



## بينما حضره عدد من حاخامات اليهود إفطار أوباما لم يجمع كل مسلمي أمريكا

والشخصيات الإسلامية البارزة التي تمثل الأقلية المسلمة في الولايات المتحدة، ويتراوح عدد المسلمين في الولايات المتحدة بين ستة وسبعة ملايين مسلم من أصل أكثر من 300 مليون نسمة. وأضاف عوض: "نخشى أن ينتهج أوباما نهج سلفه جورج بوش في تجاهل مسلمي البلاد، معرباً عن تخوفه من أن ينقض أوباما وعده في التغيير الذي أخذها على عاتقه" في خطاباته المتكررة. وكان أوباما تعهد في رسالة وجهها إلى المسلمين الأسبوع الماضي بمناسبة حلول شهر رمضان بأن يتخذ "إجراءات ملموسة" لتجديد العلاقات بين الولايات المتحدة والعالم الإسلامي، قائلاً: "أود أن أجد التزامي ببدء جديدة بين أمريكا والمسلمين في أنحاء العالم"، ووعده بتقديم الدعم "الثابت" لحل النزاع الإسرائيلي الفلسطيني، واستناداً إلى مبدأ الدولتين، وإنهاء الحرب في العراق بطريقة مسؤولة".

قال مجلس العلاقات الأمريكية الإسلامية (كير)، أكبر المنظمات الإسلامية المدافعة عن الحقوق المدنية في الولايات المتحدة، إن الرئيس الأمريكي باراك أوباما لم يدع غالبية المؤسسات والشخصيات الإسلامية البارزة للمشاركة في حفل الإفطار الرمضاني الذي أقامه في البيت الأبيض على شرف ممثلي الأقلية المسلمة يوم الثلاثاء. ومقابل عدم دعوة الرئيس أوباما غالبية قادة الأقلية المسلمة في بلاده إلى حفل الإفطار الرمضاني كان السفير الإسرائيلي لدى واشنطن مايكل أورين وعدد من حاخامات اليهود من بين من حضروا الحفل. ففي تصريحات لموقع "إسلام أون لاين.نت" قال نهاد عوض، المدير التنفيذي لـ"كير": "أوباما لم يدع غالبية المؤسسات



## رمضانيات

### دعاء اليوم الثاني عشرة



اللهم لا تؤاخذني فيه بالعثرات، واقلني فيه من الخطايا والهفوات، ولا تجعلني غرضاً للبلايا والآفات بعزتكم يا عزم المسلمين

## إستراتيجية لمكافحة العطش في رمضان

المشروبات الغازية: تحتوي على الكربون، الذي يسبب الانتفاخ والشعور بالامتلاء، ويمنع الجسم من الاستفادة من السوائل، لذا لا بد من تجنبها أثناء الإفطار.  
أشعة الشمس المباشرة: على الصائم أن يتقن التعرض المباشر لأشعة الشمس لفترات طويلة، ومن وسائل التخفيف من حرارة الشمس وبالتالي تجنب العطش ما يلي:  
- الأكل من الاستحمام بالماء الفاتر لتبريد الجسم، واستخدام الصابون للتخلص من زيوت الجسم التي قد تسبب المسام العرقية.  
- تجنب أشعة الشمس عن دخول المنزل أثناء فترة الظهيرة قدر الإمكان، عن طريق غلق الشيش أو الستائر.  
- ارتداء ملابس فاتحة اللون فضفاضة، ويفضل أن تكون فضفاضة لتمتص العرق.  
- الركوع إلى الراحة بالقدر الذي يتناسب والجهد المبذول؛ وذلك لتجديد طاقة الجسم الحيوية.

المشروبات الغازية: تحتوي على الكربون، الذي يسبب الانتفاخ والشعور بالامتلاء، ويمنع الجسم من الاستفادة من السوائل، لذا لا بد من تجنبها أثناء الإفطار.  
أشعة الشمس المباشرة: على الصائم أن يتقن التعرض المباشر لأشعة الشمس لفترات طويلة، ومن وسائل التخفيف من حرارة الشمس وبالتالي تجنب العطش ما يلي:  
- الأكل من الاستحمام بالماء الفاتر لتبريد الجسم، واستخدام الصابون للتخلص من زيوت الجسم التي قد تسبب المسام العرقية.  
- تجنب أشعة الشمس عن دخول المنزل أثناء فترة الظهيرة قدر الإمكان، عن طريق غلق الشيش أو الستائر.  
- ارتداء ملابس فاتحة اللون فضفاضة، ويفضل أن تكون فضفاضة لتمتص العرق.  
- الركوع إلى الراحة بالقدر الذي يتناسب والجهد المبذول؛ وذلك لتجديد طاقة الجسم الحيوية.

يشهد شعور الصائم في شهر رمضان المبارك بالعطش مع دخوله في فصل الصيف، حيث يمتد الصيام إلى أكثر من 14 ساعة في اليوم، فيستمر الجسم في فقد الماء على مدار تلك الساعات؛ ليصل إلى الإفطار وهو في حاجة ماسة لتعويض فوري وكاف، لما فقدته الأنسجة من سوائل. وبمكنا أن نساعد أجسامنا في الحفاظ على الماء ودفع الشعور بالعطش والتقليل من حدته، باتباع أسس التغذية الصحية خلال شهر الصوم، فبدل بعض الجهد لتجنب العطش أسهل من تحمل معاناة الشعور بها.

### حفاؤنا ضد العطش

الماء: سيد المشروبات ولا يمكن تعويضه بمشروب آخر، وينصح الخبراء بتناول لتر ونصف لتر منه يومياً، ويفضل تناول الماء المحتوي على الأملاح المعدنية، لتعويض ما يفقده الجسم من الأملاح، خاصة في العرق.

### لصوص يسرقون ماء الجسم

ملح الطعام: الأطعمة والأغذية المالحة تزيد من حاجة الجسم إلى الماء؛ لذا ينصح بتجنب وضع الكثير من الملح على الطعام، والابتعاد عن الأطعمة شديدة الملوحة، كالأسماك المالحة والمخللات؛ ويفضل استبدال قنطرات من الليمون بدلاً من الملح على السلطة، فهي تعمل على تعديل الطعم.

البهارات والتوابل: الوجبات والأغذية المحتوية على نسبة كبيرة من البهارات والتوابل تتطلب شرب كميات كبيرة من الماء بعد تناولها؛ لأن هذه الأطعمة تمتص الماء أثناء تناولها من البلعوم والقم والمعدة؛ محدثة جفافاً في الجسم. ومن ثم الإحساس بالعطش؛ لذا كان على الصائم أن يتجنب تناول الأطعمة الحريفة، الغنية بالبهارات، خاصة في وجبة السحور. المنبهات: ينصح الصائم بالتقليل من شرب المنبهات كالشاي والقهوة؛ لاحتوائها على الكافيين الذي يزيد من نشاط الكلى ويعزز دورها في التخلص من الماء؛ وبالتالي فالمنبهات تزيد من عملية فقدان الماء من الجسم. كما يجدر التنبيه إلى أنه لا يمكن اعتبار الشاي والقهوة بديلاً عن الماء؛ لأن طبيعتها الساخنة لا تمكن الصائم من شرب كمية كبيرة منها.

### خرافات لقهو العطش في رمضان

1 - تناول كميات كافية من السوائل عالية التركيز من السكر يعمل على تروية الجسم ودفع العطش. الحقيقة: السوائل عالية التركيز من السكر تحث الجسم على إدرار البول وزيادة الشعور بالعطش؛ لذا ينصح الصائم بالاعتدال في تناول الحلويات والمشروبات الرضائية عالية التركيز من السكر.

الحقيقة: شرب الماء المثلج عند بداية الإفطار يؤثر بشدة على المعدة، حيث يقلل كفاءة الهضم؛ ويؤدي إلى انقباض الشعيرات الدموية وبالتالي يحدث بعض الاضطرابات الهضمية؛ ولهذا يجب أن تكون درجة الماء معتدلة أو متوسطة البرودة، وأن يشربها الصائم متأنياً، وليس دفعة واحدة.  
4 - دفع الطعام بالماء أثناء الأكل يوفر فرصة أكبر للحصول على هضم جيد. الحقيقة: شرب الماء أثناء الأكل يعطل نزول اللعاب على الأطعمة، فلا تمتزج جيداً في الفم باللعاب، فيصعب هضمها وينقل انتفاخ الجسم بها؛ ولهذا ينصح الأطباء بعدم شرب الماء أثناء تناول الطعام إلا بنسبة قليلة جداً لتساعد على بلع الطعام.  
5 - شرب كمية وافرة من الماء بعد الانتهاء من الطعام مباشرة يساعد عملية الهضم ويقمع العطش. الحقيقة: شرب كمية وافرة من الماء بعد الانتهاء من الطعام مباشرة يعرقل عملية الهضم، ويمنع الجهاز الهضمي من إتمام مهمته على الوجه المطلوب من الجودة؛ لأن كثرة الماء تمنع إفراز العصارة المعدية؛ والصحيح أن يتناول الإنسان قليلاً من الماء بعد الإفطار لقم العطش. وأناسب الأوقات لشرب كمية وافرة من الماء هو بعد الإفطار بنحو ساعتين، ومن الأفضل أن يشرب الصائم كميات قليلة من الماء في فترات متقطعة من الليل طوال الفترة بين الفطور والسحور وعدم الاعتماد على الإحساس بالظما من أجل الشرب.

### كثرة شرب الماء تؤدي إلى السمّة

الحقيقة: أظهرت الدراسات الحديثة أن الماء يلعب دوراً مهماً في تخفيف الوزن؛ حيث يعمل على زيادة إفراز هرمون نورادرينالين الذي يزيد من نشاط الجهاز العصبي، ويزيد من حرق الدهون؛ ما يساعد في التخلص من الوزن الزائد.

### دعا إلى إنشاء مجلس أعلى لدور الإفتاء في العالم

## مفتي مصر: الإفتاء ليس بحاجة إلى رخصة وفتاوى غير المتخصصين بلاوي



الشيخ علي جمعة

القاهرة / متابعات: أكد الدكتور علي جمعة مفتي الديار المصرية أن الإفتاء ليس بحاجة إلى رخصة من جهة الفتوى الرسمية بالبلاد، معتبراً أن الفتوى حق لكل أساتذة الفقه والشريعة. وقال الدكتور جمعة مساء الأربعاء خلال كلمته بملتقى الفكر الإسلامي الذي يقامه المجلس الأعلى للشئون الإسلامية بساحة مسجد الحسين تعليقا على قيام دار الإفتاء بإعطاء رخصة لمن يفتي: "إن الفتوى لا تحتاج إلى رخصة".

وأستدرك قائلاً: "بحق لأساتذة الفقه والشريعة الاشتغال بصناعة الفتوى؛ لأن العلم في الفقه يكفي، فأطباء يحصلون على ما يؤهلهم للطب ولا شأن لنقابة الأطباء بإعطاء تصريح بممارسة الطب"، معتبراً أن الخلاف الفقهي بين المذاهب الإسلامية "محصور جداً".

وقبل عدة أعوام وصف الشيخ علي جمعة فتاوى "غير المتخصصين" التي تعج بها القنوات الفضائية في أنحاء العالم الإسلامي بأنها "بلاوي" تثير الفتنة بين طوائف الأمة. وفي هذا الصدد دعا إلى إنشاء مجلس أعلى لدور الإفتاء في العالم الإسلامي بهدف الوصول إلى وحدة في الرأي والخروج من حالة الخلاف الفقهي. وخلال كلمته بالملتقى تطرق المفتي لجملة من المسائل الفقهية والفتاوى، مثل قيام دار الإفتاء ببحث إصدار فتوى حول منع النساء من المبيت بمشعر منى بناء على طلب من المؤسسة القومية للحج والعمرة التابعة لوزارة التضامن المصرية. وقال: "هذا الأمر تم رفعه إلى إدارة البحوث بدار الإفتاء من أجل إصدار بحث موثق بالأدلة وأقوال المذاهب في هذا الشأن لكنه لم تصدر منه فتوى محددة حتى الآن في هذه القضية".

وأضاف الدكتور جمعة "يجوز ترك طواف الوداع عند الزحام الشديد، ولا يجب على من تركه دم وفقاً لراي جمهور الفقهاء". وردا على سؤال حول حكم الدين للبنوك والاقراض لشراء سيارة، واستكمال متطلبات الزواج ودفع فواتر، أكد جمعة أنه لا يجوز أن يغرق المسلم نفسه في الديون البنكية من أجل شراء أمور استهلاكية كالسيارة والشقة التملك، وقال: "إن الاقتراض قضية بها تدليس كبير. والاقتراض لشراء سيارة به إغراء للمديونيات، ولا يجوز للمسلم أن يفرق نفسه بالدين ثم تتفاهم عليه الديون وهذا أمر ضار في الدنيا والآخرة". وتطرق مفتي مصر لمسألة الطلاق، مؤكداً أنه "لا يجوز الإقدام على الطلاق إلا لتحقيق الراحة وليس لتدمير الأسرة والأطفال"، ونصح الأزواج بقوله: "على الأزواج أن ينسوا كلمة الطلاق، فأنا متزوج منذ 35 سنة وعمري ما قلت لزوجتي سيرة الطلاق". وفيما يتعلق بالزكاة في أموال الفصّر، أوضح المفتي أنه تجب الزكاة في أموال الأيتام القصر المحبوسة بأمر المجلس الحسبي، ما دامت هذه الأموال بلغت النصاب.



## 14 رمضان 1430 هـ الموافق 4 سبتمبر 2009 م

### الفلكي اليمني أحمد محسن الجوي

المحافظة	الشجر	الشرق	الظهر	العصر	المغرب	العشاء
سعاء	AM 4:34:15	AM 5:43:53	PM 12:04:13	PM 3:19:06	PM 6:20:21	PM 7:17:07
عدن	AM 4:33:21	AM 5:48:37	PM 12:00:52	PM 3:11:34	PM 6:08:58	PM 7:11:36
الحديدة	AM 4:39:47	AM 5:55:35	PM 12:09:12	PM 3:23:14	PM 6:18:37	PM 7:21:38
المكلا	AM 4:15:20	AM 5:31:31	AM 11:44:30	PM 2:58:05	PM 5:53:19	PM 6:56:42
تعز	AM 4:36:38	AM 5:47:16	PM 12:04:53	PM 3:16:54	PM 6:18:21	PM 7:16:16
عق	AM 4:24:34	AM 5:40:53	AM 11:53:44	PM 3:07:18	PM 6:02:22	PM 7:05:56
إب	AM 4:35:40	AM 5:45:19	PM 12:04:18	PM 3:16:57	PM 6:19:04	PM 7:16:01
الجوطة	AM 4:33:42	AM 5:47:44	PM 12:01:30	PM 3:12:39	PM 6:11:03	PM 7:12:26
ذمار	AM 4:34:13	AM 5:43:20	PM 12:03:24	PM 3:17:02	PM 6:19:18	PM 7:15:38
زنجبار	AM 4:31:39	AM 5:47:26	AM 11:59:29	PM 3:10:46	PM 6:07:25	PM 7:10:30
عمران	AM 4:34:58	AM 5:44:44	PM 12:05:15	PM 3:20:34	PM 6:21:32	PM 7:18:25
الضالع	AM 4:33:42	AM 5:49:42	PM 12:02:07	PM 3:14:23	PM 6:10:20	PM 7:13:36
حجة	AM 4:36:19	AM 5:46:53	PM 12:06:38	PM 3:22:02	PM 6:22:12	PM 7:19:51
الغيضة	AM 4:01:27	AM 5:18:12	AM 11:32:17	PM 2:48:30	PM 5:42:10	PM 6:46:00
المحويت	AM 4:36:45	AM 5:46:41	PM 12:06:51	PM 3:21:53	PM 6:22:47	PM 7:19:51
البيضاء	AM 4:30:03	AM 5:39:36	AM 11:58:42	PM 3:11:23	PM 6:13:37	PM 7:10:26
مأرب	AM 4:29:35	AM 5:41:24	AM 11:59:38	PM 3:14:35	PM 6:13:39	PM 7:12:36
حزم الجوف	AM 4:30:40	AM 5:42:47	PM 12:01:25	PM 3:17:28	PM 6:15:51	PM 7:15:02
صعدة	AM 4:34:24	AM 5:45:22	PM 12:05:57	PM 3:23:12	PM 6:22:20	PM 7:20:19
حديبو (سقطرى)	AM 3:57:27	AM 5:12:34	AM 11:24:54	PM 2:35:22	PM 5:33:04	PM 6:35:31
جزيرة كمران	AM 4:40:40	AM 5:56:43	PM 12:10:37	PM 3:25:29	PM 6:20:19	PM 7:23:32

### ومثير للتأمل

فمن الدعاء في شهر رمضان قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال يوماً وقد حضر رمضان: "أتاكم رمضان، شهر بركة، يغشاكم الله فيه؛ فينزل الرحمة ويحط الخطايا ويستجيب فيه الدعاء، ينظر الله تعالى إلى تخافسكم فيه، ويباهي بكم ملائكته؛ فأروا الله من أنفسكم خيراً، فإن الشقي من حرم فيه رحمة الله عز وجل" رواه الطبراني ورواه ثقات. وكذلك الدعاء في ليلة القدر، عن عائشة رضي الله عنها قالت: قلت يا رسول الله: أريت أن علمت أي ليلة القدر ما أقول فيها؟ نفسه فيدع الدعاء وهذا لا شك من مكائده إبليس، فالؤمن لا يقطن من رحمة الله أبداً؛ تمثلت نفسه بغيراً أن الله يكرمه بالخير لا

## الاستعجال في الدعاء

إن الصلة بين الدعاء والصوم وثيقة؛ حيث يقف السياق قبل أن يمضي في بيان أحكام تفصيلية خاصة بالصيام؛ ليجدنا عن الدعاء تأكيداً لهذه الصلة الوثيقة. ولكن الاستعجال في طلب الإجابة يحرم العبد خير الدعاء حين يتسرب إلياس إلى نفسه فيدع الدعاء وهذا لا شك من مكائده إبليس، فالؤمن لا يقطن من رحمة الله أبداً؛ تمثلت نفسه بغيراً أن الله يكرمه بالخير لا



محالة، لكن زمان الخير ومكانه لا يعلمه ولا يقدره إلا الله وحده. فقط علينا أن نعلم بالقرب من الله فنذعو بقلوبنا خاشعاً مقبل على الله، ونقرن دعاءنا بالعمل الصالح والبعد عن المعاصي، ونحترق أوقات الإجابة المعروفة، وإن كان الله تعالى قد قرن بين الصوم والدعاء وحكمة رائعة، فإن رسول الله صلى الله عليه وسلم قد قرن بين الصوم والدعاء لنفس الغاية وبشكل لافت للنظر

أخي المسلم .. إذا كنت ممن يطمع في رحمة الله وعفوه ومغفرته .. فعليك بتقوى الله والمبادرة

لدفع زكاة مالك إلى من ولاه الله أمرك حتى يردّها على مستحقها من دون من ولا أدنى