

# صومها تصفها

إعداد/ عبدالواحد الضراب

أخي الصائم إن هناك نصائح صحية هامة من الخير لنا جميعاً الالتزام بها ومنها:  
أولاً: تناول قدر من التمر المحلى بالسكر إبتاعاً لسنة رسول الله صلى الله عليه وسلم لأن السكريات الموجودة في هذا التمر تصل بسرعة إلى الدم فتعدي الشعور بالجوع وتساعد على النشاط. ثانياً: لا تفاجئ المعدة بالطعام بعد ذلك مباشرة فمن الأفضل أن تؤدي صلاة المغرب.  
ثالثاً: بعد الصلاة تستطيع أن تبدأ بتناول كمية معقولة من (الشورية) الهادئة وذلك يساعد على تنبيه المعدة والبدء في الإفرازات الهاضمة.  
رابعاً: تجنب التوابل كالشطة والفلفل ما أمكن، لانها تهيج الغشاء المخاطي للمعدة فتؤدي إلى زيادة الحموضة وتعرض على شرب الكثير من الماء أثناء الطعام، فيخفف تركيز الإفرازات الهاضمة، ويبيط من عملية الهضم، بالإضافة إلى احتقان الغشاء المخاطي للقناة الهضمية والتهايه، وقد تحدث فيه تقرحات، بل إن الأمر قد يصل إلى حدوث تهيجات في الغشاء المخاطي للمستقيم والشرج، بل والمجاري البولية، وأحياناً بعض أنواع الحساسية. خامساً: تجنب المهنيات الكثيرة فالأكالات الدسمة تثقل على المعدة وتجعل عملية الهضم تستغرق وقتاً أطول وقد تنجم عنها تلك معوي وعسر هضم، بالإضافة إلى أن كثرة الدهون تؤدي إلى البدانة وتساهم في أمراض الشرايين والقلب.  
سادساً: لا تتحجج المعدة بالطعام فالرسول صلى الله عليه وسلم يقول في الحديث بالنسبة للطعام والمعدة ما معناه: (تلك لطعامك، وتلك لشربائك، وتلك لنفسك) ومع أن النفس لا يدخل المعدة إلا أن شدة إملائها تضغط على الحجاب الحاجز، وتعيق حركته إذا نزل إلى أسفل وهذا يعيق ميكانيكية التنفس.  
سابعاً: نظراً لما يشعر به الصائم من جوع شديد فانه سرعان ما ينقص على الطعام بعد أذان المغرب والهلفة على الطعام يجعله يزدر ما أمياه أو يبطله بسرعة فائقة، وينسى أن مضغ الطعام مضغاً جيداً مهم جداً بالنسبة لعملية الهضم، ففي القم بعض الإنزيمات الهامة التي تبدأ عملية الهضم للشويات خاصة، وتفتيت الطعام تفتيتاً جيداً أمر حيوي حتى يسهل هضمه بعد ذلك في المعدة.  
ثامناً: يجب ألا تتكفي بنوع واحد من المواد الغذائية، فلابد أن تكون الوجبة شاملة للعناصر الغذائية المختلفة، حتى تحصل على الغذاء المتوازن.



## مسجد العيدروس

مدن ومعالم



ما يقرب من ٢٥ سنة وهنا نتناول مسجد العيدروس بشيء من التفصيل من الناحية المعمارية والزخرفية والتطورات والتجديدات التي طرأت عليه ومراحلها المختلفة وهي كالتالي:  
في البداية هو مسجد صغير بني على الطراز المعماري الإسلامي القديم، يوجد إلى الشمال من المسجد قبر وضريح الولي المشرف الإسلامي السيد الأول للمسيح كان خلال عهد العثمانيين في (١٨٧٦م/ ١٥٠٨م) بعدما يزيد عن ستين عاماً من رحيل العيدروس.  
البناء الحالي والتجديد لقرية والدخل الرئيسي الشرقي يعود لتاريخه إلى عام (١٢٧٤م/ ١٨٩٥م) وذلك وفقاً لما ورد في نص التأسيس على لوح خشبي موجود بالمداخل الرئيسي المؤدي للقبّة والمسجد.  
المدخل الرئيسي تغطيه قبة يصعد إليها عن طريق درجات سلم، ويرتيز القبة زخارف ومنصمات نباتية وهندسية مرسومة باللون السائي على طبقة من الجص الجيري بطريقة الأفرسيك ويواجه المدخل عقد مفصص أخاذ يشبه تلك العقود المنتشرة في جوامع المغرب العربي.  
قبة الشيخ العيدروس كبيرة تغطي حجرة مربعة تحتوي بداخلها على توابيت خشبية للشيخ العيدروس وأفراد من أسرته وبعض أقاربه، ويرتيز القبة عقد مدبب يحيط بها، كما أن القبة من العالم الإسلامي.  
توفي العيدروس في ليلة الثلاثاء ١٤ من شهر شوال سنة ٨١٤هـ/ ١٤٠٨م) وله العديد من المؤلفات العلمية والعلمية، كما أن له مؤلفات خطية محفوظة في مكتبة الدولة المسماة (بمكتبة الأحقاف) حضرموت، ثم العيدروس بالكثير من المائر والمكارم منها ما يتعلق بالإصلاح الاجتماعي على مستوى الأفراد والفئات المتنازعة في عهده كما كان جواداً كريم اليد وبالذات للفقراء والمحتاجين، وقد عاش في مدينة عدن

## رمضانيات

الحمد لله والصلوة والسلام على رسول الله وعلى اله ومن والآه وبعد

يقول الله سبحانه وتعالى (يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وقولوا قولاً سديداً، يصلح لكم أعمالكم ويغفر لكم ذنوبكم، ومن يطع الله ورسوله فقد فاز فوزاً عظيماً) ويقول سبحانه وتعالى (ومن يتق الله يجعل له مخرجاً ويرزقه من حيث لا يحتسب) والرسول صلى الله عليه وسلم أمرنا بالتقوى فقال: (أتق الله حثماً كنت أتبع السيئة الحسنة تمحها، وخالف الناس خلقك حسن) وعلي بن أبي طالب كرم الله وجهه يقول عندما سأل عن التقوى فقال: (هي الخوف من الجليل، والعمل بالتنويز، والاستعداد ليوم الرحيل، والإقتناع بالقليل) هكذا عرف سيدنا علي التقوى، فالتقوى أن يتق الإنسان الله سبحانه وتعالى وأن يجعل بينه وبين عذاب الله وقاية، وأن يجعل بينه وبين الأعمال السيئة وقاية، وأن يجعل بينه وبين نار جهنم وقاية بهذه التقوى، فمن أراد أن يرفقه الله في المكان الأعلى في الآخرة فعليه بالتقوى، فالتقوى هي المحك العملي للإنسان الذي يتق الله ويتراجع عن كل ما يضر به ويضر بالآخرين، فالتقوى محط رهان ومربط فرس للمؤمن النقي، ولا شك أن التقوى هي اجتماع الأمور، لذا يقول الشاعر:

ولست أرى السعادة جمع مال ولكن السعيد هو التقى

فالتقوى هي من المواقف العظيمة والكبيرة التي ينسب إليها الإنسان المسلم ولا يسلك هذا الأمر إلا من وصل إلى درجة عالية من الإيمان بالله تعالى والإيمان بما جاء عن رسول الله صلوات ربي وسلامه عليه سنال الله أن يجعلنا من عباده المتقين، والله أعلم.

\* وكيل وزارة الأوقاف والإرشاد

## فتاوى الصائمين

الحمد لله رب العالمين وصلى الله وسلم على سيدنا محمد ثم أما بعد، الصيام ركن من أركان الإسلام ولا يقو إيمان الإنسان المسلم إلا به، لأن هدم ركن من أركان الدين هدم الدين بكامله، وأركان الدين الإسلامي التي لا تقبل النقص، وأركان الإيمان قد يحصل فيها بعض التقصير، لكن أركان الإسلام درجة النجاح التي إذا نقصت درجة واحدة حصل القصور فإذا احتل ركن من هذه الأركان قد يخرج الإنسان من دين الله ومن أكر صيام شهر رمضان فقد يكفر بإجماع العلماء، وإنكار أي معلوم من حكم الصيام، والثاني إذا ترك الصيام تهاوياً يعتبر هذا الصيام الفاسق ولا يصح له أن ينكره، الشيء الثالث أن الذي يحل له الفطر في رمضان عند فقهاء الإسلام قالوا لا ينبغي أن يأكل أمام الناس وهو مباح له كالمسافر أو المريض احتراماً لمشاعر الناس واحتراماً لقسمة رمضان فريضان له قدسية الخاصة إذا لو أن إنسان في غير رمضان جامع وهو صائم فإن هذا الإنسان يبطل صومه في ذلك اليوم، ولكن في رمضان يختلف الأمر فإذا جامع الإنسان من غير رمضان فبطل صومه في ذلك اليوم وعليه الإثم وعليه الكفارة العظمى.  
إذا صيام رمضان له تعظيم خاص عند فقهاء الإسلام، من في التشريع الإسلامي، هذه العبادة عبادة كبيرة وعظيمة جداً لذلك المولى عز وجل كما بين المصطفى صلى الله عليه وسلم أنه قال: (كل مشربيات خشبية بارزة عن بدن المارة تستخدم للأذن، ويلاحظ وجود آثار بنمط العمارة الإسلامي في بناء المارة بما هو مماثل في الهند وغيران، وذلك بحكم التواصل الدائم مع تلك البلدان الإسلامية والذي فرضه الموقع الجغرافي لمدينة عدن، وقد بنيت في القرن التاسع عشر الميلادي، تنوع الزخرفة والنقوش الموجودة بالمسجد من حيث تنوع التطبيقات والأساليب التي تم استخدامها في مراحل التجديدات المختلفة تبعاً لاختلاف المدارس المعمارية الإسلامية، كما يلاحظ أن الزخارف والمنمنمات والفسيفساء المستخدمة في المداخلين قد تم باستخدام أساليب الحفر والتخريم.



الشيخ جبري إبراهيم حسن

من الداخل بها زخارف ونقوش باللون السائي، كما توجد أربع نوافذ لغرض تحسين الإضاءة والتهوية، ويوجد بالحجرة أربعة أبواب موزعة على جدران الحجرة الأربعة، هي أبواب خشبية مستطيلة تتكون من مصراعين مزينة بزخارف ونقوش مخفية عليها.  
توجد للمسجد منارة عالية باتت من معالم المدينة وهي ملاصقة للجدار الشمالي للقبّة في الركن الشرقي ومبنية من حجر المشيش الأسود وتتكون من بدن مستقيم الشكل والأضلاع به ثلاث دورات خشبية تنتهي في الأعلى بقبة صغيرة مقلعة، ولا توجد فتحات كبيرة في بدن المنارة، ويوجد في الطابق الثالث أربع مشربيات خشبية بارزة عن بدن المنارة تستخدم للأذن، ويلاحظ وجود آثار بنمط العمارة الإسلامي في بناء المنارة بما هو مماثل في الهند وغيران، وذلك بحكم التواصل الدائم مع تلك البلدان الإسلامية والذي فرضه الموقع الجغرافي لمدينة عدن، وقد بنيت في القرن التاسع عشر الميلادي، تنوع الزخرفة والنقوش الموجودة بالمسجد من حيث تنوع التطبيقات والأساليب التي تم استخدامها في مراحل التجديدات المختلفة تبعاً لاختلاف المدارس المعمارية الإسلامية، كما يلاحظ أن الزخارف والمنمنمات والفسيفساء المستخدمة في المداخلين قد تم باستخدام أساليب الحفر والتخريم.

## رمضان أوكرانيا.. خلية عمل لإعادة بناء أقدم مسجد

استغل مسلمو أوكرانيا حلول شهر رمضان وشكلوا خلية عمل لتكثيف عملية إعادة بناء مسجد الكافيدريال أقدم مساجد البلاد والذي أنشئ منذ مائة عام.  
وتكررت فتاة "ميديا بورت" المحلية في تقرير لها أن الأقلية المسلمة بأوكرانيا -إحدى جمهوريات الاتحاد السوفيتي السابق والتي تقع في وسط شرق أوروبا- بمناسبة بدء شهر رمضان كثفوا عملية إعادة بناء مسجد الكافيدريال الموجود في بلدة "خاركوف" جنوب العاصمة الأوكرانية كييف.  
وقام المسلمون بتزوين مبنى المسجد بالزهور والهلال ووضعوا مكان الشبائيك الخالية من الزجاج نوعاً من البلاستيك لحماية المصلين من برودة الجو.  
وبني مسجد الكافيدريال في ٢٣ سبتمبر عام ١٩٠٦، وتم تدميره بشكل كامل على أيدي السوفيت عام ١٩٣٦، حيث أصدرت السلطات السوفيتية قراراً غربياً زعمت فيه أن المسجد يعوق سير النهر المحلي مصدر المياه لسكان مدينة خاركوف، وتمت إزالة المسجد وتدميره.  
تعاون المسيحيين والمسلمين وفر المسلمون إعادة بناء المسجد مرة أخرى، غير أن عملية البناء لم تكتمل ورغم أن العمال شكلوا خلية عمل على مدار ٢٤ ساعة مع بدء شهر رمضان لإعادة بناء المسجد، فإن افتتاح المسجد بعد الانتهاء، من إعادة البناء

استغل مسلمو أوكرانيا حلول شهر رمضان وشكلوا خلية عمل لتكثيف عملية إعادة بناء مسجد الكافيدريال أقدم مساجد البلاد والذي أنشئ منذ مائة عام.  
وتكررت فتاة "ميديا بورت" المحلية في تقرير لها أن الأقلية المسلمة بأوكرانيا -إحدى جمهوريات الاتحاد السوفيتي السابق والتي تقع في وسط شرق أوروبا- بمناسبة بدء شهر رمضان كثفوا عملية إعادة بناء مسجد الكافيدريال الموجود في بلدة "خاركوف" جنوب العاصمة الأوكرانية كييف.  
وقام المسلمون بتزوين مبنى المسجد بالزهور والهلال ووضعوا مكان الشبائيك الخالية من الزجاج نوعاً من البلاستيك لحماية المصلين من برودة الجو.  
وبني مسجد الكافيدريال في ٢٣ سبتمبر عام ١٩٠٦، وتم تدميره بشكل كامل على أيدي السوفيت عام ١٩٣٦، حيث أصدرت السلطات السوفيتية قراراً غربياً زعمت فيه أن المسجد يعوق سير النهر المحلي مصدر المياه لسكان مدينة خاركوف، وتمت إزالة المسجد وتدميره.  
تعاون المسيحيين والمسلمين وفر المسلمون إعادة بناء المسجد مرة أخرى، غير أن عملية البناء لم تكتمل ورغم أن العمال شكلوا خلية عمل على مدار ٢٤ ساعة مع بدء شهر رمضان لإعادة بناء المسجد، فإن افتتاح المسجد بعد الانتهاء، من إعادة البناء

## من دعاء النبي (ص)

دعاء زين العابدين بن علي لتفريح كرب: اللهم إليك أشكو ضعف قوتي وقلة حيلتي وهواني على الناس يا أرحم الراحمين أنت رب المستضعفين وأنت ربي إلى تكليتي، إلى يعيد بذبحهن أم إلى عدوك ملكك أمري إن لم يكن بك علي غضب فلا أبالي، ولكن عافيتك أوسع علي، أعوذ بنور وجهك الذي أشرقت له الظلمات، وصالح علي أمير الدنيا والآخرة من أن تنزل بي غضبك أو يحل علي سخطك لك العتيق حتى ترضي ولا حول ولا قوة إلا بك ..

دعاء زين العابدين بن علي لتفريح كرب: اللهم إليك أشكو ضعف قوتي وقلة حيلتي وهواني على الناس يا أرحم الراحمين أنت رب المستضعفين وأنت ربي إلى تكليتي، إلى يعيد بذبحهن أم إلى عدوك ملكك أمري إن لم يكن بك علي غضب فلا أبالي، ولكن عافيتك أوسع علي، أعوذ بنور وجهك الذي أشرقت له الظلمات، وصالح علي أمير الدنيا والآخرة من أن تنزل بي غضبك أو يحل علي سخطك لك العتيق حتى ترضي ولا حول ولا قوة إلا بك ..

## قال تعالى: «وَأَقِيمُوا الصلوة وآتوا الزكاة واركعوا مع الراكعين» صدق الله العظيم

## فبادر أخي المسلم بدفع الزكاة إلى إدارة تحصيل الواجبات الزكوية بوحدتك الإدارية