



رمضان

• إعداد: ليلى الشافعي

كيف نعظم رمضان؟

احذروا الإسراف والتبذير في الشهر الفضيل

نهى الإسلام عن التبذير والإسراف وجعل المذيرين من أخوان الشياطين ولكن للأسف نجد غالبية المسلمين يتفنون في اعداد الموائد بكل ما لذ وطاب ويفض الكثير من الاطعمة التي يكون مصيرها صناديق القمامة، وخاصة في شهر رمضان المبارك الذي يكون فيه الإسراف في الأطعمة والأشربة بشكل ملحوظ. فما رأي علماء الشرع والطب في ذلك؟

يؤكد الداعية عبدالرحمن السماوي أن الإسراف والتبذير خلال شهر رمضان ظاهرة تكرر كل عام، وقد نهى الدين الإسلامي عن الإسراف والتبذير ودعا إلى الترشيد في الإنفاق والاستهلاك قال تعالى: (يا بني آدم خذوا زينتك عند كل مسجد وكلا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين) وقال سبحانه: (ولا تبذر تبذيرا إن المذيرين كانوا إخوان الشياطين وكان الشيطان لربه كفورا).

من المظاهر السلبية

وأكد الداعية السماوي أن الإسراف والتبذير من أبرز الظواهر السلبية في رمضان حيث يتم الطبخ من اصناف متعددة للمأكولات والمشروبات ثم يتم تناول اليسير منها والقاء ما تبقى في سلة القمامة، حتى أن صوم هؤلاء يكاد يفقد الحكمة



الشيخ عبدالرحمن السماوي



د. خالد الصالح



د. خضر البارون

من مشروعيته لأنه ينشغل نهاره في البحث عن أنواع الأطعمة والأشربة ليجمعها ثم يقضي وقته في تناولها مما يتبعه خمول ونوم وتكاسل عن أداء الواجبات والقرابات. وقد ذم رسول الله ﷺ من يملأ بطنه بالطعام والشراب فقال: «المسلم يأكل في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء» كما ذم النبي ﷺ امتلاء البطن بالمأكولات والشراب وحض على الاقتصاد في تناول ما يحتاجه البدن منه فقال ﷺ: «ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه بحسب ابن آدم لقيماته يقمن صلبه فإن كان لا محالة فأعلا قتلث لطعامه وثلث لشربه وثلث لنفسه».

التهايات المعدة

وبين د. خالد الصالح أثر التخمّة على جسد الإنسان

فيقول: من أكثر المشكلات الصحية اضطرابات الجهاز الهضمي التي يصاب بها كل إنسان في حياته ولو مرة واحدة، كما يصيب عسر الهضم على الأقل 8٪ من مجموع السكان، وتزيد المشكلة ونسب المرض لدى الشعوب صاحبة العادات الغذائية السيئة، وفي شهر رمضان بالذات تزيد شدة هذه الاضطرابات وما يصحبها من عسر هضم شديد نتيجة خلل في حركة الجهاز الهضمي ونتيجة لتهايم كميات كبيرة ومتنوعة من الأغذية الدسمة والسكريات والحوم. وينصح د. خالد بعدم التهايم بكميات كبيرة من الطعام حيث أن ذلك يزيد من اعراض عسر الهضم والحموضة وحرقة الصدر. كما يجب على الصائم الابتعاد عن الدهون والإقلال من

تناول السكريات والعصائر المركزة لأن هذا يتسبب في زيادة عسر الهضم والإرتجاع الحامض وانتفاخ البطن. كما نصح الصائمين باعطاء المعدة الفرصة الكافية لإفراغ محتوياتها الى الأمعاء حيث يستغرق ذلك ما بين 3 - 5 ساعات حسب طبيعة كل إنسان ونوعية الطعام الذي يتناوله حيث تستغرق المواد الدهنية والأطعمة الدسمة فترة أطول في المعدة من تلك المحتوية على مواد سكرية ونشويات مما يعطي شعورا بالامتلاء الشديد ولفترات طويلة عقب تناول كميات كبيرة من الأطعمة الدهنية وبالذات لدى مرضى الكبد والجهاز المراري حيث يشعر المريض بضغط الأكل في أعلى البطن وقد يشعر المريض بصعوبة في التنفس والنهجان اذا كانت الوجبة

كبيرة، وبالتالي فإن عدم انتظام الوجبات او تناول كميات من الأكل بصورة مفاجئة مثل افطار رمضان الذي يكون عقب فترة صيام طوال اليوم يزيد الإحساس بأعراض عسر الهضم.

من مظاهر المبالاة

يقول استاذ علم النفس في كلية العلوم الاجتماعية د. خضر البارون ان ظاهرة الإسراف ليست جديدة وليست وليدة اليوم ولكنها قديمة منذ الأزل، لكن ظهرت بوضوح في الفترة الحالية بسبب التغييرات المالية التي طرأت على حياة الناس في مجتمعاتنا العربية، وأسوأ ما في الإسراف أن البعض يتخذ وسيلة للتفاخر ودليلا على الغنى الفاحش من آثار سلبية لها جوانب تضر، وهذه العادة السيئة لدى البعض وما ينتج عنها من آثار سلبية لها جوانب نفسية في الشخصية فالبعض يشعر بالنقص ويحاول تعويض ذلك من خلال الإسراف والتبذير. وأشار البارون إلى أن هذه الظاهرة تزداد في شهر رمضان المبارك رغم أنه من الطبيعي أن يحدث العكس، وعلى وسائل الاعلام في الشهر الكريم أن تلعب دورا في توعية المواطنين بان الإسراف ظاهرة غير مرغوبة يجب التخلص منها.

السماوي: ذم رسول

الله ﷺ امتلاء البطن

والتبذير في الطعام

وإضاعة المال

الخالد: الإسراف

في تناول الطعام

في رمضان يزيد

من اضطرابات المعدة

وصعوبة التنفس

البارون: الإسراف له

آثار سلبية لها جوانب

نفسية في شخصية

الإنسان

ختم القرآن

هل يستحب ختم القرآن في صلاة التراويح؟
● يستحب أن يختم الامام القرآن في رمضان لئيسمع المومنين كلام رب العالمين، ويستدل لذلك بما ثبت في الصحيحين من مدارس جبريل للنبي ﷺ القرآن في رمضان، وعرضه عليه، قال الشيخ ابن باز (15/325): يمكن ان يفهم من ذلك ان قراءة القرآن كاملة من الامام على الجماعة في رمضان نوع من هذه المدارس لأن في هذا افادة لهم، ولهذا كام الامام احمد - رحمه الله - يجب ممن يؤمهم ان يختم بهم القرآن وهذا من جنس عمل السلف في محبة سماع القرآن كله، ولكن ليس هذا موجبا لأن يجعل ولا يتأني في قراءته، ولا يتحرى الخشوع والطمانينة بل تحري هذه الامور اولى من مراعاة الختمة.

جاهل الوقت

ما حكم الخطأ في ظن طلوع الفجر وغروب الشمس في الصيام؟
● الصحيح من اقوال اهل العلم ان من اكل ظنا منه ان الفجر لم يطلع ثم تبين له ان قد طلع فلا شيء عليه، لأنه جاهل بالوقت فهو معذور.
قال الشيخ ابن عثيمين رحمه الله: اذا تناول الصائم شيئا من هذه المفطرات جاهلا، فصيامه صحيح، سواء كان جاهلا بالوقت او كان جاهلا بالحكم، مثال الجاهل بالوقت ان يقوم الرجل في آخر الليل ويظن ان الفجر لم يطلع، فيأكل ويشرب ويتبين ان الفجر قد طلع، فهذا صومه صحيح لأنه جاهل بالوقت.
ومن افطر ظانا غروب الشمس ثم تبين له انها لم تغرب فعليه القضاء في قول جمهور العلماء.
قال ابن قدامة، رحمه الله في «المغني» (4/389): هذا قول اكثر اهل العلم من الفقهاء وغيرهم، وسئل الشيخ ابن باز عن بعض الناس افطروا ثم تبين لهم ان الشمس لم تغرب، فأجاب: على من وقع له ذلك ان يمسه حتى تغيب الشمس، وعليه القضاء عند جمهور اهل العلم، ولا اثم عليه اذا كان افطاره عن اجتهاد وتحر لغروب الشمس، كما لو اصبح اثناء النهار في يوم الثلاثاء من شعبان ثم ثبت انه من رمضان في اثناء النهار فإنه يمسه ويقضي عند جمهور اهل العلم، ولا اثم عليه، لأنه حين اكل او شرب لم يعلم انه من رمضان، فالجهل بذلك اسقط عنه الاثم، اما القضاء فعليه القضاء.

الفدية

هل تصبح الفدية فقط بديلا عن قضاء ما فاتني في شهر رمضان؟
● من ادركه رمضان وهو لا يستطيع الصيام لكونه شيخا كبيرا او مريضا لا يرجى له الشفاء فإنه لا يجب عليه الصيام لعدم استطاعته، فيفطر ويضع عن كل يوم مسكينا وهذه هي الفدية، اما اذا كان مرضا يرجى شفاؤه فإنه يقضي بعد شفاؤه ولا فدية عليه.

يبطل صيامها

هل يصح صيام اليوم اذا جاء الحيض قبل اذان المغرب؟
● يبطل الصيام، وعليها قضاء هذا اليوم بعد طهرها، قال الشيخ ابن عثيمين رحمه الله في «مجالس شهر رمضان»: واذا ظهر الحيض منها وهي صائمة ولو قبل الغروب بلحظة بطل صوم يومها ولزمها قضاؤه.

كتاب أعجبي

التأصيل الشرعي للوحدة الوطنية



كتاب من تأليف الأستاذ المشارك بجامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية د. عبدالرزاق حسين احمد يضع فيه رؤية متميزة للتأصيل الشرعي للوحدة الوطنية مستشهدا بالكتاب والسنة والاحداث التاريخية والسير واقوال وآراء الامة الاعلام، كما فصل فيه من النواحي اللغوية والاستنباطية والاصولية والفكرية وقارن بين الولاء والانتماء مع استدلالات ونماذج واقعية، والكتاب يعتبر مرجعا علميا وشرعيا في تأصيل واعتماد مفهوم معنى الوطنية في المجتمع في زمن تصاعدت فيه الفتن ليكون ضمن منظومة تهيئة الاجواء العامة لاستكمال تطبيق احكام الشريعة الاسلامية، البحث المقدم في هذا الكتاب يوصي

بضرورة تفعيل دور المؤسسات التربوية والتعليمية والاعلامية ووضع برامج فاعلة متطورة لتعزيز الوحدة الوطنية وارسائها على اسس راسخة مع ضرورة الابتعاد عن اثاره العصبية والنعرات القومية التي تفرق الوحدة الوطنية، وتعزيز ثقافة الوطن والمواطنة وفق الرؤية الشرعية، وايضا يوصي بتنظيم حوارات وفعاليات شعبية تعرض فيها احتياجات المواطنين الواقعية وتناقش اسباب مشاكلهم، كما يوصي بعقد المؤتمرات والندوات لترسيخ مفهوم الوحدة الوطنية. وشدد الكتاب على اهمية تدريس مادة التربية الوطنية وطبع الدراسات العلمية والكتيبات والمطويات التي تعزز مفاهيم الوحدة الوطنية.

اكتشافات حديثة

أثبتها القرآن والسنة قبل 1400 عام

وماؤها شفاء للعين..

الإعجاز العلمي في الكمأة

الكمأة نوع من النباتات الفطرية، التي تنبت تحت سطح الأرض على أعماق متفاوتة، ما بين 2 سم إلى 50 سم، ولا يظهر شيء من أجزائها فوق الأرض، فليس لها ورق أو زهر أو جذر، وهي تنبت في المناطق الصحراوية والبيئات الرملية، وتتكون من مجموعات في كل مجموعة ما يقارب العشر الى عشرين حبة في المكان الواحد، وهي ذات أشكال كروية أو شبه كروية، رخوة، لحمية اللمس، وتدرج لونها من الأبيض إلى الرمادي والبني والأسود، ولها رائحة نفاذة، وتعرف في منطقة الجزيرة والخليج باسم الفقع، وفي بعض البلاد بشجرة الأرض، أو بيضة الأرض، أو العسقل، أو بيضة النعامة. وهي تنبت عادة في موسم الربيع بعد العواصف الرعدية، ولذلك أطلق عليها العرب قديما اسم «نبات الرعد»، ولها أنواع عديدة تختلف في أشكالها واللونها وطعمها.

وعندما تم تحليل الكمأة تبين أنها مصدر مهم للبروتينات من بين نباتات الصمغ، وأنها تتكون من: (77% ماء و23% مواد مختلفة)، منها: (60% هيدرات الكربون و7% دهون و4% ألياف و18% مواد بروتينية و11% تبقى على هيئة رماد بعد الحرق)، وتم التعرف على سبعة عشر حمضا من الأحماض الأمينية في بروتينات الكمأة. وقد أجريت العديد من الدراسات والأبحاث على مرضى مصابين بالرمد الحبيبي أو التراخوما - وهو التهاب مزمن ومعد يصيب العين ويؤدي إلى تليف القرنية، مما قد يتسبب في فقدان البصر - فاستخدم ماء الكمأة في علاج نصف المرضى، واستخدمت المضادات الحيوية في علاج النصف الآخر، فتبين أن ماء الكمأة قد أدى إلى نقص شديد في تكون الخلايا اللصافية والألياف التي تنتج عن هذا الالتهاب، والتي تسبب العتامة في القرنية، بعكس الحالات الأخرى التي استخدمت فيها المضادات الحيوية، فهو يقلل من حدوث هذا التليف في قرنية العين وذلك بوقف نمو الخلايا المكونة للألياف، كما أنه في نفس الوقت يقوم بمعالجة التأثير الكيميائي لسُموم التراخوما، ويمنع النمو غير الطبيعي للخلايا الجلدية للملحمة في العين، ويزيد من التغذية لهذه الخلايا عن طريق توسيع الشعيرات الدموية بالملحمة، ولأن معظم مضاعفات الرمد الحبيبي تنتج عن عملية تليف قرنية العين، فإن ماء الكمأة يمنع من حدوث هذه المضاعفات بإذن الله. وهذا هو ما أخبر به المصطفى ﷺ قبل ألف وأربعمائة سنة حين قال كما في الصحيحين: «الكمأة من المن وماؤها شفاء للعين»، فكان قوله هذا سيقا علميا وإعجازا نبويا، تحدى فيه الألبان والباحثين، قبل أن تتطور العلوم ويكتشف الناس هذه الحقائق في العصر الذي تباهى الناس فيه بالعلم وركنوا إليه، وليتهم جعلوا منه طريقا إلى الإيمان بالله وبرسوله ﷺ.



صلة الأرحام

يعتبر شهر رمضان المبارك فرصة عظيمة لحل الخلافات والنزاعات وعودة القلوب الى صفاتها وإحسانها، والواجب ان يكون هذا الشهر سببا للتواصل والرحمة وإزالة العداوات والقطيعة والاختلافات، وكذلك استغلاله بتقريب الاختلاف بين الأقارب والإصلاح فيما بينهم والإحسان اليهم، وفي شهر رمضان يحرض الكثير من المسلمين على صلة أرحامهم المقطوعة ويبدأون بزيارتهم تأكيدا لقول الرسول الكريم ﷺ بالاستمرار في صلة الأقارب نظرا لكونها خطوة حقيقية في إزالة الخلافات وتوطيد الأواصر ودعم الأخوة بين المسلمين لما وعد الله ورسوله واصل الرحم بالفضل العظيم والأجر الكبير والثواب الجزيل ففي الدنيا قال ﷺ: «الرحم معلقة بالعرش تقول: من وصلني وصله الله ومن قطعني قطع الله» وقوله ﷺ «من أحب أن يبسط له في رزقه وينسأ له في أثره فليصل رحمه، وفي الأخرة صلة الرحم سبب من أسباب دخول الجنة مع أول الداخلين» وقال رسول الله ﷺ «ثلاث من كن فيه حاسبه الله حسابا يسيرا وأدخله الجنة برحمته قالوا: وما هي يا رسول الله بأبي أنت وأمي، قال: تعطي من حرمك وتصل من قطعك وتعفو عمن ظلمك فإذا فعلت ذلك يدخلك الله الجنة»، فصلة الرحم من أسباب طول العمر ويسط الرزق وهو من خير الأعمال والتي ارتبطت بإقامتها برباط يصل صاحبه بعرش الرحمن ومن يصل رحمه يصله الله تعالى ويكون سببا لدخول العبد الجنة وغفران ذنوبه ونيل أعلى الدرجات وصله الرحم دليل على إيمان العبد بربه وقربه من الله تعالى، كما انها دليل على الإيمان باليوم الآخر.

منااهد
رمضانية