

واحة الصائمين



أَلْهَمُ اجْعَلْ صِيَامِي فِيهِ صِيَامَ
الصَّائِمِينَ وَ قِيَامِي فِيهِ قِيَامَ
القَائِمِينَ ، وَ تَهْنِئِي فِيهِ عَن
ثُؤْمَةِ الْغَافِلِينَ ، وَهَبْ لِي جُرْمِي
فِيهِ يَا إِلَهَ الْعَالَمِينَ ، وَاعْظُ عَنِّي
يَا عَافِيًا عَنِ الْجُرْمِينَ .

صائم



بالقلم والعدسة:

نموذج لحركة السير قبيل الإفطار في العاصمة

واقع الأمة في رمضان

عادل عبد الصمد عبد الحافظ

• الدين الإسلامي هو دين الرحمة.. وقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم رحمة مهداة من رب العالمين، طبق الرحمة في كل سلوكه، وقد بينتها أقواله وأفعاله، لأن الرحمة تعتبر بمعنيتها وجوهر رسالته، قال تعالى: «وما أرسلناك إلا رحمة للعالمين» سورة الأنبياء، وقال صلى الله عليه وسلم: «إنما أنا رحمة مهداة».

ولم ترح الرحمة قلبه الشريف حتى في أحلك الأوقات ومع أعدائه. ففي يوم أحد عندما حاول الكفار أن يغتالوه - نظر إلى أصحابه ورأى ما هم فيه من شدة وما هو فيه من شدة، قال صلى الله عليه وسلم: «اللهم أهد قومي فإنهم لا يعلمون». هكذا كانت رحمة النبي صلى الله عليه وسلم حتى على من هم على غير دينه، ومن ثم على المجتمع أن يمثل ذلك الخلق النبوي ويطبقه في حياته، كما فعل أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم فقد كان أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم مثلاً للمجتمع المؤمن الرحيم، كما علمهم رسول الله، قال تعالى: «أشداء على الكفار رحماء بينهم» (سورة الفتح آية 29).

وقد علمنا الرسول صلى الله عليه وسلم أن الرحمة خلق إيماني عام يشمل جميع من في الحياة، الرحمة بالإنسان، الحيوان، الطير، الأرملة، المسكين، اليتيم ومن ذلك قوله صلى الله عليه وسلم حين جاء رجل إليه يشكو قسوة قلبه فقال له الرسول: «امسح رأس اليتيم وأطمع المسكين» رواه الإمام أحمد.

وكذلك أوصى الرحمة بالمرضى وذوي العاهات فإله تعالى يقول: «ليس على الأعمى حرج ولا على الأعرج حرج ولا على المريض حرج» (سورة الفتح آية رقم 17)

كذلك أوصى بالرحمة بالخدم رفقا بهم حين قال لابن مسعود: «أعلم أن الله أقدر عليك منك على هذا الغلام» ثم بيّن لنا أن الرحمة تشمل الحيوان أيضاً رفقا به معطفاً عليه.

نعم هكذا كان رسول الله صلى الله عليه وسلم، والمطلوب أن تحول الأمة هذه الرحمة إلى واقع في رمضان، حيث أن واقع الأمة يتناقض مع هذه الرحمة، فالقسوة والغلظة داء سيطر على قلوب الأمة، فهل من عودة إلى هذه الرحمة المحمدية في هذا الشهر الكريم، فالفرصة بين أيدينا الآن في هذه الأيام المباركة لتنازح، ونجعل هذا الخلق واقعاً تتعامل به فيما بيننا، فإلهم أرقنا الرحمة في هذه الأيام المباركة الطاهرة.

والسؤال أين هذا الخلق بين أبناء الأمة في هذه الأيام المباركة أيام الرحمة والمغفرة والعطف من النار!!؟

عضو بعثة الأزهر الشريف في اليمن

سؤال

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



السؤال:

السائل (ل.ح) من وادي طهر همدان بعث سؤالاً يقول فيه: قرأت في الصحيفة قبل أيام ما مفاده أن الاستمناة في نهار رمضان يبطل الصوم ويوجب القضاء، وأريد معرفة ما حكم هذا العمل نفسه وهو ما يسمى (العادة السرية) أفنتونا تفصيلاً لتعرف حكمها وخاصة لمن يكون في حالة الخوف من الوقوع في الفاحشة فهل يبطل إليها وهل هناك نص من الكتاب أو السنة بتحريمها؟

الجواب:

اعلم أنه لا توجد آية ولا حديث صحيح في حكمها وورد حديث ولكنه ضعيف في حكمها، واختلف العلماء في حكم الاستمناة باليد الذي يسميه البعض «العادة السرية» فقال بعض العلماء إنها جائزة لأن الأصل في كل شيء الجواز وقال البعض الآخر إنها محرمة مطلقاً.

وقال الإمام الشافعي: إذا كان يخشى الشاب على نفسه الرزنا فهو جائز.. وقال الشيخ «الألباني» يشرع بالصوم فإذا قطع الصيام وأثر فيه وقطع الشهوة فيكفي وإذا لم يؤثر في قطع الشهوة فلا مانع.

والخلاصة أن المسألة خلافية وليست قطعية.

الجماع يوجب القضاء والكفارة

السؤال:

ما حكم من جامع أهله في نهار رمضان، هل عليه القضاء والكفارة أم الكفارة فقط عملاً بالحدِيث الذي أتى فيه الرجل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال هلكت.. إلخ الحديث ففي الحديث لم يذكر إلا الكفارة فقط ولم يذكر القضاء فما الوجه الشرعي في ذلك؟

الجواب:

عليه القضاء والكفارة وذلك لأن وجوب القضاء قد ثبت بالأدلة الصحيحة على كل مفطر حتى لو كان مفطراً للمرض أو للسفر فضلاً عن من لم يكن مريضاً ولا مسافراً والمثبت لوجوب القضاء أرجح من الساكت لأن المثبت مقدم على النافي أو الساكت ومن حفظ حجة على من لم يحفظ.

السؤال:

امرأة غصبتها زوجها في نهار رمضان على الجماع فقاومته قليلاً ثم رضخت له فهل عليها كفارة «صيام شهرين متتابعين» كما على زوجها الجماع؟

الجواب:

هذا الشيء راجع إلى ذمتها فإن صح أنها عجزت عن مقاومة الزوج الذي أكرهها على أن تتمكن من نفسها بجماعها وهي صائمة واضطرت إلى التسليم لنفسها بقوة الرجل وضعفها أمامه وخشيت على نفسها منه فلا إثم عليها ولا قضاء ولا كفارة وإلا فحكمها حكم الرجل في الإثم ووجوب التوبة والقضاء والكفارة.

إعداد: عبد اللطيف الصعر



• الانظار أثناء تأديتهم أعمالهم.

في ظل دقائق سريعة يسابقها الصائمون إلى مواثب الإفطار، ثمة مشهد يعبت الأمل في النفوس. هناك حيث يستعني رجال المرور عن متعة الإفطار مع عوائلهم في سبيل الحفاظ على حياة الآخرين من خلال البقاء في أماكنهم.. عندما يتكفي كل فرد بنصف نفر رز وقارورة ماء وعليه زيادي وعدد من حبات السمبوسة توزعها عليهم الإدارة العامة لشرطة السير بالاتفاق مع أحد المطاعم

وقت صلاة المغرب تصبغ الجولة شبه خاليه من السيارات والمحلات التجارية والمسارعة أيضاً فلا صوت يرتفع غير الأصوات القادمة من المساجد.

تبدأ الحركة باستعادة نشاطها تدريجياً من الساعة السابعة مساءً.. وفي الثامنة تعود الأصوات وتتناول الاتجاهات الأربعة معركتها من جديد.. في هذا الوقت لم يعد بإمكاننا البقاء في ساحة المعركة لوقت أطول.. كان يجب علينا العودة من حيث أتينا «مقر الصحيفة» لنضع بين يديك عزيز القارئ صورة شبه متكاملة لتلك اللحظات، رسمها القلم والعدسة.

صالح مقلّم

السبعة المتواجدين في نفس الموقع على كل جوانب الجولة.. ليهزمو الظروف ويخفقوا بإشارات أيديهم شبه معركة واقعة بين أربع جهات «أربع اتجاهات في الجولة».. قبل أن يرتفع صوت المآذن الذي انطلق من صومعة الجامع ليضع حداً لتلك المعركة عند الساعة 6:45 مساءً لتصبح الحركة أكثر هدوءاً وانتظاماً بشكل مثالي، يفسده فقط الاستعجال في قيادة السيارات الذي يؤدي إلى ارتكاب تجاوزات لقواعد المرور.



كتب/وائل شرحة

الساعة السادسة من مساء الأحد كان موعد وصولنا «أنا وزميلي المصور» إلى جولة الجبالي الواقعة وسط منطقة الحصبة بأمانة العاصمة في مهمة صحفية نخرج من خلالها بعادة تحريرية وصفية لحركة السير في إحدى جولات العاصمة أثناء المغرب وكذا مشاركة رجال المرور الإفطار.

حركة السير في ذلك الوقت جعلت المادة التحريرية عنصراً مساعداً للصورة التي فرضها الواقع الحاصل في الجولة بأن تكون العنصر الرئيسي لهذه المادة.. وهناك يتخلى رجال المرور عن متعة الإفطار مع عوائلهم.. ويتفرغون لتنظيم حركة السير التي شهدت في هذا الوقت ازدهاراً.

الجولة في الساعة السادسة مساء كانت شبيهة بموقف خاص لإحدى صالات الأفراح الكبيرة التي يتجاوز موقفها مئات الأمتار.. كان هناك فرق بين الموقف والجولة، يقتصر على التوقف الإيجابي

عبادة رمضان

الصحة العامة.. ونفحات رمضان



أحمد عبد القادر الكمال

مسجد الحرام



المسجد الحرام في مكة المكرمة.. يتسع لأكثر من 3 ملايين مصلي حيث تصل مساحته لـ 356.800 متر مربع.

أخرى مفيدة: مثل التناغم الجروح ومحاربة الأمراض. - أداء الرئتان والقلب: لاشك، يؤدي القليل من الطعام الوارد إلى الأمعاء مع الصيام المقترن بالاعتدال وعدم الإفراط في الغذاء- إلى تقليل ضغط البطن على الصدر؛ فينتظم التنفس بوتيرة أفضل وتتمدد الرئتان بشكل مريح، وكذلك يقل العبء على القلب؛ فتقل نبضاته ولا يتطلب جهداً لدفع الدم إلى الجهاز الهضمي لهضم الطعام.

- التخلص من السموم: كالمسموم الناتجة عن الغذاء وكذا السموم الضارة الأخرى بالدم؛ مثل حمض البول وفوسفات الأمونيا والمغنيز والتي تسبب الألم في المفاصل والكلية وتتسبب بتكوين حصوات البول وداء القرص، ومع الصيام تتحلل هذه السموم فيصفو جسم الصائم منها؛ بما ينعكس على استعادته نشاطه وقوته.

في حين، أن بعض الدراسات أشارت إلى أن صيام يوم واحد يساعد على تطهير الجسم من الفضلات والمخلفات لمدة عشرة أيام، وبذلك فصيام شهر كامل يطهره لمدة عشرة أشهر، فإذا أضفنا صيام ست أيام من شوال؛ تحصل أجسامنا بالمجمل على تطهير كامل من الفضلات لعام كامل؛ شريطة أن تتم الاستفادة القصوى من الشهر الكريم عبر اتباع عادات غذائية سليمة ليست مبنية على التعويض بالحشو الزائد للمعدة والإفراط في تناول المأكولات الدسمة والحلويات وما إلى ذلك، حتى لا تؤدي إلى زيادة السموم الحرارية التي يحصل عليها الجسم؛ فتزيد على ما فقدتها أثناء الصيام بمرات متعددة؛ مؤدية بذلك إلى تراكمات ذهنية بالجسم وزيادة الوزن، وإلى تكسب المخلفات الضارة فيه بوتيرة لا تتفق مع قدرة الجسد- أثناء الصيام- على طردها والتخلص منها.

فما أروع الصيام وما أرقاه وأنفعه من عبادة تطيب بها الأبدان إذا ما قرن بالالتزام بهدي الإسلام وتعاليمه القويمية.

• المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني
وزارة الصحة العامة والسكان



الأنسولين ويحول السكر إلى مواد نشوية وهضمية تخزن في الأنسجة- فرصة للراحة. كما يمنع فقدان البكترياس لقدرته على القيام بوظيفته، وبذا يكون الصيام مفيداً في الوقاية؛ بمنعه الإصابة بمرض السكري. - الأثران النفسي والسلوكي: أجواء الصيام المستشعر لعظمة هذه الفريضة؛ لا شك تولد في النفس شعوراً براحة كبيرة تبعث على هدوء السلوك واتزان وتقوية الإرادة في الصبر والبعد عن العصبية والعذوانية. - القدرات الذهنية والتفكير: فخلال الدماغ تنتشط عند الصيام؛ بل وتتزايد كفاءتها وتتضاعف، وذلك لأن الصيام يعمل على إراحة الجهاز الهضمي عن العمل المجهد؛ بما يتيح تدفق الدم بشكل أكبر إلى أنسجة المخ بدلاً من جهاز الهضم؛ فتتغذى الخلايا الدماغية أكثر وتكون أنشط وأكثر حيوية؛ وبذلك يفتح الذهن ويقوى الإدراك.

فيم أن تلاوة القرآن الكريم - التي يأنس بها الصائم لساعات طويلة- تعمل على تحسين الذاكرة.

- تأمين الطاقة: ترشيد طاقة الجسم هي من بواعث الصيام وعاداته المثمرة، حيث يعمل الجسم -خلاله- على توفيرها ويحسن توزيعها بحسب حاجتها؛ مسخراً الطاقة المخصصة لهضم الطعام لأنشطة

الجسم مادام الصائم مُتروياً لا تأخذ الهضم عند تناوله الطعام والشراب ولا يتناول غذاءه إلا باعتدال- وليس حشواً مريباً ومتعباً للمعدة وما يليها من القناة الهضمية- بما ينعكس تحسناً في وظيفة الجهاز الهضمي؛ ويعطيه فرصة لتجديد أنسجته التالفة واستعادة حيويته. - أمراض القلب والأوعية الدموية: يساعد الصيام على خفض ضغط الدم الانقباضي، ويخفف العبء عن جهاز الدوران؛ فتهبط نسبياً الدسم وحمض البول في الدم، وهو ما يقي الصائم البدن من الإصابة بأمراض مختلفة؛ مثل تصلب الشرايين وداء القورس وغيرها من الأمراض.

كما أنه يخفف من أعراض وعلامات فشل القلب؛ لتقليله من شرب السوائل، إلى جانب إزابتة الدهون في الأوعية الدموية وتحسينه عمل القلب.

وحيث تتناقص نسبة (الكوليسترول) الضار بالجسم مع الصيام، فهذا- بدوره- يؤدي إلى الحماية من الإصابة بتصلب الشرايين ومن جلطات الدم في شرايين القلب والدماغ.

- مرض السكري: إذ يحمي الصيام- المقروم باعتدال في التغذية- من مغبة ارتفاع نسبة السكر بالدم؛ بالعمل على خفضه، مما يعطي البكترياس- الذي يفرز

الجسم يستعيد حيويته ويتجدد نشاطه وتلتذ فيه أي جروح، ما يبعث على إعادة الشباب والحيوية إلى خلايا وأنسجة الجسم المختلفة. وقد ثبت أن للصيام دوراً لا يُنكر في مقاومة الشيخوخة؛ فثبت أنه يساعد في تنشيط الخلايا المسؤولة عن إفراز هرمونات تعمل على تعزيز وظيفة الإنزيمات محددة من شأنها مواجهة زحف الشيخوخة على الإنسان، وأوضحت نتائج دراسات أجريت حول هذا الجانب؛ أن للصيام ردة فعل تجعل الخلايا تقاوم الموت وتعيش فترة أطول؛ مما يساعد في مقاومة الشيخوخة.

- التحكم بوزن الجسم: فالصيام وسيلة رائعة للبدنين لإنقاص الوزن؛ وكل ما عليهم فعله أن يعتدلوا في تناول غذائهم بسرعات حرارية أقل؛ سواء عند الإفطار أو على ما نمتي الحساء والسمور، وأفضل ما يمكن للمسنين تحفيقه من فائدة في صيامه- لكي يخفف من وزنه بأفضل الوسائل- أن يحرص على ممارسة أنشطة بدنية ملائمة؛ كالشي أو أي نوع من التمارين الرياضية الملائمة، فهذه الكيفية يمثل الصيام وسيلة آمنة لإزالة الشحوم الزائدة بالجسم إذا ما قرن بالتحكم بحجم ونوعية الأغذية المتناولة.

- الجهاز الهضمي: يريح الصيام جهاز

وقائي بالدرجة الأولى؛ يُقدّم حلولاً مبتكرة تقي من أمراض شتى؛ من مقوماته العلاجية يجد من أسوأ العتل وأعتامها ضراوة وخطراً..

هذه حقيقة الصيام الدامعة والمثبتة بما فيه من حلول عملية تُشكل لصحة الإنسان.. تنسح المجال للدكتور/ أحمد عبد القادر الكمال- اختصاصي الصحة العامة وأمراض المناطق الحارة، وما ساقه من تفاصيل وحقائق مثبتة علمياً عن أهمية الصيام ونفعه لصحة الإنسان، حيث يقول:

ليس صيام رمضان مجرد أداء عبادة يتال عليها الصائم الأجر والثواب من المولى جل وعلا، بل زاد على ذلك أن جعله الله موقفاً يفتتحه عبيد من الفوائد الصحية والنفسية التي أذهلت العلماء والباحثين، فما كان منهم - من منطلق علمي- إلا أن أرجوه ضمن قائمة الوسائل الوقائية لأكثر الأمراض فتكا في عصرنا.

ويُعد جزءاً من الفوائد العظيمة التي يعود بها على الصحة العامة- تحديداً- تأثيره الإيجابي؛

- الأداء الوظيفي لأعضاء الجسم- من منطلق حصول أعضاء الجسم على كمية طعام قليلة -بما يؤمنه صيام النهار ثم الاعتدال في تناول الأطعمة ليلاً- فإن