

عن ابن أبي أنس أن أباه حدثه أنه سمع أبا هريرة يقول قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "إذا كان رمضان فتحت أبواب الرحمة وغلقت أبواب جهنم وسلسلت الشياطين".



اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً ، وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً

دعاء من استصعب عليه الأمر

أف والإرشاد لـ «الميثاق»:

من أداء فريضة الحج والعمرة

الحج ركن من أركان الإسلام ولا يجب تسييسه

نتواصل مع مكاتب الوزارة وخطباء المساجد بالمحافظات الجنوبية ومرباتهم ترسل لهم شهرياً

خطيب المسجد الذي لا يدين العدوان على بلاده وشعبه لا يصلح للخطابة

ودي وخسائرنا لا تقدر



أن هذا الخطيب تم ترشيحه من الأهالي وأرسلنا بعض الخطباء من أنصار الله عندما وجدنا أن بعض رواد المساجد غير قائلين بهم. هل فعلاً قمتم بتغيير بعض من الخطباء المنتمين لأنصار الله؟ ليسوا كثيرين ولكن إذا طالب أهل الحي بتغيير شخص فهذا حقهم ولدي شكوى الآن من الطبري يطالب فيها المواطنون بتغيير خطيب ينتمي لأنصار الله وأحلته لمكتب الأمانة لتغييره بموجب طلب الأهالي. كيف تقيمون مستوى العمل في المكاتب في ظل الأوضاع الراهنة والعدوان والحصار وبالذات في المحافظات الجنوبية.. هل ما زلتم تتواصلون معها؟

نتواصل مع مكاتبنا في المحافظات الجنوبية مستمر وبها رجال أشاوس يحبون وطنهم، والعملاء، قلة وأصحاب النفوس الدينية مقابل الدولار والريال السعودي والدرهم الإماراتي قلة قليلة، وهناك أناس وطنيون ومخلصون لهذا الوطن، ويتواصلون معنا، وأي إشكاليات تواجههم يتصلون بنا.. معنا مشكلة مع مدير مكتب عدن عينه الدنوبوع ولا نعلم من أين أتى به.. هذا فقط أما بقية المكاتب فإنهم على تواصل معنا حتى على مستوى الخطباء والمرشدين فإن مرباتهم ما زلت ترسل لهم شهرياً من صنعاء.

المعروف أن لدينا أكثر من 70 ألف مسجد.. ما رسالتك الى خطباء المساجد خلال شهر رمضان؟

ادعوا الأخوة خطباء المساجد في جميع المحافظات في هذا الشهر الكريم الى ان يتحملوا مسؤوليتهم الدينية والوطنية وان يعملوا على تجسيد الوحدة الوطنية الحقيقية وعليهم تجسيد القرب من الله سبحانه وتعالى والتصدي لكل محاولة تشق الصف، هذه رسالتهم يعلمون المسلمين أن الناس سواسية أمام الله وعليهم تبيان موقف الاسلام من العنف والارهاب والدعوة للصطفاف الوطني العام دفاعاً عن أرضنا وعرضنا ودامنا وممتلكاتنا، وقد أصبحت الدعوة الى الجهاد واجبة، وان لم يجسد هذا خطيب المسجد، فمن سيقوم بذلك غيره؟ ونحن مستعدون أن ندافع عن وطننا ونموت فيه نحن شعب لا يقبل الذل ولسنا متعودين أن نتشرد خارج بلادنا.

أتمنى من جميع الخطباء والمرشدين أن يعملوا بشكل مضاعف على توحيد

جميع سكان الحي ثم على ضوءها يحال الموضوع الى الإدارة المختصة بالوزارة التي بدورها تطلب منهم خطيباً من الحي نفسه وإذا لم يكن لديهم شخص يستطيع الخطابة تقوم بإرسال خطيب لهم من المعهد العالي للإرشاد يقوم بالعمل، وهذا حرصاً منا على عدم إثارة النزعات والفتن.. صحيح أننا غيرنا بعض الخطباء ولكن لم نغيرهم بأشخاص لا من المؤتمر ولا من أنصار الله ولا من غيرهم وإنما غيرناهم بأشخاص من المربعات نفسها، لأن الناس يثيرهم أي خطيب لا يتحدث عن العدوان.. فشخص لا يتكلم عن العدوان على وطنه لا يصلح أن يكون خطيباً، وخلاصة القول: إنه لا توجد صراعات وهناك خطباء من أنصار الله ولكن عينوا بموجب مذكرة من الحي ومن المجلس المحلي على



الصف وجمع الكلمة في شهر رمضان وبقية الأشهر وأن يقربوا بين وجهات النظر إذا كان هناك بعض الفجوات، كما أن عليهم أن يعلموا أن من مهامهم الدعوة للتوحد والتآخي والتكافل والتصدي لدعوات الفرقة والتمزق والشتات فيما بين اليمنيين لأنهم أبناء شعب واحد وأمة واحدة.

♦ باعتباركم قائماً بأعمال وزير الأوقاف ومطلعين على ما يجري .. هل تعتقدون أن بإمكان المتأمرين تفسير صراع مذهبي داخل اليمن؟

- إذا سمحنا للجماعات المتشددة مثل بعض شباب خريجي جامعة الإيمان أو أية مجموعة أخرى سواء من أنصار الله أو من غيرهم فيمكن.. لأن أي فكر ضيق متشدد لا يرى إلى الدنيا إلا من ثقب واحد هو ثقب منمنجه وهذا تعصب وانغلاق يمكن إذا سمحنا بذلك أن يوصلنا إلى صراع، ولكن عندما يكون المجتمع مفتوحاً ويسمع للآخرين فلا يمكن أن نصل إلى هذه المرحلة لأن لدينا قابلية للاستماع لآراء الآخرين والتعاطي معها.. فالتشدد والانغلاق مثل الاشتراكية عندما كان يؤمن بها شخص ما كان يلحد بالله، نفس الطريقة أنت عندما تعد مجموعة من منظار واحد وتصد بقية الآراء، فتكون النتيجة مثل الذي يفجر نفسه في المسجد ويعتبر نفسه شهيداً وأنه سيذهب إلى الجنة ورغم أنه خالف كتاب الله وسنة رسوله وفجر نفسه في بيت من بيوت الله، فأين الشهادة.. إذاً هذا نتيجة للفكر الضيق والمتشدد والفكر المغلق الذي لا يسمح بالتعايش مع الآخرين أبداً، ولكن عندما توجد جماعات دينية وتترك لها مجال للاطلاع على الآراء الآخرين وتعين نفسها للرد بما هو الصحيح وما هو الخطأ عند ذلك لا يمكن أن نصل إلى مرحلة الصراع، أما إذا غشنا للعادات السابقة أقوم فيها بفصل مجموعة من مدرسة خاصة ومعاهد خاصة وجامعة خاصة بهذه المجموعة وفكر معين هذا قد ينقلنا إلى التشدد.. ولذا علينا الاهتمام بتعليم الشباب كيف يحاورون ويواجهون الحجة بالحوجة..

♦ هل لديهم برنامج لمواجهة هذا التشدد؟

- نقوم بأعداد برامج بهذا الشأن استناداً إلى مانعشيه من حقائق مخفية ولا يستطيع أن أفصح عن ذلك إلا بعد استكمال هذا البرنامج.

♦ هل تواصلتم مع منظمات واتحادات عربية إسلامية للتوسط لدى السعودية بالسماح للحجاج اليمنيين بتأدية فريضة الحج كالإتحاد الإسلامي والأزهر مثلاً؟

- تواصلنا العام الماضي مع الأزهر وقد القى كلمة أوضح فيها أن الحج ركن من أركان الإسلام ولا يجوز منع أحد عنه ولكن دون جدوى.. الآن يشنون العدوان على بلادنا رغم أن الحوار يتواصل في الكويت ومع ذلك نذكر أن ما يقومون به هو إفشال الحوار.

♦ هناك مواقع نشرت أن أنصار الله يهيبون أراضي الأوقاف ماصحة ذلك؟

- للرد على هذا سأعطيك محضراً بيننا وبين أنصار الله فقد شكلنا اللجنة حول الأرض التي أوقف للمسكن.. أنصار الله يحترمون الأوقاف وقد عملوا محضراً أن تكون هذه الأرض مدناً سكنية لأولاد الشهداء توزع عليهم حتى يأمن الشهيد الذي قدم حياته من أجل الوطن على أسرته وخصصوا أراضي لذلك.. لكنهم ابتعدوا عن أراضي الأوقاف والمساجد التي لها أوقاف قليلة جداً حيث أكثر المساجد بنيت وليس لها أوقاف.. كانت مجموعة من المنتمين للأخوان المسلمين إذا أرادوا إثارة إشكالية قاموا ببناء مسجد لإثارة المشاكل في المربعات، وأمانة العاصمة بها 1700 مسجد لو حسبنا المساجد التي لها أوقاف فإن عددها ضئيل جداً ولكن الحمد لله هذه المساجد هي التي تنفق على بقية المساجد واتخذنا نظاماً جديداً بأن يمنح بناء أي مسجد إلا بترخيص من الوزارة ومن أول الشروط لمنح الترخيص أن تكون له مرافق تنفق عليه..

زاوية حارة

ظلم الفقراء في شهر الرحمة!

فيصل الصوفي



التغيير في القيم والأخلاقيات يحدث باستمرار، فهناك قيم جديدة تظهر، وقيم سوف تستجد في المستقبل، ولكن هناك قيماً قديمة تستمر لا تموت، وهي القيم ذات المصادر الدينية، فهي تعد من الثوابت، والإسلام رفعها إلى مستوى الفروض الواجبة، كالرحمة، والإحسان، والتضامن مع الفقير وحرمة محاربتة في رزقه وقوته، وعدم استغلال حاجة المحتاج.. فما الذي حصل للمسلمين التجار، الذين إذا جاء شهر الصيام والصبر والرحمة والغفران، بالغوا في الجشع ومحاربة المجتمع والتضييق على الفقراء، من خلال احتكار السلع وزيادة أسعارها، بينما العكس هو الذي ينبغي أن يغلب، خاصة في هذا الشهر الذي تصفد فيه الشياطين، وهي شياطين، بينما تجد تاجراً مسلماً في هذا الشهر يتلو المصحف، ويصوم ويتسوك ويركع ويسجد، ويسبح ويستغفر، ومعاملته مع الفقراء أخبث من العفريت، يتخذ من شهر رمضان فرصة لكي يكسب أكثر من أي شهر آخر، وبالباطل والحيلة والاحتكار وموت الضمير، فإذا كان في هذه الأجواء الروحانية لم ينهك صيامك ولا القرآن الذي تقرأه في رمضان أكثر من أي وقت، عن استغلال الخلق، فما الذي ينهك؟

يبدو أننا بحاجة لتعليم دروس القيم للناس من الصغر إلى الكبر، مثلما ندرس كتب الرياضيات وبقية الكتب والواجبات في المدرسة وبيت العائلة، على قدم المساواة، ويبدو أنه لا بد من ضميعة إلى ذلك وهي قوة من خارج الشخص، تضغط عليه لكي يستقيم، ويمنع عن محاصرة الخلق والتضييق عليهم، وهذه القوة هي قوة القانون بيد منفذي القانون، فأين رقابة الحكومة على الأسواق، ولماذا تنفرج على المحتكرين والمغالين بأسعار الأقوات، وهي ترى ذلك أمام ناظريها؟ ألا يكفي الناس ما يعانونه من العدوان السعودي والحصار المستمر منذ عام ونحو ثلاثة أشهر، حتى يزيد التجار حرباً وحصاراً من الداخل؟ هناك قيم متفق عليها عند بني البشر قاطبة، قديماً وحديثاً، كاحترام الحياة، والحب، والتعاطف والرحمة ومساعدة الفقير، والصدق، والأمانة، والإخلاص، والإنصاف، والتسامح، وطاعة الوالدين، واحترام الكبار، والسلوك المذهب في كل المواقف، والإسلام يلزم المسلم بها، ومن لا يلتزم بواحدة منها فقط يعتبر تدينه مطعوناً، فما بالكم عندما يتنكر لأثنين أو ثلاث من هذه القيم أو لها كلها؟ يقرأ أو يسمع أو يشاهد اليمني سلوكاً رقيقاً في الغرب مثل إيواء وإطعام اللاجئين العرب إلى أوروبا النصرانية، وأوروبا العلمانية، فيمتدح هذا السلوك الملتزم بقيم العطف والرحمة وأغاثة المتكوبين والملهوفين، وهي قيم إنسانية قبل أن تكون دينية، فإذا كنت معجباً بذلك من الغرب فما الذي يجعلك لا تقوم بنفس السلوك، أو على الأقل أن تجنب إخوانك في الوطن والدين شرك؟!

نصائح ذهبية للتغذية في شهر رمضان المبارك

- من الأخطاء الرمضانية ممارسة الرياضة مباشرة بعد الفطور وذلك لتجنب اللوعة.. فالدم بالجسم يكون متركزاً بالمعدة لتسهيل الهضم..

- من الأخطاء الرمضانية شرب الماء بكمية مفرطة وقت الفطور .. امتلاء المعدة بالسوائل اشد ضيقاً على النفس من امتلائها بالطعام..

- من الأخطاء الرمضانية شرب الفيمتو يومياً .. مرتين بالاسبوع يكفي .. فهو عالٍ بالسكريات والأصبغ المصرة..

- أطعمة مهمة جداً يغفل عنها الناس خلال الشهر الفضيل:

- 1- منتجات الألبان
- 2- السمك
- 3- الخضار
- 4- الفواكه

- السمك يعتبر من الأطعمة الضرورية لسلامة القلب. احرص على تناوله مرة بالاسبوع خلال رمضان. لا تأكله وقت السحور فهو خفيف ويؤدى الى العطش..

- بسبب الإنهماك بتناول التشريب والهريس ينسى البعض ان هناك طبقاً خارق الفوائد على سفرة رمضان يسمى "سلطة" تناولها بأي وقت فهي لا تأتي الا بالفوائد

- تعريف الفيمتو: سُكَّر مخلوط معه ماء ومضاف اليه نكهة توت وما التوت عنه بقریب .. يروي العطش لمدة 1-4 ساعات ثم يفر الرأس فيسقط الشخص طريح الفراش..

- اللقيمات من الحلويات اللذيذة التي لا غنى عنها في رمضان.. لا بأس من تناولها ولكن لا تنس نصيبك من الفاكهة وأفضل وقت لها هو السحور..



- افضل 9 مصادر للبوتاسيوم وقت السحور: الموز - الحليب - التمر - الأفوكادو - المشمش المجفف- الفستق - القزع - الفاصوليا - الكاكاو الداكن..

- من الأخطاء الرمضانية أن تتناول الحلويات مباشرة بعد الفطور .. انتظر ساعتين لتتجنب الدوخة والخمول وتكون مستعداً للصلاة..

- من الإخطاء الرمضانية ان تقضي على ماعون التشريب بأقل من 5 دقائق..

وإذا لم تفعل فأبشر بالعطش الشديد خلال فترة الصيام..

- أسوأ اختيارات السحور: برياني - كباب - بيتزا - معظم الوجبات السريعة - أجبان..

- اما افضل الاختيارات: بطاط - عيش ابيض - خبز اسمر - تمر - موز..

- شرب الماء وقت السحور مهم..ولكنه ليس بأهمية شربه طوال فترة الفطر..

- نصيحة كوب ماء كل ساعتين من الفطر حتى الإمساك..

- للراغبين بإنقاص الوزن.. رمضان فرصة ذهبية.. حاول تخفيف طعامك من الآن لتتجنب الأعراض الانسحابية للريجيم كالنعب والصداع والجوع..

- يتساءل الكثير .. متى أفضل الأوقات لممارسة الرياضة في رمضان ؟

الإجابة تعتمد على 3 أمور (الهدف-الصحة-اللياقة)..

- إذا كان هدفك انقاص الوزن في رمضان احرص أشد الحرص على المشي قبل الإفطار بـ 1-2 ساعة شريطة أنك لا تعاني من السكر-الضغط-امراض قلب..

- من اخطر الامور ان تمارس الرياضة في رمضان فترة الظهيرة (6 ساعات قبل الفطور) .. ففرصة الإصابة بالجفاف واردة.

- عند صيام الانسان عن الطعام لفترة 7 ساعات يقوم الجسم بإفراز الكيتونات من الكبد فيقوم الجسم بحرق الدهون للساعة الاولى، أما الثانية فيحرق العضلات..

- لا تمارس الرياضة وانت صائم اذا كنت تعاني من مرض السكري - مشاكل في ضغط الدم - او امراض القلب..

- يسألني البعض .. كيف أزيد وزني في رمضان؟

الجواب: العب حديد وكثّر لقيمات ..

- للنساء: إذا كنت لا تتمتعين بلياقة بدنية عالية ولا ترغبين بممارسة الرياضة.. ساعة بالمطبخ تحرق قرابة الـ 90 سرعة حرارية..

- الإكثار من البوتاسيوم .. سر من اسرار السحور الرمضاني الصحي ! الإكثار منه يمنح العطش تماما وانت صائم .. اما الصوديوم فيفعل العكس تماماً..

- قلل من الصوديوم (الملح) قدر المستطاع على السحور..