رمـــانيات

إعداد/ إدارة المنوعات

شهر رمضان المعظم.. بيوت طوبها الذهب وحجارة قوامها اللؤلؤ

دور المرأة اليمنية في رمـــان يختلف عن غيرها من النساء في بلـــان أخرى

مروج تعبق بعبير الزهور والرياحين .. بيوت طوبها الذهب والفضة .. حجارة قوامها اللؤلؤ .. تطوف فيها النفوس مطمئنة ؛ فتسمو الروح في رحاب الرحمن ،، أناس أخيار .. نفوس صافية .. أرواح طيبة ..صوت ملائكي رائع يصرخ في الفجر والظهيرة ، وكذا المغرب والعشاء، يُعلن وصول رُسل الرحمن ؛ لتحمل صلاتهم ودعائهم الخالص في الشهر الفضيل الذي تبهتل له الأنفس وتطهر به الأرواح ، ترسل به الصلاة إلى نشوة وسعادة أقلاماً يختبر بها بنو البشر ، ولن تجدها إلا عندهم ،فهم أهل الفضل .. سكان الرحب .. رواد البيوت الربانية في الشهر الفضيل.

هذا ما أضفته ربة البيت العاملة أشواق الخليدي عن الشهر الكريم.

ففي ظل الأجواء الإحتفائية التي يُعنى بها .. وبوجود البهجة بمناسبة قدومه لدى العديد من الناس وكما يُسمى " بخفيف الظل "لدى البعض يأتي سريعاً ويمضي سريعاً حاملاً معه روحانية المغفرة والرحمة وفي آخره العتق من النار ...

يُطرأ بعض التغييرات في الحياة اليومية ، فيجعل ليلها نهار ، ونهارها ليلاً بقدرة الله ورحمته فضله عن غيره من الأشهر ، وعناه بإهتمام إلهي كبير .

رمضان : تميز .. تفرد .. جديد .. عبادات

ومن جهة أخرى أوضحت لنا إيمان عتّاب الطالبة الجامعية أن رمضان هو شهر كأي شهر من شهور السنة ولكنه يُحظى بمميزات عديدة ميزته عن باقي الشهور حيث يُدخل البهجة لقلوب الصغار قبل الكبار ، كما أنه يتميز بمأكولات خاصة فيه كا (السنبوسة ،والباجية،والشفوت،...)، وكذا حلويات ومشروبات متعارف عليها في هذا الشهر ، وبالنسبة لإستقباله ، فنحن نستقبله بشكل طبيعي جداً حتى في المصاريف اليومية العادية مثله كغيره من الأيام السنوية ، بخلاف زيارات الضيوف لنا التي تشكل لنا زيادة في العمل كان هذا من الجانب الحياتي والعمل يعتبر" تميزاً وتفرداً وتجدداً " أما بالنسبة للجانب الديني فلا ننسى المنافسة على العبادات والطاعة .

اللهم بلغنا شهر الخير والإحسان

وقالت هناء الغلابي التي تعمل حالياً محامية " أنا بالنسبة لي أرتب لرمضان ترتيباً مختلفاً من حيث الإختلاء بالذات ؛ كونه الشهر الوحيد الذي يجعلنا نحس بجميع فئات المجتمع ، وشرائحها ، ويأتي بخير كثير ، ولذلك نستقبله بكل ما هو جميل ، وبتوفير احتياجات المنزل الرمضانية، ولا أهتم إطلاقاً بمشاهدة التلفاز بشكل مباشر ؛ لأن وقتي بالعافية يكفي لعملي الخارجي والمنزلي الذي يحتاج إلى جهد كبير ؛ لتجهيز مائدة الإفطار التي تتميز بأطباق وأشياء كثيرة ومتنوعة ، لا نهتم فيها إلا في هذا الشهر ، كما أحاول إعداد خطة لتحركاتي برمضان من حضور ندوات ، والجلوس على الإنترنت ، والاجتماعات الأسرية وخاصة في الأيام الأولى من رمضان ولا ننسى التقرب إلى الله ، وفي الأخير " أسأل الله أن يُبلغنا رمضان ".

عفاف شوقي

هناء الغلابي

وفاء النابهي

رمضان أسطورة .. فرحة جميلة

أوضحت وفاء النابهي أن رمضان هو إطلالة جميلة تهل علينا مرة من كل عام يأتي ومعه الخير كله واليمن والبركات ، بعيداً عن العناء والتعب المتراكم علينا كبنات ، لكنه أسطورة ستظل تطرق منازلنا كل عام ؛ ليبثق فيها الفرح والخير ، والسكينة الدائمة ، وبالنسبة لي فرحة رمضان تعادل فرحة العيد وبهجته وأجواءه الجميلة فعادة نستعد له بالتجهيزات العديدة التي توحي بإستقبال ضيف عزيز قدره كبير يتطلب أشياء وأغراضاً عديدة ، وقلوباً راضية نقية صافية من الحقد والكراهية مهيأة للعبادة والصلاة والقربان.

"فهو أسطورة جميلة ،، وفرحة جديدة "

رمضان وأجواؤه ؟؟!!

سماح أنور خريجة ثانوية عامة قالت أن الجميع إن يستقبل رمضان بشراء المواد الغذائية أكثر من أي شهر ، وكأنهم لا يأكلون إلا في شهر رمضان ، كما يتم التحضير للأدوات المنزلية وغيرها ، بالإضافة إلى تزين بعض الأحياء السكنية إستقبالاً وإبتهالاً بقدوم الشهر الفضيل .

فلا أدر لم نشعر بأجواء رمضان قبل قدومه ؟!

وأضافت بأن رمضان : هو عبارة قيمة اللهية يخوضها جميع المسلمين كل مرة بشغف مختلف على أمل كسب رضا الله سبحانه وتعالى بالعبادات فيه ، هذا لا يعني التكاسل في الشهور الأخرى ،كما أن أجواء المنزل تكون هادئة نوعاً ما في الظهيرة .

الشكر لصاحبة الأنامل الذهبية

عفاف شوقي القاضي قالت : قد يكون رمضان لدى المرأة في اليمن مختلف تماماً عن غيرها من البلدان؛ كونها هي المسؤولة الاولى بعن إدخال السرور إلى قلب عائلتها في هذا الشهر الكريم .

كما تستقبل المرأة اليمنية رمضان بجهد كبير تقوم به ، من تجهيز أدوات وأكلات متنوعة لـ رمضان كـ(العتر ، السنبوسة ، الشفوت ، الباجية ، شربة ....إلخ).

أما عن جهدها في أيام رمضان نفسه ، فهي من تستحق الشكر الأكبر بعد الله ، تصحو مبكراً ؛ لإعداد الطعام من ثم يتجه تركيزها إلى منزلها ؛ لترى ما جرى به ، إلى أن يحين الأذان تقدم الطعام ، وتذهب لتصلي ، ومن ثم ترتب وتنظف سريعاً ؛ لتذهب لصلاة التراويح ، ومن عادتنا في رمضان أن الإفطار يختلف تماماً عن العشاء من مكونات ووقت ، تعود من الصلاة ؛ لتقدم العشاء ، ومن ثم إلى السُحار، وهكذا كل يوم ..

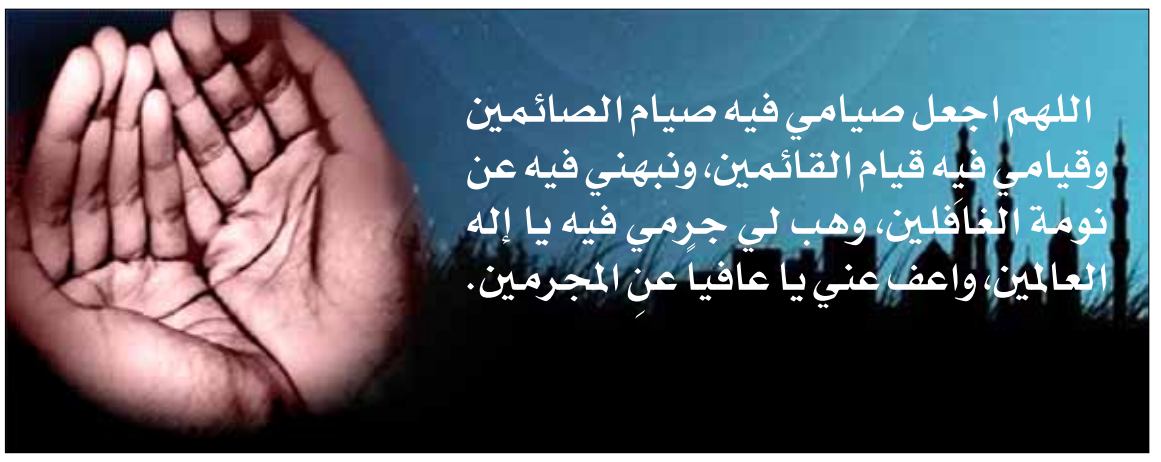
بالمختصر " رمضان بقدر فرحة بقلب المرأة اليمنية هو كذلك عناء لها ، تجمع بين عبادات وواجبات يلزم تأديتها ".

الخاتمة :

لم يبق سوى قليل من الوقت لنكشف الستار ، ويبدأ موسم جني الثمار ، الثمار نتاج ما ستزرعونه طوال شهر رمضان .. شهر الحكمة والقرآن ، فلذلك لن ننسى دور المرأة البجيل في هذا الشهر بكل لوازمه الأسرية والإلهية .

"بارك الله لنا وبكم في شهر الإيثار والإحسان".

› استطلاع: آية خالد



معجزات الصوم بالقرآن

ثقف معلوماتك

تعتبر أوغندة هي البلاد الوحيدة التي لا يتغير فيها موعد الإفطار في شهر رمضان صيفاً وشتاء بسبب موقعها على خط الاستواء حيث يتساوى طول الليل والنهار على مدار السنة دون تغير يذكر.

هناك 4 لم تحمل بهم أنثى وهم: آدم – حواء – كبش فداء إسماعيل – وناقة صالح حيث خرجت من الصخرة.

الصوم حول المائدة المظلمة

كتب/ محمد فؤاد

أهلاً بك يا شهر التوبة والرضوان ليجدد العباد صلتهم في أيامك ولياليك بالواحد الديان ، صلاة وصياماً ، وقياما ودعاء، وصدقة وذكرا، وبرا وإحسانا ، وقولاً وعملاً ؛ فتزكو نفوسهم ، وتطهُر قلوبهم ، وتسموا أرواحهم ، وتخشع جوارحهم ، وتوّجه أفكارهم إلى كل ما من شأنه صلاح أمور دينهم والدنيا .

ربنا بلغنا رمضان خيرا وعبادة وغفران وحياة كريمة للصائمين ،حيث يهل علينا شهره الكريم ليضيء لنا منارة الروح للاستسقاء من ينبوع الصوم كافة العبر ونطهر نفوسنا من آثام وذنوب به تغسل بإذنه تعالى.ان هذا العام الثالث يدخل علينا ما بعد كثير من الأزمات الخانقة وعلى رأسها السياسية التي أكهلت ونغصت حياة الناس والعباد بلا رحمة في هذا الشهر الرحيم، فقط أعود بكم إلى الخلف لكي نستذكر أجواء رمضان في أجواء الأزمات الخانقة من ارتفاع اسعار وانقطاع مزمن للكهرباء واختفاء أنابيب الغاز والمياه فحدث لا حرج.

وإذا نظرنا من منظور هذه البيئة المعتمة التي لا تبشر بخير في شهر الخير والعطاء لا يسعنا إلا أن نرفع أيدينا إلى الله لكي يعيننا على الإفطار على نوره ونستظل في ملكوته الطاهر،كم منا افطر عاميه السابقين بأضواء الشموع والفوانيس التي لم نعد نراها فخرجت عن الخدمة كنا في جهاد ونهاد نتسابق لكي نشحن مصابيح الإنارة التي تعبأ بالكهرباء ولكننا لم نستطع ،مر الشهر كهبة الرياح لم نستمتع به من كثر انشغالنا وبحثنا عن متطلبات الراحة، بالله عليكم أين نجدها ..اعتقد سنجدها تحت التراب.

وعود وعهود وتصريحات تضخ في اذهان من يسمعها كأنها حقن لتهدئة الألم المواطنين مؤقتا إلى أين يريدون أن يذهبوا بنا ؟ لا تفاؤل نواجهه بتجاهل من الجهات المعنية أين الحلول فنحن على تنور؟ أين ذلك النور؟.

المواطن أصبح على صفيح يغلي من شدة الغضب والامتعاض من هذه الحياة التي ليست بحياة انه عذاب مفروض بلا أسباب تذكر.

لنجعل هذا الشهر الفضيل شهراً للإفطار على مائدة النور بعيدا عن الظلام ليزول الهم من على قلوب الصائمين في هذه المحافظة المظلمة بنهارها ولياليها.

هل سيتكرر هذا السيناريو من المسلسل الرمضاني " صوم على المائدة المظلمة " أم سوف تصدق تلك الوعود ولو لمرة واحدة اكراما وإجلالا لعباد هذا الشهر الجليل.

إن شهر رمضان في هذا الزمن يعيش فيه المسلمون أزمات قاسية ، ومآسي عظيمة ، فالعالم الإسلامي اليوم مثخنٌ بالجراح من شماله إلى جنوبه ، ومن شرقه إلى غربه ، وهذا أمر يدعونا جميعاً في هذا الشهر الكريم إلى معايشة هذه القضايا الكبرى بالقلب والقالب ، واللسان واليد ، والنفس والمال ، حتى يكون الجميع على بصيرة وعلم بما يُراد بالإسلام والمسلمين ، وليكون الجميع صفاً واحداً فيّ مواجهة الباطل وأهله على مختلف مللهم ومذاهبهم تحقيقاً لقوله تعالى: ﴿ إِنَّ هَذِهِ أُمَّتُكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَأَنَا رَبُّكُمْ فَاعْبُدُونِ ﴾ (سورة الأنبياء : 92) . وحتى نعَيش قول صلى الله عليه وسلم في وصف أبناء الإسلام : " مثل المؤمنين في توادهم و تراحمهم وتعاطفهم ، كمثل الجسد الواحد ، إذا اشتكى منه عضوٌ تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى " (رواه مسلم ، الحديث رقم 6586 ، ص 1131).

التغذية السليمة في رمـــان

1. لا تأكل حتى الشبع لتجنب الإصابة بالتخمة في وجبة الإفطار.
2. تناول وجبات خفيفة بين الإفطار والسحور كالمكسرات والفواكه والخشاف.
3. امضغ الطعام جيداً لتجنب مشاكل الهضم وعدم الإسراع في تناول الطعام.
4. قم بتأخير وجبة السحور لتفادي الشعور بالجوع أو العطش في وقت مبكر من الصيام.
5. أكثر من السوائل لتعويض ما تم فقدانه في فترة الصيام وحتى لا تصاب بالإمساك.
6. لا تكثر من تناول السكريات أو الأملاح في السحور لأنها تساعد على الشعور بالعطش.
7. احرص على تناول 2 – 3 لترات مياه بعيد عن السوائل لتعويض الجسم.
8. اهتم بتناول الخضراوات والفواكه الطازجة لأنها غنية بالمياه والفيتامينات.
9. قلل من تناول الأطعمة الدسمة لأنها تساعد على حدوث مشاكل الهضم وخصوصاً مع قلة نسبة السوائل في الجسم مع الصيام.
10. لا تكثر في تناول حلوى الشهر الكريم لتجنب زيادة الوزن.
11. لا تكثر من المشروبات الغازية في وجبة الإفطار لأنها تقلل من كفاءة الهضم.
12. قم بممارسة أي نشاط خفيف بعد الإفطار بساعة لتنشيط عملية الهضم كالذهاب لصلاة التراويح أو المشي.
13. تدرج في تناول الإفطار فمثلا تناول بلحاً وعصيراً ثم أقم الصلاة وبعدها بنصف ساعة تناول الوجبة الأساسية لتهيئة المعدة وتنشيطها بعد خمولها لساعات طويلة.
14. من المهم تناول السلطة لإمداد الجسم بالفيتامينات والمعادن والألياف التي تساعد على الهضم.