الطريقة البشعة .

● رمضان هنا بكل جوارحه وروحانيته وهم هنا بكل غباؤهم وإجرامهم.

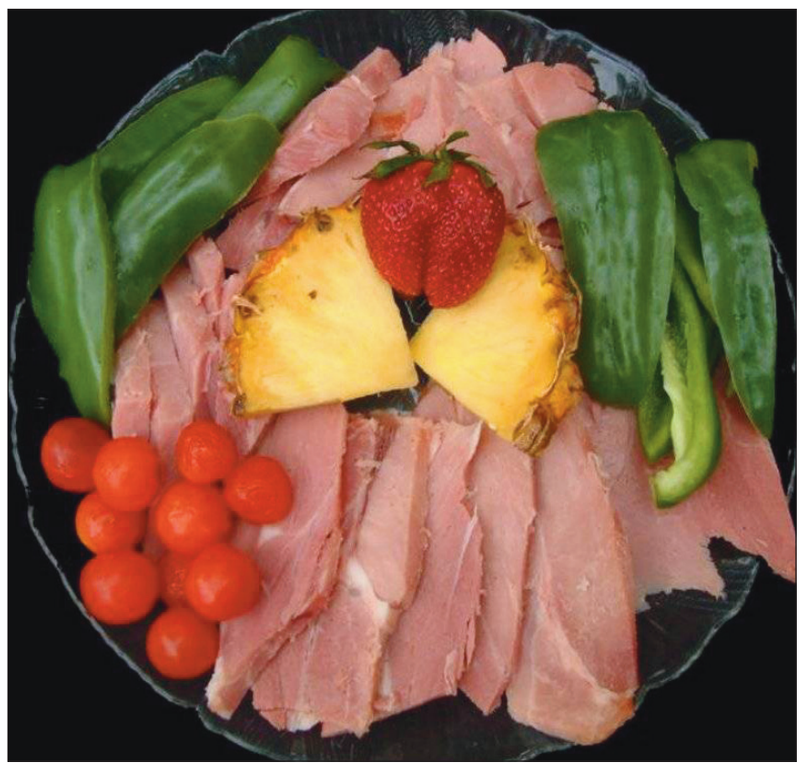
● الشياطين مصفدة لكن هؤلاء لا يحتاجون إلى شياطين وقد تفوقوا على مكيدة الشيطان ووسوساته.

● رمضان كريم ولا بلاكم الله بحزام ناسف أو عبوة أو رصاصة ظلت الطريق.

صوموا تصحوا

د/ خالد حُميد

التغذية الصحية في رمضان.. خيارك الأفضل



كل فرد منا بحاجة إلى تغذية جيدة على أساسٍ نوعيٍ لا إفراط فيه..

فأولى لنا الاهتمام بالغذاء بمزجٍ متعدد الأصناف قوامه الاعتدال لتحصل أجسادنا على كامل احتياجاتها من العناصر الغذائية المفيدة، لاسيما في شهر رمضان؛ لما فيه من انقطاع طويل عن الطعام والشراب نهاراً طيلة أيامه الكريمة، وقديما قيل: « العقل السليم في الجسم السليم»..

موضوع التغذية الصحية والعادات الغذائية الجيدة في رمضان محور تناولنا لهذا اليوم، تاركين الحديث عنها وعن مكوناتها ومواصفاتها، للدكتور/ خالد حُميد- الأستاذ المساعد بقسم علوم الأغذية بكلية الزراعة – جامعة صنعاء)، مسترشداً بالحقائق العلمية وموضحاً الإرشادات الغذائية التي تَعُج بالفوائد العظيمة النافعة للصائمين، حيث يقول:

خط رفيع يفصل بين الغذاء الجيد والضار، فهذه حقيقة كامنة في الأغذية التي نتناولها، لا على سبيل الترجيح.

فالتغذية الجيدة – دون شك- ضرورية للصحة وللمحافظة على أنسجة الجسم، ويَحسن بنا اختيار أنواع الأطعمة التي نتناولها وأخذ احتياجاتنا اليومية منها بما يحقق التوازن على أساسٍ نوعي وليس بمعيار الكم المفرط.

ومما لا شك فيه أن الشعور بالجوع والعطش انعكاس لحاجة الإنسان للغذاء والسوائل لاستمراره وبقائه حياً وتأديته لوظائفه الحيوية، لكنهما إذا ارتبطا بالصيام فالأمر يختلف- بالطبع- وذلك لأن الصيام مدرسة ربانية يتعلم فيها المسلم السمع والطاعة والصبر على تحمل أمورٍ كثيرة، منها الجوع والعطش، وثمة هدف عظيم منً الصيام- إلى جانب الطاعة والامتثال لله بأداء هذه الفريضة- قد بينه نبي الهدى(صلى الله عليه وسلم) بقوله:

« صوموا تصحوا»، وهو صيام مشروط بوقتٍ معلوم محدد، صاغه الحق عز وجل في كتابه العزيز بقوله: □وكلوا واشربوا حتى يتبين لكم الخيط الأبيض من الخيط الأسود من الفجر، ثم أتموا الصيام إلى الليل○ سورة البقرة- الآية(١٨٧)، وهذه المدة الزمنية للصيام طيلة النهار فيها من الكفاية لجعل جهاز الهضم في حالة خمول، لانقطاعه الطويل عن الطعام والشراب.

وبتطبيق هدي الرسول الخاتم(صلى الله عليه وسلم) – لاشك- سنحسن الاستفادة من الصيام والذي يتطلب تأنٍ وروية عند الإفطار حفاظاً على الصحة، حيث أعطانا وصفة إفطار صحية تزخر بالفوائد العائدة على الجسم، فيما رُوي عنه من القول: «إذا فطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة، فإن لم يجد تمراً؛ فالماء فإنه طهور».

وللصائم بدء إفطاره الرمضاني عقب المغيب مباشرةً أو لدى سماع أذان المغرب حتى الإقامة للصلاة، وهي مدة كافية لتناول بعض التمرات والقليل من الماء المعتدل وليس البارد، ولا بأس لمن أراد تناول شيء من الشربة الخفيفة الدافئة؛ شرط خلوها من الدهون والموادِ العسرة الهضم المثيرة للحموضة، ويفضل من بينها شربة الخضراوات باعتبارها خفيفة على المعدة وكثيرة الفوائد.

أيضاً، لا مانع لمن يُريد تناول القليل من عصير الفاكهة الطازج غير البارد؛ المحتوي على القليل من السكر أو بدون سكر، ثم يُنهي الصائم إفطاره ولا يزيد؛ حتى يحين موعد العشاء عقب أداء صلاة المغرب، وذلك لتتم المعدة هضم ما تناوله الصائم في إفطاره، فتصل السكريات والمعادن المأخوذة من التمر إلى الدم، ويحصل منها الجسم على الطاقة التي يحتاجها وتحتاجها المعدة؛ لتكون على استعدادٍ لاستقبال وجبة العشاء لاحقاً.

وعلى مائدة العشاء الرمضاني فإنه ينبغي تنوع وتوازن الأطعمة فيها ليستفيد وينتفع بها الجسم؛ بكلفة مادية تتناسب مع دخل الفرد والأسرة، وليس بشكلٍ مبالغ فيه.

وعليه أن يُمهل عند جلوسه على مائدة العشاء ولا يستعجل في أكله أو شربه، فيأخذ من الطعام لقيمات صغيرة ويمضغها جيداً بروية، ليهون الهضم علىً المعدة فلا تفرز الكثير من العصارة الهاضمة.

إن منطلق أهمية الوجبة المتزنة بمقادير قليلة في رمضان أنها تُحسّن من(كولسترول الدم)، وتقلل حموضة المعدة، مقللة – أيضاً- من الإمساك ومشاكل الهضم.

وأؤكد على أهمية عدم الإكثار من شرب الماء مع وجبة العشاء؛ بل يكفي كوباً واحداً فقط من الماء المعتدل(الفاتر)، لأن إدخال كمية كبيرة منه على الطعام يؤدي إلى امتلاء المعدة وإضعاف الهضم ويقلل تركيز العصارة الهاضمة ويحدث الغازات ويربك عملية الهضم.

ونستطيع بشكل تقريبي أن نحدد احتياجات الصائم من المواد الغذَّائية على مائدة العشاء في رمضان بالمقادير التقريبية، لتتألف من:-

– الشفوت: أقل من نصف (لحوحة) مع كوب من اللبن(الحقين) أو الزبادي المعدل على شكل لبن.

– الرز:- ما مقداره أربع ملاعق كبيرة من الرز المطهي أو الفتة أو العصيدة .

– اللحوم أو الأسماك أو الدجاج: قطعة صغيرة تعادل(٢٠٠)جرام.

– الخضراوات المطبوخة: بمقدار(٢٠٠)جرام، أي مليء كوب واحد.

أما السلطات؛ فلا يقل عن طبق سلطة؛ ويجبذ الإكثار من تناول المزيد منها، كونها تشغل حيزاً في المعدة مقللةً؛ الشعور بالجوع.

– البقوليات: يكفي منها نصف كوب من العدس أو الفول أو البازلاء أو الفاصوليا ليتناولها الصائم مع الخبز.

– الفواكه: تفاحتان أو برتقالتان أو غيرهما من الفواكه الطازجة.. تُؤكل بعد ساعة إلى ساعتين من الانتهاء من الطعام أو قبل النوم، لأنها غنية بالفيتامينات وتحتوي على الألياف والأملاح المعدنية ومليئة للأمعاء وتقي من حالة الإمساك.

إلى ذلك، لا ننصح بالإكثار من تناول الحلويات المحتوية على دهون وسكريات ومكسرات، فهي ليست صحية ولا تحقق الفائدة المرجوة للجسم بقدر ما تتسبب به من أضرار.

ومن المفيد بالنسبة لوجبة السحور تأخيرها إلى ما قبل موعد الإمساك بقليل، عملاً بهدي الصادق المصدوق(صلى الله عليه وسلم) الذي لا ينطق عن الهوى، إذ قال: « لا تزال أمتي بخير ما عجلوا الفطور وأخروا السحور».

وبعض خبراء التغذية يرون في ذلك أهمية بالغة- من جانبهم- في تقليل إحساس الصائم بالجوع والعطش والتعب، وليتمكن الجسم من الاستفادة من الغذاء لفترة أطول خلال اليوم.

وينبغي أن تتضمن هذه الوجبة الأطعمة بطيئة الهضم المألفة من الحبوب مثل(الذرة- الشعير- القمح) بنخالتها، ومن البقوليات(الفاصوليا أو الفول)، ويكفي الصائم أن يتناول فتة الحليب ويضاف إليها القليل من السمن أو أن يتناول فتة التمر، إلى جانب بعض الفواكه والخضراوات، مع أخذ كفايته من الماء، وليس بجرعات زائدة فائضة عن الحاجة؛ حتى لا تعيق عملية الهضم ولا تؤدي إلى نوم قلق. كذلك عليه تجنب شرب الشاي أو القهوة؛ فهماً من المنبهات التي تعيق النوم، بينما الشاي مع الطعام يعيق امتصاص الجسم للحديد، وأيضاً مدر للبول.

وللذين يعانون زيادة حموضة المعدة؛ عليهم بالأغذية الغنية بالألياف مثل(خبز الحبة الكاملة- الحليب- الخضراوات – الحمص- البقوليات – الفواكه)، فهي توجه عضلات المعدة للعمل من أجل الهضم وتقليب الغذاء، ومن ثم توجيهه عقب ذلك إلى الأمعاء لتجزئته وربطه بأحماض الصفراء، بدلاً من دفع حامض المعدة إلى الأعلى وإلى المريء.

وفي الختام، يتعين على الصائم أن ينهي سحوره ببضع تمرات، فإن لم يجد تمراً فماء، اقتداءً بسنة المصطفى (صلى الله عليه وسلم). فالتمر مهم جداً في التعويض السريع لجسم الصائم عن نقص السكر بالدم، متمنين على الله أن يتقبل من الجميع الصيام، ويغمرهم بوافر المعافاة.

● المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني
بوزارة الصحة العامة والسكان