رمضانيات

الشيخ/ يحيى النجار*

الحمدلله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ومن والاه أما بعد .

لا شك أننا في هذه الأيام وهي العشر الاوائل من شهر رمضان المبارك ، نتعرض في هذا الموضوع لحديث الرسول صلى الله عليه وسلم (للصائم فرحتان ، فرحة عند فطره، وفرحه عند لقاء ربه) وهنا يتجلى الأمر في هذا الحديث الشريف أن الصائم عندما يمتنع عن الطعام والشراب والشهوة ومن خلاف أنه امتنع عن الجماع فيأتي وقت المغرب ولديه الفرحة بأن الله سبحانه وتعالى قدره على الصيام فيفرح بهذا الصوم ويحتسب له رصيد عند الله سبحانه وتعالى ، ثم تأتي الفرحة الثانية عند لقاء ربه عزوجل حيث أن الله سبحانه وتعالى قد أوجد باباً وسماه الريان هذا الباب لا يقصده إلا الصائمون وهنا تأتي الفرحة الثانية للصائم الذي صام شهر رمضان في كل عام ، وهذه الفرحة ما بعدها فرحة حيث يلقى الله سبحانه وتعالى آمناً فيقول له منعتك عن الطعام والشراب وعن الشهوة وفعلت ذلك فها هو باب الريان ادخل منه حقيقة أن الصوم له فوائد عظيمة ، ولا أجل ولا أكبر من هاتين الفائدتين العظيمتين حيث أعد الله للإنسان ما أعد في جنة النعيم هذا الصائم الذي امتنع عن الطعام والشراب والجماع فيكون له الجزاء من الله سبحانه وتعالى عظيماً وكبيراً ، وهناك أيضاً جزاء أكبر من الله وهي الجنة ، فالإنسان عندما يصوم لربه ويمتنع عن ملذات الحياة يجازيه الله خير الجزاء والثواب ، ففي الحديث القدسي يقول الله (كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به) فالله سبحانه وتعالى قد أظهر العبادات كلها إلا الصوم فقد أخفاه عنده وهذه من الخصائص العظيمة للصوم ، فقد قال رسولنا صلى الله عليه وسلم (من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه) وقال (من قام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه) ولكن هناك جزاء أعظم وأكبر من الله سبحانه وتعالى أخفاه عن عباده الصائمين ، فحسب ابن آدم أن يترك طعامه وشرابه ويتقرب إلى الله سبحانه وتعالى ، فلو قدر المسلم هذه العبادة العظيمة وهذا الركن العظيم وضاعف الجهد وضاعف العمل في هذا الشهر الكريم ، لأن فيه الجزاء من الله سبحانه وتعالى يختلف عن العبادات الأخرى والله تعالى أعلم.

* وكيل وزارة الاوقاف والارشاد

أكد أن مانع الزكاة جحودا يعد كافرا بإجماع الفقهاء

د. الشيباني : للزكاة دور هام في التكافل بين المسلمين وتنمية الشعور بأن الجميع شركاء في السراء والضراء

الحديدة / سبأ :

يوكد الدكتور/رضوان أحمد الشيبانى عميد كلية الآداب بجامعة الحديدة على أن للزكاة وظيفة اجتماعية هامة تتمثل في التكافل بين المسلمين وتنمية الشعور بأن الجميع شركاء في السراء والضراء كما تمثل أحد أهم مصادر دخل الدولة الإسلامية .

وشدد الدكتور الشيبانى في حديث لوكالة الأنباء اليمنية سبأ على وجوب أداء الزكاة وعدم التقاعس في ذلك لما يترتب على عليه من أضرار على الفرد والمجتمع وأحداث اختلال في التوازن الاجتماعي وأن ذمة المسلم لا تبرأ حتى يودى الزكاة مبينا أن المسلم أا تجاهل دف الزكاة وتمكن من الإفلات من عقاب الدنيا فلن يتمكن من الإفلات من عقوبة الآخرة .

وقال : لقد توعد الله عز وجل مانع الزكاة بقوله والذين يكنزون الذهب والفضة ولا ينفقونها في سبيل الله فبشرهم بعذاب اليم يوم يحمى عليها في نار جهنم فتكوى بها جباههم وجنوبهم وظهورهم هذا ما كنزتم لانفسكم فذوقوا ما كنتم تكنزون صدق الله العظيم .

دكتور رضوان.. ما هي فائدة الزكاة من جانب اقتصادي وما الفرق بينها وبين الموارد الاقتصادية الأخرى التي تحصلها الدولة ؟

الزكاة تمثل رافد اقتصادي مهم والدول المعاصرة تحصل الأموال من مواطنيها لانفاقها في الجوانب التي تعود عليهم بالخير كالمشاريع التعليمية والصحية والطرقات وأذا كانت الضريبة قد أجازها الفقهاء استنادا الى حديث الرسول صلى الله عليه واله وسلم أن في المال حق سوى الزكاة وهذه الضرائب تمثل موردا متغيرا تزيد وتنقص بحسب أحوال الناس.

فالزكاة جعلها الله ثابتة في المال لمواجهة المصارف التي ذكرها الله في كتابه وهو ما أكسبها أهمية قصوى جعلتها أحد أركان الإسلام .

ما الحكم في الممتنع عن أخراج الزكاة ؟ .

يعتبر مانع الزكاة جحودا كافرا بإجماع الفقهاء ولا تبرأ ذمة المسلم حتى يودى الزكاة المفروضة عليه الى ولاة الأمور في الدولة الإسلامية ليضعوها في مصارفها التي ذكرها الله عز وجل أنما الصدقات للفقراء والمساكين والعاملين عليها والمؤلفة قلوبهم وفي الرقاب والغارمين وفي سبيل الله وابن السبيل فريضة من الله والله عليم حكيم.

وهذه المصارف تمثل الشريحة الفقيرة من المجتمع والذين بعونهم يحصل التوازن الاجتماعي والمعنى الحقيقي لتوزيع الثروات ولهذا فقد رتب الإسلام جزاء على من امتنع عن أداء الزكاة بخلا أو تهاونا قال صلى الله عليه واله وسلم من منعها فأنا أخذوها وشطر ماله صدق رسول الله وللدولة حق مصادرة نصف مال الممتنع عن أداء الزكاة إضافة الى أخذ الزكاة والزكاة كما نعلم أمانة كبقية العبادات في الإسلام فبإقرار المكلف تتم محاسبته ولهذا امتدح الله عز وجل الذين يودون الزكاة في أكثر من موضع في القران ومنه قوله تعالى في وصف المسلمين والذين يؤمنون بالغيب ويقيمون الصلاة ومما رزقناهم ينفقون.

ما هي الفائدة من الزكاة ؟

الزكاة تطهر نفوس الأغنياء من الشح وأموالهم من الأوساخ وتنمى روح الجود والكرم والتعاون بين المسلمين و تسد حاجة الفقراء مع حفظ كرامتهم من مد أيديهم بالسؤال الى الآخرين وتجنبهم مذلة المن والأذى كونها حقا مفروضا وليست تطوعا يمنحه الغنى للفقير متى شاء بل هى حق في مال الاغنياء لقوله تعالى (وفي أموالهم حق معلوم للسائل والمحروم) صدق الله العظيم .

عيادة رمضان

علاقة الصيام بصحة الكبد

يعتبر الصيام فرصة ذهبية لجسم الانسان للتخلص من السموم المتراكمة ولبناء خلايا جديدة، وهناك نوعان من الصيام وهو الصيام الاسلامي وهو الفرض الديني والصيام الطبي وهو مايلزمه الطبيب على المريض لاجراء فحوصات والعلاج.. وطبعاً فوائد الصيام الاسلامي للجسم افضل بكثير من الصيام الطبي حيث تعتبر دوره حيوية لجسم الانسان واليوم سيتحدث د/ علي الزخمي- طب العائلة - عن الصيام والكبد واهم ميزات الصيام الاسلامي لكبد الانسان ، وعن وظائف الكبد بشكل عام..

اعداد/وردة العواضي

د/ علي الزخمي

الصيام والكبد

ماهي الفوائد العامة للصيام على الكبد؟

للصيام الاسلامي مميزات عدة للكبد منها :

١- يحدث توازن لدورتي البناء والهدم اثناء الصيام.

٢- وجود كمية مخزونة من البروتين في خلايا الكبد بواسطة التضخم وفرط التنسج بعد وجبتي الفطور والسحور يجعل الجسم قادراً على تكوين البروتينات مثل البومين والجلوبين والمركبات الاخرى وعوامل تخثر الدم وكثيراً من البروتينات اللازمة لنقل المواد والمركبات الحيوية فيما بين الاعضاء والانسجة المختلفة كالبروتين اللازم لنقل الحديد والفيتامين ب ١٢ والادوية.

٣- يحدث مزيد من انتاج اليوريا من الامونيا المتكونة من الاحماض الامينية بعد تناول الغذاء في المساء ولايحدث غالباً اي خلل في توازن النيتروجيني اثناء النهار نتيجة لتخزين الكبد لكمية من البروتين في خلاياها بعد وجبتي السحور والافطار.

٤- يتخلص الجسم من الدهون بطريقة طبيعية آمنة في الصيام الاسلامي فلاتؤدي الى تشمع الكبد حيث لاتجتمع كميات كبيرة منها كما في التجويع.

٥- تنشيط عملية الكبد الحيوي في الصيام الاسلامي فيقوم بتصنيع البروتين والمواد الدهنية الفسفورية لتكون البروتين الشحمي الحيوي للجسم والذي يقوم بنقل الدهون من الكبد بعكس التجويع الذي يثبط هذه العملية الحيوية.

٦- تتأكسد الاحماض الامينية ببطء ولاتتجمع الاجسام الكيتونية في الدم.

الكبد

وزن الكبد ١,٥ كجم في جسم الانسان اي مايعاد ٣٦/١ من حجم الجسم البالغ ويشكل ٨/١ من وزن الجنين في بطن امه.

يتكون الكبد من خلايا ثمانية الشكل تقريباً تشكل كل مجموعة فيها قسماً في مصنع يتسلم المواد الخام من الدم عبر الاوردة والشعيرات الوريدية الداخلة الى الكبد ويضخ انتاجه في الشعيرات الوريدية والاوردة الخارجة منها هذا بالاضافة الى صناعة مواد خام واعادة تدوير نفايات يتم ارسالها عبر القنوات المرارية الى الجهاز الهضمي لهضم الطعام وهي مانسميها بالعصارة الصفراوية.يمر من الكبد ٥/١ لتر من الدم كل دقيقة بغرض استخلاص المواد الخام او التنقية اوصناعة مواد خام للجسم وهذا يعني ان الكبد خلال حياة انسان عمره ٦٠ عاماً تقريباً يكون قد قام بالتعامل مع ٤٦ مليون ونصف مليون لتر من الدم اي مايعادل ٤٦٠ الفاً وستمائة وستة وخمسين متراً مكعباً من الدم علماً ان المتر المكعب عبارة عن ٦ براميل وهذا يعادل انتاج اسبوع من النفط الخام في المملكة العربية السعودية اذاً يعد الكبد مصنعاً كيميائياً لايتوقف طوال ٢٤ ساعة طوال مدة حياة الانسان ويقوم بالاعباء التالية:

١) انتاج تخزين اعادة التدوير للتوزيع للمواد الغذائية اللازمة لصحة الجسم الانساني.

٢) يقوم الكبد بتصنيع الجلوكوز والبروتينات كمواد اولية خام لجميع الجسم كما ينتج المواد الخام الرئيسية اللازمة لتخثر الدم والمواد الخام اللازمة لصناعة الهرمونات .

٣) يقوم الكبد بازالة المواد أسامة من الدم ويقوم بتكسير مواد معقدة مثل الدهون الى وحدات اولية لايسهل التعامل معها في بقية اجساد الجسم سواء بالهضم او بالاخراج او غير ذلك.

٤) يقوم الكبد بتخزين الحديد والفيتامينات وانتاج عدد كبير من الانزيمات المسؤولة عن عملية الامتصاص او التخلص من المواد الكيميائية التي تسبح في الدم ويقوم بابطال سمية كثير من المواد والمخلفات الكيميائية الناتجة عن هضم الطعام او حتى الداخلة الى الجسم عن غير طريق الطعام مثل الذي تدخل عن طريق الهواء الملوث او السميات الداخلة عبر الجلد او الخمور او التدخين ويقوم بابطال مفعول السمات عن طريق تحوير شكلها الكيميائي وتحويلها إلى مواد أقل ضرراً أو حتى مواد نافعة مثلما يحدث في العصارة العصارة الصفراوية التي تهضم الدهون وعملية ابطال مادة ضارة واحدة قد تحتاج الى اكثر من مئة خطوة كيميائية وتحتاج الى اكثر من خمسين انزيماً يقوم الكبد بهذه العملية المعقدة تقريباً يومياً وعلى مدار ٢٤ ساعة.

يقوم الكبد بافراز جزء كبير من المخلفات في صورة العصارة الصفراوية وينتج مايعادل لتراً واحداً يومياً.

الصيام واثره على وظائف الكبد

للكبد وظائف وانشطة عديدة في عمليتين هامتين:

أ) تجدد خلايا الجسم:

يتبدل محتوى خلايا الجسم على الاقل كل ستة اشهر وبعض الانسجة تتجدد خلاياها في فترات قصيرة تعد بالايام والاسابيع مع الاحتفاظ بالشكل الخارجي فتهرم خلايا ثم تموت وتنشأ اخرى جديدة تواصل مسيرة الحياة وعدد الخلايا التي تموت في الثانية الواحدة في جسم الانسان ١٢٥ مليون خلية واكثر من هذا العدد يتجدد يومياً في سن النمو ومثله في وسط العمر ثم يقل عدد خلاياه المتجددة مع تقدم السن.

وتبلغ خلايا الكبد من ٢٠٠ الى ٣٠٠ مليار خلية تتجدد كل اربعة اشهر وتعتبر هذه الخلايا من اهم وانشط خلايا الجسم وتقوم بالوظائف التالية:

١) تقوم بانتاج بروتينات البلازما كلها تقريباً (من ٣٠-٥٠ جرام يومياً ٢) تكون الاحماض الامينية المختلفة.

٣) تقوم بعملية التحول الداخلي وتحويل البروتين والدهن والكربوهيدات كل منهم الى الاخر وتقدمها لخلايا الجسم حسب احتياجها.

٤) تقوم بصناعة الجلوكوز وتخزينه لحفظ تركيزه في الدم واكسدة الجلوكوز والاحماض الدهنية بمعدلات مرتفعة لامداد الجسم وخلاياه بالطاقة اللازمة في البناء والتجديد .

٥) تكون الكولستيرول والدهون الفوسفاتية التي تدخل في تركيب جدر الخلايا وفي المركبات الدقيقة داخل الخلية.

٦) تقوم خلايا الكبد بصناعة انزيمات حيوية وهامة لخلايا الجسم كخميرة الفوسفاتاز القلوية والتي بدونها لاتستخدم الطاقة المتولدة من الجلوكوز والاكجسين ولايتم عدد كثير من علمية الخمائر والهرمونات وتبادل الشوارد.

٧) تقوم خلايا الكبد بتقديم خدمة جليلة في بناء الخلايا الجديدة حيث تخزن في داخلها عدداً من المعادن والفيتامينات الهامة اللازمة في تجديد خلايا الجسم كالحديد والنحاس وفيتامين أ وب ١٢ وفيتامين د.

٨) تقوم بازالة المواد السامة من الجسم والتي تعرقل تجدد الخلايا او حتى تدمر الخلايا نفسها كما في مادة الامونيا التي تسمم خلايا المخ وتدخل مريض تليف الكبد بغيبوبة تامه.

وسنفصل في اهم انشط خلايا الجسم اثناء الصيام وهي عملية تكوين الاحماض الامينية وتخليص الجسم من السموم .

أ- تكوين الاحماض الامينية في الجسم اثناء الصيام وهي البنية الاساسية للخلايا حيث تتجمع هذه الاحماض القادمة من الغذاء مع الاحماض الناتجة مع عملية الهدم في مجمع الاحماض الامينية في الكبد ويحدث فيها تحول داخلي واسع النطاق وتتدخل في عملية السترات وتتم اعادة توزيعها بعد عملية التحول الداخلي ودمجها في جزيئات اخرى كالبريورين والبريميدين والبروفورين ويضع منها كل انواع البروتينات الخلوية وبروتين البلازما والهرمونات وغير ذلك من مركبات الحيوية.وبهذا التبدل والتحول الذي يحدث داخل هذه الاحماض الامينية المجتمعه من الغذاء وعملية الهدم في الخلايا اثناء الصيام يعاد تشكيلها ثم توزع حسب احتياجات خلايا الجسم فيتاح بهذا لبنه جديد للخلايا ترمم بناءها وترفع كفاءتها الوظيفية مما يعود على الجسم البشري بالنماء وعافية.كما ان امداد الجسم بالاحماض الدهنية الاساسية في الغذاء له دور هام في تكوين الدهون الفوسفاتية والتي معدهن العادي تدخل في تركيب البروتينات الشحمية ويقوم النوع المنخفض الكثافة جداً منها بنقل الدهون الفوسفاتية الكولستيرول من اماكن تصنيعها في الكبد الى جميع خلايا الجسم حيث تدخل في تركيب جدر الخلايا الجديدة وتكوين بعض مركباتها الهامة ، اذاً الصيام الاسلامي هو وحدة النظام الغذائي الامثل في تحسين الكفاءة الوظيفية للكبد حيث يمده بالاحماض الدهنية والامينية الاساسية خلال وجبتي الافطار والسحور فتكون لبنات البروتين والدهون التي تجمعت فيه بعد الغذاء خلال نهار الصوم فيستحيل ان يصاب الكبد بعطب التشمع الكبدي وتضطرب وظائفه بعدم تكوين المادة الناقلة للدهون منها وهي الدهن الشحمي المنخفض الكثافة جداً وعلى هذا يمكن ان تستنتج ان الصيام الاسلامي يمتلك دوراً فعالاً في الحفاظ على نشاط ووظائف الكبد وبالتالي يؤثر بدرجة كبيرة في سرعة تجدد خلايا الكبد وكل خلايا الجسد وهو ما لايفعله الصيام الطبي ولا الترف في الطعام الغني بالدهون.

ب) تخليص الجسم من السموم:

يقوم الكبد وهو الجهاز الرئيسي في تنظيف الجسم من السموم بابطال مفعول كثير من هذه المواد السامة بل قد يحولها الى مواد نافعة مثل اليوريا والكرياتين واملاح الامونيا غير ان للكبد جهداً وطاقة محدودة وقد يعتري خلاياه بعض الخلل لاسباب مرضية او لاسباب طبيعية كتقدم السن في غير جزء من هذه المواد السامة في انسجة الجسم خصوصاً في المخازن الدهنية.وفي الصيام تتحول كميات هائلة من الشحوم المختزنة في الجسم الى الكبد حتى تؤكد وينتفع بها وتستخرج منها السموم الذائبة فيها وتزال سميتها ويتخلص منها مع نفايات الجسد كما ان هذه الدهون المجتمعة اثناء الصيام في الكبد والقادمة من مخازنها المختلفة . يساعد مافيها من الكوليسترول على التحكم وزيادة إنتاج مركبات الصفراء من الكبد التي بدورها تقوم بإذابة مثل هذه المواد السامة والتخلص منها مع البراز ويؤدي الصيام خدمة جليلة للخلايا الكبدية بأكسدته للأحماض الدهنية فيخلص هذه الخلايا من مخزونها من الدهون.

كما يقوم الكبد بالتهام أيه مواد دقيقة كدقائق الكربون التي تصل إلى الدم ببلعمة جزيئاتها بواسطة خلايا خاصة تسمى خلايا (كوبفر) والتي تبطن الجيوب الكبدية ويتم افرازها مع الصفراء وأثناء الصيام يكون نشاط هذه الخلايا في أعلى معدل كفاءتها للقيام بوظائفها فتقوم بالتهام البكتيريا بعد أن تهاجمها الاجسام المضادة المتراصة.وبما أن عمليات الهدم من الكبد أثناء الصيام تغلب عمليات البناء في التمثيل الغذائي فإن فرصة طرح السموم المتراكمة في خلايا الجسم تزداد خلال هذه الفترة ويزداد أيضاً نشاط الخلايا الكبدية في إزالة سمية كثير من المواد السامة وهكذا يعتبر الصيام شهادة صحية لاجهزة الجسم بالسلامة وكل إنسان يحتاج إلى الصوم وإن لم يكن مريضاً لأن سموم الأغذية والادوية تجتمع في الجسم فتجعله كالمريض وتثقله فيقل نشاطه فإذا صام الانسان تخلص من أعباء هذه السموم وشعر بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل .

المسحراتي في رمضان

قبيل التطوير والتحديث الذي شهدته بلادنا وإلى عهد قريب عرف المسحر في سهل تهامة بشكل عام وفي بعض مدن السهل الثانوية بوجه خاص فالمسحر لعب دوراً أساسياً وبارزاً في المجتمع خاصة في شهر رمضان وأتذكر قبل ٤ أو ٥ سنوات فقط اختفى المسحر من الحياة الاجتماعية لكن من هو المسحر وما دوره.

المسحر طبال عرف بهذا الاسم نظراً لدوره في إرشاد المجتمع بمواقيت السحور وايقاظ الناس والاستعداد للسحور ويبدأ عمله بعد صلاة العشاء الأخير عند منتصف الليل، حيث يحمل طبله ويجوب حواري المدينة ينادي على كل شخص أو أسرة قوموا سحور سحور يا فلان سحور يا فلان سحور وهكذا من حارة لحارة مع الدق المتواصل على طبله ومع انتهاء عمله قبيل الفجر يكون سحوره عند آخر منزل يقترب منه حيث يدعوه أهل البيت لتناول السحور أو يقدمونه له.

المسحر يظل طوال الشهر الكريم على هذا المنوال وهو دليل الصائمين لتناول السحور والاستعداد له حيث ومعظم السكان قديماً كانوا ينامون مبكرين ومع دقات المسحر ومناداته تبدأ البيوت في تحضير وجبة السحور أما يوم العيد فللمسحر عيدان عيد الفطر وعيد استلام مكافأة على دوره حيث يخرج صباح العيد إلى المسجد بلبس ملابسه الجديدة ويصلي مع الناس صلاة العيد وينطلق إلى السوق يدق طبله ويبارك للصائمين حلول عيدهم ويستلم مكافأته من كل من صادفه في السوق.

اليوم اختفى المسحر من الحياة الاجتماعية وأصبح ذكرى تتناقلها الأجيال لكن يبقى دوره عنواناً يهدي الصائمين لمعرفة مواقيت السحور.

أحمد الكاف

مع أولي العلم

أقسام الصيام

الشيخ/ جبري إبراهيم حسن

● نواصل في هذه الحلقة القسم الثاني من أقسام الصيام وهو الصيام المحرم.

- صوم المرأة وزوجها حاضر بغير إذنه وهي متطوعه فلا يجوز للمرأة بل ويحرم أن تصوم تطوعاً وزوجها حاضر إلا بإذنه لقوله عليه الصلاة والسلام (لا تصوم المرأة يوماً واحداً وزوجها شاهد إلا بإذنه إلا رمضان) .

- صوم يومي العيد فيحرم على المسلم صوم يومي العيد وهما عيد الفطر ويوم عيد الأضحى فقد نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن صيامهما (يوم فطركم من صومكم واليوم الأخر تأكلون فيه من نسككم) وأجمع أهل العلم على أن هذا النهي للتحريم.

- أيام التشريق الثلاثة وهي الحادي عشر والثاني عشر والثالث عشر من ذي الحجة لما روي أن النبي صلى الله عليه وسلم بعث عبدالله بن حذافة يطوف في منى (أن لاتصوموا هذه الأيام ، فإنها أيام أكل وشرب وذكر الله).

- صوم الحائض والنفساء والولادة ، لأن من شروط الصيام خلو الانسان من هذه الأعذار ويقضى الصيام ولا تقضى الصلاة وذلك لعدم طهارتها.

- يحرم على المريض والمسافر والشيخ الهرم والحامل إذا وجدت عليهم مشقة تؤدي بهم إلى الهلاك لقوله تعالى (يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر).

● القسم الثالث من أقسام الصيام / الصوم المندوب ويسمى صيام التطوع.

- صوم شهر محرم ، وصيام يوم عاشوراء والتاسع معه وهو أول صيام شرع في الاسلام قبل صيام رمضان وهو يوم العاشر من محرم.

- صيام ثلاثة أيام من كل شهر ويستحب أن تكون البيض.

- صوم التسع الأولى من ذي الحجة ويوم عرفة أفضلها لقوله صلى الله عليه وسلم (صيام يوم عرفة احتسب على الله أن يكفر سنتين سنة ماضية وسنة مقبلة).

- صوم الاثنين والخميس من كل اسبوع لفعل رسول الله ذلك.

- صوم الست من شوال لقول المصطفى(من صام رمضان وأتبعه ستاً من شوال ، فكأنما صام الدهر).

- صيام يوم وفطر يوم .

- صيام رجب وشعبان يستحب الصيام فيهما لأن الأول من الأشهر الحرم وكان النبي صلى الله عليه وسلم يصوم فيه لكن لم يستكمله.

مدن و معالم

مدينة شبام حضرموت

عرفت شبام حضرموت بناطحات السحاب في كتب الرحالة والمستشرقين فهي عند الألماني هانز هلفرتيز (شيكاغو الصحراء) وعند فيزمان (نيويورك حضرموت) وشبهها الهولندي فان ديرمولين بـ (الكعكعة التي يرش عليها السكر الأبيض).

مدينة شبام التاريخية تبعد عن مدينة سيئون باتجاه الغرب حوالي (١٩ كم) عبر طريق أسفلتي محفوف بأشجار النخيل الباسقة كان إلى ما قبل خمسة عشر سنة مرصوفاً بالأحجار كتلك التي في صنعاء القديمة.

مدينة شبام تتوسط وادي حضرموت كقلعة مهيبة تتكئ على ربوة ترابية ترتفع عن مستوى سطح الوادي حوالي (٣٠ متراً) في مساحة إجمالية تبلغ حوالي (٦٨,٠٠٠ متر)، يقولون عنها أنها نشأت على أنقاض شبام القديمة في حوالي القرن (٢ - ٤) ق.م حيث كانت مركزاً للوادي وللكثير من الدول التي حكمت حضرموت عبر قرون طويلة من الزمن وكانت إحدى المحطات التجارية الهامة في اليمن التي كان يقصدها كثير من التجار نظراً لموقعها الهام على طريق القوافل باعتبارها مدينة زراعية تنتج مختلف المحاصيل والثمار المختلفة.

تتراءى للقادم من بعيد كأنها قطعة مجسم أوانها بناية واحدة مؤلفة من مجموعة منازل متلاصقة ذات ملامح وأشكال وألوان متناسقة لبناياتها الطينية التي جعلت من شبام المدينة مدرسة في هندسة وفنون العمارة الطينية، حيث تبنى منازلها بالطين المخلوط بالتبن وتغطي سقوفها بأعواد أشجار الغلب وجذوع النخيل وتعتبر من أكثر المنازل ارتفاعاً في حضرمرت حيث تتألف من سبعة إلى ثمانية طوابق ولكل طابق من الطوابق خصائصه ووظائفه، ويستخدم الطابق الأول كسكن للحيوانات ومخازن للأعلاف، والطابق الثاني كمخازن للحبوب والمواد الغذائية والثالث خاص باستقبال الضيوف من الرجال، والرابع خاص باستقبال الضيوف من النساء والخامس غرف طعام ونوم للأطفال والسادس غرف نوم للكبار والسابع والسطوح يخصصان للنوم في وقت الصيف، وتحيط بمنازل المدينة التي تزيد قليلاً عن خمسمائة بيت سور منيع يصل ارتفاعه حوالي (٧ - ٩) أمتار تتوسطه من الناحية الجنوبية بوابة وحيدة يطلق عليها محلياً (السدة) كانت تغلق ليلاً وتفتح نهاراً، وبتلاصق المباني المتجاورة مع بعضها البعض تشكل هي الأخرى سداً منيعاً ضد أي غاز معتد، والمرأة الشبامية تجد المتعة تخاطب جارتها عبر النوافذ اختصاراً لمسافة النزول والصعود عبر درجات وسلالم المنازل المتلاصقة والمتقاربة.

ومن المعتاد في شبام أن تغلق جميع المحلات والدكاكين بعد صلاة الظهر ويعود الناس جميعاً إلى منازلهم الطينية للراحة والقيلولة ويستمر هذا إلى صلاة العصر حيث تدب الحياة والحركة من جديد لإحياء شوارع المدينة بعد أن كانت شبه خالية.

جامع هارون الرشيد يتوسط المدينة ويعتبر أكبر مساجدها، وهناك بيت جرهوم الذي رمم في عام (٩٧م) وبدعم من الحكومة الهولندية ويعتبر من أقدم البيوت في شبام ونموذجاً للبيت الشبامي وسيتحول بيت جرهوم لمتحف شعبي يعرض طريق الحياة اليومية في البيت الشبامي كما سيتم تحويل بيت معروف باجمال الذي تم استئجاره من الأوقاف ورمم سنة (٩٦م) بدعم من مركز التراث العالمي وتمويل حكومي إلى مركز للحرف اليدوية أو مركز للمعلومات.

يذكر بعض المؤرخين بأن شبام كانت توصف بالصفراء نسبة إلى بني مصفر الملوك الذين أسسوها تمييزاً لها عن باقي المدن اليمنية الأخرى التي تأخذ نفس الاسم كشبام كوكبان وشبام حراز وشبام الغراس.

كما ذكرت بعض المصادر التاريخية بأن شبام موجودة منذ القرن الثاني قبل الميلاد لكنها اشتهرت وبرزت في الفترة من القرن الثاني إلى الرابع الميلادي.

اعتنق أهل مدينة شبام الدين الإسلامي كغيرهم من أبناء بلد الإيمان والحكمة وأصبحت عاصمة في فجر الإسلام لمخلاف حضرموت خصوصاً في عهد عامل الرسول زياد بن لبيد الانصاري واستمرت كذلك في عهد بني أمية ورفضت المذهب الأباضي الذي انتشر في تلك الفترة.

وأنجبت مدينة شبام التاريخية أعلاماً كانت لهم الريادة في مختلف جوانب الفكر والأدب الديني والتاريخ والهندسة وغيرها من العلوم المختلفة نذكر منهم الصحابي الجليل الأشعث بن قيس الكندي أول من خرج من ملوك كندة في وفد كبير لملاقاة رسول الله.