

## دعاء

اللَّهُمَّ اجْعَلْ صِيامي فيه صِيامًا  
الصَّامِينَ وَ قِيامي فيه قِيامًا  
القائمين ، وَ نَهْني فيه عن  
ثُومَةِ الغافلين ، وَ هَبْ لي جِرمي  
فيه يا إله العالمين ، وَ عَفِّ عَنِّي  
يا عافياً عَن المجرمين .



# واحة الصائمين

مع دخول شهر رمضان الكريم:

## أمانى بشهر بلا إطفاءات كهربائية وتخوف مما يشهده العالم العربي من تقاتل وتفكك

استطلاع/حسن شرف الدين

مع دخول شهر رمضان الكريم، شهر الخير والبركات يقبل الناس على الطاعات وقراءة القرآن الكريم والمكوث في الجوامع لأداء الصلاة الفريضة والنافلة.. يدخل شهر رمضان الكريم وقلوب الناس توافقة إلى عبادة الرحمن والتهدج بما تيسر لهم من قراءة القرآن الكريم والدعاء وعمل الخير وقيام الليل.

«الثورة» استطلعت آراء بعض المواطنين الذين عبروا عن ما بأنفسهم عشية الشهر الكريم وكيف يستقبلونه وتوقعاتهم في هذا الشهر في ظل التغيرات التي تشهدها اليمن والمنطقة العربية.. فكانت الحصيلة التالية:

### عام مختلف

البداية كانت مع لطف جار الله -صاحب محل تجاري- إذ يقول: يأتي رمضان ويأتي الخير معه، ففي رمضان تزداد الحركة التجارية ويقبل الناس والصائمين على مختلف البضائع والمواد الغذائية.. لأن الناس يقومون خلال رمضان بعمل مختلف أنواع الأطعمة كتقليد تعارف عليه الناس يعمل مختلف الأطعمة على المائدة الرمضانية كالسنبوسة والبلاطة والحلويات والعصائر وغيرها.

وأضاف جار الله أنه خلال شهر رمضان الكريم يقوم بقراءة القرآن في متجره والذهاب إلى الجامع وقت الفرائض.. كما أنه يشاهد القنوات الفضائية الدينية.. إلا أنه يرى أن هذا العام سيكون مختلفاً بسبب ما يشاهده من اقتتال وتفرقة في البلدان العربية خصوصاً ما يجري حالياً في مصر وسوريا.. مبدياً تخوفه مما سيؤول إليه الوضع في المنطقة العربية.. ويتمنى أن يكون اليمنيون حكماء في تصرفاتهم وأن يخرجوا اليمن من المأزق الذي هو فيه من خلال مؤتمر الحوار الوطني الشامل.

### استغلال الشهر

من جهته يقول محمد الغريب -مدرس- يقوم البعض قبل رمضان الكريم بالاستعداد لهذا الشهر الكريم فيقوم بشرائه ما يحتاجه من مأكول ومشرب وأشياء أخرى وهذه ليست من العادات الرمضانية الحقيقية التي كنا نعرفها ونعمل بها.. كنا نستغل رمضان في قراءة القرآن الكريم والجلوس في الجامع أكبر قدر ممكن.. وكانت الاختبارات المدرسية أو الجامعية تكون بعد رمضان بعض الأوقات، وكنا نستغله في المذاكرة وحفظ كتاب الله تعالى.

ويتمنى الغريب أن يكون شهر رمضان هذا العام أفضل من رمضان الماضي الذي عانينا فيه كثيراً من انقطاع الكهرباء وأن يسود الأمن والأمان كل اليمن.. وأدعوا طلاب المدارس أن يستغلوا هذا الشهر الكريم لحفظ كتاب الله تعالى وقراءة سورة نبينا محمد صلى الله عليه وآله وسلم وقراءة الكتب النافعة.

### روحانية وتعبد

أما علي السنباني-شاعر- فيقول: شهر رمضان شهر مليء بالروحانية والراحة والتعبد والتفكير.. وفي رمضان أقوم عادة بقراءة القرآن الكريم وكتب التاريخ والأدب والشعر وخصوصاً كتب الشعر فأنا مولع بالشعر ويأتي شهر رمضان لأقرأ أكبر قدر ممكن من كتب الشعر.. مضيفاً: أتمنى في شهر رمضان الكريم أن تمتلئ قلوب جميع الفقراء السياسيين بالحب والوفاق.. وأن يواصل أعضاء مؤتمر الحوار الوطني الشامل أعمالهم خلال هذا الشهر الكريم، وأنا متأكد أنهم سينتأقون أكثر من الأيام السابقة وسيخرجون بحلول مرضية لجميع الأطراف لبناء اليمن الوحدة والإخاء.

### إسلامي محمدي

بدوره يقول الشيخ عبدالعزيز العزي -خطيب جامع- على الجميع استغلال شهر مضان الكريم



في الجوامع.. إلا أن الغزو الفضائي والسياسة سيفطن على الطابع الرمضاني هذا العامل.. فالعالم العربي والإسلامي يعيش حالة من التوتر والانقسام غير المسبوق مما سيؤثر على الناس في استمثار هذا الشهر الكريم ويجعلهم يهتمون بالسياسة وما يحصل في سوريا ومصر ولبنان والمنطقة العربية بشكل عام.

ويضيف الدكتور الجرهمزي: إن شهر رمضان الكريم له طابعه الخاص ففيه يتوجه أغلب الناس إلى المساجد لقراءة القرآن الكريم والصلاة لوجه الله تعالى ما طاب لهم.. وعن نفسي فأنا أقوم بقراءة القرآن الكريم وقراءة الكتب الجديدة التي تقع في يدي.. فأجود هذا الشهر الكريم مناسبة للقراءة والأطلاع.. كما أقوم بالزيارة الليلية للجربران والأصدقاء لتبادل الحديث والتدريس في أي موضوع سياسي أو اجتماعي أو تاريخي.. كما أتى اعتبره فرصة للراحة النفسية والعقلية والجسدية وتفقد الفقراء والمساكين وإعطاءهم مما أعطانا الله سبحانه وتعالى.

### أعمال الخير

أما هائل العبادي -عاقل حارة- فيقول أن شهر رمضان الكريم تكثر فيه الأعمال الخيرية التي يقومون من خلالها بتوزيع الصدقات وزيارة الفقراء والمساكين.. وأنا كمعقل حارة كثيراً ما يأتي إلي أشخاص لا أعرفهم يسألوني إن كان هناك أسر فقيرة أو مساكين يحتاجون إلى المال أو أشياء عينية فأقوم بعمل جولة مع هؤلاء الخريين إلى بعض البيوت المحتاجة.. كما أن رمضان تكثر فيه العبادة وتمتلئ الجوامع بالمصلين ومنهم من يمكث في الجامع لقراءة القرآن والتهدج لله سبحانه وتعالى، وبعض الجوامع تفتح حلقات العلم للأطفال والشباب حتى يتعلموا أمور دينهم ودنياهم.

ويضيف العبادي: كثير من الشباب يحفظ بعضاً من القرآن الكريم خلال هذا الشهر الكريم وبعضهم ينظمون برنامجاً رمضانياً يحتوي على أنشطة ثقافية ورياضية وتعليمية.. وأدعوا أولياء الأمور لمتابعة أولادهم وبناتهم ويدفعوهم إلى قراءة القرآن الكريم والذهاب إلى الجوامع وعدم تركهم للشوارع والانحراف.

استغلالاً إسلامياً محمدياً بالشكر الصحيح وعليهم الإكثار من الصلاة لوجه الله تعالى وقراءة القرآن وقيام الليل والاعتقاد بنبينا محمد صلى الله عليه وآله وسلم في جميع أقواله وأفعاله وتوجيهاته.

ويقول الشيخ العزي: على الجميع الابتعاد عن شاشات التلفاز التي تلهي الناس عن عبادة الله تعالى.. وأن يقوموا بما أمر الله به وأن ينتهوا عن رمضان الكريم أن تمتلئ قلوب جميع الفقراء السياسيين بالحب والوفاق.. وأن يواصل أعضاء مؤتمر الحوار الوطني الشامل أعمالهم خلال هذا الشهر الكريم، وأنا متأكد أنهم سينتأقون أكثر من الأيام السابقة وسيخرجون بحلول مرضية لجميع الأطراف لبناء اليمن الوحدة والإخاء.

### الغزو الفضائي

ويقول الدكتور فضل الجرهمزي -أستاذ جامعي- شهر رمضان عادة يكون شهراً كريماً يستغله الناس في العبادة وقراءة القرآن الكريم والاعتكاف

## رمضانيات الوادي

رمضان أيام زمان في وادي حضرموت

## رؤية الهلال ومظاهر استقبال الشهر الكريم

رمضان زمان في وادي حضرموت عادات خاصة كان أجدادنا الأوائل يمارسونها عند استقبالهم رمضان ويعودون له العدة الكاملة عن تلك الهيئة والاستعدادات بشهر رمضان المبارك من قبل حلول الشهرية في الزمان ففي شهر شعبان وفي النصف الأخير منه الناس يقومون بزيارة قبر نبي الله هود عليه وعلى نبينا أفضل الصلاة والسلام لغرضين هما زيارة قبر النبي والتسوق في الأسواق الخاصة التي تقام في الزيارة ، حيث تقوم هناك أسواق كبيرة للحبوبان والأغنام والإبل وغيرها فالزوار هؤلاء يقومون بشرائه هذه الأغنام استعداداً لشهر رمضان المعظم كما يأخذون من زيارة النبي هود الأسوكة وبعضا من الحاجيات الأخرى التي يرى الزائر أنها ضرورية وينبغي شراؤها ، كما أنه يحصل تبادل تجاري فيما بين سكان الريف عند قبر النبي هود ومنطقة سناء وأصحاب المدن وهو نموذج وصورة من صور الاستعداد قديماً لشهر رمضان المبارك في مدن وادي حضرموت ، كما أن الناس تستعد لشهر رمضان بإحضار التمور المنوعة ذات الأوصاف الجيدة ففي الماضي كان الناس يفطرون داخل المساجد والمساجد لها أوقاف وآبار ونخيل كثيرة تنتج تمورا من الأنواع الجيدة والمعروفة ، فنأتي الناس إلى المساجد من قبل أذان المغرب يتجمعون في المسجد أولاً للقراءة وحضور الجلسات الدينية فإذا أذن المغرب وُرععت التمور على الصائمين كباراً وصغاراً والذين يتدربون على الفطور في جماعات مع آبائهم في المساجد كما أنه قبل دخول الشهر يحضر عرف الأسرة ما لذ وطاب من المأكولات وأيضاً ما يعرف بالأبازير وشطر ومشطور والطازج والمربطات وأصناف من الحلويات وأنواع من الفحل الشداء خاصة إزاداف حلول الشهر من فصل الشتاء والذي يشتد فيه البرد القارس ، حيث يوضع العسل في شرابالقهوة ويتناولونه بعد الإفطار ليحفظهم الدفء من برد الشتاء فهذه الوجبات والمأكولات تحضر من قبل حلول الشهر المبارك كما يجلبون من الخارج مثلا الهند وإندونيسيا أنواعا من الحلويات والمعلبات وألعاب للأطفال والتي تأتي في شكل تماثيل صغيرة وتحف جميلة للبنات العسغار وكل ذلك يندرج ضمن الاستعدادات الخاصة بقدم رمضان وقبل أن يهل حاله بفترة من الزمن .»

فتحات خاصة من أجل رؤية الهلال والتكريعلى المنطقة التي يتواجد فيها الهلال أو كما يسميها الفقهاء والمفكرين منزلة هذا الشهر ، وتختلف هذه المنزلة باختلاف الفصول في فصل الصيف منزلة وفي الشتاء منزلة وفي فصل الربيع منزلة والخريف منزلة فيركز الذي يلتقط هلال شهر رمضان في هذه المنزلة الخاصة لكي لا يتشتت في أفق السماء الواسعة بل عمل أهل الخير أوقافاً للهؤلاء الذين يؤذون هذه المهمة في رؤية الهلال حيث أن الذين يلتقطون هلال الشهر هم أسر معينة ومعروفة ففي سيئون تعرف أسرة العبيص وهي تسكن منطقة الساحل عرفت بحدة البصر ويتدربهم على التقاط الهلال أما في الغرفة وغيرها من المدن هناك أسرة خاصة وأشخاص عرفوا بحدة البصر ويعرفون المنازل والدرجات التي هي يلتقط فيها هلال شهر رمضان .»

أما بالنسبة كيف يتم إبلاغ الناس يثبتون رؤى الهلال يقول جعفرالسلاف : « يتم إبلاغ رؤى البرؤية الهلال بطريقتين ، الأولى : أنها تطلق فيها المدافع والبنادق من قبل القبائل وهي وسيلة من وسائل الإبلاغ قديماً ولكنها لم تفلح في إبلاغ الناس في المناطق البعيدة كون أصواتها محدودة ولا تصل إلى المدن النائية فكانت طريقة إشعال النيران من قمم الجبال هي الوسيلة الأفضل التي يستطيع رؤيتها البعيد ، فعندما يرى هنا في سيئون الهلال تشتعل النار في أعلى قمة جبل السحيل وهناك يكون شخص في تريم في قمة جبل اسمه المعجاز الذي يشرف على حيد قاسم عندما يرى هذا الشخص من تريم النار التي أشعلت في قمة جبل سيئون هو بدوره يشعل النار هناك في قمة جبل المعجاز بتريم ويكرر هذه الحالة في قمم الجبال الأخرى في عينات وقسم وقبرالنبي هود وإلى سناء حيث يكون كل شخص منتظر في قمة الجبال سيطلع رؤية النار من على قمة جبل سيئون في شكل مترابط يشعل النار هو الآخر في قمة الجبل الذي هو عليه حتى يرى الناس تلك المشاعل في الجبال ويعرفوا أن رؤية الهلال قد تمت فكانت هذه الوسيلة وهي إشعال النار في قمم الجبال هي الوسيلة لإبلاغ الناس بثبوت رؤية الهلال وذلك قبل أن تعرف وسائل الاتصالات المتعددة اليوم ..

### عادات ومظاهر استقبال رمضان

بعد رؤية هلال رمضان وإبلاغ الناس بثبوت الرؤية تعم الفرحة الجميع .. صغاراً وكباراً ، ويتهيأون لاستقبال هذا الشهرالكريم ، وفي

### سيئون/أحمد سعيد بزعل

بمناسبة شهر رمضان المبارك نجرح سويا مع عادات وتقاليد رمضان أيام زمان في وادي حضرموت قديماً من مظاهر متعددة نرى أنها قد انقرضت في معظمها اليوم وهي فرصة للتعرف على تلك المظاهر الجميلة التي كان رمضان زمان يتميز بها لقد أتانا رمضان وحل ضيفاً كريماً عزيزاً على قلوبنا أتانا رمضان الذي يعين بذكريات وأحداث جميلة تخترننا ذكرتنا امتزجت بالمشاعر الطيبة وروحانية وصفاء أيام وليالي هذاالشهر المبارك وسنحاول من خلال هذه الوقفات اليومية أن نعود بذاكرتنا لسنوات مضت نسترجع فيها ذكريات رمضان أيام زمان مع شرحية مختارة من الذين عاصروا أو سمعوا عن تلك المظاهر الرمضانية القديمة لتجدد معنا أجمل ما عاشوه من ذكريات .

كيف يصنعون في ليلة تحري هلال رمضان قديماً ؟ وكيف يتم إبلاغ الناس قديماً بثبوت رؤية هلال رمضان؟

رمضان أيام زمان في حضرموت لم يكن التطور التكنولوجي والعلمي معروفاً أو موجوداً كما هو الحال اليوم .

ووسيلة الاتصالات التي نعرفها اليوم لم تكن موجودة .. ولهذا الظروف الصعبة التي كان الأجساد الأوائل يعيشونها في تلك السنوات الماضية وفي ذلك الزمان فإن هناك صعوبة في نقل الخبر بالسرعة التي نعرفها اليوم فمأذا كيف يصنعون عند ليلة تحري هلال رمضان ومأذا أيضاً كانوا يفعلون لإبلاغ الناس في مناطق مجبر مختلفة فلرؤية الهلال هناك زوايا معينة ملائمة لعلم الفلك بحيث أن يكون رؤية هلال شهر رمضان وفقاً وعلم الفلك وكما تقتضيه الشريعة الإسلامية ، ولهذا فإن فيه محلات خاصة وأماكن معينة يتم فيها التعرض لرؤية هلال شهر رمضان في الليلة الأولى ، ففي سيئون مثلاً يتم التقاط رؤية الهلال من منطقة الساحل كونها منطقة مفتوحة على الأفق الغربية للسماء والمنازل التي يشاهد فيها الهلال وفي مدينة الغرفة مثلاً هناك عملا

وبهذا الحشو المفاجئ تنحصر المعدة وتكون غير قادرة على أداء وظيفتها، فتتوسع جدرانها وتتعد، وتزيد إفرازاتها الحامضة وعصاراتها الهاضمة في محاولة للتغلب على هذا العجز.

ومن هنا تبدأ المعاناة، إذ يشعر المتخم بأوجاع في بطنه؛ ربما تفوق احتماله، فتعطل صرخاته من فرط الألم، ليجد نفسه عاجزاً خائر القوى، وقد أرقه الضيق والانتلاء والغثاين.

ونتيجة تدفق الدم بكميات كبيرة إلى المعدة لإتمام عملية الهضم المتسرة وما يفضي إليه من نقص التزوية الدموية لياقي أعضاء الجسم الحيوية الأخرى؛ كالجلب والقلب والعضلات، يشعر المتخم- على أثر هذا- بالخمول والنعاس والصاع والدوار. أضحى في ذلك ما يمر به المتخم من أعراض عسر الهضم وحرقة المعدة والحوضوة وتلكات القولون وقلته موعية حادة- عادة- ما تكون شديدة وخيمة الأثر على الصحة.

بأس- أخي الصائم- من تنوع الأطباق ذات القيمة الغذائية المفيدة للجسم على أساس نوعي، ولكن أحرز التناول المفرط للمأكولات، ولا تتناول تلك التي تنتمي إلى نفس الصنف من البروتينات؛ مثل اللحم مع الدجاج أو السمك، أو النشويات؛ كالخبز الأبيض والأرز والمكرونة والبطاط..

وعوضاً عن هذا؛ يمكنك الإكثار من الخضراوات والفواكه الطازجة؛ ولن يفيدك الإسراف - أخي الصائم- بل سيضر، ولتبدأ فطورك بتمرات مع القليل من الماء المعتدل غير البارد، وأحذر من أن تبدأ فطورك بأطعمة مقلية.

أيضاً، لا تكثر من المقلبات ومن تلك الأطعمة الدسمة في وجبة العشاء الرمضانية الرئيسية، ولا تضيف لما تتناوله من طعام جرعات من الماء البارد بل اضعفه مضعفاً جيداً، مراعيًا القواعد الصحية التي تنسب به من تقلصات في عضلات البلعوم المريء ومن سرعة إحداث أعراض سوء الهضم . ولا تكن على عجلة من أمرك عند تناول الطعام، جيد أو حتى بدون مضع؛ وكأنما لا يجد وقتاً يسعه ليأكل بروية وتأنٍ، وإذا غص بلقمة فدعها بأوكاب من الماء أو العصير البارد.

فتمتلك المعدة بخليط غير متجانس من الأطعمة والمشروبات ومعهما كميات من الهوايم يتأهعا مع الغذاء .

● المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني بوزارة الصحة العامة والسكان

## عبادة رمضان

## اضطرابات الهضم والتخمة.. منغصات تتجلى في الشهر الكريم!



د.أحمد يحيى الصعقاني

فندجهم- بالمقابل- يعانون من مشاكل في الهضم ومن آلام البطن وانتفاخها عقب وجبة العشاء في رمضان، وتظهر هذه المنغصات ليس بعد انقضاء ليال وأيام أو أسابيع من الشهر الكريم؛ بل منذ الليلة الثانية أو الثالثة على الأرجح.

قطعاً، لا تحدث المعدة وما يليها من قناة هضمية هذا التكديس والحشو، حيث تواجه تغيراً وتبدلاً في النظام الغذائي ومواعيد الأكل والراحة على نحو يغيّر ما اعتادت عليه قبل رمضان، بينما تكون مجبرة على الركود والسكون أثناء الصيام نهراً، خافية- على غير العادة- لدة تزيد على(14)ساعة يومياً، كما تقل إفرازاتها وعصاراتها الهاضمة. ولما يُتَّع الصيام من شعور بالجوع والعطش، تُكَّج على الصائم رغبة في التهام أكبر قدر من الغذاء والماء فينصب اهتمامه على الإفطار ووجبة العشاء وعلى تنوع أصناف والوان الطعام والشراب.. من مقلبات ودهون وحوامض وأطعمة غنية بالتوابل والبهارات، و مع سماعه أذان المغرب، وبلا هواده أو صبر يتكب على أكل ما يجده أمامه دونما مضع جيد أو حتى بدون مضع؛ وكأنما لا يجد وقتاً يسعه ليأكل بروية وتأنٍ، وإذا غص بلقمة فدعها بأوكاب من الماء أو العصير البارد.

فتمتلك المعدة بخليط غير متجانس من الأطعمة والمشروبات ومعهما كميات من الهوايم يتأهعا مع الغذاء .

● يتساقم شهر رمضان في قلوب المسلمين ويحظى بمكانة رفيعة لا تضاهي، وما كان الله ليختص هذه الأمة بصيام الشهر الكريم كما كان الله ليختص هذه الطيبات من المأكول والمشرب عبثاً طوال النهار من كل يوم، وإنما لحكمة عظيمة أودعها فوائد واسعة لو فقهها الناس وسعوا إلى نيلها واستثمروا في الصحة لكان خيراً لهم وتمنوا العام كله رمضان.

الدكتور/أحمد يحيى الصعقاني- استشاري أمراض الباطن والجهاز الهضمي، يشعنا على أبعاد المشكلة وما يترتب على الإسراف في الطعام والشراب من تخمة تتداعى في رمضان إلى أشكال أضرار سنية على الصحة، مُبرِّزاً في ذات الإطار أجل الفوائد الصحية والإرشادات، حيث يقول:

شكاوى نسمةا كثيراً.. وما ذاك في شهر الصيام إلا زيادة تناول كميات كبيرة من الأطعمة والمشروبات عند الإفطار أو مع العشاء أو حتى عند السحور، وإقبال من لا هم له سوى إشباع بطنه الخاوية وإتخاذها بخليط من الأغذية دون إكثارٍ للعواقب والمال..

على الصائم ألا يتعدى الحد المسموح به من الطعام والشراب، كل ما يحتاج إليه جسم الإنسان من غذاء لا يزيد -عموماً- على جرام واحد لكل كيلوا جرام من وزنه في اليوم، أي ما يعادل في المتوسط (70)غراماً من البروتينات، ومقادير قليلة من المعادن والأملاح والفيتامينات توجد مجمعة في طبق صغير من السلطة وكمية معقولة من النشويات والدهون.

فالتغذية بمفهومها الواسع تشمل سلسلة من العمليات التي يستطيع الجسم بواسطتها امتصاص وتمثيل الغذاء ليفتح النمو ويستهلك الطاقة؛ ويعوض الأنسجة ويمنع الأضرار، وفي الوسط العلمي يسميها البعض(كيمياء الحياة)، وتيل هذه الفوائد الغذائية والصحية لا يكون بحشو المعدة؛ بل بالوسطية، مما يفرض على الصائم مواصلة تحكمه في نفسه وصبره على الملتذات؛ لتنظيم تناوله للغذاء في الإفطار وخلال وجبة العشاء والسحور وما بينهما، معألا يقول المصطفى(صلوات الله وسلامه عليه): « ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن حسب بن آدم لقيمات يقمن صلباً فإن غلبت الأدمي نفسه، فثقلت الطعام وثقلت للشراب وثقلت للنفس»(رواه الترمذي) .

الأمر الذي غاب عن الكثير من الصائمين،