

واحة الصائمين



صائم

أَللَّهُمَّ اجْعَلْ صِيَامِي فِيهِ صِيَامَ
الصَّائِمِينَ وَ قِيَامِي فِيهِ قِيَامَ
القَائِمِينَ ، وَ تَهْنِئِي فِيهِ عَن
ثُمَّةِ الْغَافِلِينَ ، وَهَبْ لِي جُرْمِي
فِيهِ يَا إِلَهَ الْعَالَمِينَ ، وَاعْفُ عَنِّي
يَا عَافِيًا عَنِ الْمُجْرِمِينَ .

صرخات على كف القلوب الرحيمة !!



شل جسده السرطان ولا منقذ لأسرته سوى عشة صومالي بالرحبة !!

يعد فيهم إحساس ولا إحسان، كما وصفهم، دخلنا منزلهم ولم نجد فيه سوى فئات خبز بقية سحور الليلة الماضية، وأطفال قد أعتلم الشحوب والفقر على وجوههم وزوجة تذرّف دموع الألم على مصابها، وأي فداحة وجرم أن يقدم أخوه محمد الكبير على طرده من منزله وهو في هذه الحالة الإنسانية المؤلمة فلم يجد من الناس من يحنو عليه سوى قيام أحد المهمشين الصوماليين بالترحم له ولأسرته بعشته هناك بسوق الخميس، وبما الكلام لن يغني عن الوصف وليس ذلك هو حال من رأى وشاهد، فالأساة أشد والواقع أحلك والله ولينا وليهم،،،

وللتواصل المباشر مع الحالة : 736773367

نداء وتصوير /

أسماء حيدر البراز



إبراهيم محمد عبد العظيم الشميري أب ثلاثة أطفال، يعيش في منطقة نائية خلف سوق الخميس بمنطقة الرحبة في عشة تخلو من أبسط مقومات الحياة، وما زاد الحال سوءا هو الورم الخبيث الذي أخذ يبد في أجزاء مختلفة من جسمه بدءا بعموده الفقري ثم إلى رقبته بشكل مؤلم ومخيف الأمر الذي أقعده مشلولاً لا حراك له، مجبرا على ترك رزق أسرته لإحسان الناس الذين لم

أيتام دكهم الفقر والمرض وتجهم الأقبون لهم !!

خمسة أطفال أيتام توفي والدهم منذ سنوات وترك لهم أمأ عليلة لا حول لها ولا معيل لهم، تركوا دراستهم وعلمهم فبالكاد أن يجدوا ما يأكلونه ويسد رمق جوعهم، وأكثرهم الأقبون وتخل عنهم ذويهم ومعارفهم، أسرة صالح داود، أسرة عفيفة من مد يد السؤال، تكابد قسوة الحال بجلدة ولكن الظروف والأقدار تكشف مأسهم،

وللتواصل معهم مباشرة الاتصال : 777093553



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

(عزل زكاة الفطرة)

ما الحكم إذا نسي رب الأسرة أن يخرج زكاة الفطر قبل صلاة العيد وأصبح الوقت ضيقاً ليلة العيد ولم يجد مساكين ولم يطلبه المصدق أو عاقل الحارة ؟
الجواب/
عليه أن يعزلها في محل معين تبقى معزولة كأنها وداعة.

(حرمة الزكاة على بني هاشم)

عرفنا مصارف الزكاة الثمانية ومنهم الفقراء فهل يجوز أن تصرف الزكاة على فقراء ولكنهم من بني هاشم إن توفرت فيهم صفة الفقر؟
الجواب/
أعلم أن الأدلة الصحيحة المرفوعة إلى رسول الله صلى الله عليه وعلى آله وسلم تحرم على الغني صرف زكاته إلى أحد من بني هاشم أو موالى بني هاشم كما أن كتب الحديث والفقهاء كلها ذكرت هذه الأحاديث بما لا يخفى على من أطلع على مؤلفات السيد (محمد إسماعيل الأمير) وغيره من علماء الإسلام اليمينيين وغير اليمينيين.

(من هم بنو هاشم)

سبدي القاضي من المقصود ببني هاشم الذين لا يصح دفع الزكاة لهم؟
الجواب/
هم آل (علي) رضي الله عنه وآل (العباس) رضي الله عنه وغيرهم ممن ينتسب إلى (هاشم بن عبد مناف).

زكاة الهاشمي للهاشمي)
المعنى يقول إنه يجوز إعطاء الزكاة من الهاشميين إلى فقراء بني هاشم فما الحكم الشرعي في ذلك؟
الجواب/
قد ورد حديث بجواز ذلك أخرجه الحاكم في كتاب (الأربعين) ولكنه حديث ضعيف كما في (شرح منقذ الأخبار).

الحزر

نستفيد من الفتاوى لهذا اليوم:
- 1من تصيق عليه وقت إخراج الفطرة بالنسيان والتأخير عليه عزلها ثم إخراجها.
- 2حرمة الزكاة على بني هاشم أو موالى بني هاشم.
- 3الهاشمي: هو من كان من ذرية (علي) رضي الله عنه أو (العباس) رضي الله عنه وغيرهم من المسلمين الذين ينتسبهم إلى هاشم بن عبد مناف.
- 4زكاة الهاشمي الغني للهاشمي الفقير حديثها ضعيف وقد ورد أن النبي صلى الله عليه وسلم أخرج التمرة من قم الحسين خشيعة أن تكون من الزكاة دليل على حرمة الزكاة أن يأكلها الهاشمي.

إعداد/ عبد اللطيف الصعر

رمضان شهر الجود والسخاء

فضيلة الشيخ الدكتور / صلاح السيد ناجي

الحمد لله رب العالمين الغني المغني القائل (يا أيها الناس أتمموا الفقراء إلى الله والله هو الغني الحميد) سورة فاطر: 15. والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد:
فإن شهر رمضان فضائله متعددة وخيراته متكاثرة لا تعد ولا تحصى، فكم أنه شهر الصيام والقيام والقرآن والجهاد، فهو كذلك شهر الجود والسخاء، والدين الإسلامي حث كثيراً على الجود والبذل والإنفاق، وحذر من الإمساك والبخل والتقتير .

وفي الحديث عن النبي صلى الله عليه وآله وسلم (السخي قريب من الله عز وجل من بلغ المنتهى في الجعة بعيد عن النار، والبخيل بعيد من الله بعيد عن الناس بعيد عن الجنة قريب من النار) .

ولقد كان من صفات النبي صلى الله عليه وآله وسلم تقرب من الله عز وجل من بلغ المنتهى في الجعة بعيد عن النار، والبخيل بعيد من الله بعيد عن الناس بعيد عن الجنة قريب من النار) .

والله تعالى جعل الناس متفاوتين في القوة والضعف وفي الصحة والمرض، وفي الغنى والفقر، ولكي تستقيم الحياة لا يبد أن يتكامل هؤلاء جميعاً، فيساعد القوي الضعيف ، وإذا شعر بما يشعر به إخوانه من الفقراء والمساكين وهذا ما أكد الرسول صلى الله عليه وآله وسلم بقوله وفعله ، فكان يقول (الصدق تطفى غضب الرب) وكان يقول (تصدقوا ولو بشق تمر) وكان يقول (اتقوا النار ولو بشق تمر) وكان يؤكد على ذلك بفعله ، فكان لا يرد سائلاً قط إن كان معه عطاء، و إن لم يكن معه قال للسائل ابتع علي ، وكان لا يأكل وحده قط بل يدعو فقيراً أو مسكيناً فيأكل معه .

وكل هذا ليعلم الأمة فضيلة الجود والكرم والسخاء خصوصاً في رمضان هذا الشهر الذي يذكرنا بالفقراء والمحتاجين الذين لا يجدون أوقاتهم، فنعتف عنهم ونعتطيهم مما أعطانا الله حتى نكون من المقتدين برسول الله صلى الله عليه وآله وسلم في هذا الشهر الكريم، ويكون ممن يخالفون الشيطان الذي قال عنه ربنا تعالى (الشيطان يدعكم الفقر ويأمركم بالفحشاء والله يدعكم مغفرة منه وفضلاً والله واسع عليم) سورة البقرة: 265.

عضو بعثة الأزهر الشريف بالجمهورية اليمنية

التي تحويها، لأن الجسم يحتاج لنفس السرعات الحرارية للقيام على وظيفتي الإفطار والسحور، وكل ذلك من خلال:-

- إعداد وجبات غذائية متوازنة تحتوي على نوع واحد أو أكثر من المجموعات الغذائية الثلاثة المذكورة سلفاً.
- الطبخ بأقل كمية من الماء مع بقاء الوعاء مغطى والنار هادئة، وأن يكون إضافة الملح عند نهاية الطبخ.

- استعمال مرق الطبخ وعدم التخلص منه.
- الإقلال من الأطعمة المالحة والمدخنة والمخللة، وكذا المقلية بالزيت لأكثر من مرة.

- تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم، كالحليب ومنتجاته لما من شأنه عند تناولها منذ الصغر العمل على الحماية من وهن العظام عند الكبر.

- تناول الخبز الأسمر(خبز القمح مع النخالة)؛ لأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف، وذلك بدلاً من خبز الدقيق أو الروتي.

- تناول الأطعمة الغنية بفيتامين (ج)؛ مثل البرتقال والليمون والجوافة مع الأطعمة الأخرى الغنية بالحديد الذي يمتصه الجسم ويحميه من الإصابة بفقر الدم (الأنيميا).

- تجنب شرب الشاي أثناء أو بعد تناول الطعام مباشرة حتى لا يُعيق امتصاص الجسم لعنصر الحديد من الغذاء؛ بما يحد من الإصابة بفقر الدم (الأنيميا).

علاوة على أن الإكثار من شربه مدر للبول ويؤدي إلى جفاف الجسم.

- تناول منتجات الحبوب مع البقوليات، كالفول أو الفاصوليا أو العدس؛ لرفع القيمة الغذائية لبروتينات الحبوب والبقوليات معاً ولجعلها قريبة من البروتينات الحيوانية في قيمتها.

- تجنب تكرار تسخين الأطعمة.

- تناول الأطعمة الطازجة مفيد لظواهر من المواد الحافظة، في حين يفضل عدم تناول الأطعمة المحفوظة والمعلبة.

- في الختام، أرى من الضروري أن يزاول الصائم للرياضة المعتدلة غير المجهدة كالمشي لمدة نصف ساعة إلى ساعة يومياً، وأن يقلع تماماً عن التدخين.

المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني

بوزارة الصحة العامة والسكان

ومألها في إبقاء الجسم عرضةً للأمراض المزمنة كأزمات القلب، ارتفاع ضغط الدم، السكري..الخ.)
وبواقع الحال، يمكن أن تظهر هذه الأشكال منفردة أو متداخلة - في الغالب- مع بعضها البعض لدى طفل واحد أو مجموعة من الأطفال.

ونوعاً، الأمر الذي يضعف قواهن فيصحن- بمرور الوقت- الأمهات غير قادرات على تحمل متاعب الحمل؛ عرضة للإصابة بالأمراض المتكررة ولإنجاب أطفال ناقصي الوزن ذوي فرصة أقل في البقاء على قيد الحياة، وإن بقوا على قيد الحياة يكونوا عرضة أكثر للإصابة بالأمراض ولتأخر أو ضعف النمو الجسدي والعقلي.

ناهيك عن مضاعفات أخرى طويلة الأمد تتمثل في التقرح وضعف القدرة على التحصيل العلمي وتدني الأداء في العمل وقلة الإنتاجية، ومن ثم تدني الدخل ومستوى المعيشة.

ومن ناحية أخرى، فإن سوء التغذية عند الأمهات المرضعات يؤدي إلى نضوب مخزون العناصر الغذائية الأساسية بالجسم مثل (الكالسيوم، الزنك، الماغنسيوم، حامض الفوليك، فيتامين "أ")،

وهذا لا أن متطلبات الطاقة الغذائية تزداد بشكل ملحوظ خلال فترة الحمل والرضاعة، فانه وبمعزل عن تلبية احتياجات الطاقة عند الأم الحامل تتداعى المشكلة إلى إنجاب طفل بوزن أقل من الوزن الطبيعي، يقابله انخفاض مخزون الدهون عند الأم وضعف إدرار لبن الثديين اللازم للرضاعة.

إن سوء التغذية من أعظم التهديدات التي تواجه الصحة العامة، ومعه تزيد مخاطر التعرض للعدوى والإصابة بالأمراض المعدية بدرجة أعلى عند الأطفال دون سن الخامسة، يليهم مرتبة النساء الحوامل والمرضعات، وفي هذا دلالة واضحة على أن سوء التغذية سبب مؤكد لارتفاع معدلات الوفيات لدى هاتين الفئتين.

إنها مشكلة كبيرة تكاد تمثل كارثة حقيقية ما لم تتل مكافحة عوز الغذاء أولوية واهتماماً ملموساً من جميع المعنيين، أفراداً ومؤسسات؛ بما يضع الجميع في موقع مسؤولية المجابهة والتصدي لوقف تداعيات هذا الخطر.

وأوجه عنابة صائمي شهر رمضان إلى أهمية الانتقاء الجيد للأغذية وإتباع الإرشادات الصحية والسليمة عند تحضير وطهي الأطعمة المختلفة ولدى تناولها؛ بالشكل الذي يحفظ لها مقوماتها وفوائدها الغذائية ويضمن انتفاع أفراد الأسرة منها، ويتعين عليهم أن يحرصوا على توازن الوجبات من خلال تناول العناصر الغذائية المتكاملة والعمل على ثبات السرعات الحرارية

- ارتفاع مستوى الأمية لاسيما بين الأمهات، بما يترتب عليه من جهل بأسس التغذية السليمة.

- العادات السيئة في التغذية.

- عادة مضغ القات السيئة والمتفشرة بشكل عام بين أوساط اليمينيين، ويبدو تأثيره السلبي جلياً على

الأمهات في مرحلتي الحمل والإرضاع، ونشري أيضاً على مواليدهن وأطفالهن المرضع.

- الزيادة في معدلات انعدام الأمن الغذائي في اليمن لتشمل حوالي (44,5% من السكان، بينما (22%) منهم يعانون من انعدام أمن غذائي شديد. ولا مراء في وصف الحال المترتب على نقص المكونات الغذائية، الأساسية بالخطر وبخاصة في حالة العوز الوخيم، لدرجة أن نقص عنصر واحد -على الأقل- من عناصر المجموعات الغذائية الثلاثة الأساسية المكونة للغذاء المتوازن؛ يعد كافياً للتعرض لمرض من أمراض سوء التغذية، وهذه المكونات الغذائية تتلخص في:-

- أغذية الطاقة: (الحبوب ومنتجاتها- الزيوت- السكريات).

- أغذية النمو: (اللحوم بأنواعها- الألبان ومنتجاتها- البقوليات).

- أغذية الوقاية: (الخضراوات - الفواكه).

ويبدو جلياً أن المشكلة مرزها إلى الجهل بأسس التغذية السليمة وعدم معرفة القيمة الغذائية للأطعمة المختلفة ويتجلى في سوء الاختيار والإعداد غير السليم للمأكولات بما يجعل الجسم عرضة لشكل أو لأكثر من أشكال سوء التغذية، مثل:-

-سوء التغذية الحاد (الهزال). - قصر القامة. - نقص الوزن.

-العوز الغذائي الناتج عن افتقار الجسم لعناصر الغذاء الزهيدة المقدار؛ مثل نقص فيتامين (أ) أو نقص الحديد أو اليود..الخ.

من هنا، يمكن تعريف سوء التغذية بالحالة التي لا يحصل فيها جسم الإنسان على القدر الكافي من احتياجاته الغذائية كما ونوعاً من عناصر الغذاء الأساسية المطلوبة للنمو والتطور ومقاومة الأمراض ليتمكن من القيام بجميع الوظائف بصورة طبيعية.

علاوة على أن عوامل أخرى تؤدي إلى سوء تغذية تتعلق بسوء عملية الامتصاص والتمثيل للعناصر الغذائية، ومن بينها- أيضاً- إصابة الطفل دون سن الخامسة بمرض حاد قد يترتب عليه استنفاد الكثير من عناصر الغذاء المفيدة بالجسم أو الحيلولة دون استفادته منها.

وتندرج تحت تصنيف سوء التغذية أوضاع وحالات متعددة؛ إما لنقص في التغذية نتيجة نقص المغذيات الكبرى في الغذاء المتناول كالمواد(الكربوهيدراتية، البروتينية، الدهنية)، أو لنقص في المغذيات الزهيدة المقدار مثل(فيتامين (أ)، اليود، الحديد، حمض الفوليك)، أو لزيادة في التغذية والإفراط فيها كالسمنة

غياب دور المواطن في تلافي مشكلة سوء التغذية يعتبره خبراء التغذية قرين ميله إلى أنماط تغذية لا تحقق الفوائد الصحية المرجوة للجسم بقدر الضرر الذي يمكن أن تسبب به، مؤكداً بأن نيل تغذية صحية مثالية ليس- بالضرورة- تمنحها أصناف غذائية غالية الثمن طالما تتوافر بدائل عنها أقل ثمناً وتحقق التنوع والبرود الغذائي والصحي المشهورين.

الدكتور / عبد المجيد بجاش عبد الله - أستاذ علوم الأغذية المساعد بكلية الزراعة - جامعة صنعاء، من جانبه دأب على استعراض المشكلات والأضرار المترتبة على عوز التغذية، مبرراً سبل الاستفادة المثلى من الغذاء وحفظ المقومات الصحية في الأطعمة المتناولة خلال شهر رمضان في نسق مزوج بنصائح مفيدة للصائم، وذلك بقوله:

- ورد في تقرير لمنظمة الأمم المتحدة لأومومة والطفولة (اليونيسيف) تفاصيل مثيرة تزعج اليمن في مصاف أكثر البلدان معاناة من سوء التغذية المزمن؛ في مرتبة تلي مباشرة أفغانستان والصومال، وهي أيضاً ثاني بلد في العالم بعد أفغانستان في مؤشر قصر القامة (التقزم).

ويشير التقرير إلى أن (10ملايين) يعني يعاني من انعدام الأمن الغذائي، وأن (5 ملايين) من السكان يعانون من انعدام الأمن الغذائي الشديد، بينما يربح مليون طفل دون سن الخامسة تحت وطأة المعاناة من سوء التغذية الشديد في جميع أنحاء البلاد، وما يزيد عن (270ألف) طفل مهدد بالموت بسبب سوء التغذية.

ووفقاً لتقارير سابقة تعود إلى العقد الماضي، فما نسبته (25%)إمرأة في اليمن تعاني من سوء التغذية، وهي نسبة كبيرة تعكس بوضوح المعاناة بين النساء اليمنيات من نقص طاقة مزمن.

فيم تشير التقارير ذاتها إلى أن النساء اليمنيات في سن الإنجاب يعانين- كذلك- من فقر الدم.

وتبدو مشكلة سوء التغذية في اليمن بأبعادها المختلفة سيئة للغاية، فهي على الصعيد الاقتصادي تمثل عائقاً حقيقياً أمام التنمية. وتحدياً كبيراً يواجه الحكومة اليمنية في تحقيق أهداف التنمية المستدامة.

ومعها تتوالى خسائرها الاقتصادية سنوياً بوتيرة متزايدة، حيث تقدر ب (3%) من الناتج المحلي الإجمالي، ووفقاً لتقديرات عام2012م بلغت خسائرها السنوية (254 ملياً و 538 مليون ريال).

لناك أن أسباباً وعوامل مجتمعة ساهمت في تفاقم معدلات سوء التغذية في اليمن بمعية العوامل المتعلقة بالطاقة وشيوع بعض الأمراض المعدية والمستوى الرديء لصحة البيئة وإمدادات المياه والصرف الصحي ومعوقات الوصول إلى مياه شرب نظيفة وصالحة.

يضاف إليها:-

- الحالة الصحية التغذوية السيئة لدى صغار الأطفال والأمهات الحوامل والمرضعات.