

واحة الصائمين



أَلْتَهْمُ أَجْعَلُ صِيَامِي فِيهِ صِيَامَ
الصَّائِمِينَ وَ قِيَامِي فِيهِ قِيَامَ
القَائِمِينَ ، وَ نَهَيْتُهُ فِيهِ عَنِ
ثُؤْمَةِ الْغَافِلِينَ ، وَهَبْتُ لِي جُرْمِي
فِيهِ يَا إِلَهَ الْعَالَمِينَ ، وَاعْتَفَ عَنِّي
يَا عَافِيًا عَنِ الْمُجْرِمِينَ .

صاع

ملاهي الضياع في رمضان .. عادات هرج ومرج !!

مارثون المسلسلات ومقاهي النت والشلة وأطفال في الشارع..!!

رمضان فرصة سانحة لتجديد الحياة وغسل الذنوب وتطهير النفس من الآثام والخطايا، فكل ساعاته ودقائقه وثوانيه هي درر وكنوز تضيع من حياة الانسان إن لم يتم استغلالها والاستفادة منها، وفي هذا التحقيق ننبه إلى سلوكيات (سلبية) أعتاد الناس عليها في رمضان:

تحقيق / أسماء حيدر البراز

مقاهي النت

والصدى يقول مصطفى حسان - موظف بعد الصيام نحصر على متابعة المسلسلات الكوميدية والبرامج الفكاهية الطريفة مثل الكاميرا الخفية ثم نعزف إلى مشاهدة برامج المسابقات الترفيهية المتنوعة وبعض القنوات الفضائية مثل mbc1 و mbc2 دراما فهما قناتي المفضلتان في شهر رمضان، أما القرآن فأنا دائما أقرأه بعد الفجر لكونه وقتاً مناسباً لذلك. وتوافقني أم عبد الرحمن العيني في رأيه وزادت في القول: ليالي رمضان طويلة ولهذا بعد أن تنتهي من تناول العشاء نجتمع نحن والأسرة بأكملها ونحدهم قناة أو مسلسلات معينة لمتابعتها.

وكانه مطعم سياحي !!

وفي داخل جدران المنزل وتحت بند مهام المنزل تهدر أوقات طويلة في التنظيف والغسيل والطبخ والاهتمام بالأبناء ولهذا فالنساء هن أكثر ضياعاً لفرصة وأجر هذا الشهر. وهذا ما قالته لنا الزبوية ربة المنزل صفاء النعمان: للأسف كلما أضع جدولاً خاصاً بي للعبادة وقراءة القرآن والأحاديث وسماع المحاضرات وصلاة التراويح أجد نفسي عاجزة في أغلب الأوقات عن القيام بذلك، ففي نهار رمضان تنظيف وغسيل والاستعداد لتخصير وجبة العشاء المتنوعة بخصوصية هذا الشهر وبعدها نستعد لتجهيز أنواع مختلفة من الحلويات، وما أن ينتهي العشاء حتى نتوجه إلى تنظيف المطبخ وغسيل الأواني وما أن نرتاح ساعتين أو ثلاث نقضيها في لمة الصديقات والأسرة حتى نستعد لإعداد السحور. وهكذا يضيع علينا الوقت بدون فائدة، نسأل الله المغفرة.

إلى الشارع

بحجة التفرغ للطاعة والعبادة أو النوم والراحة في نهار رمضان يقدم بعض الآباء على ترك أبنائهم رهينتي ساعات الشارع قائلين (خلوهم يلعبوا يهجعون من هرمهم) حيث أفادنا أحد الآباء عبد السلام جعمان: في الحقيقة معي ثلاثة أبناء يزعمونني ويثيرون أعصابي فما

الانترنت نقلة نوعية في عالم التقدم والمعرفة وهكذا تجدهم في الغالب ومن النادر أن تجد من يستغل النت في متابعة المواقع الدينية والفتاوى والأحاديث النبوية أو الاستزادة من العلوم والمعارف العلمية، وهذا ما أكدته لنا محمد هاشم - صاحب محل انترنت: إن أكثر الوافدين عليه يرغبون بمتابعة الألعاب الإلكترونية والقتالية التي تحمل نوعاً من الغامرة والإثارة، خاصة الأطفال ما دون خمسة عشر عاماً، وأحياناً قد لا تكفي المقاعد لاستيعابهم فنقوم بوضع جدول يحدد دور كل شخص وإعطائه وقت محدد لتعطي فرصة لكل فرد بالمشاركة. وأما من هم فوق سن ذلك فأكثرهم فسبكة ودراسة خاصة من الساعة الواحدة ظهراً حتى الخامسة عصراً ومن الساعة التاسعة مساءً إلى أوقات متأخرة من الليل تجد هذا الجدول الدائم في شهر رمضان وفي كل الأعوام السابقة وعلماً فإنهم القليلون الذين يستغلون النت في مواطن الاستفادة.

مارثون المسلسلات

تتهافت القنوات الفضائية في هذا الشهر لعرض أعمالها الفنية والدرامية من برامج ومسلسلات تقدر بالآلاف للاستحواذ ولقت انتباه المشاهد بعضها قد تقدمه لساعات طويلة لا تحترم بعضها قدسية هذا الشهر ومكانته في ما تعرضه من مشاهد...

عبادة رمضان

مرضى قصور القلب.. ونصائح رمضان



صالح زايد عاطف

المؤكدة للصيام - عموماً - انعكاس هدهو النفس وروحانيتها على قلوب الصائمين بما يساعد مرضى القلب على الشفاء أو التحسن خلال الشهر المبارك.

ولا يفوتني التنويه بأن الشهر الكريم مناسبة مثالية لترك عادات سيئة كثيرة أثبتت الدراسات تأثيرها الضار على القلوب السليمة، فكيف بمن



الكبد بسبب احتقان السوائل فيها. وأخيراً استسقاء في البطن، أي امتلاء تجويف البطن بالسوائل. إن من يعاني قصوراً في القلب بإمكانه الصيام إذا كان وضعه الصحي مستقرًا، وسمح بذلك الطبيب المعالج. وغالباً ما ننصح مريض قصور القلب الصائم أن يبدأ إفطاره يتناول سوائل دافئة بكمية قليلة جداً، وألا يتناول الوجبات التي تحتوي على نسبة عالية من الأملاح مع احتجاب المخلالات. وعضواً عندها، ننصح بتناول كميات كافية من الخضراوات التي تحتوي على نسب عالية من الفيتامينات، كالسلطة بأنواعها (الجزر، الخيار، الملفوف) وغيرها. كما ينبغي أن تُجرأ وجباته وتقسّم إلى عدة وجبات صغيرة، وألا يُكثَر من الطعام أو من شرب كمية كبيرة من

حالة تعايش يستطيع مريض القلب من خلالها التكيف مع أوضاعهم تقترن بعمرى الالتزام بالنصائح والإرشادات التي يوصي بها الأطباء المعالجون، وبالمقابل يفيد كثيراً الكشف عن المشاكل القلبية متى لاح شعور بعرض أو أعراض معينة يفهم منها وجود مشكلة ولو لاجد الشكل؛ لتشكل دافعاً للجوء إلى طبيب متخصص.

من جانبه، يصعبنا، الدكتور/صالح زايد عاطف - استشاري أمراض القلب، أمام أسباب ودواعي قصور القلب وشروط صيام الصائمين والمعي والوصفات الغذائية الملائمة لهم، وعن ذلك يقول: قصور القلب بالمفهوم العام يُعد قصوراً تتعدم معه قدرة عضلة القلب على ضخ كمية كافية من الدم إلى أعضاء الجسم المختلفة؛ لهذا الأعضاء من أجل أداء وظائفها. وهناك أشكال متعددة ومتنوعة لقصور القلب ليس بالضرورة ذكرها، فما يهمنا هنا تعريف المصاب بـ قصور في القلب واكتشافه في وقت مبكر؛ حتى يتسنى للمريض عرض نفسه على الطبيب المتخصص. وبالتالي، إدراك هذه المشكلة القلبية منطقتين بفهم الأعراض، إذ في البداية يشعر المريض بضيق في التنفس عند أوقات الراحة، يلي ذلك نوبات ضيق التنفس أثناء النوم مصحوباً - أحياناً - ببعث نوبات السعال، ثم في مرحلة لاحقة عندما يصيب هذا القصور الجزء الأيمن من القلب؛ يؤدي إلى تورم في الأطراف السفلية واحتقان في الكبد يظهر على شكل انتفاخ في الجانب الأيمن للبطن والم في منطقة



على الشباب من الانجرار وراء الثقافات والقنود المضلة والبعيدة كل البعد عن أخلاقياتنا الحميدة وقيمنا الإسلامية الحسنة التي حثنا عليها ديننا الحنيف، ويضيف: أيها الشباب إن أعماركم وأمواكم أمانة بين أيديكم وستسألون، عن كيفية استغلالها وقضائها فلا تأخذكم النزوات والأهواء الأنيبة عن عين الحقيقة.

وأخيراً

وفي الأخير، رمضان هدية السماء للعباد وما تدري لعله آخر رمضان في حياتك فاعتنم فرصة قد تكون هي الأخيرة ومهما تكدت أمامك هموم الدنيا وعزمتك الأهواء ومتطلبات العيش -وجل- فرض عليك صيام رمضان، وسننك لمن قيامه". أنت مخيرزكريا شرف - داعية إسلامي- وجه رسالة ملؤها الحب الخالص في الله والحرص

بالكم وأنا صائم ولهذا ما أن يخرجوا من المنزل حتى أشعر بجوع الصيام وطعم الروحانية والراحة وبالمقابل أجدهم يلعبون ليس عليهم أي ملامة. وبالمقابل جاء الرد سريعاً من الحاج إبراهيم الديفاني قائلاً: اتقوا الله لتراتحوا من إزعاج أولادكم تزعجون بهم خلق الله فتارة يحرقون الإطارات كتعبير عن فرجه بهذا الشهر وتارة يشعلون الألعاب النارية وتارة بصراخهم وفوضاهم ونحن أناس مرضى، وهذا شهر فضيل مبارك ولكن اليوم والحجة على آياتهم الذين محال أن يكون لهم حسنات في تسببهم بأذية الآخرين!!

نافسهم في الآخرة

رمضان طريق إلى الجنان وترويض النفس على

شقاوي

في هذه الرواية يجيب فضيلة القاضي محمد بن اسماعيل العمري عن العديد من التساؤلات التي تواجه عامة المسلمين.



أفطرت عشر سنين

السؤال: إمرأة أفطرت عشر سنين أي «10» رمضانات لمرضها ثم شفاها الله تعالى الآن وقد صامت هذا العام والعام الماضي فكيف تفعل بالعشرة الأشهر من الرمضانات؟
الجواب: قال الله تعالى «فمن كان منكم مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر» ولا فرق بين المريض وبين المريضة ولا فرق بين أن يكون المفطر قد أفطر يوماً أو يومين أو شهراً أو شهرين أو أكثر والفعل داخل تحت عموم الأدلة تلك.

مكروه لنتيجته

السؤال: قد يحتاج الإنسان في شهر رمضان للتبرع بالدم لأحد أقاربه أو للحمية وتجديد الدورة الدموية فهل التبرع بالدم في نهار رمضان مقطر للصوم؟
الجواب: إخراج الدم من الصائم لإسعاف المريض لا يفطر الصائم ولكن العلماء كرهوا ذلك في نهار رمضان خشية من الضعف ضعف قد تكون نتيجته الإقطار.

حكم التقبيل في رمضان

السؤال: هل تقبيل الزوج لزوجته في نهار رمضان مفسد للصوم وما حكم التقبيل عموماً؟
الجواب: التقبيل من الزوج للزوجة في نهار رمضان لا يفطر الصائم ولكن العلماء قالوا إنه مكروه خوفاً من أن يكون التقبيل سبباً للدخول في الحرام ولا سيما لمن كان شاباً وخصوصاً إذا كان حديث العرس فالحذر الحذر من الدخول في شيء يكون سبباً في الدخول في الحرام... والله أعلم.
ما حكم الاكتحال والقطرة في الأذن أو العين إن وجد الصائم طعاماً للقطرة بالحلقي؟
الجواب: الاكتحال حال الصوم ووضع القطرة للعين أو الأذن غير مفطر ولا مانع منها... هـ.

إعداد/ عبداللطيف الصعر

رمضان قبل ثمانين عاماً



قد غدوة الصوم» ونستعد لشراء جميع المأكولات الرمضانية «اللحوم- الرواقي- الشوبيبات» كما كنا نقول «يا رمضان يا أبو الحماحم أي في قرعة دراهم».

وقد كان العديد من أبناء القبائل من خارج صنعاء يدخلون لصنعاء لشراء بعض الحاجيات والصلاة في الجامع الكبير بصنعاء وكنا نشترى أيضاً «البالوزة» وهي حلويات أرق من المحلبيبة الآن وكان الكبار يؤدون عملهم في رمضان في اطمئنان ويعملون في حرفهم بشكل يومي، فمرضان شهر عبادة وعمل أيضاً.

كتب / صادق هزبر

< يبلغ من العمر «83» عاماً.. الجميع يحي الجامع الكبير بصنعاء القديمة يعرفه بالطيبة والبساطة والابتسامه الدائمة، إنه العم الحاج محمد الحممي من أبناء صنعاء القديمة يحدثننا عن طوقس الحياة في صنعاء القديمة قبيل استقبال شهر رمضان المبارك، وترجع بالعم محمد الذاكرة إلى ما قبل 70 إلى 75 عاماً مضت كيف كان الحال بصنعاء القديمة قبيل هذا الشهر فيقول: كنا نستقبل رمضان بعبارة «يا نفس ما تشنتي

* المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني
بوزارة الصحة العامة والسكان