



## كنوز رمضان

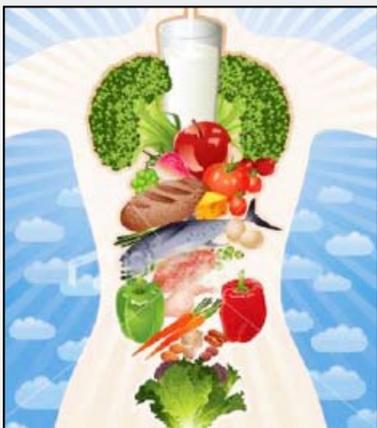
### استجابة للدعاء

" إن للصائم عند فطره دعوة لا ترد "

" ثلاث دعوات لا ترد : دعوة الوالد ودعوة الصائم و دعوة المسافر "

### (الصيام والحقائق العلمية)

## الصيام والطاقة



أثبتت التجارب العلمية أن العطش أثناء الصيام يسبب إفراز جرعات، تتناسب وقوة العطش، من هرمونين يسببان تحلل الغليكوجين إلى سكر الجلوكوز ما يساعد في إمداد الجسم بالطاقة، خصوصاً في نهاية اليوم. كما أن العطش يزيد من إفراز الهرمون المضاد لإدرار البول طوال فترة الصيام في شهر رمضان الذي قد يكون له دور مهم في تحسين القدرة على التعلم وتقوية الذاكرة. ولذلك فإن القدرة العقلية قد تتحسن عند الصائمين، بعكس ما يعتقد عامة الناس. كما أن المراجع الطبية ذكرت أن الجهاز العضلي يستهلك الجلوكوز القادم من الكبد للحصول منه على الطاقة، فإن زادت الحركة وأصبح الجلوكوز غير كاف لإمداد العضلات بالطاقة، حصلت على حاجتها من أكسدة الأحماض الدهنية الحرة القادمة من تحلل الدهون في الأنسجة الشحمية، فإن قلت الأحماض الدهنية حصلت العضلات على الطاقة من الأسمدة الكيتونية الناتجة عن أكسدة الدهون في الكبد، ما يؤكد أن النشاط والحركة ينشطان جميع عمليات الأسمدة لكل المركبات التي تمد الجسم بالطاقة. لذلك فالحركة أثناء الصيام تعتبر عملاً إيجابياً ويحويها يزيد من كفاءة عمل الكبد والعضلات، ويخلص الجسم من الشحوم، ويعمل على تنشيط التمثيل الغذائي للمخزون من الغليكوجين العضلي إلى جلوكوز، وتقديمه للأنسجة التي تعتمد عليه كالخ والكبد والجهاز العصبي. ويستنتج من ذلك أن الكسل والخمول والنوم أثناء نهار رمضان تعطل الحصول على كل هذه الفوائد، بل قد تصيب صاحبها بكثير من العلال وأصبح أكثر خمولا وتعباً، كما أن النوم أثناء النهار والسهر طوال الليل، يؤديان إلى حدوث اضطراب عمل الساعة البيولوجية في الجسم، ما يكون له أثر سيئ على الاستقلاب الغذائي داخل الخلايا.

## أتمن ثلاث ساعات في رمضان

### الساعة الثانية



( آخر ساعة من النهار قبل الغروب )  
هذه الساعة الثمينة نفوت على المؤمن الصائم غالباً بالانشغال بإعداد الإفطار والتلهو له وهذا لا ينبغي لمن حرص على تحصيل الأجر فهي لحظات ثمينة ووقائق غالية .. هي من أفضل الأوقات للدعاء وسؤال الله تعالى ، فهي من أوقات الاستجابة . كما جاء في الحديث ( ثلاث مستجابات : دعوة الصائم ، ودعوة المظلوم ، ودعوة المسافر ) رواه الترمذي .  
وكان السلف الصالح لآخر النهار أشد تعظيماً من أوله لأنه خاتمة اليوم والموفق ومن وفقه الله لاستغلال هذه الساعة في دعاء الله .



## النصيحة الثالثة

احذر من الإسراف في المال وغيره فالإسراف محرّم ويقلل من حظك في الصدقات التي تؤجر عليها .



## صلاة التراويح في كنيسة إيطالية



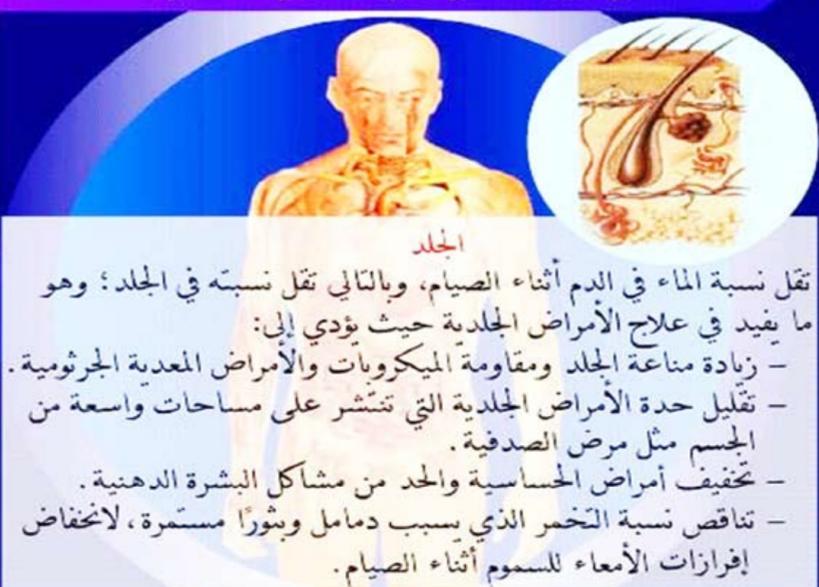
وكانت بلدية فاريزي أغلقت في العام 2005 مكاناً كان يؤدي المسلمون فيه الصلاة، بحجة عدم مطابقته للشروط الصحية، ومنذ ذلك الحين يؤدون صلاة الجمعة أمام مبنى البلدية كنوع من الاحتجاج. ومن جهته، عبر رئيس المدينة حميد ختاوي عن سعادته «بمبادرة الكنييسة» وأضاف: «لكننا نبحت عن مكان دائم» لإقامة الصلوات.

### استنشرات دينية

## السباحة والغوص للصائم

س: ما حكم السباحة للغوص للصائم في الماء؟  
ج: لا بأس أن يغوص الصائم في الماء أو يعوم فيه ويسبح، لأن ذلك ليس من المفطرات. والأصل الحل حتى يقوم دليل على الكراهة، أو على التحريم، وليس هناك دليل على التحريم، ولا على الكراهة. إنما كرهه بعض أهل العلم خوفاً من أن يدخل إلى حلقه شيء وهو لا يشعر به.  
الشيخ ابن عثيمين، فقه العبادات ص: 191.

## " وأن تصوموا خير لكم "



تقل نسبة الماء في الدم أثناء الصيام، وبالتالي تقل نسبته في الجلد؛ وهو ما يفيد في علاج الأمراض الجلدية حيث يؤدي إلى:

- زيادة مناعة الجلد ومقاومة الميكروبات والأمراض المعدية الجرثومية.
- تقليل حدة الأمراض الجلدية التي تنتشر على مساحات واسعة من الجسم مثل مرض الصدفية.
- تخفيف أمراض الحساسية والحد من مشاكل البشرة الدهنية.
- تناقص نسبة التخمر الذي يسبب دمامل وبثورًا مستمرة، لانخفاض إفرازات الأمعاء للسموم أثناء الصيام.

## أوقات الصلاة لشهر رمضان 1431 هـ لعموم محافظات الجمهورية اليمنية بجزء من الألف من الثانية

3 رمضان 1431 هـ - الجمعة 13 أغسطس 2010 م

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الشروق	الفجر	المدينة
7:42:56.355	6:35:13.558	3:16:17.539	12:10:06.732	5:40:48.330	4:32:57.762	صنعا
7:35:35.525	6:22:09.642	3:14:02.645	12:06:45.353	5:47:12.214	4:33:40.292	عن
7:40:48.851	6:32:06.115	3:16:54.029	12:10:46.530	5:45:16.083	4:36:28.491	تعز
7:21:55.821	6:07:29.359	2:55:00.636	11:50:22.471	5:29:05.037	4:14:33.725	المكلا
7:40:49.121	6:33:06.839	3:15:41.368	12:10:10.248	5:43:03.848	4:35:14.405	إب
7:31:08.212	6:16:34.148	3:04:13.388	11:59:36.369	5:38:28.125	4:23:46.054	عق
7:38:27.853	6:28:30.284	3:11:51.183	12:05:30.802	5:38:19.481	4:28:14.260	مراب
7:38:15.395	6:24:02.595	3:13:53.730	12:07:59.844	5:47:47.661	4:33:27.368	ضالع
7:47:03.551	6:33:00.587	3:19:54.208	12:15:05.383	5:53:01.628	4:38:50.368	الحديدة
7:36:37.595	6:24:26.066	3:14:15.604	12:07:22.671	5:46:09.790	4:33:51.301	الحوطة
7:40:51.395	6:33:42.344	3:13:53.754	12:09:18.384	5:40:42.234	4:33:26.021	ذمار
7:25:35.348	6:10:21.430	2:59:23.728	11:51:47.376	5:29:03.801	4:13:41.667	سينون
7:34:44.430	6:20:46.532	3:12:09.017	12:05:22.580	5:45:50.776	4:31:45.634	زنجبار
7:44:27.182	6:36:35.363	3:18:02.141	12:11:07.372	5:41:26.347	4:33:28.170	صمران
7:45:55.057	6:37:14.343	3:19:32.620	12:12:31.136	5:43:35.545	4:34:48.692	حجة
7:45:45.272	6:37:43.077	3:19:11.792	12:12:43.133	5:43:32.640	4:35:22.647	المحويت
7:35:14.176	6:27:39.414	3:10:04.070	12:04:34.558	5:37:20.470	4:29:38.614	البيضاء
7:41:25.382	6:31:07.175	3:15:23.679	12:07:18.524	5:39:17.693	4:28:51.001	حزم الجوف
7:47:18.176	6:38:08.828	3:21:49.487	12:11:51.304	5:41:21.665	4:32:02.225	صعدة
7:12:26.033	5:57:22.846	2:46:27.285	11:38:10.312	5:14:47.768	3:59:34.190	الغضية
6:59:25.611	5:46:09.052	2:38:15.653	11:30:46.117	5:11:14.674	3:57:52.064	حبيو سقطري

## رمضان.. حلاوة الإيمان ومرارة ارتفاع الأسعار



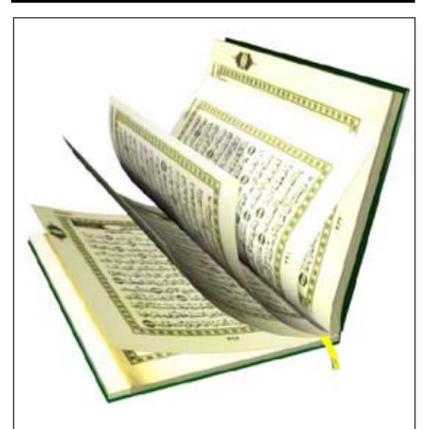
أحمد محبوب الطيب

لقد أصبحنا بين يدي شهر عظيم، يفتح الله فيه أبواب الخير، وتتضاعف فيه الحسنات والرحمات، وتفتح فيه أبواب الجنان، وتغلق أبواب النيران، فعلى أن نغتنيح، لأنه يمضي كلمح البصر، لقوله تعالى: (أيام معدودات) فلا يد علينا أن نكثر من عمل الخيرات وتجنب المنكرات لأن أوله رحمة وأوسطه

مغفرة وآخره عتق من النار، فبا باغي الخير اقبل وبا باغي الشر أدر، ومن يريد تجارة لا تجور ورزقا لا ينفذ وربحا لا ينحصر، في هذا الشهر تدرك وبالصيام تلحق لقوله تعالى (يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون). أقولها لكم للأسف بأن هناك من يترقبون هذه المواسم لا للعبادة وإنما لكي يلهووا ويدهروا الوضع أكثر مما هو عليه.

إن ارتفاع الأسعار بالشكل المخيف الذي نراه لا يستطيع المواطن مسابته أو التعامل معه بالأخص أصحاب الدخل المحدود. أعباء كبيرة لا تستطيع الكثير من الأسر تحملها، وبالأخص ارتفاع الأسعار في شهر رمضان، وما يعانيه المواطن بسبب ليهيب الأسعار المتزايد يوما بعد يوم ولماذا ارتفاع الأسعار والاستغلال في هذا الوقت بالذات في شهر رمضان شهر الخير والرحمة، أن البعض من التجار يقوم باحتكار بعض البضائع ولمدة ثم يعرضها بسعر مرتفع مملئنا بأن بضاعته ومنتجته سوف تباع لأن المواطنين مجبرون على شرائها في هذا الوقت بالتحديد، وهذا إضرار يستحق فاعله العقوبة المغلظة والتشهير إن دعت الحاجة، فرغ الأسعار من غير موجب هو حرام شرعا وأضرار بالناس. ولا بد من معاقبة التجار المحتكرين والمغالين في الأسعار ومنعهم من هذه الأفعال الإجرامية، لأن ما يقومون به أمر لا يجوز شرعا ولا قانونا. إن هذا يستدعي تدخلا سريعا من الجهات الرسمية ومن أعضاء مجلس النواب والمحلي لوضع ضوابط وإجراءات للحفاظ على استقرار الأسعار والقضاء على جشع بعض التجار الذين يستغلون الانفتاح الاقتصادي ويقومون برفع الأسعار كما يحلو لهم من غير رقيب يردعهم عن أعمالهم المخالفة للشرع والقانون، ونناشد أيضا المسؤولين بإصدار قوانين تطبيق وتلزم الجميع بتوحيد الأسعار في جميع السلع وبشكل الأخص السلع الغذائية، من هنا فإن مسؤوليات كبيرة تنتظر أصحاب الهمم وأصحاب الخير من المسؤولين إزاء هذه القضايا الوطنية الملحة التي باتت تستدعي إيجاد الحلول العاجلة، التي من شأنها وضع آلية محددة تدعم استقرار الوضع وتحد من الارتفاع العشوائي وغير المبرر للأسعار الذي يؤثر بدرجة كبيرة على الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية، والحياة بصورة عامة.

## أخطاء شائعة عند ختم القرآن



بعض الناس يظن أن ختم القرآن مقصود لذاته فيسرع في قراءة القرآن بهدف إكمال أكبر عدد من الأجزاء والسور، دون مراعاة التدبير وأحكام التلاوة والترتيل، مع أن المقصود من قراءة القرآن إنما هو التدبير والوقوف عند معاني الآيات، وتحريك القلب بها، وقد قال رجل لابن مسعود: إني أقرأ المفصل في ركعة واحدة، فقال له ابن مسعود: أهدأ كهد الشعر! إن أقواما يقرؤون القرآن لا يجاوزون تراقيهم، ولكن إذا وقع في القلب فرسخ فيه نفع ..

وفي مقابل ذلك نجد التفریط من بعض الناس في ختم القرآن خلال شهر رمضان، فربما مر عليه الشهر دون أن يختم فيه القرآن مرة واحدة، وهذا بلا شك من التفریط في شهر القرآن.