



همسات رمضانية

لله سبحانه وتعالى في كل ليلة عتقاء من النار لمن أتم الصيام .. وأدى القيام .. وأكثر من الحسنات.. وتزود من الطاعات.. فلا تغفل عن ذلك .. واحرص على أن تكون ممن منحه الله هذه الجائزة العظيمة .



فرص عظيمة

بيت في الجنة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " من قرأ { قل هو الله أحد } عشر مرات بنى الله له بيتا في الجنة . " (صحيح) .

نخلة في الجنة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم من قال: «سبحان الله العظيم وبحمده غرست له بها نخلة في الجنة». (صحيح) .

كفارة المجلس

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " من جلس في مجلس فكثر فيه لغطه فقال قبل أن يقوم من مجلسه ذلك : سبحانك اللهم ربنا وبحمدك أشهد أن لا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك إلا غفر له ما كان في مجلسه ذلك . " (صحيح) .
وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم من قال " سبحان الله وبحمده سبحانك اللهم وبحمدك أشهد أن لا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك فإن قالها في مجلس ذكر كانت كالطابع يطبع عليه ومن قالها في مجلس لغو كانت كفارة له . "

الذكر بأحب الكلام إلى الله :

عن أبي ذر رضي الله عنه قال:

قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: " ألا أخبرك بأحب الكلام إلى الله تعالى؟
إن أحب الكلام إلى الله: سبحان الله وبحمده، وفي رواية: سئل رسول الله صلى الله عليه وسلم: أي الكلام أفضل؟ قال: " ما اصطفي الله ملائكته أو لعباده: سبحان الله وبحمده . "

وقال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - :
« أَحَبُّ الْكَلَامِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى أَرْبَعٌ :
سُبْحَانَ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ،
وَاللَّهُ أَكْبَرُ، لَا يَضُرُّكَ بَأَيُّنَ بَدَأْتَ . »

المطبخ اليمني ينافس مطابخ الشرق بامتياز الشفوت والشورية والسنبوسة والباجية والتعر إضافة إلى القهوة وجبة مهمة في رمضان



(الزربيان) بأنواعه و (العصيدة) وجبتان يمينيتان

سفرة رمضان وفي الأعياد والمناسبات، وتصنع من الدقيق الأحمر مع زيت السمسم وقليل من مسحوق جيدوان وهو من الأعشاب، إضافة إلى السكر، ثم تعجن هذه المواد مع التمر المهروس لتشكل عجينة تلف جيدا وتوضع في وعاء يحكم إغلاقه، ثم توضع في قدر أكبر منه فيه ماء يرفع على النار لمدة ساعة حتى ينضج ويصبح لونه مائلا إلى البني الغامق، وتوضع العصيدة في صحن وتحفر حفرة في وسطها يصب فيها الزيت ويرش عليها قليل من السكر .
ويعمل نوع آخر من العصيدة وهي التي تعجن من الدقيق الأبيض مضافا إليه قليل من الملح وتجعل حفرة في وسطها ويصب فيها صلصة الزبادي والفلفل الأخضر « الشنتي » .

أما القهوة فهناك من يفضلها سادة وآخرون يفضلونها ببيضاء وهي عبارة عن بن حمص قليلا ومطحون يضاف إليه حب الذرة المحمص و الزنجبيل الأخضر والهيل والقرقة وتطبخ معا، وعند تقديمها يضاف إليها الحليب وتقدم على سفرة الإفطار مع التمر .
السلطة: تعد السلطة بلا منازع أكلة وطنية خاصة في المناطق الشمالية من اليمن ، وهي تعتمد في الأساس على المرق مع الحلبة المطحونة بالكزبرة أو الكراث، ويمكن أن يضاف إليها صلصة السمحاق أو إضافات أخرى مثل البطاطس أو الأرز أو البيض وخضروات أخرى

وتقدم ساخنة وتؤكل بالخبز وتعد السلطة من حيث مكوناتها وجبة متكاملة في حد ذاتها حيث يمكن أن يضاف إلى ماسيق قليل من الأرز من أي نوع ويفضل البشاور وكذلك اللحم المفروم الطازج كما أنها أي السلطة تقدم مع أطباق من أصناف أخرى على وجبة الغداء . كما يعد أيضا المندي من أهم الأكلات وأجودها وهو يتكون من لحم يطبخ بطريقة الشاي الحراري في حفرة في جوف الأرض ويقدم مع الأرز بطريقة معينة .

الشفوت: ويعتبر «الشفوت» وجبة وطنية تفرّد بها اليمن وتتكون من الخبز الرقيق «اللحوج» يفرش في صحن ثم توضع على هذه القطعة من الخبز كمية أخرى من اللبن وتضاف إليه مقادير مناسبة من البهارات والتوابل : الفلفل والكزبرة والكمون والثوم ويقطع عليه الخيار ويطحن الكراث والطماطم عليه، ثم يغمز الصحن كاملا بهذه المكونات ويزين بالسلطة والخيار والطماطم والخس والكزبرة الخضراء ثم يبرد تبريدا خفيفا لينقع الخبز بالمكونات مع اللبن ويقدم طبقا شهيا مع باقي أطباق السفرة .

إعداد / أماني العسيري :

عرف عن أكلات الشرق بأنها تغني الموائد والسفرات خاصة في شهر رمضان المبارك الذي تتسارع فيه الأسر وتتنافس على طبخ ما لذ وطاب من الأكلات الشهية التي تعوض الصائم عن صيام يومه . وكما هو الحال فإن مطبخنا اليمني يتميز أيضا بأكلات متنوعة في هذا الشهر، ونظما الغذاء اليمني مرتبط بالتنوع البيئي لليمن فهناك السمك ولحم الغنم والبقرة والدجاج إلى جانب المواد النباتية.. فتؤكل لحوم الدجاج والغنم، كما يؤكل السمك خصوصا في المناطق الساحلية . ويستهلك مخيض اللبن بصورة شبه يومية خاصة في القرى حيث يكون متنا بصورة كبيرة .

أما في شهر رمضان فتختلف مظاهر استقباله في اليمن من منطقة إلى أخرى .
وتعمل ربوات البيوت على تهينة المواد الرئيسية للطهي مثل الطحين بأنواعه، ومنه الذرة والطحين الأحمر للعصيدة، إضافة إلى الحبوب كالقمح المقشور واللوبياء والبهارات، وكذلك تنظيف المنزل وتزيين بعض الزوايا فيه .

الأرز : وتتضمن السفرة اليمنية بشكل شبه يومي طبق الأرز الأبيض بالبهارات المتنوعة والدجاج أو اللحم ، أو الأرز المطبوخ بالصلصة والبهارات والمحلّى باللبن الأحمر واللوز والزبيب، وتختلف طرق طبخ الأرز بين منطقة وأخرى، ودائما يقدم معه « الصانونة » وهي صلصة اللحم والبهارات والخضروات المتنوعة .

المندي والمطهي: ومن أشهر أطباق اللحم ، طبق اللحم «الخنيذ» و«المندي» و«المطهي» و«الزربيان» . و طبق السنبوسة، والباجية، والشورية من الأطباق المهمة في رمضان إضافة إلى مشروبات القهوة والعصير، والشورية التي تصنع من القمح المقشور، حيث يسلق لحم الغنم أو الدجاج ثم يضاف القمح حتى قرب النضج، وبعد ذلك يضاف له البصل المحمر قليلا والبهارات الخاصة به .
الخمير أوالمقصص أكلة يمنية تقدم على الإفطار أو بعد المغرب مع الشاي الحليب، حيث يعجن الدقيق مع السمن وقليل من السكر والملح والخميرة والقرقة والهيل وبعض ملاعق من حليب البودرة، ويمكن أن يكون الحليب الطبيعي بدل الماء، وبعد أن يختمر العجين يمد بالصينية ويخبز بالفرن، ويمكن أن يمد بشكل مثلثات تقلى بالزيت.

العصيدة : تعتبر العصيدة الأكلة الأهم في اليمن، وهي تقدم على

أذكار الاستغفار والتوبة

□ قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « والله إنني لأستغفر الله وأتوب إليه في اليوم أكثر من سبعين مرة» .

□ قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « يا أيها الناس توبوا إلى الله فإني أتوب في اليوم إليه مائة مرة» .

□ قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « من قال أستغفر الله العظيم الذي لا إله إلا هو الحي القيوم وأتوب إليه ، غفر الله له وإن كان فر من الزحف» .

□ قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « أقرب ما يكون الرب من العبد في جوف الليل الآخر فإن استطعت أن تكون ممن يذكر الله في تلك الساعة فكن» .

□ قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « أقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد فأكثروا الدعاء» .

□ قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « إنه ليغان على قلبي وإني لأستغفر الله في اليوم مائة مرة» .

□ قال صلى الله عليه وسلم : « سيد الاستغفار أن يقول العبد : اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت خلقتني وأنا عبدك وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت ، أعوذ بك من شر ما صنعت ، أبوء لك بنعمتك علي وأبوء بذنبي ، فاغفر لي فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت» رواه البخاري .

استنشادات دينية

دواء الفرغرة في نهار رمضان

س: هل يبطل الصوم باستعمال دواء الفرغرة؟
جزاكم الله خيرا!.

ج: لا يبطل الصوم إذا لم يتبعه ولكن لا تفعله إلا إذا دعت الحاجة ولا تفطر به إذا لم يدخل جوفك شيء منه .

الشيخ ابن عثيمين، كتاب الدعوة: 1/ 170 .

رمضان وتصحيح العادات الغذائية

بين الزيوت الصلبة عند درجات الحرارة العالية مثل زيت النخيل والأولين وهي النوعيات المتعددة والمنشرة بالسوق بأسماء تجارية وحقيقية هذه النوعية خالية من الكوليسترول لكنها غنية بالدهون المشبعة وعلى المستهلك معرفة إن حاجة الجسم يوميا من الدهون المشبعة مقدار 1-3 وهي العامل الأول في تكوين الكوليسترول في الأوعية الدموية بينما احتياجاته من الدهون غير المشبعة 3/2 يوميا، وهي أقل ضررا من الدهون المشبعة إلا أنها لا تزال ضارة عند تناولها بكثرة .
وأكد إن زيت الزيتون على رأس قائمة استخدامات الزيوت ثم الزيت الحار وزيت الذرة بالصححة ، لذلك يجب استخدام زيت القلي يوم واحد على أن يراعى الترتيب عند الاستعمال . ويؤكد احتياج الإنسان للدهون، ولكن هناك خلط



من استخدام الحرارة وإساءة استخدام الدهون كإعادة استخدامها، ويقول الدكتور فهمي صديق أستاذ صحة الطعام بالمعهد القومي للتغذية إن مشكلة الزيوت تكمن في أن التجمير المتعدد في نفس الزيت يؤدي إلى تكوين مركبات ضارة بالصحة ، لذلك يجب استخدام زيت القلي يوم واحد على أن يراعى الترتيب عند الاستعمال . ويؤكد احتياج الإنسان للدهون، ولكن هناك خلط

تنصح الدكتور نبيل عبدالرحمن الاستشاري بالمعهد القومي للتغذية بالابتعاد عن الدهون المشبعة الموجودة في السمن والزبد والدهن الحيواني، واختيار الأنواع الصحية كزيت الزيتون والذرة وعباد الشمس والزيت الحار، وبالإكثار من تناول السوائل، ولكن يراعى أن تكون السوائل بدون سكر لأن شرب السوائل التي تحتوي على السكر يزيد من غلظتها في اليوم التالي، ويحتاج الشخص العادي نحو 2-3 لترات ماء يوميا متضمنة السوائل العصائر والألبان ولا تتضمن الشاي والقهوة وأي مشروبات بها كافيين لأنها مدمرة للجول وتساعد على فقد الماء من الجسم ومع البول تخرج الأملاح مما يضر بتوازن الأملاح والماء في الجسم .
وتحذر من الإكثار من ملح الطعام علي المائدة وأيضا

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

الفلكي اليمني أحمد محسن الجوبي

الثلاثاء 28 رمضان 1431 هـ 7 سبتمبر 2010 م

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفرج	المدينة
7:23:18.488	6:18:14.036	3:18:57.397	12:03:17.814	5:44:07.098	ص 4:38:58.725
7:17:52.608	6:07:05.329	3:11:42.670	11:59:56.488	5:48:37.525	ص 4:37:46.116
7:22:30.432	6:16:22.854	3:16:57.424	12:03:57.616	5:47:21.133	ص 4:41:09.048
7:02:54.274	5:51:17.201	2:58:02.452	11:43:34.074	5:31:39.637	ص 4:19:57.352
7:22:13.748	6:17:04.853	3:16:58.847	12:03:21.670	5:45:26.538	ص 4:40:13.280
7:12:07.707	6:00:21.626	3:07:16.104	11:52:47.369	5:41:01.109	ص 4:29:10.210
7:18:46.375	6:11:32.324	3:14:27.581	11:58:41.058	5:41:37.146	ص 4:34:19.399
7:19:50.819	6:08:22.089	3:14:25.178	12:01:10.222	5:49:48.153	ص 4:38:14.471
7:27:49.650	6:16:35.602	3:23:08.212	12:08:16.318	5:55:46.132	ص 4:44:26.121
7:18:42.628	6:09:09.113	3:12:45.673	12:00:33.092	5:47:47.306	ص 4:38:09.472
7:21:49.769	6:17:15.640	3:16:58.604	12:02:29.314	5:43:30.355	ص 4:38:51.451
7:05:30.692	5:53:12.179	3:01:28.854	11:44:59.573	5:32:33.321	ص 4:20:09.191
7:16:46.830	6:05:29.508	3:10:53.730	11:58:34.645	5:47:28.332	ص 4:36:06.679
7:24:34.837	6:19:24.432	3:20:23.171	12:04:18.027	5:44:58.166	ص 4:39:43.372
7:26:00.234	6:20:03.441	3:21:51.739	12:05:42.091	5:47:07.132	ص 4:41:05.818
7:26:01.251	6:20:39.358	3:21:44.838	12:05:54.108	5:46:56.465	ص 4:41:29.075
7:16:38.541	6:11:36.512	3:11:24.050	11:57:46.037	5:39:43.713	ص 4:34:37.161
7:21:11.225	6:13:40.294	3:17:15.234	12:00:29.052	5:43:05.713	ص 4:35:29.749
7:26:26.445	6:20:05.010	3:22:52.457	12:05:02.265	5:45:44.698	ص 4:39:17.171
6:52:08.830	5:40:01.042	2:48:15.516	11:31:22.484	5:18:29.751	ص 4:06:16.070
6:41:48.077	5:31:11.815	2:35:31.320	11:23:58.816	5:12:34.683	ص 4:01:53.053