

رمضان

إعداد / إدارة المنوعات

مدينة سينون في غرة شهر رمضان المبارك

ترحيب
رمضان

كلمات / د. علي عبدالله طاهر

مرحباً قد جاءنا شهر الصيام
يا حبيباً زائراً في كل عام
مرحباً أهلاً وسهلاً رمضان
مرحباً شهر المحبة والسلام
قد لقيناك بحب مفعم
كل حب في سوى المولى حرام
بارك اللهم دوماً شهرنا
ثم زدنا من عطايه الجسام
واقبل اللهم منا صومنا
ثم ضاعف أجر من صلى وصام
وتجاوز عن أناس قصروا
ما استطاعوا أن يصوموا بالتمام
سامح اللهم ناساً ما دروا
أنهم قد فعلوا فعل اللئام
فاغفر اللهم عن زلاتهم
وامح ما قد قيل من سوء الكلام
أيها الإخوان صوموا رمضان
ثم قوموا ليله خير قيام
واقروا القرآن دوماً بانتظام
واسألوا المولى ليرحمكم دوام
جانبوا الشر ولا تسعوا إلى
فتنة يزرعها بعض اللئام
وانشروا الخير وكونوا إخوة
كي تعيشوا في أمان ووئام
مرحباً قد جاءنا شهر الصيام
يا حبيباً زائراً في كل عام
مرحباً أهلاً وسهلاً رمضان
مرحباً شهر المحبة والسلام



وهو غرة شهر رمضان نشاط تجاري وحركة دؤبة تمارس في الساحات العامة والحيوف . هذا العام شهر رمضان جاء متوافقاً مع موسم الخريف الذي تمتلئ به الاسواق العامة من مختلف اصناف التمور والربط الطازج ما اعطى نكهة الافطار خصوصية من هذه النعمة المباركة كما شهدت مدينة سينون في هذا اليوم المبارك



استقبلت هذا الشهر كغيرها من مدن محافظة حضرموت وشهر رمضان له طقوس وعادات وتقاليد تختلف من منطقة إلى منطقة سواء كان في الناحية الاجتماعية او الغذائية وغير ذلك من ممارسات منها لازالت ومنها منقرضة مع الزمن وخاصة ألعاب الشباب والأطفال التي

■ سينون / جمعان دويل :

الحمد لله على كل حال أن بلغنا شهر رمضان الذي أعاده الله علينا وعلى الأمة العربية و الإسلامية بالخير وبالبركة . هاهي مدينة سينون عاصمة وادي حضرموت

أسرار الإفطار على تمر



التمر فاكهة مباركة أوصانا بها رسول الله صلى الله عليه وسلم أن نبدأ بها فطورنا في رمضان، فمن سلمان بن عامر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: « إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر ، فإنه بركة ، فإن لم يجد تمرًا فأما ، فإنه طهور ، رواه أبو داود والترمذي . وعن أنس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يفطر قبل أن يصلي على رطبها ، فإن لم تكن رطباً فتميرات ، فإن لم تكن تميرات حسا حسوات من الماء ، رواه أبو داود والترمذي . لا شك أن وراء هذه السنة النبوية المظهرة إرشاد طبي وفوائد صحية ، وحكمة منظمة . فقد اختار رسول الله صلى الله عليه وسلم هذه الأطعمة دون سواها لتفوائدها الصحية الجمّة ، وليس فقط لتوافرها في بيئته الصحراوية . فعندما يبدأ الصائم في تناول إفطاره تنتبه الأجهزة ، ويبدأ الجهاز الهضمي في عمله ، وخصوصاً المعدة التي تريد التلطف بها ، ومحاوله إيقافها باللين والصائم في تلك الحال بحاجة إلى مصدر سكري سريع ، يدفع عنه الجوع ، مثلما يكون في حاجة إلى الماء . وأسرع المواد الغذائية التي يمكن امتصاصها ووصولها إلى الدم هي المواد السكرية ، وخاصة تلك التي تحتوي على السكريات الأحادية أو الثنائية (الجلوكوز أو السكروز) لأن الجسم يستطيع امتصاصها بسهولة وسرعة خلال دقائق معدودة . ولا سيما إذا كانت المعدة والأمعاء خالية كما هي عليه الحال في الصائم . ولو بحثت عن أفضل ما يحقق هذين الهدفين معا (القضاء على الكوع والعطش) فلن تجد أفضل من السنة الطاهرة ، حينما تحت الصائمين على أن يفطروا إفطارهم بمادة سكرية حلوة غنية بالماء مثل الرطب ، أو منقوع التمر في الماء . وقد أظهرت التحاليل الكيميائية والبيولوجية أن الجزء المأكول من التمر يساوي 85 - 87 % من وزنه . وأنه يحتوي على 20 - 24 % ماء ، 70 - 75 % سكريات ، 2 - 3 % بروتين ، 8.5 % ألياف ، وأثر زهيد جدا من المواد الدهنية . كما أثبتت التحاليل أيضا أن الرطب يحتوي على 65 - 70 % ماء ، وذلك من وزنه الصافي ، 24 - 58 % مواد سكرية ، 2.1 - 2 % بروتين ، 5.2 % ألياف ، وأثر زهيد من المواد الدهنية . وكان من أهم نتائج التجارب الكيميائية والفسيولوجية - كما يذكر الدكتور أحمد عبد الرؤوف هشام ، والدكتور علي أحمد الشحات - النتائج التالية :

1. إن تناول الرطب أو التمر عند بدء الإفطار يزيد الجسم بنسبة كبيرة من المواد السكرية فتزول أعراض نقص السكر ويتنشط الجسم .
2. إن خلو المعدة والأمعاء من الطعام يجعلهما قادرين على امتصاص هذه المواد السكرية البسيطة بسرعة كبيرة .
3. إن احتواء التمر والرطب على المواد السكرية في صورة كيميائية بسيطة يجعل عملية هضمها سهلا جدا ، فإن ثلثي المادة السكرية الموجودة في التمر تكون على صورة كيميائية بسيطة ، وهكذا يرتفع مستوى سكر الدم في وقت وجيز .
4. إن وجود التمر منقوعا بالماء ، واحتواء الرطب على نسبة مرتفعة من الماء (65 - 70 %) يزيد الجسم بنسبة لا بأس بها من الماء ، فلا يحتاج لشرب كمية كبيرة من الماء عند الإفطار .



اللَّهُمَّ قَوْنِي فِيهِ عَلَى إِقَامَةِ أَمْرِكَ ، وَادْقَبْنِي فِيهِ حَلَاوَةَ ذِكْرِكَ ، وَ أَوْزَعْنِي فِيهِ لِأَدَاءِ شُكْرِكَ بِكَرَمِكَ ، وَأَحْضَنْنِي فِيهِ بِحَمْلِكَ وَسِتْرِكَ يَا أَبْصَرَ النَّظِيرِينَ .

معجزات الصوم بالقرآن

الإيمان بصوم (1) الحيوان بصوم (1) النباتات بصوم (1)

كتب الطبيب السويدي ، بارنيسون ، وأن قائد الصوم في هذه تين لعلماء الطبيعة ، أن جميع النباتات العذرة تمارس نوعاً من الصيام (الانسحاب تماماً) في فصل الصيف ، وأن الإنسان تعاف نفسه الطعام وترفضه في بعض الأحيان ، وكأنها بذلك تقدر على نفسها الصيام الأحيائي في شتريخ العدة وترتاح (1) .

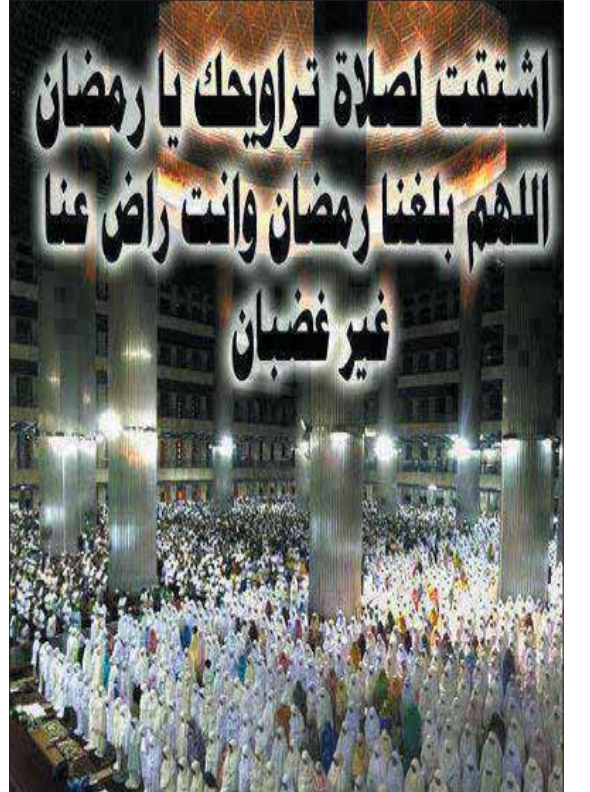
كما أكد البروفيسور ، بيرون ، في كتابه « الجوع من أجل الصحة » (1919) : إن على كل إنسان - وخاصة سكان المدن الكبرى - أن يمارس الصوم بالامتناع عن الطعام لمدة 24 ساعة ، كل سنة ، كي يتمتع بالصحة الكاملة بحيلهم (1) .

ملاحظة: تأمل أي الصائم هذه الفكرة ، وألم هي حقيقة الصوم التمر والخبز في رمضان ؟

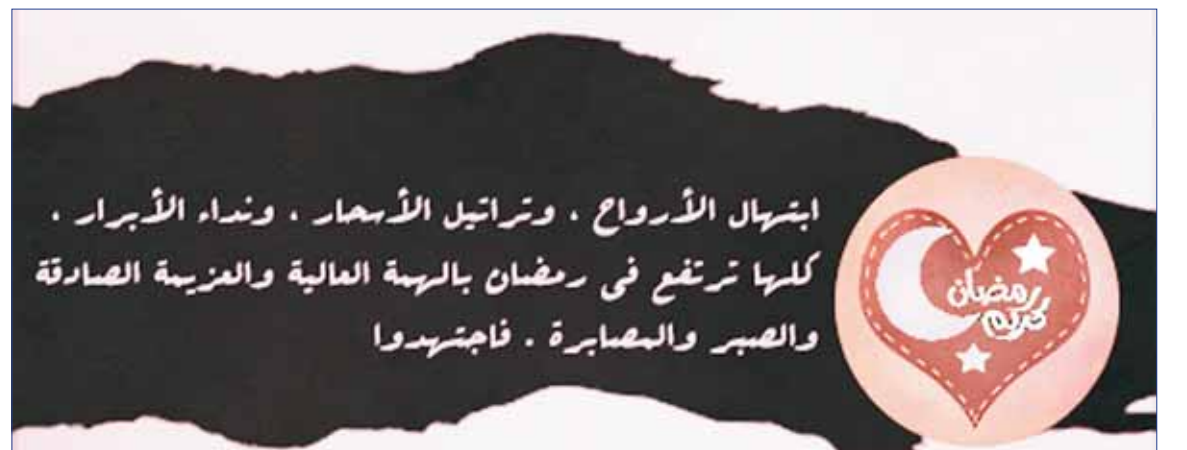
مفاتيح فوائد الصيام

الاعتقاد العظيم الحديث أن الصوم هو أكثر وسيلة صحية بخلاف ما كان يُعتقد في الماضي أن هذه الفوائد محصورة على الصوائم الروحية (ومن الأجر والثواب) فقط..... منها على سبيل المثال:

يؤدي الإفطار في تناول الطعام والشراب - غالباً - إلى زيادة الوزن ، وينتج عن ذلك تشوهات خطيرة مثل ارتفاع ضغط الدم ، تصلب الشرايين ، أمراض الكبد ، أمراض القفاصل ، السكر ، إلخ ، وينصح الأطباء كل من يرغب في إنقاص وزنه أن يتبع نظاماً



استفت لصلاة تراويحك يا رمضان اللهم بلغنا رمضان وانت راض عنا غير غضبان



اجتهد الأرواح ، وتراويل الأبحار ، وناد الأبرار ، كلما ترتفع في رمضان بالهمة العالية والعزيمة الصادقة والصبر والمصابرة . فأجتمروا

دروس وعبر
من شهر
الصبر
علي الذرحاني

يهل علينا شهر الخيرات والبركات وفي نفس الوقت هو شهر الصبر والمجاهدات والطاعات والامتناع عن الشهوات والمذات والشهوات والسب والشتم وقول الزور والبهتان وكل البذات وفعل المنكرات إنه شهر تهذيب النفوس وسياحتها الروحية وتقوية إيمانها وتزكيتها وسموها من طبيعتها الأرضية إلى أعلى السموات بشافية ملائكة ذات مسحة نورانية طاهرة وزكية لأن الصيام معناه الامتناع والتسامي فوق العوائذ والشهوات في نهار رمضان ومعناه شعور الغنى بجوع الجائع ومعناه الصبر على تحمل الأذى من قبل الغير ومعناه عدم الغضب والقبول بالآخر بروح رياضية متسامحة . فكم أن الزكاة تعلمنا نبد الشح والبخل الذي بدأخلنا وإيثار الآخرين على أنفسنا فإن الصيام تعلم منه الصبر على كل شيء من متاع الدنيا وصعابها ومنها الصبر على أذى ومشاكل الآخرين وتعلم من شهر الصبر التجلد وتحمل الصعاب حتى تقوى النفس على الكاره . إن شهر الصبر هذا هو شهر التقوى والهدى والقرآن ومن اتصف بالصبر فقد حاز على معية الله ورحمته لأن الله مع الصابرين ومع المتقين وحين يكون الله مع عبده كان أسعد مخلوق على وجه الأرض لأنه يستمد قوته من ربه وخالقه ، إن هذا الشهر هو شهر العظمت والعبر ولكن الاعتبار عند الناس قليل ، وقليل من عباد الله الشكور على نعمه وفضله وكرمه ونحن بلد الإيمان والحكمة وشعب مسلم ينبغي علينا الاحتفال بهذا الشهر الذي يقوي نفوسنا ويركي أبداننا ويجعلنا نعيش في جو إيماني وشعور روحاني لا يوصف ولا يتكرر إلا في هذا الشهر الفضيل شهر التقوى والغفران فينبغي على كل مسلم وكل مسؤول أن يحمل الأمانة ويؤديها كما يجب أن تؤدي وأن ينظر إلى مستقبل الوطن ويعمل ما وسعه الجهد من أجل إسعاد الناس والأجيال القادمة وتطوير هذا البلد والانتقال به إلى مصاف الدول المدنية المتحضرة ويدخل التاريخ من أوسع أبوابه حين يقدم مصلحة الوطن العليا على مصالحه الضيقة الأنية والأناثية وحين يراقب الله في هذا الشهر وفي غيره فيكسب أجر الدنيا والآخرة ويحوز رضا الله ورسوله والناس جميعاً .