صوموا تصحوا

اعداد/عبدالواحد الضراب

سؤال قد يتردد عند البعض ألا وهو: ماهي احتياجات الصائم من الطعام؟؟ وهل تختلف احتياجات الصائم العادل عن غيره من الناس العاديين؟ أو عن احتياجاته هو في أيام الشهور الأخرى؟.

الواقع أن احتياجاتك وأنت صائم لاتقل عنها وانت مفطر مادامت تؤدي نفس العمل أو تقدم نفس الجهد فإذا كان الإنسان يحتاج في المتوسط إلى مايقرب من ٢٥٠٠ سعر حراري يتناولها على ثلاث وجبات مثلاً فإن في الإمكان أن يحصل على نفس الكمية من السعرات من خلال وجبتي السحور والإفطار بطبيعة الحال فإن الذين يقومون بعمل شاق قد ترتفع احتياجاتهم من السعرات الحرارية أو الطاقة المبذولة بما يزيد عن ثلاثة آلاف سعر سواء كان صائماً أو مفطراً.

وقد يتساءل البعض، إذا كان الأمر كذلك فما سر حالة الخمول التي قد تنتاب الصائم أثناء الصيام؟ والواقع ان ذلك الخمول والكسل سبب إضطراب النوم وقلته اثناء الشهر الكريم ، فمثلاً هناك من يضطرب نظام نومهم بسبب السهر حتى يحين موعد السحور، والبعض الآخر يستيقظ إذا ما تسحر ، ونام كي يؤدي صلاة الفجر، ولذا نرى أن فئة من الصائمين لايأخذون القدر الكافي من النوم بسبب عدم الانتظام في النوم، بل إن البعض قد لايستطيع النوم العميق أثناء النهار بسبب الجوع أحياناً أو بسبب انقطاع بعض العادات التي تعودا عليها كشرب الشاي أو القهوة أو التدخين .. هؤلاء وهؤلاء هم الذين يبدو عليهم شيءمن الكسل أو التراخي.. والسبب كما هو واضح راجع لأسباب أخرى ترتبط بنظام حياتهم أثناء الشهر الكريم وليس بسبب الصوم مباشرة.

وكميات السعرات الحرارية اللازمة لجسم الإنسان يمكن ترجمتها إلي كميات من الطعام فالمعروف أن جرام البروتينات كاللحوم يعطي ٤ سعرات، وجرام النشويات والسكريات يعطي ٤ سعرات حرارية أيضاً، أما جرام الدهنيات أو الشحوم فيعطي ٩ سعرات حرارية، وهكذا نستطيع أن نحدد ما يحتاجه الشخص العادي من ألوان الطعام مختلفةتقريباً مضافاً إليها الماء والمعادن والفيتامينات ، وهذه ممكن تنظيمها في وجبتين أو ثلاث أو أكثر.

وكلما قل الجهد المبذول قلت احتياجات ا لجسم من الغذاء أو السعرات، وكذلك فإن احتياج جسم الإنسان للسعرات الحرارية في الصيف أقل من احتياجاته في الشتاء، وهناك حالات مرضية كمرض السكر مثلاً لها نظام خاص من العلاج، ومن هنا نرى أن الصوم لايشكل عبئاً على جسم الإنسان بل يحميه ويجدد نشاطه.

أذكار رمضانية

الدعاء عند رؤية الهلال

اللهم أهله علينا باليمن والإيمان ، والسلامة والإسلام ، ربي وربك الله ". صحيح (صحيح الترمذي ٣/١٥٧)

عند سماع المؤذن

يقول مثل ما يقول المؤذن إلا في " حي على الصلاة ، وحي على الفلاح " فيبدلها بـ " لاحول ولاقوة إلا بالله ".

من قال حين يسمع المؤذن : " أشهد (وفي رواية وأنا أشهد) أن لا إله إلا الله ، وحده لا شريك له ، وأن محمد عبده ورسوله ، رضيت بالله رباً ، وبمحمداً رسولاً وبالإسلام ديناً " غُفر له ذنبه " (رواه مسلم ١/٢٩٠) يقول ذلك تشهد المؤذن (ابن خزيمة ١/٢٢٠)

ملاحظة : عندما يقول المؤذن :" الصلاة خير من النوم ، تقول : الصلاة خير من النوم بعد الأذان.

من قال حين يسمع النداء : " اللهم رب هذه الدعوة التامة والصلاة القائمة آت محمداً الوسيلة والفضيلة ، وأبعثه مقاماً محموداً الذي وعدته ، حلت له شفاعتي يوم القيامة " (رواه البخاري ١/٢٥٢)

(**الوسيلة** : منزلة في الجنة لاينبغي إلا لعبد من عباد الله) ، (الفضيلة : أي المرتبة الزائدة على الخلائق) ، (محموداً : المراد بالمقام المحمود الشفاعة) يصلي على النبي بعد فراغه من إجابة المؤذن " (مسلم ١/٢٨٨)

الدعاء لايرد بين الأذان والإقامة " صحيح (صحيح الترمذي ٣/١٨٥)

أذكار الطعام

" **إذا أكل أحدكم طعاماً فليقل** : بسم الله ، فإن نسي في أوله فليقل : بسم الله في أوله وأخره ". صحيح (صحيح الترمذي ٢/١٦٧)

" **من أطعمه الله الطعام فليقل** : اللهم بارك لنا فيه وأطعمنا خيراً منه . **ومن سقاه الله لبناً فليقل** : اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه ". حسن (صحيح الترمذي ٣/١٥٩)

عند الفراغ من الطعام

من أكل طعاماً ثم قال : الحمد لله الذي أطعمني هذا الطعام ورزقنيه من غير حول مني ولا قوة غُفر لهُ ماتقدم من ذنبه ". حسن (صحيح سنن أبي داود ٢/٧٦٠)

الحمد لله الذي أطعم وسقى وسوغه وجعل له مخرجاً " . صحيح (صحيح سنن أبيْ داود ٢/٧٣٠)

وسوغه : أي سهل كلاً من نزول اللقمة ونزول الشراب في الحلق)

" **الحمد لله كثيراً طيباً مباركاً فيه ، غير مكفي ، ولامودع ، ولامستغنى عنه ربنا** " . (رواه البخاري الفتح ٧/١٤٨)

مكفي : أي غير محتاج إلى أحد ، بل هو الذي يطعم عباده ويكفيهم) ...

ولا مودع : أي غير متروك ذلك الحمد بل الاشتغال بع دائم من غير انقطاع كما أن نعمه سبحانه لاتنقطع عنا طرفة عين) .....(ولامستغنى : لايستغني عنه أحد)

اللهم أطعمت وأسقيت وأقنيت وهديت وأحييت ، فلك الحمد على ما أعطيت " رواه أحمد وصححه الألباني الصحيحه (رقم ٧١)

(**أقنيت** : أي ملكت المال وغيره)

» **دعاء المدعو والضيف لأهل الطعام إذا فرغ من أكله**

اللهم بارك لهم فيما رزقتهم ، واغفر لهم وارحمهم " (رواه مسلم ٣/١٦١٦)

اللهم أطعم من أطعمني وأسق من أسقاني " . (رواه مسلم ٣/١٦٢٦)

دعاء الصائم إذا أفطر عند قوم

" **أفطر عندكم الصائمون وأكل طعامكم الأبرار ، وتنزلت عليكم الملائكة** " **رواه أحمد وصححه الألباني** (صحيح الجامع ٤/٢٠٩)

دعاء الصائم عند فطره

" **ذهب الظمأ ، وابتلت العُروقُ وثبت الأجر إن شاء الله** " . حسن (صحيح سنن أبي داود ٢/٤٤٩) ، (**العروق** : أي تأكيد لذهاب الظمأ)

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يفطر على رطبات ، قبل أن يصلي ، فإن لم تكن رطبات فعلى تمرات ، فإن لم تكن حسا حسوات من ماء " . حسن صحيح (صحيح سنن أبي داود ٢/٤٤٨)

يقول الصائم إذا سابه أحد

إني صائم ، إني صائم ". (متفق عليه)

عند الذهاب الى المسجد

اللهم اجعل قلبي نوراً ، وفي لساني نوراً ، واجعل في سمعي نوراً ، واجعل في بصري نوراً ، واجعل في خلفي نوراً ، ومن أمامي نوراً ، واجعل من فوقي نوراً ومن تحتي نوراً ، اللهم أعطني نوراً " . **(متفق عليه)**

رمضانيات

الشيخ / يحيى النجار
وكيل وزارة الأوقاف والإرشاد

الحمد الله القائل «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» والصلاة والسلام على النبي المصطفى وآله الشرفاء وأصحابه الحنفاء ومن اتبعه بإحسان إلى يوم الدين أما بعد: لاشك أن هذا الشهر هو شهر القرآن الكريم شهر الله العظيم هذا الشهر الذي أنزل فيه القرآن، فحري بالمسلمين أن يقرأوا الكتاب الله عز وجل إذاً أرادوا أن تجود أنفسهم بالخير فلقد كان الرسول صلى الله عليه وسلم في رمضان أجود بالخير من غيره وكان أجود ما يكون عندما ينزل عليه جبريل فيتدارس معه القرآن الكريم، إذا هذه الأيام أيام الجود أيام السخاء أيام العطف على المساكين والفقراء والمحتاجين فعلى المسلم أن يقتدي برسول الله أسوة حسنة لمن كان يرجو الله واليوم الآخر، هنا لابد من الاقتداء برسول الله حيث كان عطوفاً على أمته حنوناً بهم رؤوفاً بهم كان يعطف عليهم وينفق كل ما لديه على الفقراء والمساكين فحري بالمسلمين ولاسيما الميسورين وأهل الخير أن يجودا على إخوانهم من الفقراء والمساكين فالجار يتفقد جاره ويقدم من الخير والإحسان ومما أعطاه الله فليس منة منه ولكن واجب لأن الله سبحانه وتعالى أوجب عطف المسلمين على بعضهم بعضاً وأن يرحموا بعضهم بعضا،فالله سبحانه وتعالى هو صاحب الرحمة الواسعة وقد قرن أوضح عبادة جزءاً من هذه الرحمة فليتراحموا ولوتراحم من في الأرض لرحمهم من في السماء ولوتراحم الناس ماكن بينهم جائع ولاعريان ولاتعبان فيا أيها الأثرياء جودوا وأعطفوا على الفقراء وارحموا من في الأرض يرحكم من في السماء وصلى الله وسلم على سيدنا محمد.

وقفات رمضانية

تحررها: ذكرى النقيب

تسابق عجيب ورهيب للقنوات الفضائية في عرض أشياء كثيرة لا يتسوعبها عقل ولامنطق.. ولكن هذا الأمر قد لايكون مزعجاً، بقدر ما يعقد كثيرون أمام هذا الفضائيات يشاهدون أشياء غير نافعة ولامفيدة لافي الدنيا ولافي الآخرة، متجاهلين النعمة العظيمة التي أنعم الله بها علينا في هذا الشهر واستغلال أوقاته في الصلاة والعبادة وتلاوة القرآن والتمعن في آياته ودراسة تفسيره. فلايكفي أن نقرأ القرآن قراءة مباشرة دون دراسته الدراسة المتأنية المتفكرة في ما حولنا.

والكارثة هي أن يعقد الأبناء كذلك أمام هذه القنوات ونحن نتأمل ساكتين دون أن نضع حداً لهذه المسألة فالموضوع هدم لكل القيم الإسلامية الجميلة في هذا الشهر فلا بد أن نوجه هؤلاء الى الطرق السليمة وإلى استغلال الوقت الاستغلال الأمثل والى ارشادهم الى البرامج التي يجب أن يشاهدوها والتي تبني فيهم كل قيم الخير والصلاح.. وهاهي أمنية يجسدها الكثيرون في هذه المبارة البسيطة نتمنى أن تخصص كل القنوات الفضائية العربية برامجها في هذا الشهر للمسائل الدينية.

فماذا سيحدث إذا كانت كل القنوات تبث برامج دينية لمدة شهر واحد في السنة.. ألا تكون بذلك قد خدمت العباد والمسلمين في إبراز الدور الكبير وعظمة هذا الدين والفائدة في الدنيا والآخرة لكل البشر بدلاً من تركيزها على أشياء لاتغني ولاتسمن من جوع.

مع أولي العلم

أركان الصيام

الشيخ جبري ابراهيم حسن

يرى جمهور من العلماء أن الصيام ركن واحد وهو الإمساك عن المفطرات والشافعية وغيرهم قالوا ثلاثة أركان:

١- الإمساك عن المفطرات
٢- النية التي يصح بها
٣- الصائم الذي يجب أوصح منه

شروط الصيام

الإسلام والعقل والبلوغ والنية والطاقة أي القدرة والخلو من الحيض والنفاس والولادة والزمان القابل لصوم والصحة والإقامة.

أما أقسامه فأربعة وهي:

١- الفروض كشهر رمضان أداءً وقضاءً وصيام الكفارات وصيام النذور.

٢- المحرم لصيام المرأة النافلة بدون إذن زوجها الجاهز ويومي العيدين والفطر والأضحى وأيام التشريف وصيام الحائض والنفاس والولادة والمريض والمسافر والشيخ والحامل إذا وجدت مشقة تؤدي إلى الوفاة.

٣- للندوب مثل صوم شهر محرم ومنه العاشر والتاسع وصيام ثلاثة أيام من كل شهر ويستحب أن تكون الأيام البيض «١٣-١٤-١٥» وهي الأشهر الهجرية القريبة وصوم عشر ذي الحجة وهي تسع عدا يوم النحر فهو حرام صومه وصيامها لغير الحاج وصوم الاثنين والخميس من كل أسبوع وصوم ست من شوال وصيام يوم وفطر يوم وصوم رجب وشعبان وغير ذلك.

٤- ا لصيام المكروه فمنه يوم الشك وافراد الجمعة أو السبت أو الأحد ويكره صيام يومين أو يوم يهله برمضان وصيام الوصال أي النهار بالليل صوم المريض والمسافر مع المشقة والحامل والمرضع والشيخ الهرم، إذا خافوا المشقة وصوم التطوع مع وجود القضاء وصوم الشهر.

وكيل وزارة الأوقاف لشؤون الحج والعمرة لـ(١٤أكتوبر):

الوزارة لن تقف موقف المتفرج من مخالفات وكالات الحج والعمرة

تعد العمرة إحدى أهم شعائر ديننا الإسلامي التي يتقرب بها المسملون إلى خالقهم وخصوصاً في شهررمضان الكريم حيث تصفو بها النفوس وتتطهر من أدران الذنوب والآثام.

ولأجل هذه الشعيرة وحباً في تمام المتاجرة الرابحة مع المولى عز وجل يستعد الناس لأداء هذا العمل الطيب، كما تستعد الجهات المعنية حكومية وأهلية لترتيب وتهيئة الظروف لخدمة زوار بيت الله الحرام ومسجد الرسول الكريم.

حول إجراءات وزارة الأوقاف والإرشاد بهذا الصدد وتقييم الأعمال السابقة لتصحيح الأخطاء ودور وكالات تفويج الحجاج ومسؤولياتهم في ذلك والقضايا المتعلقة بتسكين المعتمرين وتسهيل تنقلاتهم في الشعائر الإسلامية المقدسة التقينا فضيلة الشيخ/ حسن مقبول الأهدل- وكيل وزارة الأوقاف والإرشاد لقطاع الحجاج والعمرة الذي حدثنا حول ذلك في الحوار الآتي:

لقاء/عماد محمد عبدالله

مناسك العمرة

كيف تتم عملية مناسك العمرة؟

بسم الله الرحمن الرحيم نحمد الله تعالى ونستعين به ونستغفره.. ونستهديه ونصلي ونسلم على سيدنا محمد وآله واصحابه والمهتدين بهديه إلى يوم الدين .. بالنسبة لمناسك العمرة الشرعية فهي الاحرام بمعنى النية ويقال: لبيك اللهم عمرة إذا كان عن نفسه وإذا كان عن غيره فيقول عن فلان أو عن فلانه لبيك اللهم لبيك

ويطوف بالبيت الحرام سبعة أشواط ويسعى سبعة أشواط ويحلق أو يقصر فهذه أركانها ويكون هنا قد أنتهت العمرة.

التنظيم والإجراءات:

ماهي الإجراءات التي اتخذتها الوزارة لتحسين خدمات العمرة؟

مجموعة من الاجراءات حيث دعت بالتنسيق مع اللجنة التنظيمية للراغبين من وكالات الحج والعمرة في بلادنا بأن الوزارة سوف تشرف على الوكالات فقط أما بالنسبة لعملية التفويج فلن تكون تحت إشرافها بخلاف الحج فإن الوزارة تفوج ٥٠٪.

وتم اعتماد ٨٦ وكالة من قبل وزارة الأوفاق والإرشاد جاء ذلك بعد تقييم أداء الوكالات وعليها تم اختيار ال ٨٦ وكالة.

كما دعا كافة المواطنين الراغبين لأداء مناسك العمرة أن يتأكدوا من الوكالة التي قصدوها هل هي معتمدة من قبل وزارة الأوقاف لأن هناك وكالات غير معتمدة من قبل الوزارة

لهذا العام أما بالنسبة للذين تم اعتمادهم العام الماضي فيجب أن يكون لديهم أيضاً تصريح جديد للعام الحالي وخلاف ذلك فهو غير قانوني .. لذا ندعو المواطنين التأكد حتى لايقعوا في غش بعض الوكالات..

وأشار إلى أن الوكالات التي تم اعتمادها لأداء مناسك العمرة تم اتخاذ معها إجراءات قانونية وضمانات في يحال أي تقصير أو اجراءات مخالفة لما تم اعتماده بحق المواطنين سواءً أكانت مالية أو غيرها فإن الوزارة سوف تتخذ كل الاجراءات الكفيلة باعادة كل الحقوق للمواطن.. وقد تتخذ الوزارة ايضاً اجراءات تكون سبباً في إلغاء الوكالة في المواسم القادمة.. ولذا أشترطت الوزارة على الوكالات ان تسلم المواطن عقداً موضحاً فيه كل الاجراءات التي ستقدمها الوكالة للمعتمد موقعاً من قبل الطرفين سواء أكانت المبالغ المدفوعة كاملة والخدمات التي ستقدمها الوكالة للمعتمد بشكل واضح من سكن وتنقل وغيرها على أن تكون موجودة في العقد الذي الزمت به الوكالات.

وهنا يجب على المواطن أن يسأل قبل بدء أي اجراءات مع أي وكالة وأن يكون حاذقاً في هذا الأمور ويأخذ العقد بنفسه ويقرأه جيداً ليعرف حقوقه ويأخذ العقد الذي تم توقيعه مع الوكالة.

وبعد ذلك فإن حدث أي شيء مخالف عن ماتم الاتفاق عليه في العقد فإن الوزارة ستتخذ كل الاجراءات القانونية بحق الوكالة وسوف تقوم بإعادة كل الحقوق للمواطن من الوكالة إذا ماحصل أي تقصير منها.. ويجب على الوكالة أن تتقي الله في حق المواطن بحسب ماتم الاتفاق عليه.

إجراءات بحق الوكالات المخالفة:

هل اتخذت الوزارة اجراءات لتقييم الأعمال السابقة لتصحيحها مع الوكالات؟

لاشك في أن الوزارة تقيم كل الأعمال السابقة من أجل اتخاذ كل الاجراءات لتصحيحها مع الوكالات التي لم تقم بعملها على أكمل وجه فإن الوزارة تنتهج في عملها الدقة والمصداقية بحق كل الوكالات المخالفة فالوزارة تتابع عملية العمرة أو الحج بالاضافة الى الشكاوي التي تقدم من قبل المواطنين وبعد التأكد والتدقيق تتخذ الوزارة الإجراءات القانونية .

وهذه الإجراءات التي تتخذها الوزارة ساهمت بشكل فعال في القضاء عليها...كما تم استبدال كل وكالة مخالفة وحرمانها من القيام بأي عمل سواء في العمرة أو في الحج لتكون هذا الوكالة أو الوكالات عبرة للآخرين بأن الوزارة لن تقف في موقف المتفرج بل ستتخذ كل الاجراءات القانونية في حق كل مخالف لأن هدفنا هو تقديم المساعدة للمواطن لأداء مناسك العمرة والحج وضمان كل حقوقه.

تدخل الوزارة لضمان السكن:

مازال المواطن يعاني من السكن كيف عالجت الوزارة هذه القضية؟

تولي الوزارة أهمية كبيرة لمسألة السكن.. ففي السابق كانت الوكالات هي التي تقوم بتقديم السكن واعداده فهم دائماً كانوا يبحثون عن الربح مما خلق اشكاليات كثيرة في هذا الجانب والتنسيق مع وزارة الحج السعودية جعلت السكن والتنقل بين مكة والمدينة والاستقبال من المطار كلها على الشركة السعودية ولذا تأخذ الشركة السعودية مبلغاً محدداً مقابل هذه الخدمات أما بالنسبة للوكالة اليمنية فهي عبارة عن وسيط.. وقد اخذت الوزارة كافة الضمانات القانونية من الشركة السعودية لضمان حقوق المواطن.

فإذا أخفقت الشركة السعودية ولم تقدم ماهو مطلوب منها بحسب الاتفاق فما على المواطن إلا أن يقوم بإبلاغ الوزارة أو قطاع الحج والعمرة حتى تتخذ الاجراءات القانونية الكفيلة باعادة الحقوق للمواطن.

دعودة للوكالات بالالتزام بالقانون:

كيف تتعامل الوزارة مع الوكالات التي لاتلتزم بالقانون أو المخالفة؟

اتخذت وزارة الأوقاف والارشاد كافة الاجراءات القانونية بحق الوكالات المخالفة أو التي اخفقت أو قصرت، فيها من التزمت وأعادة المبالغ المالية للحجاج أو المعتمرين ومنها ماكان سبباً في إلغائها من كشف الوكالات المعمدة لتفويج الحجاج والمعتمرين.

ونحن ندعو مجدداً كا فة الوكالات وخاصة الوكالات المعتمدة في وزارة الأوقاف والارشاد إلى العمل الجاد والالتزام بكافة الاجراءات القانونية لضمان حقوق المواطن والابتعاد عن السلوك غير الحسن لضمان استمرارها في السنوات القادمة.

توعية المعتمرين:

ويواصل الشيخ/ الأهدال حديثه حول توعية المعتمر فيقول: إن عملية التوعية تجاه المعتمرين قاصرة حتى الآن وهذا اعتراف بالواقع.

وهذا لايعني أننا لانقوم بتوعية المعتمرين فالوزارة تبذل كل جهودها في مجال توعية المواطنين وخاصة الحجاج.

أما بالنسبة للمعتمرين فهم أساساً مرتبطين بالوزارة بل بالوكالات وهذا ما يجعل الوزارة مقصرة تجاه توعية المعتمرين.

مشكوراً جزاك الله خير على تسليطك الضوء على توعية المعتمرين وإن شاء الله سوف نهتم بهذه المسألة ونوليها أهمية كبيرة لتوعية المعتمرين كما سنعمل على مطوية أو نشرة خاصة بالمعتمرين وسيتم توزيعها على الوكالات على أن يتم تسليمها لكل معتمر لكي يتستفيد منها.

وأوضح أن على كل معتمر أو حاج أن يسأل عن مناسك العمرة والحج من خلال خطيب الجامع في قريته أو محافظته حتى يعرف كل شيء.. والوزارة أيضاً تقوم بدورها سواء أكان من خلال الصحف أو القناة الفضائية اليمنية ونصدر أيضاً مطوية ونشرة وشريط كاسيت وغيرها من الاجراءات التوعوية للحجاج.