دعاء

اَللّهُمَّ اجْعَلْ صِيامي فيهِ صِيامَ الصّائِمينَ وَ قِيامي فيهِ قِيامَ القائِمينَ ، وَ نَبِّهْني فيهِ عَن نَوْمَةِالغافِلينَ ، وَهَبْ لِي جُرمي فيهِ يا اِلهَ العالمينَ ، وَاعْفُ عَنّي يا عافِياً عَنِ المُجرِمينَ .

حمل السلاح إلى المساجد يثير الخوف بين المصلين!

على خلفية ما حدث في جامع التيسير من اشتباكات بين مؤيدين لصلاة التراويح 'ومعارضين لها على أساس مذهبي كما تحدثت الأخبار صدرت توجيهات إدارة أمن العاصمة منع دخول المساجد بالسلاح.

يعتقد الكثيرون أن توجيهات كهذه لن تجد صدى في ظل انتشار السلاح في المدن بهذه الكثافة أولا'وثانيا لعدم جدية إدارات الأمن لتنفيذ توجيهاته 'والشواهد على ذلك كثيرة كما يقولون.

بعد صدور هذا التوجيه لازال الناس يشاهدون المسلحين وهم داخلون بها إلى المساجد'لأنه لا توجد أداة تنفيذية لقرار كهذا في الجوامع تمنع دخول أي مسلح إليها.

" في رمضان تهيأ ظروف الخلافات'وإدارة أمن العاصمة تفشل في تطبيق توجيهها بمنع دخول السلاح إلى المساجد

عبد الناصر الهلالي

حادثة هذا المسجد ليست الأولى في استخدام السلاح في المساجد'وليست بالضرورة لنفس السبب في جامع التيسير.. حمل السلاح إلى المساجد'أو إلى السوق 'وسواه مثار عنف إذا ما حدث خلاف لأسباب متعددة 'وإن كانت بعض الأسباب لا ترقى إلى الرد عليها بالكلمة.

غالبا في رمضان تزيد الأنفس نزقا'ويتصرف الناس كما لو أنهم يواجهون حربا تجعل من تلك النفوس متوترة 'وغير قادرة على تحمل بعضها'في مخالفة لغرض الصوم الذي يفترض أن يزيد صاحبه تقوى'ووقاراً يفتقده الإنسان في الفطر'وليس ساحة للتنابذ والاشتباكات في المساجد'وأماكن أخرى.

دعوة إدارة الأمن في أمانة العاصمة 'أو توجيهاتها بمنع دخول الناس إلى المساجد بالأسلحة لم تلق استجابة تذكر' والسبب كما يقول مصدر أمني فضل عدم ذكر اسمه أن الأسلحة منتشرة في كل مكان.. يحملها الناس في الأسواق'وفي الطرقات'وفي دور العبادة.

ويقول المصدر ذاته:"من الصعب منع دخول الناس بالسلاح إلى دور العبادة في ظل انتشار السلاح بكثافة في المدن'وإذا من دعوة لمنع حمل السلاح 'فيفضل ملاحقة من يحمل السلاح في المدن بشكل عام".

ويضيف: "في هذه الحالة ممكن يلتزم الناس بعدم دخول المساجد بالسلاح".

في العامين المنصرمين 'ولا سيما في العام2011 م 'وفي رمضان تحديدا كان المسلحين يملؤون المساجد في كل الصلوات 'وأكثر من ذلك في صلاة التهجد'وصلاة الفجر'لا أخفيكم أني كنت ممتلئاً بالرعب عندما أرى خلفي شخصا مسلحا'وأحدث نفسي ..ماذا لو (شعب) هذا المسلح 'وأفرغ بضع رصاصات في أجساد المصطفين للصلاة في الأمام؟

ماذا لو دخل بشجار مع أحد؟..لا شك أنه سيستخدم السلاح قبل أن ينبس خصمه بكلمة واحدة.

قبيل عيد الأضحى الماضي دخل أحد المشايخ إلى المسجد لأداء صلاة الجمعة وخلفه عدد من المسلحين'وكأن الرجل داخل على معركة حامية الوطيس مع طرف ما'وليس داخل لأداء فرض صلاة في مسجد من دخله فهو أمن.. الاستعراض بالسلاح كبر على الله 'والبشر في الوقت نفسه.. الشيخ كان رافع رأسه إلى الأعلى'(نافخ ريشه) كطاووس والمسلحون خلفه منتظرين إشارة منه إذا ما انتقده أحد'وربما لا ينتظرون الإشارة كما جرت العادة مع مرافقين مشايخ كثر في هذا البلد المدجج بالسلاح.

لا يمكن أن يطمئن قلب المصلي طالما أن هناك من يدخل إلى المسجد بالسلاح'والنزق المتعارف عليه بين المسلحين عادة.

من دخل المسجد فهو أمن هكذا قال رسولنا الكريم (صلى الله عليه'وسلم) ..ما الحاجة إلى السلاح إذاً؟..الاستعراض وحده يتجلى هنا.

عندما يذهب الناس إلى المسجد يحرصون أن يؤدوا الصلاة بطمأنينة كاملة بعيدة عن التهجم عليهم'وبعيدة عن الاعتداء على أحدهم بالسلاح'ولأن المساجد تمتلئ بالناس في رمضان فإن أي مسجد لا يخلو من المسلحين وهذا يثير الخوف بطبيعة الحال'والجميع يعرف مشاكل السلاح في المدن على مختلف مسمياتها.

بعد العام2011 م انتشر السلاح بالمدن بشكل كبير'حتى المدن التي لم يكن يعرف الناس فيها السلاح دججت به كمدن (عدن'وتعز'وحضرموت'ولح ج'والحديدة) نتيجة للثورة العارمة التي اجتاحت السلطة حينها'فكان ردها تسليح الناس بدون هوادة بغرض الدفاع عن الشرعية المزعومة.

ففي أكثر من مسجد كان المسلحون يدخلون إلى المساجد ولا سيما في رمضان وصورة صاحب الشرعية المزعوم ملصقة على السلاح الآلي الموضوع على أكتاف المسلحين.

ومنذ ذلك الحين 'والسلاح مازال منتشراً بين الناس'ولا تزال وزارة الداخلية غير قادرة على ضبط هذا الأمر رغم الانتشار الأمني الذي تتحدث عنه ليل نهار في المدن.

الشيخ من هذا الطرف يتعلل أنه لا يستطيع العيش بدون مرافقين مسلحين بالضرورة'والطرف النقيض لديه المبررات ذاتها 'ويستمر (العجين) في بلد المائة المليون قطعة سلاح.

وعلى وزارتي الداخلية'والدفاع التفرج حتى تتفاقم المواجهات في كل مكان'لأن ما يحدث في دور العبادة'وفي شهر رمضان بالذات مؤشر خطير سيلقي بظلاله على الشهور والأيام الأخرى.

فتاوى

في هذه الزاوية يجيب فضيلة القاضي محمد بن إسماعيل العمراني عن العديد من التساؤلات التي تواجه عامة المسلمين.

النية وقت المغرب

• هل يعتبر من قال أثناء الإفطار «نويت صيام غدٍ من شهر رمضان» فهل يعتبر تبييتاً من الليل؟

- لا مانع من اعتبارها نية مهما كان قد قال الصائم هذا القول ناوياً بقلبه صيام اليوم التالي.

الصوم بدون سحور

• ما حكم الصيام بدون سحور؟

- الصيام صحيح، لكنه مخالف للسنة النبوية المطهرة على صاحبها أفضل الصلاة والتسليم.

حكم الوصال

• ما حكم الوصال يومين متتاليين لشخص نام قبل المغرب ولم يسمع الأذان ولم يصحُ إلا بعد أذان الفجر؟

- الوصال بين يومين من غير أكل لا يجوز والدين يسر والشريعة سمحة.

المحرر

من أجل الفائدة والاستزادة نورد هنا ما قاله الإمام الشوكاني من كتابه نيل الأوطار المجيد الثاني صـ 281 حول كراهية الوصال، قال فيه: عن ابن عمر رضي الله عنهما «أن النبي صلى الله عليه وآله وسلم نهى عن الوصال فقالوا إنك تفعله.. فقال: إني لست كأحدكم إني أظل يطعمني ربي ويسقيني».. وعن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وآله وسلم قال: «إياكم والوصال فقيل: إنك تواصل، قال: «إني أبيت يعطمني ربي ويسقيني فأكلفوا من العمل ما تطيقون».

وعن عائشة رضي الله عنها قالت «نهاهم النبي صلى الله عليه وآله وسلم عن الوصال رحمةً بهم، فقالوا: إنك تواصل، قال: إني لست كهيئتكم إني يطعمني ربي ويسقيني» متفق عليه.

وعن أبي سعيد أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم يقول: لا تواصل فأيكم أراد أن يواصل فله يواصل حتى السحر، قالوا أنك تواصل يا رسول الله، قال: لست كهيئتكم إني أبيت لي مُطعم يطعمني وساقٍ يسقيني» رواه البخاري وأبو داوود.

ومن الباب عن أنس عند التحيتين وعن بشير بن الخصاصية عند أحمد بلفظ «إن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم نهى عن الوصال وقال: إنما يفعل ذلك النصارى» وأخرجه أيضاً الطبراني وسعيد بن منصور وعبد بن حميد قال من الفتح اسناده صحيح وعن أبي ذر عن الطبراني في الأوسط قال في الفتح واسناده صحيح وبلفظ «نهى النبي صلى الله عليه وآله وسلم عن الحجامة والمواصلة ولم يحرمهما».

إعداد/ عبداللطيف الصعر

عيادة رمضان

صحتك في غذائك وحسن اختيارك للأغذية

د .خالد حُميدالأكوع

• ثمة خط رفيع يفصل بين الغذاء الجيد والضار، فهذه حقيقة كامنة في الأغذية التي نتناولها، لا على سبيل الترجيح.. فالتغذية الصحية ميزانها الاعتدال وحسن اختيار الغذاء المتناول وتنوع عناصره المفيدة التي يتطلبها الجسم، وهي -على المحك- في شهر رمضان؛ لما فيه من انقطاع طويل عن الطعام والشراب نهاراً طيلةَ أيامه الكريمة.

في ثنايا تناوله للتغذية الصحية وشروط ومعايير التحكم في تناول الأغذية والمشروبات الرمضانية.

تحدث الدكتور/ خالد حُميد- الأستاذ المساعد بقسم علوم الأغذية بكلية الزراعة - جامعة صنعاء، قائلاً:

> يَحْسُنُ بنا اختيار أنواع الأطعمة التي نتناولها وأخذ احتياجاتنا اليومية منها بما يحقق التوازن على أساسٍ نوعي وليس بمعيار الكم المفرط.

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

وللصائم البدء بإفطاره الرمضاني عقب المغيب مباشرةً أو لدى سماع أذان المغرب حتى الإقامة للصلاة، وهي مدة كافية لتناول بعض التمرات والقليل من الماء المعتدل، ولا بأس لمن أراد تناول شيء من الشُربة الخفيفة الدافئة؛ شريطة خلوها من الدهون والمواد العسرة الهضم المثيرة للحموضة، ويفضل من بينها شُربة 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 لقيماتٍ صغيرة ويمضغها جيداً بروية، ليهون الهضم على المعدة فلا تفرز الكثير من العصارة الهاضمة.

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

وأؤكد على أهمية عدم الإكثار من شرب الماء مع وجبة العشاء؛ بل يكفي كوب واحد 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 بشكلٍ تقريبي أن نحدد احتياجات الصائم من المواد الغذائية 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) 200 (جرام.
- الخضراوات المطبوخة: بمقدار(200) جرام، أي ملء كوب واحد.

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

- البقوليات: يكفي منها نصف كوب من العدس أو الفول أو البازليا 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".

بعض 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 نومٍ قلق.

كذلك عليه تجنب شرب الشاي أو القهوة؛ فهما 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.

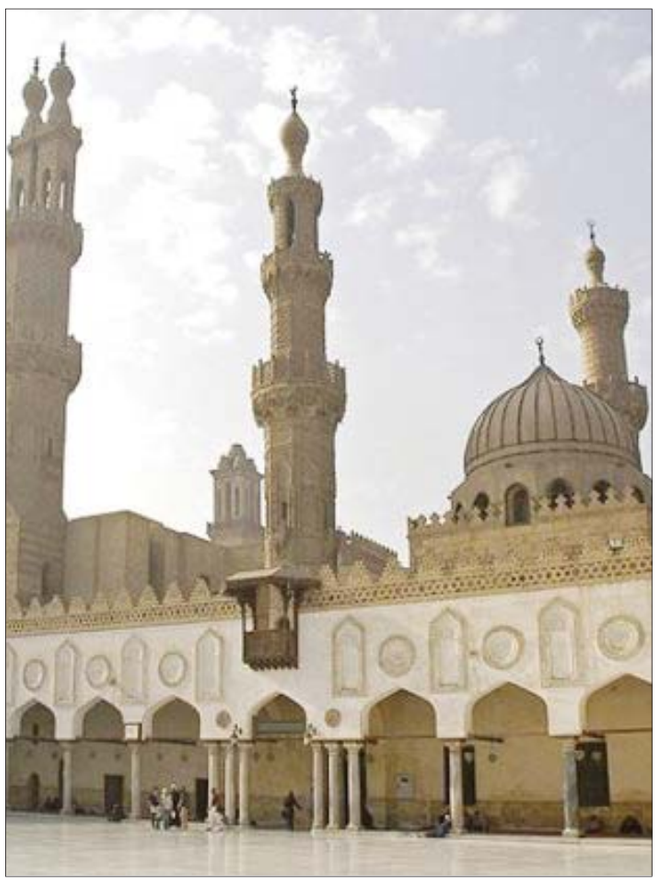
كما يتعين على الصائم أن ينهي سحوره ببضع تمرات، فإن لم يجد تمراً فماء، اقتداءً بسنة المصطفى (صلى الله عليه وسلم)، فالتمر مهم جداً في التعويض السريع لجسم الصائم عن نقص السكر بالدم.

مع أطيب الأمنيات للصائمين بوافر المعافاة، وشهر مبارك على الجميع.

المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني
بوزارة الصحة العامة والسكان

مساجد

مسجد العبودية



• جامع الأزهر.. يعتبر من أهم المساجد في القاهرة، بناه جوهر الصقلي في عام 972م ،استغرق بنائه عامين.