

الفاكهة الغنية بالألياف تقي من العطش وقت الصيام

المعدة وتؤدي إلى صعوبة الهضم والسمنة والحموضة المتكررة بعد الإفطار فيجب الحذر من تلك الأطعمة أثناء وجبة الإفطار. كما أن الإفطار من تناول الحلوى بعد الإفطار مباشرة يؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم وزيادة السمنة والكوليستيرول. لذلك إذا أردت تناول الحلويات يجب تناولها بعد صلاة التراويح وبقطعة صغيرة ويفضل مرة أو مرتين في الأيام بحد أقصى مع استبدال الحلوى بالفاكهة في بقية الأيام فالفاكهة مصدر للفيتامينات والأملاح المعدنية التي يحتاجها الجسم في رمضان وتساعد على محاربة السمنة وانقاص الوزن لاحتوائها على نسبة عالية من الألياف.

وأكثر العادات السيئة الكسل في نهار رمضان بحجة الصيام وكسل بليل رمضان للجلس فترات طويلة أمام المسلسلات الرمضانية وهي من أكثر العادات السيئة، فالصيام يحتاج للحركة لتنشيط الدورة الدموية وإعانة نشاط الخلايا أما بعد الإفطار فالحركة ضرورية لسرعة هضم وجبة الإفطار حتى لا يعتاد السحور ويقايل الإفطار لا تزال بالمعدة غير كاملة الهضم مما يسبب عينا إضافيا على المعدة.

خاصة لمرضى القلب والمعرضين لحدوث جلطات لضمان سهولة الدم فلا بد من تناول 3 - 4 لتر ماء في الفترة ما بين الإفطار والسحور لكن لابد من توزيعها طوال هذه الفترة بشرب كوب ماء كل نصف ساعة.

ومن العادات السيئة بعد تناول السحور شرب الشاي بكثرة أيضا اعتقادا منا أنه يقي من العطش على عكس الحقيقة فالكاfeين ومواد أخرى في الشاي تعمل على إدرار البول ما يجعل ويسرع حدوث العطش.

ومن أسوأ العادات شرب الماء والعصائر المثلجة قبل تناول الإفطار مباشرة فالمشروبات المثلجة تقلل وصول الدم إلى المعدة والأمعاء ما يصيب الجهاز الهضمي بضمحل ويسبب مشاكل عديدة بعملية الهضم من عسر هضم ومغص وميل للقيء، لذلك ننصح ببدء الإفطار بتناول التمر الذي يحتوي على سكريات أحادية سهلة الهضم ثم نصلي المغرب ونعود بعد صلاة المغرب، ونبدأ بشرب حساء دافئ لتنشيط وتنبيه جهازنا الهضمي وإفلاته بالتدرج بعد نوم عميق طوال فترة الصيام مع مراعاة عدم تناول كميات كبيرة من الأطعمة العقلىة والسمنة أثناء وجبة الإفطار فهي تشكل خطرا على

14 أكتوبر/ مناسبات : الإصابة بالانتفاخ وسوء الهضم يصيب الكثيرين، خلال شهر رمضان، ونبدأ اتهاماتنا للصيام في التسبب في ذلك والصيام بربى، من أي مشاكل في الهضم والسمنة، ولكن بعض العادات السيئة هي التي تصل بنا لسوء الهضم والسمنة في الشهر الكريم.

يقول الدكتور خالد مصيلحي، استاذ العقاقير بكلية الصيدلة جامعة مصر الدولية: طوال فترة الصوم يرتاح الجهاز الهضمي لمدة 18 ساعة هي مدة الصيام ثم يستيقظ على المشروبات المثلجة والكميات الكبيرة من الدهون والحلويات فهو أشبه بالقطا نائم بصرخة قوية ما يسبب له اضطرابات عديدة وترتبط المعدة ما يؤدي إلى مشاكل وأمراض عديدة، واليك بعض النصائح المهمة لعدم الإحساس بالعطش أثناء الصيام:

للوقاية من العطش ينصح بتناول الفاكهة الغنية بالماء والألياف الطبيعية على السحور مثل البلغخ والشمام والموز فهي تعمل على إفراز الماء والمعادن تدريجيا في الجسم وبصفة مستمرة أثناء الصيام.

ولا ننسى أن تعويض كميات الماء المفقودة بنهار رمضان ضروري



رمضانيات

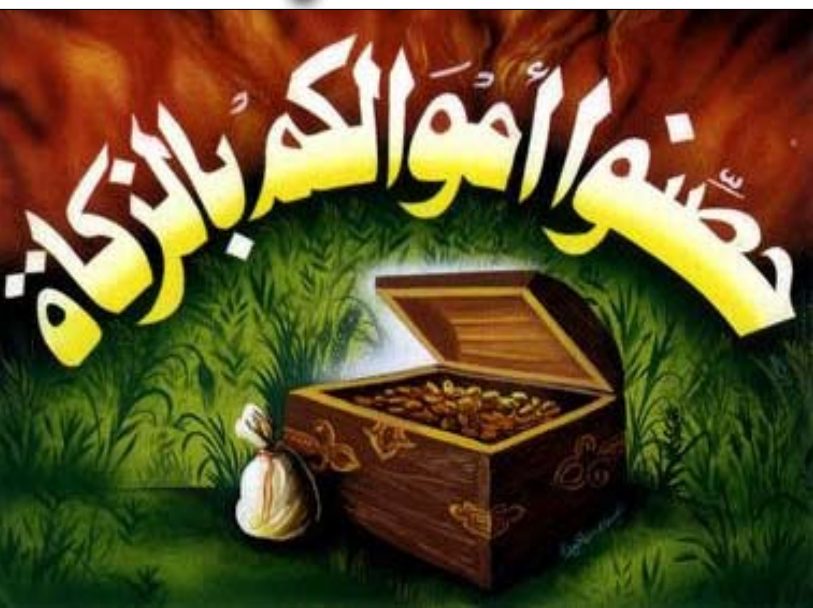
المجالس والسلطات المحلية وقانون الزكاة

المجالس المحلية مسؤولة عن تحصيل الزكاة وتوزيعها على الفقراء المساكين يجب عدم الإزدواج في دفع الزكاة وإمتلاك النصاب الشرعي ملكا تاما

يتصف قانون الزكاة في اليمن رقم (2) لسنة 1999م بالشمول والإحاطة بكل ما يتعلق بالزكاة ومقاديرها ومصارفيها وشروطها كونه استمد أحكامه ومضامين مواده من كتاب الله عزو جل وسنة نبيه صلى الله عليه وسلم.

وتتضمن نصوص القانون (51) مادة توضيحية موزعة على سبعة أبواب لما يجب على المكلف القيام به لدفع الزكاة الواجبة عليه والحقوق المكفولة للمزكي والعقوبات في حق الممتنع أو المماطل أو المنكر .

محمد محمد السياغي



نصاب الزكاة في النقود بقيمة ما وزنه (85) جراماً من الذهب عيار(21)

زكاة المنتجات الحيوانية

كما تجب الزكاة في المنتجات الحيوانية المعدة للتجارة كالألبان ومشتقاتها وبيض الدجاج وحريز دودة القز وغيرها، وتعامل هذه المنتجات معاملة عروض التجارة بعد خصم التكاليف والنفقات شريطة أن تكون معدة للتجارة، وكذا تجب الزكاة في كل ما استخرج من البحر كالسمك واللؤلؤ والعنبر وغيره وفيها ربع العشر 5.2٪ إن بلغت النصاب.

في حين حدد الفصل الثامن في المادة "19" الزكاة على دخول أصناف الشرائح الآتية : المستشفيات والمستوصفات والعيادات الخاصة غير حكومية، الورش المصنعة، مكاتب المحامين، المكاتب الهندسية، مكاتب المحاسبين القانونيين، المدارس والمعاهد والجامعات الخاصة.

وتحسب الزكاة على ما اجتمع من دخولهم في نهاية العام بعد احتساب التكاليف والنفقات الخاصة بها، وعلى أن تخضع الزكاة من الضريبة المطلوبة منضم، ومقدار الزكاة عليها كمقدار زكاة التجارة مع توفر النصاب.

وتناول الفصل التاسع ما يجب الزكاة في الزكاة والمعادن، حيث نصت المادة (20) وهو الخمس (20 ٪) في الزكاة والمعادن المستخرجة من باطن الأرض أو البحر أيا كانت حالتها الطبيعية جامدة أو سائلة إذا خرجت تلقائيا من باطن الأرض أو عثر عليها بسهولة دون إجراءات بحث وتنقيب مع خصم التكاليف إذا لم تستخرج إلا ببحث وتنقيب. فيما نصت المادة "21" على أن تحدد اللائحة التنفيذية مامية الزكاة وأنواعه بما يتفق وإحكام الشريعة الإسلامية نوعا.

ونصت المادة "22" الفصل العاشر من القانون بخصوص زكاة الفطر على مراعاة ما ورد في المادة "23" التي اشترطت وجوب زكاة الفطر على الشخص المسلم إن يملك معها قوت يومه وليته وقوت من تلزمه نفسه كذلك، وما عدا ذلك أوجب المادة "22" زكاة الفطر على كل مسلم ومسلمة كبيرا أو صغيرا يدفعها الشخص عن نفسه ومن يعولهم ممن تلزمه نفقته ويجوز تحصيلها خلال النصف الأخير من شهر رمضان على ان يكون نهاية صرفها للقراء قبل صلاة العيد.

وحددت المادة "24" من القانون مقدار زكاة الفطر "صاع" من غالب قوت أهل البلد، ويجوز دفع القيمة نقدا ان كانت المصلحة تقتضي بذلك وتحدد المصلحة سعر الصاع حسب سعر السوق في حينه.

العقوبات

وقد فرض قانون الزكاة في بابها الخامس عقوبات على من يخالف أحكام هذا القانون، وان مسؤولية تنفيذها تقع على المجالس والسلطات المحلية باعتبارها المعنية بتحصيل الزكاة بحسب قانون السلطة المحلية رقم 4 لسنة 2000م.

تتمثل تلك العقوبات بحسب المادتين30 و 31 من القانون في معاقبة كل شخص يمتنع عن دفع الزكاة الواجبة عليه بغرامة لا تزيد على مقدار تلك الزكاة الواجبة عليه، كما يعاقب كل شخص يتحايل أو يتهرب عن دفع الزكاة الواجبة عليه شرعا بغرامة لا تزيد على (20 ٪) من مقدار تلك الزكاة الواجبة عليه، وفي جميع الأحوال تحصل الزكاة المقررة شرعا مع الغرامة جبرا، وكذا كل شخص يكون له بحكم وظيفته أو اختصاصه أو عمله شأن في تحصيل الزكاة أو الإطلاع على البيانات المتعلقة بها وفقا لأحكام هذا القانون أو الفصل فيما يتعلق بها من منازعات أو تظلمات فإنه ملزم بمراعاة سر المهنة طبقا لما يقضي به القانون، فإذا أفشى سرا أو أدلى ببيانات أو معلومات متعلقة بمزكى - بقصد الإضرار يعاقب بالعزل مدة لا تقل عن ستة أشهر ولا تزيد على سنة وللمتضرر الحق في المطالبة بالتعويض المدني.

أدعية رمضانية



قطوف رمضانية

صلاة القيام

يكون وقت صلاة القيام من بعد صلاة العشاء إلى طلوع الفجر، وأفضل الأوقات لقيام الليل أن يكون في الثلث الأخير من الليل.

فقد أخبر عليه الصلاة والسلام أن رب العزة سبحانه وتعالى ينزل إليه في السماء الدنيا فيقول : هل من سائل يعطى ؟ هل من داع يستجاب له ؟ هل من مستغفر يغفر له . حتى يفجر الصبح . رواه البخاري ومسلم .

وفي رواية للبخاري : ينزل ربنا تبارك وتعالى كل ليلة إلى السماء الدنيا حين يبقى ثلث الليل الآخر يقول : من يدعوني فأستجيب له ؟ من يسألني فأعطيه ؟ من يستغفرني فأغفر له .

وفي صحيح مسلم من حديث عن جابر قال : سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول : إن في الليل لساعة لا يوافقها رجل مسلم يسأل الله خيرا من أمر الدنيا والآخرة إلا أعطاه إياه ، وذلك كل ليلة .

وقال عليه الصلاة والسلام : أقرب ما يكون الرب من العبد في جوف الليل الآخر ، فإن استطعت أن تكون ممن يذكر الله في تلك الساعة فكن . رواه الترمذي والنسائي في الكبرى وابن خزيمة والحاكم والطبراني في مسند الشاميين ، وابن عبد البر في التمهيد ، وقال : وهو حديث صحيح ، وطرقه كثيرة حسان شامية .

وقال عمر عن صلاة الناس أول الليل : والتي ينامون عنها أفضل من التي يقومون . يريد آخر الليل وكان الناس يقومون أوله . رواه البخاري وأكثر قيامه عليه الصلاة والسلام كان إحدى عشرة ركعة ، وربما قام بثلاث عشرة ركعة .

وأما الوتر فأقله ركعة واحدة ، وأكثر ما ورد في السنة إحدى عشرة ركعة أو ثلاث عشرة ركعة .

ولا يكون الوتر شفعاً ، فلا يكون ركعتين ولا أربع ، بل يكون ركعة أو ثلاث أو خمس ...

لأن معنى الوتر خلاف معنى الشفع ، فالشفع هو العدد الزوجي ، والوتر هو العدد الفردي . والله تعالى أعلم .

كيف نصل إلى الروحانية الرمضانية؟

رائيا المريا

رمضان شهر الروحانيات والبركات، وقد أنعم علينا الله به رحمة لتتطهر فيه النفوس من شوائب الصغائر البشرية وتسمو بتوجه الروح والجسد والعقل، ويحقق الإنسان بعيدا عن عالم المحيط به وما به من ضغوط وتوترات حتى إن عالم أسمي مليء، بالسعادة والكفء والروحاني، وبذلك يتخلص العقل من الضغوط والتوترات التي تشوش التفكير ويصفو الذهن وينجد نشاط الجسد.

فكما ههب الله علينا جعل هذه الطاقات تتجدد وتنمو وترتد، ليستطيع فناننا لا تنفذ إلا بانهاثة حياته، ولأن الإنسان مكون من جسد وعقل وروح فإن طاقاته أيضا تنقسم إلى طاقات جسدية وعقلية وروحانية.

ولتستطيع الروحانية عظيمة كامنة بداخل النفس البشرية غرسنا نعلم تحمده نصل إلى عالم العلم من رمضان إلى رمضان.

والتساؤل هو كيف نصل إلى هذه الحالة الرائعة من السمو خلال الشهر الكريم؟ والإجابة ستجدونها في جملة واحدة وهي التوازن في أركان الحياة، ولكن ما هي هذه الأركان التي يجب أن اتوازن فيها؟ والإجابة هي أن هناك ستة أركان تلخص وتجتمع وتحثون على حياة الإنسان، الركن الأول والأهم والذي يعتبر الدعامة لباقي الأركان هو الركن الروحاني المتعلق بعلاقة الشخص بربه، ثم يليه في الأهمية الركن الشخصي والمتعلق بعلاقة الإنسان بنفسه من الناحية الشخصية والصحية، ثم الركن العائلي والمتعلق بعلاقة الإنسان بأسرته، ثم الركن الاجتماعي والمتمثل في علاقة الإنسان بمن حوله من أشخاص في المجتمع، ثم الركن المهني والذي يعكس حالة الإنسان العملية، وأخيرا الركن المادي والذي يعكس حالة الإنسان المالية والذي يخدم على كل الأركان السابقة.

وعنونا نتساءل كيف يمكن أن نسعى إلى التوازن؟ أو بمعنى آخر ألا نفشل ركنا من الأركان على حساب آخر، وأن نعمل كل ركز حقه بقدر الاستفادة حتى لا نحيا حياة غير متوازنة، ونعمل دائما على حياة والسعي إلى الأفضل، والسبيل هو الوعي والإدراك، فبقدرتنا لواقعنا الحالي نستطيع تحديد النواقص ونسعى إلى استكمالها، فلتبدأ بالركن الروحاني والذي هو مصدر الطاقة الروحانية والتي تعتبر أقوى طاقة يمتلكها الإنسان وتوفيق قدرات هذه الطاقة قدرات العالقة العقلية والجسدية، ويتجلى هذا المعنى حيث أبلغنا رب العزة أن عشرة من المؤمنين يستطيعوا أن يغلبوا مائة فقوة الإيمان هي القوة والطاقات التي يستطيع الإنسان التفتوق بها على الصواب والتقلب على المستحيل.

ولذلك يمثل رمضان لنا طاقة النور التي تمدنا بالألوان التي تثير لنا الطريق طوال العام من خلال ما نتعلم من أداء العبادات والتسامي بالأخلاق والنوايا في هذا الشهر الكريم، من خلال صلاتنا وقراءتنا للقرآن وصيام جوارحنا عن كل الشهوات وعن كل ما نهى الله عنه.

نعوننا نبدأ رمضان بهدف واضح لدينا وهو أن نسعى إلى تحسين علاقتنا بربنا عن طريق استكمال ما ينقصنا، فلتبدأ بالمصارحة مع أنفسنا أولا وتحديد ما نريد أن نغيره وتحسينه، فيعضنا سيحدد العبادات مثل الصلاة أو الزكاة والصدقات والبعض الآخر سيحدد الأخلاق، ويختار سلوكيات معينة يريد أن يتخلص منها ويستبدلها بخير منها، والبعض الآخر سيحدد نوايا ومشاعر دنيا يريد أن يرتقي بها أو يتخلص منها واستبدالها بما هو أسمي منها مثل الكراهية والحقد والضيقية والحسد.

فمن استطاع أن يسعى إلى تقوية الطاقة الروحانية سيد أن الطاقة العقلية في حالة صفاء وتجدد دائم، وسينعكس هذا الصفاء على الطاقة الجسدية ليجد نفسه في أحسن حالاته ويتحول من الضعف إلى القوة، فلتكن وفقتنا الأولى مع الله لنغني قلبه في إبتاع ما أمر الله به وما نهى، ثم مع أنفسنا ثم مع الناس من حولنا.

فالوقوف أمام الله في الصلاة في حالة رضي عن محاولتنا في تحسين العلاقة مع بارئنا سنكون قد بدأنا طريقنا إليه، ومن أول خطوة في هذا الطريق سنجد الطاقة الروحانية التي تتخلل كل جوارحنا فلتعلمنا في حالة قوة دائمة، وكما مارسنا ممارسات روحانية مثل الصلاة أو الذكر أو قراءة القرآن تجددت الطاقة عن طريق صفاء الذهن والنفس من شوائب الأفكار والأحداث المتلاحقة التي تواجهنا في الحياة، لننتقل من حالة التشتت إلى حالة التأمل والتي تأهلنا إلى حالة السمو الروحاني، فبالها من فرصة أدمع الجميع أن يقتنصوها وللحديث بقية عن باقي أركان الحياة في رمضان.