

واحة الصائمين



اللَّهُمَّ اجْعَلْ صِيامي فيه صِيامَ الصَّائِمِينَ وَ قِيامي فيه قِيامَ القَائِمِينَ ، وَ تَهْنِئتي فيه عن نُومَةِ الغافِلِينَ ، وَهَبْ لي جُرْمي فيه يا إله العالمين ، وَاعْظ عَنِّي يا عافِيًا عَن المَجْرِمِينَ .

صائم

رمضان زمان في المحويت.. مقتطفات من الذاكرة؟!!

تقرير / إبراهيم الوادعي

على الرغم من تبدل الأحوال وتغير الأجواء ما بين الحاضر والماضي على أكثر من صعيد وفي أكثر من مجال، تبقى هناك العديد من القواسم المختلفة والمشاركة بين الزمنين، وخصوصاً تلك المرتبطة منها بالمناسبات والاعیاد الدينية، وفي مقدمتها شهر رمضان المبارك الذي أمرنا الله بقيامه ليته وصيام نهاره وتذكر أنات المحتاجين والاحساس فيه بما يشع فيه المحرومون والجانعون.

يظل شهر رمضان في كل عام باختلاف عن العام الذي سبقه نتيجة متغيرات العصر المتسارعة والتي بالكاد يستطيع الناس ملاحظتها في عصر طفئ عليه السرعة والتكنولوجيا بما لها من تأثير سلبي يطغى على كل الماضي ويفقدنا الكثير من العادات والتقاليد الجميلة التي كنا نحياها ونفتقدنا اليوم في ليالي وصباحات شهر رمضان المبارك.

عادات رمضان كانت سائدة في الماضي البعيد والقريب على حد سواء عايشنا بعضها منها وأخرى حكى لنا عنها الكبار.

نحاول الغوص في الماضي لننتذكر بعضاً من تفاصيله الجميلة ومن هنا من المحويت هذه البقعة من الوطن التي لم يكن الأمر ليختلف في جماليات رمضان الماضي عن باقي أجزاء ومناطق اليمن الجببية.

ليلة رمضان

غالبا ما كانت إشارة الدخول لرمضان يتلقاها الجميع من اذاعة صنعاء أو من لقناة التلفزيونية الوحيدة التي كانت تبث حينها قبل ظهور الساتلايت والقنوات الفضائية، في مساء يوم التاسع والعشرين من شهر شعبان تنقطع الأحاديث في أي شيء ويبقى أمر واحد محل حديث العامة الصغير والكبير، هل اعلنا رمضان؟.. هل اذاعوا رمضان؟ لم تكن هناك وسائل متعددة لنقل الخبر، فقط قناة واحدة تلتف حولها العائلة في انتظار الخبر، واذاعة يحرص كبار السن على وضوح صوت الراديو لنقل الخبر السار.

وما أن يعلن عن أن غدا هو أول أيام شهر رمضان حتى يسري الخبر كالبرق في أوساط هذه المدينة الصغيرة قبل أن تكبر اليوم وتتوسع، وفي لحظة تشتعل شوارع حاراتها ويخرج الأطفال للعب ولو بصورة مقتضبة كإعلان عن قدوم رمضان وكل من مر في الشارع يلتقي الخبر من الأطفال غدا رمضان، يقولونها وكان الأرض لا تتسع لفرحهم.

وفي اصدا المدينة الساكنة يبدأ السكان في الاستماع للفرغارات الرمضانية إن صح التعبير، التي يرددنها الأطفال ومنها:

"ياصنعي يابو الحسيني" يقولونها بصوت عال كإشارة على التنبيه لا سيما قولونه بعد.

"يا رمضان يا ابو الحمايم

ادي لأبي قرعة دراهم

وارجم من الطاقة بليمة

ولا بتفاحة عظيمة"

أيضا:

يا رمضان ندلل حبالك

هوذا نا واقف قبالك

والكثير من أناشيد الأطفال مما لا تتسع الذاكرة أو السطور لتذكرها وتحتاج إلى جهود لجمعها وتوثيقها كثرات يعني لما عريق.

تصيرة رمضان

إضافة إلى أناشيد الأطفال كلامة على استهلال رمضان كان العديد من المناطق في ريف محافظة المحويت تعلم نفسها وغيرها يدخل رمضان بإشغال التيران على شكل كرات صغيرة من الرماد المحجون بمادة الجاز بزين بها أركان سطح المنزل ويشعل فيها التيران وتكون علامة واضحة في القرى بأن غدا هو صيام أول أيام رمضان.

وفي المدينة أيضا كانت لحظات غروب شمس يوم التاسع والعشرين من شعبان موعدا مشهودا للشباب والأطفال، موعدا لا يجرى تقويمه.

وتسمى هنا في المحويت "تصيرة رمضان".

نهار زمان

عقب تلك الليلة الصاخبة وفي صبيحة اليوم التالي يسكن كل شيء وكأن الليل بدل موقعه نهارا، ونهار رمضان هو الآخر طاله تغيير الحاضر.

فاختفت الكثير من الألعاب الرمضانية التي كانت سمة نهار رمضان الذي لم يكن يجيبه سوى الأطفال، أو النسوة اللواتي ينشطن قبل أن يصحو الناس للذهاب للحصول على الماء من مصادر المياه في المدينة والتي كانت تتوزع في ثلاث غيول رئيسية في أطراف ووسط المدينة.

وتقول الحاجة صايمة الضري: زمان كنا نتنعن الطفل أن يصوم اليوم بشكل متقطع ونحن نزرع له صومه في وسادة وكل طفل نعين له وسادة يحفظ فيها صومه، وهكذا كنا نعلمهم الصيام، اليوم حتى الطفل لم يعد بتلك البساطة وتغير كل شيء، زمان ونحن أطفال كنا نتجول أن يعرف احدهم اننا مفطرون أو ناكل أمام احد، وناكل ونحن مغمضوا أعيننا.

وتتحرر الحاجة "ستينية العمر" على ما مضى وتضيف: الكثير من رمضان الماضي قد تبدل اليوم الكل أمام التلفزيونات التي لا تتوقف ليل نهار،

السمرات الرمضانية انكفأت وأصبحت في أقل حدودها، والنساء أصبحن يمنن كما الرجال إلى الظهيرة والأطفال يسهرون مع الكبار أمام التلفاز ويتسمرن أمامه في الصباح، وأصبحت الآلات الكهربائية تختصر الكثير من الأعمال الرمضانية وضاعت حتى المغارات التي كنا نردها اثناء تلك الأعمال.

صحة مفتقدة

وبدوره الحاج إبراهيم عباس يستذكر ويفتقد في ذات الوقت بعضاً من تفاصيل الماضي القريب في شهر رمضان وفي مقدمتها نزهة العصرية في رمضان، حيث كان الناس يخرجون في مجموعات عقب صلاة العصر إلى ضواحي المدينة قاصدين لشراء القات، قبل أن تصبح اسواق القات بهذا الانتشار، ومنها تتحول الطريق بين المروج الخضراء إلى نزهة يتبادلون خلالها الأحاديث والترويح عن النفس، وفي طريق عودتهم يعرجون على المزارعين المنتشرين على أطراف ارضهم يبيعون الفجل والكرات قبل أن يتفرقوا على أبواب المدينة وملء وجوههم البسمة، ويعاودون لقاء بعضهم مساءً في الميائل.

ويضيف: كانت المقاليل في رمضان تدوم لحوالي ثلاث

ليل مختلف

في هذه المدينة الجميلة يفنقد سكانها أيضا "اللين الرائب" و تلك التجمعات على أبواب البيوت التي يمتلك أناسها ابقارا ويتمهدون بتوزيع اللبن الرائب للجيران ومن يتعاهد معهم، فمع حلول العصر كانت تتحول اسواق تلك المنازل إلى اشبه بخليعة نحل وتتعالى الأصوات من قبال المتجمهرين أمامها من أطفال وشباب ونساء يستعجل كل نصيبه من اللبن الذي لا يستغني عنه في الشفوت وجبة الإفطار الأساسية للصائمين، قبل أن يحل الزبادي محل اللبن الرائب في رمضان وتختفي الأبقار.

الكثير من التفاصيل الجميلة في رمضان أتت عليها الزمن، وما تبقى هي حكايا يقصها الكبار للصغار، وأمنيات أن يعود رمضان زمان.

مشروعية رمضان

السائل منصور قناف البوسي من أمانة العاصمة بعث بعدة أسئلة منها لكل عيادة شرعها الله على أمة محمد صلى الله عليه وآله وسلم متى شرعت؟ ومتى شرع الله صوم رمضان؟

الجواب/ شرع صوم رمضان في السنة الثانية للهجرة وهذه السنة المباركة شرع فيها أيضاً أموراً مهمة في الدين الإسلامي وهي:

1-صوم رمضان

2-زكاة الفطر

3-زكاة المال

4-مشروعية العيدين الفطر والنحر

- وشرع في هذه السنة استقبال الكعبة في الصلاة فقد كانت القبلة في أول الإسلام إلى بيت المقدس ثم شرع استقبال القبلة في رجب من السنة الثانية للهجرة.

شرط تبييت النية

< أفوتنا عن مسالة تبييت النية في الصيام وما حكم صوم من لم يبيت صيامه من الليل؟

- الجواب تبييت النية من الليل شرط من شروط صحة الصوم المفروض ومن لم يبيت الصيام من الليل فصيامه غير صحيح لحديث عن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم قال: "لا صيام لمن لم يبيت صيامه من الليل" ولفظه صيام نكرة في سياق النهي تفيد العموم أي كل صوم لا بد فيه من النية من الليل اللهم إلا إذا صار التبييت للنية قبل أن تعلق الدولة بأن هذا اليوم هو أول أيام رمضان أو لم يند ولكنه سمع مدفع رمضان الذي ينبئ بالإسماك لأول اليوم في رمضان ولم يكن يملك إذاعة مسومة أو مرتبة ولم يعلم به إلا في الصباح فإن عليه أن يصوم وجوباً وإن لم يكن قد بيت النية من الليل لأن رجوع الليل من المستحيل فالتبييت في هذه الحالة غير شرط للضرورة القصوى ولأن النبي صلى الله عليه وآله وسلم أمر الناس في صيام يوم عاشوراء الذين لم يعلموا أنه يوم عاشوراء إلا في الصباح أن يصوموا ولم يكونوا قد بيتوا الصوم من الليل.

ذلك لأن صوم يوم عاشوراء في السنة الثانية للهجرة هذا كله في فرض رمضان أما صيام التطوع فلا يشترط فيه تبييت النية لأن النبي صلى الله عليه وآله وسلم لم يكن يبيتها في التطوع.

"الححر" نستفيد من فتاوى اليوم الآتي:

1-فرض صوم رمضان في السنة الثانية للهجرة.

2-تبييت النية من الليل شرط لقبول الصوم أي صوم رمضان.

3-يوم عاشوراء كان مفروضاً على المسلمين حتى السنة الثانية للهجرة ثم نسخ.

4-لا يشترط تبييت النية في صيام التطوع.

إعداد/عبداللطيف الصعر

مساجد

مسجد العبودية



● يعد مسجد «العبودية» من أجمل المساجد في ماليزيا، وقد تم بناءه عام 1917م بعد أمر من سلطان بيرك إدريس مرشد الأعظم شاه بعد ندره ببناء مسجد إن شفاء الله من مرض كان يعاني منه.

عبادة رمضان

الرضاعة الطبيعية أثناء الصيام.. هل تؤثر سلباً على الأم ورضيعها؟

● لبن الأم زاخر بفوائد مذهلة ويعقومات وتركيبه غذائية فريدة اختصه الله بها وجعل فيه من الكفاية لد الرضيع بكامل احتياجاته من الغذاء والماء طوال الستة الأشهر الأولى من عمره.

وبعدها حتى بلوغه عامين كاملين؛ يتم بعميته تزويد الرضيع بالأغذية المساندة المؤلفة من مجموعة الأغذية الطبيعية التي تفيده وتدعم نموه ومناعته.

ومما لاشك فيه أن أحوال الرضاعة الطبيعية في رمضان - بما يكفل التوفيق بين الصيام والإرضاع-

مسألة حساسة تستدعي تزود الأمهات المرعات بإرشادات غذائية وممارسات عملية مبتكرة، وعنها تحدثت الدكتورة/ إيمان جحاف-

منسق برنامج تغذية الرضع وصغار الأطفال في إدارة التغذية بوزارة الصحة العامة والسكان، قائلة:

لبن الأم صنعة الخالق البديع جل وعلا، ولا ضايبه أي نوع من أنواع الحليب قاطبة.

يصفه أطباء الأطفال والمتخصصين بالتغذية بالإجماع بألا مثيل له على الإطلاق، فهو متكامل في مقوماته وعناصره الغذائية اللازمة لكل رضيع.

يقول المول عز وجل: " والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة وعلى المولود له رزقهن وكسوتهن بالمعروف، لا تكلف نفس إلا وسعها، لا تضار والدة بولدها ولا مولود له بولده" الآية (سورة البقرة.

233).وبواقع الحال، تحتاج الأم المرضع إلى غذاء متوازن ودعم بالفيتامينات خلال فترة إرضاعها حتى تتمكن من الالتزام بالرضاعة الطبيعية على الوجه الملائم لتصل في المتوسط

(إلى 8)رضعات يومية، وقد أجاز لها الإسلام أن تططر في رمضان من منطلق حاجتها المتزايدة لتعاطي السوائل لاسيما إذا كانت تشكو -أساساً- من قلة إدرار اللبن.

فألم المرضع مطالبة بمواصلة إرضاع طفلها من الثديين رضاعة خالصة

غير أن البعض تصر على تأدية فريضة الصيام، وهذا يضعها أمام مسؤولية التوفيق بين صيامها ومعيار حفظ صحتها وصحة الرضيع،

مما يتعين عليها أن تتنازل قسطاً من الراحة الجسدية والنفسية ولا تجهد نفسها على الإطلاق، وأن تهتم بغذائها - كما ونوعاً- لأن الاهتمام

بالرضاعة الطبيعية لا بد له من تغذية ملائمة تتألف من العناصر الغذائية الضرورية لتكوين الحليب، خاصة في وجبة السحور، وأن تكثر من السوائل في فترة الإفطار بما يعادل لتر ونصف إلى لترين، وتكثر من تناول التمر

والفواكه والخضراوات الطازجة ومن الأطعمة المذرة للحليب؛ كالأغذية الغنية بالبروتينات والتي يمكن الحصول عليها من اللحم، الأسماك، الدجاج والحليب ومشتقاته.

بالإضافة إلى الأطعمة التشوية والسكريات والدهون، على أن تتجنب البهارات الحارة والبساس، وتتعد عن التدخين والقات، وتعمل على التخفيف من المنبهات أو تتبعد عنها؛ كالقهوة والشاي.

وبهذه الطريقة تستطيع أن تصوم وفي نفس الوقت تواصل الرضاعة من تديبها، ما لم تكن تعاني مشكلة أو مرض يهكها أو يعيقها عن الصيام.

إن الاستمرار في الرضاعة أثناء الصيام ممكنة دون مشكلة، لأن تكوين الحليب الطبيعي لا يأتي مباشرة

من الأكل الذي تتناوله الأم وإنما من مخازن المواد الغذائية في جسمها والتي تعطي جسدها -أيضاً- القدرة على تحمل ساعات الصيام أثناء النهار بلا طعام أو شراب.

ولأن لبن الأم- أساساً- مكون من ماء وكالسيوم وبروتينات ودهون وفيتامينات وبعض الأملاح المعدنية، فإنه يجب أن تكون كل هذه المواد متوفرة في جسمها لترضع طفلها، مما يلزمها عناية كاملة بغذائها ليكون متكاملًا ومحتويًا على العناصر الأساسية اللازمة لجسمها ولتكوين لبن الثديين؛ وذلك لأن استمرارها في الرضاعة الطبيعية بهذه الكيفية وهي صائمة ستؤثر سلباً على صحتها وصحة طفلها، مما يتعين عليها

الإفطار في الحال، وقضاء الصيام -لاحقاً- بقدر ما أفطرت من أيام بعد أن تكون قد استردت عافيتها.

كذلك إذا خشيت على صحة طفلها الرضيع الذي لم يتجاوز بعد السنة الأشهر الأولى من العمر من أن تسوء؛ باعتباره معتمداً كلياً على الرضاعة الطبيعية؛ فعندئذٍ عليها أن تططر دعماً للضرر.

أما بعد هذه المرحلة العمرية- أي بعد الشهر السادس- فحينها يزود الرضيع بوجبات مساندة للرضاعة الطبيعية بما يؤمن احتياجاته من الغذاء ويساعده على النمو السليم.

كما إن هذه الوجبات المساندة للرضاعة في هذا السن يمكن أن تعرضه في حال انشغال الأم ولم تتمكن من المواظبة على إرضاعه نهاراً وهي صائمة على غير العادة.

وبإمكان الأم المرضع مساعدة نفسها حتى لا تتعرض للخطر أثناء الصيام باتباع ما يلي:-

- يجب تناول كميات كبيرة من السوائل بعد الإفطار وحتى السحور.

- الحفاظ على وجبة السحور مع الحرص على تنوع الأطعمة بحيث تشمل كل المجموعات الغذائية.

- تناول الأطعمة التي يظل تأثيرها على الجسم لفترات طويلة مثل الكربوهيدرات المعقدة في دقيق القمح الكامل والحبوب، أيضاً الخضروات والفواكه والبقوليات.

- الابتعاد عن الأعمال الشاقة وتجنب الخروج في وقت النهار وخاصة مع ارتفاع درجة الحرارة.

- تناول المكملات الغذائية الخاصة بالأمهات المرضعات وخاصة المحتوية على فيتامين(د).

وفي حالة شعور الأم المرضع بالإعياء الشديد أو بقاء طفلها بشكل مستمر يجب عليها استشارة الطبيب على الفور.

وبالنسبة للمرأة العاملة، فاقترح لها بعض الحلول العملية بما يمكنها من التوفيق بين الرضاعة والصيام، فيما أن تحصل على إجازة خلال شهر الصيام أو تخفف ساعات العمل، أو أن تجمع اللبن من الثديين بعد الفطور وتتناول كميات كافية من السوائل، ثم تضع اللبن الذي جمعه في البراد، ومن ثم يقوم الشخص الذي يعتني بالرضيع خلال فترة غيابها بإعطائه هذا اللبن بعد تدفئته، بينما إذا أحست الأم بأي أعراض مثل الدوخة أو زغلة العينين ونقص كمية اللبن، أو تأثر وزن الطفل ونموه الطبيعي فيجب عليها التوقف عن الصيام، عملاً بالرخصة الشرعية.

* المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني